

Елена Тарарина

Психология - Искусствотерапия - Развитие

Библиотека Арт-терапевта

СУПЕРВИЗИЯ

в арт-терапии:

сложные случаи и деликатные темы
в работе психолога



БИБЛИОТЕКА АРТ-ТЕРАПЕВТА

Елена Тарарина

СУПЕРВИЗИЯ В АРТ-ТЕРАПИИ:

Сложные случаи и деликатные
темы в работе психолога



Москва 2019

УДК [159.98:78](076)

ББК 53.574.9

Т19

Т 19 Тарарина Е.

Супервизия в арт-терапии: сложные случаи и деликатные темы в работе психолога (Библиотека Арт-терапевта). — М.: ООО «Вариант» 2019. — 352 с.

ISBN 978-5-00080-104-8

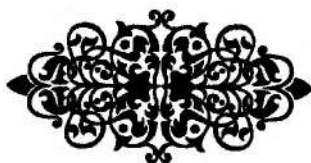
Новая книга Елены Тарариной «Супервизия в арт-терапии: сложные случаи и деликатные темы в работе психолога» рассчитана на практикующих арт-терапевтов: и начинающих, и более опытных, имеющих определенный багаж знаний и умений. Главный посыл книги – помогая, не навреди!

Автор доступно разъясняет такие понятия как лень, обида, стресс, травма, чувство вины, мотивация; рассказывает о помощи арт-терапии в бизнесе, в принятии решений; раскрывает секреты женского предназначения, показывает экологичные пути выхода из трудных психологических ситуаций.

ISBN 978-5-00080-104-8

© Тарарина Е. В., 2019

© ООО «Вариант», 2019



Глава 1.

Супервизия в арт-терапии

В 2016 году Тренинговым центром Елены Тарариной был создан Клуб по супервизии — площадка, на которой психологи, использующие арт-терапию, как основное или вспомогательное направление, могут обмениваться важным опытом своей профессиональной деятельности.

В этой книге Елена Тарарина делится с читателями своим пятнадцатилетним опытом практической арт-терапевтической деятельности, раскрывает секреты выхода из затруднительных ситуаций, отвечает на вопросы начинающих терапевтов и помогает стать более эффективными тем, у кого за плечами уже есть большой багаж знаний в данном направлении.

Как объяснить клиенту, что такое арт-терапия понятным языком?

В большинстве случаев клиент, который приходит к арт-терапевту, не понимает, что ему предлагают. Один уже успел побывать на гештальте и там поплакать, другой был на символдраме и там что-то рисовал.

Восемьдесят процентов клиентов считают, что на сеансе по арт-терапии им нужно будет создавать что-то гениальное, чтобы решить свои вопросы, что им надо уметь хорошо рисовать, и их художественные способности будут влиять на результаты их развития.

Арт-терапия не всем понятна, а непонятного, как известно, боятся. В нашей стране в среде психологов арт-терапия долгое время воспринималась как вспомогательное средство при работе в других направлениях. К счастью, с 2010 года началось бурное развитие практической арт-терапии, что позволило ей занять достойное место самостоятельного направления в современной практической психологии.

Чтобы разъяснить клиенту, что такое «арт-терапия», нужно, прежде всего, предложить ему ответить на вопрос: «Как вы понимаете разницу между искусством и творчеством, и есть ли она вообще?» Человек начинает размышлять.

В процессе разговора арт-терапевт должен выяснить, как клиент понимает эти понятия. Чаще всего он получает такой ответ: «Искусство — это что-то значимое, то, что все оценили, это бренд, что всем нравится и кажется красивым. А творчество — это что-то новое, что человек сделал в своей жизни, то, чего раньше он не делал».

Затем шаг за шагом терапевт выясняет, что было и есть в жизни человека в контексте искусства и творчества. Возможно, в детстве он любил лепить или рисовать. Может быть, в школьные или студенческие годы он принимал участие в самодеятельности, что-то выпиливал, шил, выжигал по дереву, мастерил и так далее. Есть ли в его доме какие-либо картины? Если — да, то почему он выбрал именно их, для чего они ему нужны? Вопрос о разнице этих понятий и размышление о них — это очень экологичный вход в арт-терапию, при котором клиент сам начинает понимать, что в его жизни искусство (арт) уже давно есть и, наверняка, будет всегда.

Итак, что же такое арт-терапия? Арт-терапия — это обращение к нашему бессознательному (предварительно нужно выяснить, есть ли у клиента понимание, что у человека есть сознание, которое всё контролирует и бессознательное, которое имеет более свободную и хаотичную степень своего существования и проявления). А так как

мы не осознаём бессознательное, мы иногда делаем то, что оно хочет, а потом из-за этого страдаем. Арт-терапия — это своего рода трубопровод, который выстраивается от сознания в бессознательное и в бессознательном черпает нечто, что проявляется у нас через образ, созданный из глины, или через музыкальное произведение, которое мы исполняем на понравившемся инструменте. То есть, это некий мост, который делает видимым то скрытое, что зачастую управляет нами.

У человека начинают работать ассоциации, и важно объяснить клиенту, что вся арт-терапия построена на образах, метафорах и ассоциациях. Например, можно задать вопрос: «С каким музыкальным произведением ассоциируется у вас ваша мама?» — и дать прослушать несколько звучаний произведений. Клиент обязательно выберет какую-то мелодию, но при этом он не сможет объяснить, почему выбрал именно её. Он просто так почувствовал. Это и есть ассоциации.

И теперь следует объяснить, что арт-терапия — это то, что соприкасается с логикой, но не работает с ней напрямую. Это то, что позволяет нам окунуться в образы, метафоры, достать их, осознать, помочь им стать частью нашего пути к счастью. То есть, арт-терапия — это не искусство. В концепции данного подхода мы будем исходить из того, что творчество — это личное, а искусство — социальное. И на этом этапе мы объясняем клиенту, что в арт-терапии нет оценки. Всё, что он создаёт, красиво лично для него в контексте его произведения. Мы говорим человеку о том, что арт-терапевтические произведения всегда приводят к расширению уровня личной свободы — к «духовной молодости». Это когда человек начинает позволять самому себе видеть себя другим, видеть себя творцом чего-то совсем непривычного для него. Конечно же, это очень мотивирует человека, потому что у каждого есть что-то, что зажимается. У каждого из нас есть амбары силы, которые по разным причинам скрыты в глубинах нашей души от нас же самих.

Арт-терапия — это то, что позволяет сохранить вечную молодость. Кто самый молодой и счастливый? Дети. Почему? А потому что у них всё — творчество. Вот смотришь на ребёнка, а он вдруг за секунду стал краном, который поворачивается. Только отвернулся, а он — уже краб, который идёт по пляжу. Дети мгновенно превращаются в то, во что они играют, в игрушки, с которыми они соприкасаются в игре. Вот то же самое, приблизительно, происходит и с взрослым человеком, когда он становится сопричастным к арт-терапевтическому процессу. Соприкасаясь с прекрасным, фокусируясь на нём, наше сознание становится прекрасным, а соприкасаясь с невежеством, гневом, болью, фокусируясь на негативе, наше сознание, да и мы сами становимся негативными.

Важно донести до клиента, что есть он, есть вы — терапевт и поле, которое будет создано, когда из его подсознательного будут подниматься разные образы.

По сути, в арт-терапии есть три игрока: клиент, терапевт и творческий продукт. Они в этом треугольнике постоянно взаимодействуют. Нужно, чтобы клиент понял, что здесь ему не придётся много говорить, но при этом у него будет прекрасная возможность оживить свой эмоциональный интеллект. Словосочетание «эмоциональный интеллект» многим людям понятно, я призываю использовать его.

Важный момент: необходимо проговаривать с клиентом тезис о том, что сознание — это то, что мы контролируем, а бессознательное — то, что всё разрешает, и задача арт-терапии заключается в том, чтобы найти баланс между ними. Ведь если бы мы слышали своё бессознательное, у нас было бы всё хорошо. Но, к сожалению, мы его не слышим и поступаем так, как якобы говорит нам делать наш мозг, но, на самом деле, наш мозг не всегда прав. Он искажает наши истинные потребности. Вот, например, мы хотим спокойствия и расслабления. Мозг же может говорить нам, что мы хотим кушать. И мы начинаем потреблять пищу в избыточном количестве, погружаясь в пищевую зависимость. Однако пища никак не

может удовлетворить нашу истинную потребность в расслаблении. Истинная потребность лежит гораздо глубже, и чтобы увидеть эту потребность, нужна арт-терапия.

В процессе творчества человек приходит в состояние, при котором его сознание превращается в ровную гладь озера, и часто в его спокойном отражении человек способен впервые увидеть своё истинное отражение, а также те драгоценные дары своих талантов, которые дожидаются своего часа на дне бессознательного.

Итак, мы, арт-терапевты, должны обязательно донести до клиента, что такое арт-терапия. Мы говорим ему, что здесь много свободы, что он может работать с любыми материалами — с музыкой, и показываем клиенту, как это происходит, лепкой — и так же показываем ему, как это может быть. Мой многолетний опыт работы с клиентами позволяет рекомендовать обращать внимание на важную для клиентов деталь — на оформление рабочей комнаты. Крайне полезно развесить в ней фотографии работ ваших клиентов или сами работы, выставить образцы лепки, фото мусорных скульптур, какие-нибудь инсталляции, созданные клиентами. Всё это вызывает у человека ощущения: «Я нормальный» и «Это интересно».

Ещё очень хорошо работает утверждение, что арт-терапия подходит людям, которые готовы начать развитие своего творческого потенциала. Это очень часто заводит клиентов, они понимают, что это действительно то, что они так долго искали в своей жизни. Я твёрдо убеждена, что все люди рано или поздно придут к арт-терапии, но каждый человек придёт в своё время. Кто-то сначала пройдёт гештальт, кто-то расстановки и другие сильные работающие методы, но всё равно человек придёт в творчество. Это как множество мощных рек, которые обязательно, рано или поздно, все достигают великого моря. Ведь все направления в терапии ведут к творению, к высшей форме реализации, ведут к арт-терапии.

Поэтому важно объяснить клиенту, что он не исключение и тоже придёт в арт-терапию, как и все другие. Но

с вами, сертифицированным специалистом в этой области, понимающим, как сейчас направить его в нужном направлении, он продвинется к результатам намного легче и быстрее. Но, конечно же, для этого ему тоже нужно будет потрудиться.

Почему клиенты не приходят второй раз к арт-терапевту?

Чтобы разобраться в этом вопросе, важно рассмотреть ошибки, которые часто допускают арт-терапевты.

Первая ошибка: нет системности в первой встрече.

Это когда вы назначили встречу случайно, и клиент пришёл случайно. Вы как-то о чём-то поговорили, клиент всплакнул, ему стало легче, и вы егопустили. Если клиенту после вашей первой консультации стало легче, это никак не связано с успешным проведением консультации. Вернее сказать, хорошее самочувствие клиента после консультации не всегда говорит о том, что вы, как специалист, сделали свою работу на должном уровне. После первой сессии ему не должно стать легче, после первой сессии клиент должен понять, как ему работать с вами. Он должен осознать Путь, этапы, задачи, которые стоят перед ним. Это может быть чувство лёгкого напряжения, возможно, тревоги, волнения, сомнения, но никак не лёгкости и счастья.

Конечно же, для клиента облегчение — это неплохой результат, но он не должен быть основным эффектом первой сессии. И если после этой сессии клиент уходит с полным облегчением, то, скорее всего, вы не определили его главную боль. Вы просто дали какое-то обезболивающее лекарство, он им воспользовался, но, по сути, остался со своей проблемой. Это всё равно, что при переломе руки дать человеку сильное снотворное, но никак не помочь руке. Какое-то время человека не будет чувствовать боли, но пройдёт время, боль вернётся и накроет его с новой силой.

Вы, как арт-терапевт, прежде всего, должны себе задать вопрос: «С чем человек должен от вас уйти?» Клиент должен уходить от терапевта с пониманием того, с чем нужно работать, почему ему именно сейчас необходимо решать эти вопросы и как вы, специалист, можете ему помочь. Только в этом случае он вернётся к вам снова, ведь вы показали ему путь и готовы направлять его дальше.

Какой-то клиент всё равно уйдёт и не вернётся. Значит, вы — не его терапевт, а он — не ваш клиент. И в этом нет ничего страшного, он найдёт себе другого специалиста. Вы можете и сами ему порекомендовать своего коллегу. Но если клиенты от вас будут уходить с правильным пониманием, что нужно прорабатывать, таких ситуаций будут единицы. В любом случае, наша цель помочь человеку, а не привязать его к определённому терапевту. Искренность в работе — это один из важнейших инструментов.

Мои ученики часто задают вопрос: «Сколько минимум должно быть сессий?» По моему опыту, для работы с детьми при понятной формулировке проблемы понадобится около двенадцати сессий. В работе с взрослыми у меня есть правило семи сессий. Я знаю, что если после семи сессий нет результата, это означает, что один из нас что-то делает не так — или я, как арт-терапевт, или клиент, как человек, который тоже должен прикладывать усилия для работы над своей проблемой. Почти в ста процентах случаев после семи сессий результат есть! Но чтобы узнать, что вы с клиентом не подходите друг другу, лучше не ждать семи сессий, а почувствовать вашу совместимость на первой-второй встрече и искреннее рассказать клиенту о своих сомнениях. Отказать клиенту в консультации, не выбрать его, вы, как специалист, можете точно так же, как и клиент может не выбрать вас.

Вторая ошибка: нет диагностики на первой сессии!

На первой сессии начинающие арт-терапевты часто тратят время на то, чтобы расспросить клиента, что, по его мнению, у него не так, а как с этим было раньше,

в детстве. Клиент чувствует, что вы ему даёте возможность рассказать о себе, и откровенно пользуется этим, включая в свой рассказ не только боль, с которой он пришёл, но и ситуации своих дальних родственников и т. д. В итоге ваша первая встреча полностью теряет конструктив, превращается в винегрет из обрывков жизненных ситуаций клиента, которому становится сложно остановиться.

Винегрет на первой встрече — залог провала всей работы. Чем лучше упорядочена ваша первая встреча, тем больше безопасности и поддержки клиент получит от вас. Клиент — это человек, который, образно говоря, идёт по канату над пропастью, поэтому не стоит ему в это время устраивать ураган чувств и мыслей.

Чем раньше вы начнёте диагностировать состояние клиента и окунёте его в процесс арт-терапии, тем быстрее начнут формироваться ответы на вопросы, и вы быстро придёте к состоянию взаимного исследования и сотворчества. Когда арт-терапевту удаётся создать эмоцию истинного интереса к состоянию клиента, тот это чувствует и понимает, что есть подлинный интерес к исследованию его задачи и сопровождению его к её разрешению. Поэтому большой ошибкой будет посвящение целой сессии одному только рассказу клиента, монологу о его жизни. Терапевт должен проводить диагностику и ограничивать словесный поток клиента. Рекомендую в работе использовать фразу, которая всегда работает: «Пожалуйста, ответьте на мой вопрос!» Она может показаться жёсткой, ведь вам, вероятно, иногда придётся перебивать клиента, но при этом она звучит достаточно корректно, если сказать её мягко. В моей работе она часто помогает. Также рекомендую употреблять в таких случаях следующие фразы: «Позвольте вернуть наш разговор к коренной сути», «Мы отвлекаемся от ключевой темы, как вам с этим?», «В вас есть что-то такое, что раз за разом вынуждает вас отступать от основной темы. Как думаете, что это?» и т. д.

Третья ошибка: нет состояния профессионала.

Проявления непрофессионализма:

- ✓ вы переживаете, что ещё недостаточно хороший специалист, так как для вас это вторая или пятая сессия;
- ✓ вы неловко себя чувствуете, потому что вам кажется, что клиент разглядывает вас, как под микроскопом;
- ✓ вы опаздываете на встречу с клиентом и понимаете, что он будет недоволен;
- ✓ вы не знаете, как объяснить клиенту, что такое арт-терапия;
- ✓ вы не знаете, понравится ли клиенту или нет.

Профессионала не должно волновать, понравится ли он или нет. Это ложная мотивация. Должна быть внутренняя уверенность в том, что вы делаете всё правильно, иначе вам нет места в психотерапии.

Правильная мотивация — ваше искреннее желание быть полезным вашим клиентам, умение найти нужные слова для каждого из них, а также полная отдача работе с открытым сердцем на протяжении всей встречи. Если вас интересует, всё ли понятно клиенту, не стоит строить догадок, нужно спросить у него напрямую. Раздумывать о том, «что подумал клиент и почему он так на меня посмотрел», — это означает, что вы снова уходите в ложную мотивацию. Заикленность на вопросах собственной значимости создаёт между терапевтом и клиентом непробиваемую стену. И если эта стена есть, то результат терапии будет краткосрочным и поверхностным.

Если вы искренне, с правильной мотивацией настроены помочь человеку — вы всегда красивы.

Ещё важный вопрос — приветствие клиента. Продумайте, с каких вопросов вы начнёте первую встречу. Они должны быть краткими, и ответы на них также должны быть достаточно содержательными. Обычно в ритуал приветствия хорошо вплетаются вопросы: «Как вы добра-

лись?», «Достаточно ли просто было найти наш офис?», «Как настроение?» и т. д.

Есть ли какой-нибудь иной смысл в приветственных ритуалах, кроме проявления вежливости? Как вы думаете? Я убеждена — есть. А какой? Глубинный смысл приветственного ритуала заключается в том, чтобы ощутить первые ноты эмоционального настроя клиента, услышать, на что он обратил внимание, пока добирался на встречу, увидеть, ЧТО человек расскажет и КАК он это расскажет. Для вас важно раскрыть его актуальное психолого-эмоциональное состояние.

Четвёртая ошибка: передача ответственности клиенту.

Когда вы начинаете работу с клиентом, важно рассказать ему, что планируете делать на встречах, что вы можете ему дать. При этом необходимо оговорить ответственность клиента.

Ответственность клиента:

- ✓ вовремя приходить на сеансы (допускается максимальное опоздание на 5–15 минут);
- ✓ своевременная оплата сеансов (если клиент предполагает возможную задержку в оплате, он обязан сообщить об этом предварительно и согласовать новый срок платежа);
- ✓ выполнение домашних заданий (если в процессе их подготовки клиенту что-то непонятно, он должен позвонить вам или написать в социальную сеть, в которой вы общаетесь, в скайп и т.д., чтобы получить ответ);
- ✓ быть внимательным к своим состояниям и ощущениям, рассказывать терапевту о происходящих изменениях;
- ✓ принимать активное участие в процессе, задавать вопросы терапевту, быть с ним искренним.

Эти, казалось бы, элементарные составляющие работы и учёбы крайне важны, и их обязательно нужно обго-

ворить на первой встрече. Вы должны объяснить клиенту, к каким последствиям приведут его опоздания, невыполнение заданий, его неискренность и пассивность в работе. Если человек не готов придерживаться изложенных выше правил, то и вы, и он просто потеряете время, так как положительного результата не будет, и обе стороны останутся недовольными.

Что делать, если за пятнадцать минут до окончания сессии клиент начал рассказывать об очень важных вещах и не может остановиться

Я уделяю этому вопросу особое внимание, так как подобная ситуация случается довольно часто. Для того, чтобы этого избежать, нужно вначале первой встречи (а для особых клиентов — на каждой встрече) проговорить следующее:

- ✓ наша встреча будет длиться шестьдесят минут;
- ✓ за десять минут до окончания я предложу вам подвести итоги, и мы сделаем анализ нашей встречи. Вы сможете понять, что мы успели и как продвинулись, что было для нас важным и что мы успели сделать.

Таким образом, вы ставите клиента в известность, как будет проходить встреча, чтобы для него всё происходило спокойно, и не было неприятных неожиданностей прерывания его состояний.

Подобное построение диалога и информирование клиента о сценарии консультативной сессии обеспечивает ему очень сильное чувство безопасности, помогает укрепить доверие к вам, как к специалисту. За десять минут до конца встречи мы ему напоминаем о нашей договорённости и проводим анализ встречи. Клиент должен понимать, что, с одной стороны, ваше время не безразмерно,

а с другой стороны, вы показываете ему, что уважительно относитесь и к его времени, не задерживая дольше, чем было договорено.

Если всё же сложилась ситуация, когда клиент не может остановиться за десять минут до окончания встречи, предлагаю вам такой вариант развития событий. Вы спокойно прерываете клиента словами «я вас услышала» и предпринимаете следующие действия:

- ✓ перечисляете то, что вы вместе сделали на консультации сегодня;
- ✓ проговариваете проблемные моменты, которые были обнаружены;
- ✓ отмечаете то, что у клиента хорошо сформировано и на что можно опереться (сильные стороны) в работе;
- ✓ озвучиваете навыки, которые были определены на встрече как желательные для развития, и какие шаги были намечены для их развития, укрепления.

Таким образом, вы показываете клиенту результаты, которые были совместно достигнуты на сессии. Вы сделали проспект-анализ его объективной ситуации на данный момент и определили проблемные зоны работы. Обязательно спросите у клиента, всё ли правильно в вашем анализе. И вы, и клиент должны одинаково понимать результаты совместной работы, в противном случае он уйдёт с чувством незавершённости, и это будет его смущать. Хорошо, если клиент сам проговорит или повторит за вами, к каким результатам вы пришли на встрече.

Если даже после этого клиент за пять-десять минут до окончания сессии всё-таки задаёт вам какой-нибудь глубинный вопрос, рассказывает о каком-то шокирующем факте своей биографии или поднимает очень сложную тему, можно действовать таким образом. На этом этапе вы говорите: «Обращаю ваше внимание: несмотря на то, что у нас осталось немного времени до окончания консультации, ваше бессознательное сработало очень интересным образом. Как вы думаете, оно это сделало в надежде пря-

мо сейчас быстро получить какое-то обезболивающее и не работать с основной причиной, или вы действительно верите, что в оставшиеся десять минут мы сможем решить настолько глубинный запрос?» Мы не говорим клиенту, что его «понесло» в конце сессии, а этично подводим его к пониманию, что это уловка, и девяносто девять процентов клиентов подтвердят вам это. И тут у нас важная задача: донести до клиента, что этот его взрыв, этот поток эмоций в последние минуты встречи, это крик о помощи.

Необходимо объяснить клиенту то, что этот его прорыв является ярким свидетельством того, что мы затронули что-то очень существенное, то, что наболело и требует серьёзного внимания и глубокого рассмотрения. Нужно получить от клиента подтверждение того, что он понимает, насколько это важный момент, а так как вы с ним предельно честны, то предупреждаете его о необходимости работать с этим вопросом дальше, чтобы он решился окончательно. На этой первой встрече вы смогли определить только приблизительный диагноз и ориентировочные пути развития, а дальнейшее разрешение ситуации впереди, и оно точно есть! Мы выясняем у клиента, интересно ли ему узнать перспективы дальнейшей работы, услышать, что он не первый человек на планете, у которого это произошло и что есть успешные методы терапии, которые со всем этим работают. Скорей всего клиент подтвердит свою готовность работать с вами дальше, так как эти вопросы его очень волнуют.

В конце встречи я всегда говорю клиенту о ценности проведённой работы, и о том, насколько важным есть то, что он вообще осмелился заговорить о своей ситуации. Объясняю ему, что далеко не все клиенты сразу рассказывают о действительно важной сути, с которой на самом деле предстоит работать, и подчёркиваю, что его открытость сегодня — это индикатор того, что он готов работать.

Таким образом, мы показываем, что плод в этот момент созрел, и пришла пора собирать урожай.

Обычно после этого клиент успокаивается, и мы уже спокойно планируем вторую встречу. Я даю рекомендации, как привести себя в чувства, иногда делаю с ним какие-нибудь дыхательные упражнения. Это необходимо в тех случаях, когда клиенту нужно восстановиться после глубокого погружения в вопрос. Неэкологично раскрыть его и затем оставить в таком состоянии. Если вы всю консультативную сессию экскаватором разрывали огромную яму, чтобы достать старый мусор и подготовить место для нового фундамента, то в конце сессии очень важно убедиться, что вы не оставили открытым контейнер с «отравляющими газами». Иначе эти ароматы проблем заполнят всё сознание клиента, и воля его будет пребывать в состоянии фрустрации. Завершение работы должно быть мягким. Убедитесь в том, что состояние клиента ровное и что у человека есть вопросы для размышлений.

Как создать доверие между арт-терапевтом и клиентом на первой сессии

Всем своим ученикам я рекомендую делать медитации. Они дают возможность привести в спокойствие ум, который только что был занят вашими личными делами, гармонизировать пространство, в котором вы находитесь, настроиться на то, что вы собираетесь делать.

Придите пораньше на своё рабочее место, сядьте, прикройте глаза и посидите спокойно до прихода клиента. Попросите Бога, Учителя, Вселенную — в кого вы верите, чтобы он вложил в ваши уста те слова, которые наилучшим образом помогут вашему клиенту. Помните о том, что каждый клиент — это потенциальный Супергерой, у которого есть всё необходимое, чтобы стать счастливым самому и помочь обрести счастье другим людям. В работе с человеком вы должны помнить и понимать, что все чув-

ства, которые он испытывает, это именно его чувства. И какими бы тяжёлыми они ни были, это те инструменты, которыми вы будете строить вместе с ним его новый дом. Ни в коем случае не начинайте его жалеть и будьте с ним предельно искренними. Если вы заметите, что человек загрустил или наоборот — взбодрился, прокомментируйте это. Будьте особо внимательными к происходящим телесным изменениям клиентов. Это поможет вам глубже войти в их эмоциональное состояние и определить не озвученные ими потребности.

В арт-терапии это особенно ценно: сначала терапевт замечает малейшие оттенки эмоций и чувств клиента и проговаривает их. Вскоре уже сам человек научается быть внимательным к тонким потокам своих чувств, что помогает ему быть более сенситивным и отзывчивым к эмоциональной жизни других людей. Мы научаемся любить и быть внимательными к потребностям всех людей.

Я советую проводить подобные практики не только с клиентами, но и с вашими родными и близкими людьми. Учитесь предугадывать желания и потребности тех, кто с вами рядом. Обращайте внимание на состояния людей. Если ребёнок смотрит на яблоко — предложите ему это яблоко. Если вы видите, что ваш партнёр заскучал, предложите совместную прогулку, просмотр фотографий или его любимого фильма.

Постоянно тренируйте навык предвосхищения того, что для человека важно, чтобы он находился в состоянии комфорта. Это поможет вам выйти на совершенно новый уровень восприятия мира и, конечно же, восприятия клиентов в вашей практической деятельности. Практика предвосхищения потребностей других людей является древней идеей о тренировке интуиции как в личной жизни, так и в бизнесе.

Следующим важным моментом, который поможет вам создать атмосферу доверия, это, безусловно, распределение обязанностей. Клиент должен чётко понимать, что он должен и что не должен делать во время сеанса. Это справедливо, гармонично и очень важно.

Для того, чтобы полнее разобраться в обязанностях клиента и терапевта, я рекомендую всем посмотреть на моём канале YouTube видео «Как провести первую консультацию». Понимание обязанностей друг друга и каждым своих — это ещё один важный ключик, открывающий двери доверия.

Предлагаю вам «формулу четырёх слов», которая будет вам хорошим помощником в вопросе установления доверия, особенно на первой сессии. Я работаю с такой формулой: «мысли, чувства, тело, ценности». Рисуя прямоугольник (можно квадрат), в нём пишу слова: «мысли», «чувства», «тело», «ценности» и фиксирую у клиента ощущения по этим составляющим формулы, постоянно задавая ему вопросы:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Что сейчас в мыслях?
- Что сейчас в теле откликается?
- Насколько комфортно телу, когда вы об этом говорите?
- Что сейчас важно для вас на уровне ценностных убеждений?

И таким образом в течение всей арт-терапевтической сессии я «вожу» клиента по этому квадрату. Это помогает мне удерживать фокус на базовых позициях, чтобы вовремя заметить слабую точку клиента и привнести туда ясность и поддержку.

*Как правильно рассказать клиенту
о необходимости продолжить
терапевтическую работу, как донести
ценность системной терапии*

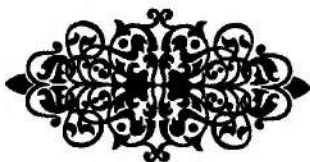
В конце первой или второй сессии, когда уже проведена диагностика и у вас есть чёткая картина того, что происходит с клиентом и куда его нужно вести, необхо-

димо озвучить возможные варианты дальнейшего развития событий. Вы проговариваете клиенту задачи, какие вы определили для работы с ним, перечисляете их. Потом вы сообщаете сколько, по вашему мнению, времени займёт проработка каждой задачи: две, три или даже четыре сессии. При этом обязательно объясните клиенту, что названное количество сессий приблизительное, так как каждый человек прогрессирует индивидуально, а ваше видение количества необходимых встреч определено исходя из сегодняшней ситуации. Возможно, через две сессии случится чудо, произойдёт прорыв и всё пойдёт гораздо быстрее. А может быть и наоборот, откроется ещё какой-то неизвестный на сегодня вопрос, который поведёт вас немного в другую сторону и потребует больше времени, но проработать его будет необходимо, так как без этой проработки ситуация вскоре может откатиться назад. Если у вас не сложилось интуитивного ощущения, сколько встреч потребуются этому конкретному клиенту, просто не говорите ему об этом. Это делать необязательно. Кроме того, есть такое понятие как сопротивление, и оно может замедлить процесс работы. В этом нет ничего страшного, сопротивление показывает, где нужно приложить больше усилий и через что быстрее можно будет найти решение. Обязательно озвучьте клиенту темы, с которых вы начнёте работу, и то, что после проработки этих тем, двигаться дальше будет гораздо легче. После первых двух встреч постарайтесь спрогнозировать, когда у клиента пойдут положительные сдвиги и сообщите ему перспективу: на какой сессии у него появятся какие возможности.

Вы, как специалист, должны знать, к каким результатам приводят определённые практики и в какой срок. Конечно же, эти сроки приблизительные, они будут зависеть от конкретной ситуации, но вы знаете, что результат будет точно, и это нужно донести до клиента. Например, мы говорим ему, что через три сессии мы придём к такому-то результату. После третьей сессии мы проверяем, чего достигли. Крайне важно, чтобы клиент сам по-

нимал, какие у него результаты сейчас в сравнении с теми, что были при первой встрече. Можно практиковать для этого так называемые «пролётные» сессии — бесплатные встречи для подведения результатов и определения следующих вершин, которые мы будем достигать. Когда клиент видит, какая разница между тем, что было, и тем, что есть сегодня, он наверняка будет стремиться вперёд, так как ему уже понятно, что вы тот, кто помогает ему на пути, он уже доверяет вам, и ваши совместные действия ведут к хорошему результату.

В зависимости от темперамента терапевта и восприимчивости клиента словесное прорисовывание карты движения человека в терапии может занимать от двадцати до сорока минут, и тут важно не спешить. От того, как вы объясните клиенту его путь и насколько точно он его поймёт, во многом будет зависеть успех вашей дальнейшей совместной работы. Эти обсуждения можно сделать частью обычной встречи, чтобы сэкономить время и клиента, и терапевта.



Глава 2.

Арт-терапия в работе с детьми

Частота и продолжительность арт-терапевтической сессии в работе с детьми

Знакомство с ребёнком и вступительную беседу мы не включаем в арт-терапевтическую сессию, это так называемый вход, знакомство. Основное время сессии — это когда вы взаимодействуете с ребёнком, влияете на него методами сказкотерапии, танцевально-двигательной терапии, тканевой терапии, арт-коучинга, песочной терапии и так далее.

Для детей от трёх до пяти лет наиболее эффективными являются терапевтические, развивающие и коррекционные программы. Основное время работы с детьми этого возраста должно занимать пятнадцать–двадцать минут. Это время может быть отведено на работу только с какой-то одной техникой, но допускается и переключение на другие техники, а также и небольшие перерывы. Наибольшую эффективность показывает частота встреч в среднем два-три раза в неделю.

С дошкольниками очень важно учитывать фактор максимальной насыщенности кинестетической, визуальной, аудиальной составляющей, необходимо разнообразить занятия, которые вы организовываете. Песочную терапию

можно сделать музыкальной, если мы добавим трубочку, в которую ребёнок будет выдувать мелодию, так некоторые упражнения станут артикуляционными, развивающе-воздушными и т. д. Песочную терапию можно сделать и визуальной, если использовать внутреннее пространство песочницы не голубое, а, к примеру, красное, белое, синее или зелёное — каждый цвет имеет своё значение. Подробнее о работе с песком можно ознакомиться в книгах Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой, а также в моей книге «Песочная терапия: практический старт».

Очень хорошо работает подключение интеллектуального разнообразия, когда арт-терапевт привносит в сессию духовный, эстетический контент, какую-то морально-этическую составляющую.

Для детей от пяти до семи лет оптимальное количество занятий — одно-два в неделю, лучше два и продолжительность занятий здесь может увеличиваться до двадцати-тридцати минут. Помните, что дети с более спокойным типом темперамента способны находиться в учебном мотивационном процессе дольше, чем дети с более возбудимой психикой.

Рекомендую использовать одну и ту же практику, но с разными кинестетическими подходами. Предположим, вы изучаете с ребёнком шести лет эмоции. Вы показываете ему, как звучит эта эмоция через голос, вы демонстрируете визуально, как отражается эта эмоция на картинке, в мультфильме у героев, на лице самого ребёнка, вы вылепливаете эту эмоцию из теста или из пластилина. Соприкосновение с одной и той же темой в разных модальностях восприятия позволяет ребёнку проработать тему более качественно и глубоко.

Для детей семи-десяти лет мы проводим занятие один раз в неделю, в сложной ситуации — два раза. Сеанс длится от тридцати до сорока минут. Так как у детей этого возраста есть уже некий опыт посещения занятий, очень важно, чтобы ваши занятия принципиально отличались от занятий, которые проводятся в школе. Когда ребёнок приходит на урок в школу, он получает актуализацию знаний,

введение в тему, системные разминки и т. д. И если у вас на арт-терапии будет происходить то же самое, у ребёнка стирается грань между психологическим занятием, арт-терапевтической сессией и уроком. Он начинает воспринимать арт-терапию, как урок. Такого не должно быть, потому что это не очень хорошо влияет на результат.

В моей практике была ситуация, когда ребёнок-третьеклассник грыз ногти. И родители, и классный руководитель ругали его и запрещали ему это делать. Я выбрала другую стратегию: мы решили с мальчиком, что у него будет возможность на каждой нашей встрече грызть ногти в течение определённого времени. Мы начали с десяти минут, но договорились, что каждый день будем уменьшать это время на десять секунд. Он легко согласился приходить ко мне каждый день и грызть ногти на предложенных условиях. Он получил официальное разрешение на «грызение». Я приносила сахарную пудру и мёд, чтобы ему было вкуснее грызть ногти. Но уже на четвёртом занятии мой маленький клиент стал спрашивать, не можем ли мы заняться чем-то более интересным, например, что-то построить в песке, поиграть с кукурузой или порисовать. Мне приходилось его уговаривать погрызть ногти, но он сам этого уже не хотел. Это называется нестандартным подходом, когда вы не только разрешаете ребёнку то, что все запрещают, но ещё и подбираете такую форму взаимодействия с ним, при которой он сам понимает, что это неинтересно. Вы наполняете занятия такими интересными делами, что ребёнок понимает — пока он грызёт ногти, то пропускает в жизни много всякого гораздо более интересного. Важно подчеркнуть, арт-терапия эту привычку грызть ногти никак не лечила. Однако я помогла ребёнку увидеть что-то увлекательное для него, и в познавательно-игровой форме мне удалось переключить его интерес. В основном мы, конечно же, занимались с ним тактильными вещами, потому что это напрямую связано с манипуляциями руками, с нервной тревожностью, которая чаще всего диагностируется у детей

и взрослых, которые грызут ногти. Когда ребёнок САМ отказывается от разрушающего, бесполезного поведения — это лучший результат терапии.

Для ребят старше десяти лет арт-терапевтическая сессия длится обычно сорок–пятьдесят минут, и встречи происходят один раз в неделю. Этого достаточно для закрепления ребёнком усвоенного материала.

Важно отметить, что результат вашей арт-терапевтической работы с детьми очень зависит от того, насколько вы сумели установить контакт с ребёнком и его родителями, потому что если ребёнок и его родители мотивированны, работа обречена на хороший результат. В моём опыте была ситуация, когда моим клиентом стал мальчик семиклассник, который совсем не смотрел в глаза собеседникам. Я так же стала смотреть себе под ноги, общалась с ним, не глядя ему в глаза. И в какой-то момент, минут через двадцать после начала нашего разговора, я заметила, что он начал заглядывать мне в глаза. И это было началом разрешения ситуации. Я инвестировала в мотивацию ребёнка больше занятий, чем непосредственно на коррекцию того или иного нарушения.

У вас будет в практике очень много подобных и других нестандартных ситуаций. И, конечно же, нет одного шаблона для всех, ведь каждый человек индивидуален.

Часто начинающие терапевты пытаются сразу «лечить» ребёнка. Но вначале важно выстроить мотивационный контакт, а уже потом начинать коррекцию. И если мы это упускаем, каждая сессия нам кажется тяжёлой. Мы чувствуем себя выжатым лимоном, потому что плывём против течения.

Как правильно подобрать для работы с ребёнком направление и практику

В этом разделе я предложу вам пять конкретных рекомендаций. Но, конечно же, нет одинаковых правил для всех. Нет такого направления, которое однажды помогло

одному ребёнку, и мы решили, что теперь оно поможет в такой же ситуации всем остальным. Арт-терапевт должен подходить к вопросу творчески, он должен уметь находить к ситуации ребёнка тысячи подходов и направлений, уметь предложить проработку в любом виде искусства и помочь ему исследовать что-то в себе или доотреагировать какие-то зажатые, вытесненные эмоции.

1. Состояние ребёнка.

Это первый фактор, на который мы смотрим, прежде чем выбрать какую-то практику. Вы все знаете, что у песка есть способность релаксации. Вы все знаете, что у экспрессивной музыкальной терапии есть особенность возбуждения. Вы все знаете, что у ручки есть особенность усиливать тревогу. И вы все знаете, что у красок, когда мы рисуем, например, гуашью или какими-либо другими красками, есть возможность глубоко проникать. Нам известны многие особенности разных арт-терапевтических материалов и направлений (детальное изучение этого материала идёт в курсе «Теория и практика арт-терапии». Онлайн или живой формат), но первое, на что мы с вами должны обратить внимание в работе с ребёнком, это его состояние.

Если на встречу с вами всегда весёлый мальчик пришёл унылым, мы должны своими вопросами, очень бережно, этично, экологично настроить его на контакт и понять в чём причина. Возможно, ребёнок только что поссорился с другом или вчера узнал, что папа с мамой разводятся. И тут должны быть два абсолютно разных подхода работы с ним. Поэтому я вам настоятельно рекомендую, прежде чем начать работать с ребёнком, поинтересоваться его настроением, узнать, что было у него вчера, что произошло с ним в последнее время. Тестируйте его состояние. Интуиция уже в этот момент вас направит, и вы почувствуете, в каком ключе проводить занятие.

Открою вам свой «тараринский» секрет, которым смело можете пользоваться. Часто перед сессией психологи и арт-терапевты несколько часов тратят на то, чтобы ещё

что-то прочитать по теме встречи, ещё набраться знаний. И, таким образом, они себя расшатывают ещё сильнее. Не стоит этого делать! Вы и так уже несколько лет своей жизни инвестировали в обучение, так зачем сейчас что-то «дочитывать», когда к вам на встречу за помощью идёт нервный, раздражённый, возбуждённый маленький клиент — ребёнок. Ему нужен спокойный терапевт. Мой совет: перед сессией найдите в себе состояние концентрации, приведите себя в состояние покоя. Если вместо концентрации вы накачаете себя конспектами и лекциями, работы не будет. Вы будете изображать сессию, но не пребывать в неком состоянии творческого диалога с творческой работой клиента, с его бессознательным процессом.

2. Увлечения ребёнка.

Перед началом работы я обязательно интересуюсь, чем ребёнок увлекается и интересуется, и тогда уже понимаю, как с ним работать и что ему давать: визуальное, тактильное, кинестетическое, аудиальное общение или какие-то формулы, метафоры и т. д. По сути, из рассказа ребёнка о хобби, я понимаю его общую ценностную направленность, а так же то, как он познаёт мир и через что этот мир будет ему наиболее понятен.

3. Типологические особенности характера ребёнка, его темперамент.

Если я понимала, что у меня абсолютно гиперактивный второклассник, у которого всё время что-то чешется, а голова, как у игрушки-собачки, всё время двигается, то никогда не пускала его сразу ни в музыкальную терапию, ни в песочную терапию. Если бы я сделала это — у меня весь кабинет был бы в песке. Для того чтобы привести в чувства такого ребёнка, в арт-терапии есть определённые методы:

- ✓ практики речевой креативности;
- ✓ лёгкого рисования мелкими;
- ✓ тактильные практики телесной арт-терапии, контактная импровизация и другие.

Арт-терапевт должен уметь диагностировать темпераментологический характер и учитывать особенности нерв-

ной организации ребёнка. На моём курсе по консультированию студенты обязательно изучают таблицу возрастов. Это база, без которой вы не сможете работать с детьми. Например, если на консультацию пришёл ребёнок пяти лет, вы должны понимать, как обстоят дела в его возрасте с вниманием, насколько обычно развито мышление у пятилеток, как складываются у них отношения с родителями, со сверстниками и с самим собой. Наличие базовых знаний плюс внимательность и концентрация на ребёнке в процессе работы — залог положительного результата.

4. Обстановка дома.

Следует обязательно задать ребёнку вопросы, которые помогут понять реальную обстановку у него дома и подобрать техники для работы с ним, исходя из его домашней ситуации. Например, если ребёнок говорит, что он живёт в однокомнатной квартире с мамой, папой и бабушкой, то мы не начинаем занятия сразу с песочной терапии, ведь этот ребёнок может песок или манку себе в тарелку или в чашку насыпать и там ковыряться. Для занятий песочной терапией у него дома нет условий. В этом случае мы выбираем, например, рисование, прекрасно подойдут и расстановки с игрушками. Но это точно будет не песочница и не какие-то масштабные практики, например, на обоях. Непремененно следует, и желательно на первой встрече, выяснить у ребёнка, есть ли у него своя комната, где и как он живёт, это поможет вам понять, как вести с ним всю работу.

Работа в кабинете арт-терапевта должна начинаться с привычных для ребёнка пространств, и доза экспрессии должна возрастать постепенно.

Я всегда настаиваю на том, чтобы арт-терапевты давали домашние задания, чтобы дети транслировали их в свои семьи, в своё окружение, своим друзьям, так как это помогает навыкам, полученным в кабинете, лучше закрепляться. Давая ребёнку домашнее задание, нужно его не только правильно подобрать, но и обязательно выяснить, есть ли у ребёнка возможность выполнить это задание.

Если вы даёте задание, которое нужно выполнять в паре, то должны быть уверены, что у ребёнка есть взрослый, который готов выполнить с ним это задание. Ведь если родители приходят домой поздно вечером уставшие, у них не всегда есть возможность и желание позаниматься с ребёнком. В такой ситуации нужно давать ему задания для самостоятельной работы.

5. Глаза ребёнка.

Это последний фактор, он очень простой, но требует не меньшего внимания, чем остальные. И если вы не будете действительно расслаблены и счастливы в своей работе, не будете, как я говорю, в «потоке», вы не сможете его замечать, и вам будет очень сложно двигаться вперёд.

Следите за глазами ребёнка. Когда маленький клиент заходит в кабинет, я обычно прошу посмотреть вокруг, назвать три вещи, которые он никогда раньше не видел. И вы должны внимательно следить за ребёнком, фиксировать, на чём задерживается его взгляд: на песке, на музыкальных инструментах, на барабанах, на джамбо-барабанх, на мандалах, нитках, на тканях, на наборе игрушек и т. д. Эти наблюдения помогут вам более эффективно выстроить сессию и максимально экологично привести маленького клиента к результату.

Что делать, если ребёнок не хочет ходить на занятия?

Важно сразу определить фрустрирующий фактор. Если ребёнок перестал ходить на занятия, нужно связаться с взрослым, который отвечает за ребёнка, и узнать, почему тот не ходит на встречи с терапевтом. Возможно, он заболел или семья уехала куда-то отдыхать, а может, сами родители приняли решение прекратить занятия на время или насовсем. Рекомендую вам при заключении контракта с родителями на психологическое сопровождение ребёнка обязательно включать в него отдельным пунктом

обязательство сообщать вам, если ребёнок не может прийти на консультацию с указанием причин этого.

Я знаю случаи, когда мама не говорила о проблемах в семье, ребёнок приходил на занятие и демонстрировал абсолютный протест. При этом терапевт пытается выяснить, что произошло, в чём причина такой реакции, а ребёнок просто закрылся, потому что в семье об этом не говорят или по какой-то другой причине. Таким образом, всё это разбирательство переносится на арт-терапевтический процесс, и вместо того, чтобы сразу отреагировать, научить ребёнка, как вести себя в новой жизненной ситуации, арт-терапевт начинает анализировать происходящее, искать ответ в книгах, консультироваться с коллегами. Вы должны на первой же встрече донести до родителей важность вашей информированности о событиях в жизни ребёнка, объяснить, что отсутствие информации может негативно повлиять на эффективность и результативность вашей помощи ребёнку. Часто подобные родительские умалчивания увеличивают время терапии в два-три раза.

Как только вы замечаете нежелание ребёнка ходить на занятия по той или иной причине, нужно сразу пригласить к себе их и рассказать о том, что возникли временные сложности — у ребёнка возникло сопротивление. Объясните своё понимание причин возникновения этого сопротивления и проговорите, что важно сейчас сделать вам и родителям, т. е. вы будете предпринимать вот такие действия, а родители — вот такие, и подробно расскажите всем их роли.

Необходимо убедить родителей в важности того, чтобы научить ребёнка справляться со своим сопротивлением. Известно, что детская фантазия и детское восприятие могут реагировать на события как угодно. Однако взрослые должны понимать, что сегодня ребёнку может не нравиться, например, голос психолога, и он не захочет к нему ходить, а завтра ему не захочется ходить в школу или ещё что-нибудь. При этом вам важно научить родителей

доносить до ребёнка важность встреч с терапевтом, и делать это они должны не угрозами и криками, а спокойно, с правильной мотивацией. Если родители сами понимают необходимость ваших сессий, видят реальную возможность улучшить ситуацию, они услышат ваши рекомендации и будут правильно реагировать на ваши советы. Помните, родители — это не профессия, и они не специалисты в психологии, их вам тоже придётся чему-то научить, ведь миссия арт-терапевта очень многогранна.

Уместен будет пример, который уже много лет является яркой иллюстрацией к блоку изучения песочной терапии в курсе «Теория и практика арт-терапии. Базовый курс». Мальчик шести лет пришёл на занятие к арт-терапевту второй раз. Уровень мотивации ребёнка в работе высокий, настроение отличное. Работали в методе песочной терапии. Сессия прошла сбалансированно и достаточно цельно. Во время создания своих песочных картин мальчик очень породнился с фигуркой супергероя, в лице которого он совершал хорошие поступки и принимал правильные решения, которые делали счастливыми многих людей. Однако в конце занятия арт-терапевт заметила смятение в глазах ребёнка и изменение в эмоциональном фоне в сторону тревожности. Несколько раз, задав ему вопрос: «Всё ли в порядке?», терапевт получила от ребёнка ответ, что все хорошо. Но было очевидно, что он говорит неправду и чувствует себя из-за этого очень плохо. Через какое-то время арт-терапевт заметила игрушку супергероя, которая торчала из кармана штанишек мальчика. Ребёнок взял игрушку без спроса и находился в стрессе. Его эмоциональное состояние говорило о том, что совесть уже начала разрывать его маленькую душу на части, и в ребёнке шла борьба между желанием обладать игрушкой и осознанием акта воровства.

Что делать в этой ситуации терапевту? Именно для прояснения таких вот деталей психологической практики и создана эта книга: мудрость в мелочах!

Арт-терапевт очень деликатно отвела маму мальчика в сторону, объяснила ситуацию и попросила обязательно

проконтролировать, чтобы ребёнок обязательно вернул игрушку, когда придёт на следующую встречу с терапевтом. А ребёнку на ушко было сказано: «На самом деле супергерой тоже скучал бы за тобой, оставшись здесь, ведь вы стали такими друзьями. И я абсолютно не против того, чтобы вы познакомились поближе, и ты взял его к себе домой в гости. Думаю, ему будет очень интересно увидеть твой дом и твои игрушки, познакомиться с твоим папой и котом. Иногда я разрешаю игрушкам из этого кабинета ходить в гости к ребятам. Но есть несколько правил: во-первых, я должна обязательно знать, что какая-то игрушка захотела в гости, прошу тебя сообщать мне об этом. Во-вторых, игрушка ходит в гости на одну неделю. Потом она должна вернуться к себе домой, так как здесь её ждут ещё много ребят, которым она должна помочь так же, как и тебе».

Как оказалось потом, это был один из первых опытов воровства в жизни ребёнка. И именно тогда, когда в поведении ребёнка впервые случаются такие проявления, очень важна бережная поддержка взрослого, его способность обучить верным вариантам поведения без штора стыда и самобичевания в душе ребёнка.

Вам вовсе не обязательно заучивать эти слова, чтобы сказать их ребёнку в подобной ситуации. Достаточно на интуитивном уровне понять профессиональный контекст такого бережного диалога. Уверяю вас — в нужный момент слова родятся сами.

Как себя вести, если на занятии ребёнок рассказал об очень травматическом опыте?

Это один из десяти ключевых вопросов, которые мы подробно разбираем на моём онлайн-курсе «Арт-терапия в работе с детьми». А разбираем мы его так подробно потому, что ваша компетентность, как специалиста в теме травмы, определяет в целом ваш профессионализм.

Клиенты смотрят на вас в критический момент и оценивают вашу компетентность. Если в такой момент вы поведёте себя некорректно, отреагируете на ситуацию как человек неуравновешенный, ваша репутация тут же понизится.

Что означает быть корректным к травме? Что означает экологичное проживание травматического опыта? Как быть, когда на встрече ребёнок рассказывает вам о своём травматичном опыте? Травматичный опыт — это физическое, сексуальное, моральное насилие, применённое по отношению к ребёнку, это какие-либо ситуации агрессии или жёсткие проявления детского насилия самого ребёнка по отношению к какому-то взрослому или другим детям. При наличии ситуации травматичного опыта у ребёнка специалисту прежде всего необходимо сделать максимальную диагностику!

Когда случается такая ситуация, многие терапевты, особенно начинающие, теряются и боятся допустить ошибку, особенно, если это первый клиент с травматическим опытом в их карьере и они чувствуют пограничную ответственность. Мой первый совет — не паниковать, сохранять спокойствие, не бросаться с утешениями и жалостью, важно вести себя максимально ровно. Важно понимать, что если ребёнок вам сейчас рассказал об этой ситуации, значит, он уже какое-то время живёт с ней. Тут важно сделать диагностику быстро, корректно, аккуратно.

Пример: к вам на приём ходит девочка десяти лет, и вдруг на пятой встрече она рассказывает о домогательствах отчима. Прежде, чем предпринимать какие бы то ни было действия, вы должны убедиться максимально точно, используя и рациональные, и интуитивные ресурсы, что ситуация действительно такая, как вам её рассказал ребёнок. В психологической практике встречается огромное количество случаев, когда дети, особенно подростки, чаще девочки, испытывали сексуальные чувства к взрослым, которые пробуждаются у них в подростковом возрасте. В своих фантазиях они что-то такое видели и потом выдавали

это психологам, как состоявшийся факт. Если мы, не разобравшись, начнём «бить в колокола», то дело может дойти до суда, где будет проведена психологическая экспертиза. И если ваше подозрение окажется только подозрением, вы предстанете в очень нехорошем свете и можете потерять лицензию на практику. Поэтому, во-первых, — это максимальная полноценная диагностика валидными методиками, принятыми в Министерстве образования, в психологической службе. Вы диагностируете ребёнка классическими методиками, добавляя арт-терапию.

Далее мы действуем по одному из двух вариантов работы:

1. Вы работаете в государственном, учебном учреждении.

2. У вас частная практика.

Если работаете в учебном учреждении, вы прежде всего рассказываете о ситуации директору школы. Так как вы получили информацию от ребёнка в этом образовательном пространстве, директор — первый, кто должен знать о ситуации, потому что он несёт ответственность за жизнь и здоровье детей во время учебного процесса. Возможно, ещё социальный педагог может узнать об этой истории. Для всех остальных педагогов эта информация должна быть закрыта, так как, к сожалению, пока ещё этический уровень наших преподавателей часто оставляет желать лучшего. А распространение информации, конечно же, приведёт к давлению на ребёнка. И дети всегда просят, чтобы психолог не рассказывал кому-либо о том, что с ними происходит, потому что даже подсознательно понимают, что их ждут моральные преследования. Вы стоите на стороне ребёнка и именно поэтому должны информировать директора обо всём, что произошло. А он, в свою очередь, опираясь на законодательные инструкции, уже дальше принимает решение о связи со службой по защите детей и организации последующих действий.

На данном этапе мы не уведомляем родителей, потому что они уже свою очередь упустили. К родителям уже

идут представители вышеупомянутых служб и выясняют, что происходит в семье, делают повторную экспертизу.

Если же у вас частная практика — кабинет, где вы принимаете детей, или свой центр, вы рассказываете о ситуации родителям. Вы говорите о том, что по закону вы обязаны сообщить об этом в специальную службу. И ваше правовое обязательство именно так и поступить. Конечно же, возможен вариант, когда родители начнут вас обвинять в непрофессионализме, говорить о том, что вы некомпетентны, угрожать и могут больше не прийти к вам.

Я за то, чтобы не происходили ситуации, при которых, узнав от вас о травме ребёнка, родители ведут себя грубо и не желают брать на себя ответственность за произошедшее. Для того чтобы избежать такого развития событий, терапевт при знакомстве с родителями должен задавать вопросы, которые помогут ему понять, какой у них уровень психолого-педагогической культуры, насколько они интересуются внутренним миром, устремлённостью, особенностями своего ребёнка. Возможно, они его залюбливают или просто не замечают, на него нет времени, так как они всё время живут в спешке и т. д. Исходя из их ответов, понимаем, насколько высок уровень психологической, педагогической, родительской культуры. Это очень помогает выстраивать взаимоотношения с родителями в сложной ситуации. Вы должны понимать, что когда раскрывается травма, то родители, скорей всего, об этой травме ребёнка интуитивно догадывались. Но говорить об этом в открытую никто и никогда не хочет, поэтому не ждите, что родители будут радоваться тому, что вы «раскопали» в их ребёнке, ведь такие истории очень неприятные. Единицы признают, что они знали о ситуации. Но терапевт должен быть сильным. Вы должны быть очень уверены в себе, в своём профессионализме для того, чтобы из этой ситуации выйти с достоинством. В курсах по арт-терапии, которые я провожу, в каждом занятии есть информационный блок, нацеленный на развитие и укрепление духовного и психоэмоционального состояния терапев-

та, на развитие эмоционального интеллекта, на развитие самооценки психолога как специалиста. Потому что бедный духовно человек, каким бы опытным и профессиональным арт-терапевтом он ни был, не сможет оказать оптимальную помощь ни ребёнку, ни взрослому. Рекомендую вам на первой встрече с родителями не иметь внутреннего устремления говорить то, что родителям приятно слышать. Мне нравится на первой встрече говорить родителям о том, что не всё, что вскрывается в процессе работы с ребёнком, слушать и узнавать приятно. Рассказываю, что я буду для них источником разной информации и приятной, и неприятной. И важно, чтобы родители были готовы воспринимать и обрабатывать оба эти вида информации. В противном случае, результаты арт-терапевтической практики будут минимальными.

Как выстроить беседу со сложными родителями?

Я выделяю такие группы «сложных» родителей:

1. Родители, которые считают, что всю работу делает психолог.
2. Родители, которые не понимают, что делает психолог.
3. Родители, которые хотят делать всю работу за психолога и таким образом ему только мешают. В эту группу входят также агрессивные, тревожные, нервные родители.

Я обозначила три группы, но вы можете дописать ещё свои типажы самых сложных родителей.

1. Первое, что необходимо сделать с любимыми родителями — донести им информацию **кто вы и чем конкретно будете полезны их ребёнку**. Вы должны рассказать, что вы психолог, арт-терапевт, что вы занимаетесь, для чего психолог нужен в школе и для чего, например, психолог нужен подростку. Важно сказать, что вы работаете с глубинными состояниями, и что это поможет решить ту си-

туацию, с которой они к вам пришли. Акцентируете внимание на том, что вы профессионал в своей сфере и важно, чтобы в этот момент родители ребёнка поняли, что вы не меньший профессионал, чем любой профессионал в своей сфере, будь-то хирург, музыкант, футболист и т. д. Важно объяснить родителям специфику работы психолога, что изменения в сфере убеждений, поведения и эмоций требуют времени, что быстрый результат крайне редок и процент их участия в терапевтической работе — это существенный фактор, определяющий результат. Основное, что должен понимать сам арт-терапевт и родитель, это то, что терапевт — это не одинокий воин в поле — арт-терапевт не ведёт работу в одиночку. Смысл оказания психологической помощи ребёнку заключается в детальном изучении:

- ✓ проблемы;
- ✓ реакции ребёнка на проблему;
- ✓ изменений в ребёнке, которые вызваны проблемой;
- ✓ среды, которая актуальна на данный момент для ребёнка и её воздействия на проблемную ситуацию и ребёнка.

Таким образом, оказание терапевтической помощи ребёнку — это комплексный процесс, в котором задействованы основные ключевые персонажи в жизни ребёнка. Только анализ, чёткое понимание роли каждого в терапевтическом процессе и контроль над выполнением программы даёт реальный результат. Родитель приходит к психологу за стратегией, за пониманием масштаба оказания помощи, а не для того, чтобы психолог шепнул ребёнку пару слов на ушко в песочнице.

2. Второй этап я называю «страшилки». Мы должны рассказать родителям, что может произойти, если они не найдут контакта с психологом, убедить их, что нельзя приводить больного ребёнка на занятия, так как у него может подняться температура и придётся вызывать скорую помощь прямо в кабинет терапевта. Были случаи, когда родители не говорили психологу о смерти кого-то

из членов семьи, и он, работая с ребёнком в песочнице, вызвал у того очень сильный эмоциональный выплеск, истоки которого открывались психологу лишь спустя время. Мы должны рассказать родителям, почему нам важно быть с ними в контакте, объяснить, почему им не нужно озвучивать на кухне при ребёнке то, что происходит с ним и что обсуждалось с психологом. Ситуацию, в которой находится ребёнок, мы можем обсуждать только с теми людьми, которые реально взяли на себя обязанность что-то в ней исправить. Никаких других разговоров на эту тему ни с кем быть не должно.

3. Важно представить родителям пошаговый план действий:

- ✓ что показала диагностика, расписать по пунктам;
- ✓ что вы будете делать по каждому пункту диагностики, и сколько приблизительно может потребоваться времени на выполнение каждого из них;
- ✓ как именно вы будете работать;
- ✓ какими будут домашние задания, как часто вы будете их задавать, и сколько времени потребуется на их выполнение;
- ✓ с чем вы будете работать, основываясь на выполненных домашних заданиях.

Когда родители получают всю эту информацию, им становится намного спокойнее, потому что они видят, с чем и как им придётся работать. При этом они знают, что будет делать терапевт и чем будет занят их ребёнок. Вы обязательно согласовываете время, когда с вами можно связываться, **показываете им все точки контроля**, регулярно рассказываете о результатах занятий, предоставляете отчёты. А когда всё прозрачно — у родителей нет поводов для беспокойства и волнений.

4. Мы обязательно распределяем зоны ответственности. Составляем своего рода перечень обязанностей. Терапевт должен перечислить, за что он отвечает в процессе консультативной, диагностической, психотерапевтической, развивающей или коррекционной работы с ребёнком. Ро-

дители же отвечают за то, чтобы ребёнок без опозданий приходил на занятия, выполнял домашние задания. Они должны уведомлять терапевта о разных ситуациях, происходящих в семье, о болезнях ребёнка и т. д. И если какой-либо из пунктов родитель не соблюдает, вы должны показать ему перечень обязанностей и объяснить, что невыполнение любого из пунктов — это как подпиливание одной из ножек стола, за которым сидит их семья. Когда стол шатается, члены семьи так же будут распшатываться.

5. В контакте с родителями крайне важны точки контроля. Вы рассказываете родителям, на каких занятиях какие задания вы будете обсуждать, что вы на таком-то занятии предполагаете проработать, а что вы уже проработали (по пунктам), какие возникали сложности (по пунктам) и как вы их проработали, как будет двигаться работа дальше. Поэтому здесь вы вот это уберёте, а вот это — добавите. Обязательно рассказываете о положительных достижениях.

Большинство родителей считают, что арт-терапевт просто играет в какую-то особенную игру, и от этой игры дети меняются. Они часто не отдают себе отчёта, что эта «игра» состоит из правильно оборудованного кабинета, массы прочитанных вами книг, бухгалтерии, годового отчёта и т. д. Конечно, вам не стоит посвящать клиентов во все подробности вашей профессиональной деятельности, и уж тем более, общаться с ними только профессиональными терминами. Но вы должны сделать так, чтобы родители чувствовали себя компетентными. И если случится так, что они отведут своего ребёнка к другому специалисту, то должны суметь объяснить, на каком этапе была остановлена работа с предыдущим терапевтом — с вами. Таким образом, вы поспособствуете формированию родительской психолого-педагогической культуры.

6. Результат — это то, что прежде всего интересуется родителей и что необходимо им показать в начале работы. Мы должны показать, от чего их убержёт эта работа сей-

час, с чем у них наверняка не будет проблем. Говорим о том, какой контакт у родителей будет с ребёнком в подростковом возрасте, если сейчас мы научимся выстраивать правильно отношения. Мы объясняем, как родитель сможет экономить свои нервы и время, чтобы давать ребёнку нужную заботу вовремя — не «переопекать», но и не отпускать его на вольные хлеба с расшатанной психикой. И, конечно же, мы обязаны рассказать о последствиях невыполнения плана действий и последствиях, которые неизбежно наступят в этом случае.

Что такое коррекционная программа?

Коррекционная программа используется нами только тогда, когда у ребёнка диагностировано какое-то нарушение в поведении, в эмоциональном фоне, в коммуникации, в интеллектуальном восприятии развития и т. д. Коррекционная работа не предполагает развития. Коррекция — это когда уже сломано. Соответственно, о коррекционных программах мы можем говорить для детей старше шести лет. До шести лет поломать что-либо практически невозможно, потому что всё ещё очень гибкое. Даже кости в раннем возрасте у детей гибкие, поэтому и переломы случаются крайне редко.

В арт-практике с детьми до шести лет в основном идёт развивающая работа.

Когда к вам приводят ребёнка с серьёзными нарушениями, первое, что необходимо сделать — это провести диагностику. Как правило, ребёнок сам понимает, что с ним что-то не так, и если мы сразу нападём на него с огромным количеством тестов, стресс и уровень нарушений у него возрастёт в разы. Поэтому, конечно же, диагностика должна быть щедящей, но при всём при этом максимально полной.

Бывают ситуации, когда нам кажется, что мы в «потоке», достаточно опытные и точно чувствуем, что проис-

ходит с ребёнком, понимаем, какая у него проблема. Эта наша профессиональная интуиция — это очень хорошо. Но пока мы живём и работаем, опираясь на этический кодекс психолога, существующий в каждой стране, мы должны действовать в рамках закона. У каждого психолога после института есть папка с огромным количеством тестов, которые одобрены Министерством образования страны. Эти тесты мы патентуем у своих методистов в начале года и складываем в «Методическую папку». По этим тестам мы диагностируем детей. Вне зависимости от того, работаете вы с классической терапией или с арт-терапией, элементы тестирования у вас должны быть. К вам могут прийти родители и спросить, на каком основании вы поставили диагноз нарушения внимания или гиперактивности. У вас должны быть материалы, которые подтверждают ваши выводы — рисунки ребёнка, результаты тестирования.

Но провести диагностику только ребёнка недостаточно. Вы обязаны продиагностировать его одноклассников и родителей, так как ваша диагностика должна быть максимально комплексной. Мы не делаем этого в развивающей программе, но в коррекционной — должны делать, чтобы чётко понимать, сколько всего есть «поломок». По этой комплексной диагностике мы понимаем, что это за «поломки»: ребёнок сам с собой не может найти контакт, нарушен контакт с родителями, нет взаимопонимания со сверстниками и т. д. Чем больше информации вы соберёте, тем точнее будет поставленный вами диагноз и тем эффективнее будет корректировка.

Итак, наши действия должны быть такими:

1. Получение запроса о наличии нарушений в поведении ребёнка.
2. Результаты диагностики на основе этического кодекса психолога.
3. Определение ответственных участников процесса: кто и что будет делать.

Мы записываем границы ответственности каждого участника процесса: что делает терапевт, какие обязанности родителей, что будет делать сам ребёнок, за что отвечает классный руководитель и т. д.

Как правило, на диагностику отводится от сорока до девяноста минут, этого времени достаточно, чтобы провести её максимально глубоко в любом направлении. Коррекционная программа предполагает участие как самого ребёнка, так и максимального количества людей из его жизненной среды для полноценной работы. И терапевт должен максимально творчески подойти к этим заданиям, чтобы всем участникам выполнять их было легко и чтобы они не вызывали у них сопротивления.

Итак, вы провели диагностику, и теперь нужно сделать следующий шаг — расписать этапы программы, но прежде терапевт должен определить для себя, в чём состоит суть самого нарушения. Предположим, к вам привели ребёнка и вы, протестировав его, диагностировали нарушение концентрации или объёма внимания. Вам необходимо вспомнить, что входит в объём внимания и как его развивать и т. д. И пока вы сами не поймёте, с какой категорией внутреннего психического пространства человека работать: внимание, воображение, память, мышление, какие-то коммуникативные навыки или самооценка и т. д., вы дальше не двигаетесь. То есть, прежде чем составлять программу, вы должны сначала в памяти освежить, что такое внимание. Внимание — это познавательный процесс, который пронизывает все процессы. И если вы понимаете, что внимание пронизывает всё, значит, внимание — самый главный процесс. И его коррекция самая сложная, потому что, с одной стороны, он пронизывает всё, а, с другой стороны, мы можем развивать у ребёнка внимание через большое количество аспектов. Всё это описано в книгах по общей психологии. И так нужно работать с каждым обнаруженным вами нарушением — вспомнить всё, что о нём известно, и только после этого прописывать программу действий.

Этапы программы.

Первый: вход, установление доверия. На этом этапе мы строим с ребёнком базовую коммуникацию.

Второй: подборка методов арт-терапии. Мы тестируем всё, смотрим, когда у ребёнка загораются глаза, и на основе этого строим дальнейшие занятия; тут может быть определено пять-шесть направлений, в которых вы будете работать.

Третий: выполнение практик с ребёнком и прогнозирование результатов, которые будут достигнуты к определённым встречам.

Если программа не будет разбита вами на части и если у вас не зафиксирован результат по каждой части, у вас будет постоянное чувство, что вы что-то делаете, много делаете, а чёткого результата и, соответственно, удовлетворения от этого не будет. И, конечно же, если к вам придёт какой-то методист и задаст вопрос, на каком вы сейчас этапе, какие на сегодня достигнуты результаты, а вы не сможете на это ответить, то ваша компетенция пострадает в глазах любого специалиста и в ваших собственных.

И ещё один из важных моментов работы терапевта — это форма и сроки отчётности. Все участники терапевтического процесса (ребёнок, родители, учителя и т. д.) должны знать, когда от вас будет приходиться отчёт, как часто, в каком виде он будет и что с ним нужно делать.

Что такое развивающая программа?

В развивающей программе ключевое слово — развитие. В таких программах ничего не поломано, но что-то работает недостаточно хорошо.

Не поломано — это значит, что уровень развития того же внимания или воображения может быть ниже среднего. То есть, диагностированная ситуация на сегодня не оказывает катастрофического или разрушающего влияния на жизнь ребёнка, но проблема есть. И тогда мы го-

ворим: надо бы доразвить то или иное качество, надо подтянуть.

Шесть этапов содержания развивающей программы

Первый этап. Формулировка запроса.

Терапевт должен очень чётко понимать, что тревожит маму, что тревожит классного руководителя, что тревожит ребёнка. Часто это не одинаковые вещи. Например, маму и классного руководителя беспокоит то, что ребёнок совсем потерял мотивацию к обучению. А ребёнка, к примеру, беспокоит, что мама и учителя слишком его контролируют. И здесь очень важный момент: если ребёнок не понимает, что у него проблема, вернее, если он не принимает запрос взрослых, как действительно актуальный для него, ваши результаты в развивающей программе будут крайне низкими. Что делать? У ребёнка есть право не понимать, что у него проблемы. Он думает, что это маму не устраивает, что он, например, не хочет читать. В таком случае нам нужно научить маму создавать ребёнку ситуации, в которых он поймёт, что не уметь читать — это действительно реальная проблема. Например, мама может рассказать ребёнку о том, что дети, которые умеют читать, получают определённые бонусы: они могут самостоятельно пойти туда-то, а он — только с мамой; те, кто умеют читать, способны узнать во время путешествия гораздо больше информации, чем те, кто просто смотрит и слушает, и т. д. Совместно с родителями мы создаём в ребёнке бережную внутреннюю провокацию, при которой он сам понимает, что не делая то, что следует, лишается интересных возможностей, увлекательных перспектив, которые доступны уже сейчас его сверстникам. Но, повторюсь, это должно делаться бережно, чтобы ребёнок не потерял доверие и контакт со значимыми взрослыми, чтобы в этой провокации к развитию не было ни капли унижения и насмешки. И тогда, если родители верно провели

этап осознания проблем, а вы правильно построили программу, происходит чудо — ребёнок открывается и легко настраивается на скорейшее приобретение необходимого навыка. И это тот прекрасный момент, когда перед вами благодатная почва, в которую можно и нужно сеять всё, что необходимо ребёнку, его сердце открыто и он сам желает перемен.

Работая в школе, я много раз сталкивалась с ситуациями, когда родители приводили ко мне подростка и говорили, что с ним что-то не так. Пообщавшись с ребёнком, я понимала, что передо мной абсолютно нормальный школьник, с нормальным развитием для своего возраста, просто вокруг него нет пространства внимания. Здесь я имею в виду внимание к истинным потребностям детей, а не к обязательствам по школе или дополнительным занятиям. А отсутствие в семье, в окружении ребёнка такого пространства делает работу терапевта очень косвенной. Важно учить родителей и доносить им ценность создания правильного пространства, ведь психолог с ними в одной команде, и он готов поддержать, но поддержать то, что строится, а не то, что разрушается.

Второй этап. Диагностика.

Мы начинаем диагностировать, насколько у ребёнка развит тот или иной компонент психологической структуры личности и как недо- или пере- сформированность того или иного качества влияет на развитие его личности.

Третий этап. Определение уровня «отклонений от нормы» и желаемого результата.

На этом этапе терапевт рассказывает родителям о ситуации на сегодняшний день и о потенциальных возможностях, к которым сможет получить доступ ребёнок, если все участники коррекционной программы выполнят свои обязательства. Например, вы говорите, что сейчас тесты показывают низкий уровень развития внимания ребёнка, но вы предполагаете, что в течение двух-трёх месяцев вы

сможете поднять его до среднего. Мама должна понимать, что высокого не будет. Вы объясняете родителям, что для того, чтобы минимальный уровень внимания у ребёнка закрепился, им придётся некоторое время выполнять определённые упражнения. В зависимости от прогресса в работе, вы сможете совместно попробовать поднять уровень выше, но для этого нужны будут тренировки, потому что просто так, ниоткуда, хороший уровень внимания у ребёнка не возникает никогда, для этого нужны занятия. Таким образом вы отмечаете так называемую точку А, как место, где вы находитесь сейчас, и определяете точку В — то, куда вы хотите прийти.

Четвёртый этап. Подборка направлений арт-терапии, в которых терапевт будет работать с ребёнком.

Здесь мы работаем простым методом «базарного лотка»: вы раскладываете, как на прилавке, всё, что у вас есть, — музыкальные инструменты, песочницу, игрушки, карандаши, пластилин и так далее. И смотрите, на что ребёнок ярче реагирует, возле чего у него загораются глаза, какие предметы ему приятны и интересны, а на какие он реагирует спокойно.

Пятый этап. Прописывание этапов формирования навыков.

Для того чтобы это было проще понять, приведу пример. У вас клиент, который грызёт ногти. Вы читаете о «грызении» ногтей и понимаете, что это проявления невротичных состояний. Далее изучаете, какие ещё бывают формы эмоциональных проявлений у людей, склонных к грызению ногтевой пластины. Узнаёте, что происходит перед стадией грызения ногтей. Как правило, это нарушение сна, нарушения аппетита и т. д. Когда мы определили проблему, важно понять, как она росла вверх, для того, чтобы мы могли опускать её вниз. Нельзя просто так сделать какую-то технику, это не будет работать или результат будет очень кратковременным. Грызение ног-

тей это, например, десять по столбальной шкале невроза, или ещё какого-то пограничного расстройства. И в этой системе вы должны понять, что такое девяносто, и сначала спустить ребёнка на восемьдесят. Потом понять, что такое восемьдесят, и спустить ребенка на семьдесят, потом на шестьдесят и т. д. То есть, во время терапии мы по шкале невротичных проявлений постоянно и очень постепенно спускаем нашего клиента вниз и вниз. Да, бывают разные вариации отклонений, какие-то коренные отклонения (здесь я имею в виду какие-нибудь специфические, нестандартные случаи из практики). Например, грызение ногтей стало следствием желания подражать старшему брату и никак не связано с эмоциональными нарушениями невротичного характера. То есть, мы должны просчитать и понять, как это всё выстроилось, а потом пойти обратно, чтобы постепенно опуститься вниз к нормальному состоянию. Наша с вами задача перейти к стабильным хорошим результатам.

Шестой этап. Текущая диагностика.

Каждые три-четыре занятия терапевт должен делать диагностику и, желательно, одну и ту же. Не абсолютно одинаковую, но идентичную, чтобы видеть динамику. Пример работы с вниманием ребёнка. Есть такой простой тест: вы даёте ребёнку газету и говорите: за одну минуту, к примеру, подчеркни все буквы «з», а все буквы «м» обведи в кружочек. Минута пошла. Потом мы считаем количество правильных и неправильных букв, которые заметил ребёнок, пропустил, обвёл, подчеркнул. Я рекомендую давать один и тот же текст и применять его через разные промежутки времени. Буквы и манипуляции с ними можно немного видоизменять. Например: все буквы О обвести в треугольник, а под буквой К поставить внизу точку и т. д. Иногда можно давать другой текст, чтобы у ребёнка не было привыкания. В развивающей программе мы должны наблюдать, как идёт развитие, происходит ли оно. Может оказаться, что те инструменты, которые вы

выбрали, не дают результата, но это не критично. Потому что мы не боги и не владем ста процентами техник, которые подойдут данному ребёнку. Мы просто меняем направление и пробуем другие методы. Это похоже на ситуацию с бронхитом, когда доктор выписал вам сначала одни лекарства, но они вам не помогли, хотя раньше всегда помогали, а потом выписывает другие, и они дают свой эффект. В данном случае мы имеем в виду, что у каждого арт-терапевта имеется уже подобранный набор методик, которые он использует для основной работы с той или иной темой. И к вариативной части, которую мы подбираем конкретно для каждого ребёнка, обычно относится пятнадцать–двадцать процентов методик от общего их количества. Их-то мы и имеем в виду, когда приводим пример с бронхитом.

Особенности составления программы для ребёнка

Для каждого ребёнка мы составляем индивидуальную программу, исходя из запроса. И я вам советую даже не начинать диагностику, если у вас нет людей, которые скажут: да, я буду с ребёнком дома заниматься, да, я буду в классе эти аспекты учитывать, включу в классный час такую-то тему и т. д. Нет никакого смысла, когда родители приводят ребёнка к психологу и работает только психолог. Как правило, такой вариант даёт очень кратковременные и неглубокие результаты. Если к вашей работе подключаются хотя бы родители, прогресс будет ощущаемее. А если работают вместе психолог, родители и сам ребёнок, то появляется ещё больше возможностей для достижения хорошего стабильного результата.

Важный момент. Если поступает запрос от ребёнка, мы всегда предупреждаем его, что после его обращения к нам, мы проведём разговор с его родителями. Но то, что скажем родителям, обязательно будет согласовано с ним.

Мы не имеем право скрывать и шушукаться с ребёнком, так как он несовершеннолетний и не отвечает за себя в этой ситуации. Дети понимают, что сейчас за них отвечают родители, но мы оговариваем с ними, что будет вынесено на суд родителям.

Когда вы приступаете к работе, и вам, и всем другим участникам процесса должны быть понятны сроки и частота встреч с ребёнком. Считается, что двенадцать занятий идеальный вариант и необходимый минимум. В детской арт-терапии есть мнение, что двенадцать занятий это хороший план, выполнив который, мы можем привести ребёнка к хорошим результатам. Проведение меньше двенадцать занятий обычно завершается тем, что ситуация на какое-то небольшое время приглушается, но остаётся большая вероятность рецидива.

Определение старта и финиша работы происходит, исходя из результатов диагностики и из того, что мы с вами знаем, кто ответственный за этого ребёнка.

Арт-программа — это не волшебная палочка, и мы не можем с первого класса, перескочив все остальные, оказаться сразу в десятом. Поэтому, когда вы прописываете программу, пожалуйста, учитывайте то, что будут этапы, которые могут занять больше времени, чем другие.

Далее следует определение методов, которые мы будем применять в работе с ребёнком (они описаны выше), и определение точек контроля путём сквозной диагностики. Двигаясь по программе, мы несколько раз будем останавливаться для того, чтобы определить, насколько мы правильно движемся. Мы смотрим на ребёнка, на его результаты, и это даёт нам возможность понять, всё ли правильно мы делаем.

Ваши арт-терапевтические занятия должны предполагать визуальное, аудиальное и кинестетическое взаимодействие — то есть, комплексную работу. Каким бы ни был ребёнок — визуалом, аудиалом, кинестетиком — старайтесь обогащать занятия письменными, устными, тактильными, аудиальными, мыслительными заданиями, ис-

пользуйте как можно большее количество арт-терапевтических практик, которые полноценно задействуют наибольшую часть аспектов и способов самовыражения человека. Одним из факторов успеха деятельности арт-терапевта является разнообразие, когда мы воздействуем на все модальности: на запах, на прикосновение, на слух, визуальный контакт — на все, на что возможно. И чем разнообразнее будут ваши методы, тем интереснее будет ребёнку с вами.

Алгоритм разработки арт-программы для группы детей

Некоторые этапы здесь будут схожи с индивидуальной работой, а некоторые будут отличны от неё.

1. *Запрос.* Предложу такой пример: учительница рассказала о том, что у неё в первом классе мальчики с девочками, посмотревшись взрослых фильмов, начали обниматься, играя в отношения взрослых влюбленных пар.

2. *Ответственные исполнители.* В данной ситуации ответственной за запрос является учительница.

3. *Диагностика группы.* Мы приходим в класс и начинаем с детьми смотреть ролики про взрослые отношения, рисовать какие-то рисунки на тему отношений мамы и папы, используем метафорические карты, к примеру, создаём какие-то истории, смотрим, насколько у детей выражен уровень интереса к сексуальной теме, какие аспекты этой темы дети выделяют особенно. Возможно, таким поведением (объятиями) дети выражают свою взрослость, они ещё не понимают, что не должны себя так вести, но они в это играют и в то же время сами над собой смеются. Терапевт должен понять, что дети получают, когда они говорят о чём-то, делают что-то. Мы должны понять, какая потребность у них не удовлетворена. Очевидным является то, что причиной любого нарушения поведения является заглушенная внутренняя потребность,

которую мы с вами, как специалисты, должны обнаружить.

4. Частота занятий и планирование. Мы определяемся, как часто можем работать с этой группой детей, и составляем для себя планы занятий.

5. Сама работа. Я предлагаю вам организовывать занятия таким образом:

- сначала — индивидуально психолог;
- затем отдельно — классный руководитель;
- в завершение — совместные занятия.

Мой опыт показывает, что такая организация занятий даёт максимальные результаты. Дети при таком подходе понимают, что их, в прямом смысле слова, обступили со всех сторон интересные взрослые. Будет очень хорошо, если вам удастся подключить к этому и родителей, очень деликатно поговорив об этом на родительском собрании. Мы не будем сообщать родителям на собрании о том, что их дети обнимаются и целуются. Мы покажем им несколько роликов и объясним, что пока у нас нет такой проблемы в глобальном масштабе, но если вдруг они заметят что-то подобное, то следует поступать так-то и так-то. Это можно заметить, например, в рисунках. И когда родители видят у своих детей рисунки, в которых терапевт увидел некоторые тревожные тенденции, родители должны понимать, что там есть что-то настораживающее и что нужно с этим делать. Обязательно нужно пояснить, чем чревата эта ситуация. Когда вы разговариваете с классным руководителем, с родителями, с любыми взрослыми, всегда используйте приём, который называется «позитивное и негативное будущее», но делайте это бережно. Следует сказать: «Мы можем с вами этого не делать, и, возможно, всё обойдётся, но из опыта я знаю, что обычно это заканчивается вот так или так. Я предлагаю предупредить ситуацию. Как вы на это смотрите? Насколько возможно нам сделать это? В случае нашего с вами участия, ситуация может развернуться к таким положительным результатам». Обычно все родители соглашаются на «предупредить».

6. Промежуточная диагностика. Мы с вами обязательно должны проверять результативность нашей работы. Иногда результата нет, и такое бывает. Конечно, это неприятно арт-терапевту, когда много делаешь, а результата нет, но это не повод огорчаться, это повод разобраться в том, какая преграда стоит на вашем пути. В момент отсутствия ожидаемого результата, очень важно продолжить поиск истинных причин этого. В моей практике было огромное количество решений, которые не работали. Они не навредили, но они и не дали результата. И меня это заставляло двигаться дальше, искать новые формы, учиться у коллег. Помните — решение есть всегда.

Смысл любой развивающей или коррекционной программы — понять, какая потребность ребёнка не удовлетворена. И тут у нас возникает вопрос: «А какие вообще есть потребности у детей?» Есть потребность в доверии и в безопасности, во внимании, в любви и принятии со стороны родителей и сверстников, потребности физиологические, эмоциональные, духовные, в признании своей интеллектуальной компетенции, в уверенной самооценке каждого ребёнка, есть потребность в игре и т. д. Вам, как профессионалу в терапии, необходимо выписать и знать все потребности, которые могут быть у детей. Хорошо бы взять возрастную психологию и выписать потребности ребёнка по возрастам. Каждые три года. И эта таблица будет вам прекрасным подспорьем. И когда мы понимаем эти потребности, мы быстрее приходим к пониманию проблемы. И смысл вообще любой коррекционной или развивающей программы понять, почему ребёнок делает что-то нехорошее и чем другим, хорошим, его можно занять, и чтобы это хорошее было ему интересно. Задача коррекционной и развивающей программы — найти то, что недокормлено, и докормить чем-то социально приемлемым.

Пять факторов, которые улучшают результат арт-терапевтической программы

Факторы основной компетенции арт-терапевта, работающего с детьми

1. *Ваша профессиональная компетентность.*

Это ваше понимание того, что вы учитесь, что ваше мышление меняется. И, безусловно, ваша практика. Всё, что вы узнаете из этой книги, не должно оставаться неиспользованным, все эти знания нужно применить на практике, постепенно и грамотно. Понимание необходимости не только обучения, но и использования полученных знаний в ПРАКТИЧЕСКОЙ работе, является основой профессиональной уверенности в себе.

2. *Уровень доверия ребёнка к вам.* Есть арт-терапевты, у которых отношения с детьми складываются непросто, а есть такие арт-терапевты, которые к любому ребёнку находят ключик. Моё глубокое убеждение, что если вы знаете, доверяете и уважаете себя сами, у вас не будет больших проблем в выстраивании доверительных отношений и с детьми, и с взрослыми. Но если у вас с самим собой есть какое-то недопонимание и какие-то сложности, если вы пытаетесь быть идеальным, всем нравиться, иметь высокий статус, у вас будут проблемы в установлении контактов с любыми клиентами: взрослыми или маленькими. Ложные мотивации терапевта всегда делают коммуникацию с ним сложной и напряжённой.

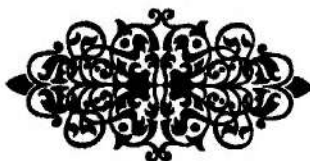
3. *Ваша способность создавать вдохновляющее пространство.* Вдохновляющее пространство — это место, куда ребёнку приходит интересно. Если развивающий центр, детсад, школа становятся привлекательным пространством, мы говорим о том, что личность педагога, психолога, арт-терапевта здорова. Когда обучение, коррекция или развитие превращаются в отговорки: можно

я не пойду на занятие, а давайте встретимся на следующей неделе и так далее, мы говорим о том, что терапевт не совсем на своём месте.

Для того чтобы создать вдохновляющее пространство, мы должны быть сами увлечены тем процессом, который происходит на консультации, и искренне заинтересованы им.

4. Ваши методические навыки. Это чёткое понимание этапов, арт-терапевтических программ и их отдельных частей.

5. Разнообразие методов. В современной арт-терапии существует около тридцати направлений. Рекомендую вам выписать все, которые вы знаете и которые вам ещё не знакомы. Обязательно внесите в свой план знакомство с новыми направлениями. Тогда вы непременно узнаете, что можно делать удивительные практики с тревожными детьми, работая с солью. Пусть это многих удивит, но да, именно с простой солью! С ней успешно работают многие специалисты! Особенно эти практики полезны, если вы работаете в сфере образования. В школах, как правило, бюджет не позволяет использовать дорогие материалы, поэтому такой вариант, как работа с солью, очень хорошо будет вас выручать.



Глава 3.

Арт-терапия в работе с семейными парами

Не так давно в мою жизнь пришла удивительная книга, которая напрямую связана с темой сопровождения семейных отношений. Эта книга называется «Духовное партнёрство», её авторы Двора Цвиели и Майкл Роуч. Обязательно обратите внимание на эту книгу!!! Приведу из неё только один пример, который просто потряс меня, и благодаря которому я посмотрела совсем по-иному на процесс консультирования семей.

Двора Цвиели и Майкл Роуч в своей книге рассказывают удивительную историю о «сумасшедших монахах».

Представьте себе такую картину. Когда в горах наступали холода, монахи спускались с гор для того, чтобы переночевать и обогреться в деревне, расположенной у подножья гор. Жители деревни вместе со всеми членами семьи встречали монахов, как дорогих гостей, давали им кров, кормили и поили всем самым лучшим, что только у них было. А когда монахи после ночлега уходили, то сжигали некоторые дома, в которых останавливались. И именно поэтому их прозвали «сумасшедшими монахами». Естественно, у людей возникали вопросы: «Почему сжигают их дома?» и «Стоит ли к себе приглашать „сумасшедших монахов“?», ведь они уже знали, что им могут сжечь дом.

Монахи же сжигали дома только тем людям, которые чрезмерно привязались к материальным благам и стали

забывать, в чём заключается на самом деле истинный смысл семьи, семейных отношений и жизни вообще.

Я привожу этот пример из книги в этом разделе для того, чтобы вы вспомнили, что проблемы в семье возникают только тогда, когда мы с вами забываем о величии наших партнёров. Когда мы с вами забываем о том, для чего мы вообще строим семьи. Я часто на своих семинарах задавала вопрос семейным парам: «Зачем они создавали семью?» И девяносто пять процентов из них отвечали: «Чтобы быть счастливыми». А это очень поверхностное восприятие семейного союза. Если же мы посмотрим на взаимоотношения в семье более внимательно и глубоко, то увидим, что на самом деле люди должны входить в эти отношения для того, чтобы сделать других людей счастливыми. И, согласитесь, каждый из вас был бы рад, чтобы в его жизнь пришёл человек, который хочет сделать вас счастливыми. Это уровень восприятия семьи, к которому нам ещё нужно прийти, и мне бы хотелось, чтобы ваш подход к семейным парам исходил из именно такого понимания, как и для чего они создаются. И если вы донесёте эту информацию семейным парам, которые приходят к вам за помощью, то посеете очень сильные семена личного счастья и сделаете нашу планету ещё счастливее.

Топ-6 ошибок в консультировании семейных пар

Первая ошибка, которую допускают специалисты при работе с семейными парами, заключается в том, что они не читают книги о системной семейной терапии. Недопустимо начинать работать с семейными парами, если вы не получили базового образования и не понимаете смысла функционирования семьи как психологической системы. Есть базовый подбор литературы, который каждый терапевт, работающий с детьми, с пенсионерами, с беременными женщинами, с семейными парами, ОБЯЗАН про-

честь. Если у вас нет базовой методологической подготовки, вы будете очень субъективны, и вам будет очень сложно продвигаться, ваше эго будет бежать впереди вас. Список рекомендованных книг по теме семьи в этой книге я не даю. Да, я понимаю, что это было бы удобно. Но эту работу вам полезнее будет выполнить самостоятельно.

Таким образом, первое, чему я обучаю своих учеников на всех проектах, — это *методологическая подготовка*. Практика — это очень хорошо, но если вы не видите концепта или не видите, к чему ведёте своих клиентов, нет никакого смысла этим заниматься. Я рекомендую вам прекрасного методиста — Людмилу Лебедеву. Одним из направлений её работы являются занятия по семейной арт-терапии. Она мастер удивительной глубины. Обязательно почитайте её работы и, если у вас есть возможность, советуя поучиться у неё.

Вторая ошибка — осуждение одного или двух партнёров. Например, к вам пришла семейная пара, в которой возник «семейный треугольник», т. е. появился кто-то третий у мужа или у жены. И вы начинаете осуждать чей-то выбор или неправильное поведение кого-то из пары или обоих партнёров. Были случаи, когда на семейное консультирование приходили люди и говорили, что хотят жить втроём, например, две женщины и один мужчина, и просили терапевта научить их, как им жить вместе и взаимодействовать между собой. И это достаточно сложный вопрос для личных границ и морально-этического кодекса, прежде всего вас как терапевта. Поэтому, если в процессе вашей работы что-либо или кто-либо вызывает у вас осуждение, это свидетельствует о том, что вы не способны задавать людям уточняющие вопросы и не способны донести до них смысл терапии, в том числе и арт-терапии. Вы не можете себе позволить осуждать! Хочу акцентировать ваше внимание на таком аспекте: в момент, когда мы с вами осуждаем или обсуждаем других людей, очень часто мы как бы возвышаемся над ними. Такой реакцией на ситуацию мы привлекаем в свою жизнь

то, что опустит нас. И очень часто люди, которые нас опускают (в тот момент, когда крылья эго подняли нас слишком высоко), оказываются нашими родными: мужьями, жёнами, родителями. Поэтому будьте предельно внимательны и не допускайте осуждения людей как в работе, так и в личных отношениях. Если у вас появляется клиент, с запросом которого вы не можете работать в силу ваших моральных убеждений, всегда можно сказать, что не готовы работать с ним и порекомендовать коллег, специализирующихся на этом вопросе.

Сюда же можно отнести вопрос об *эмоциональном дискомфорте*. Терапевт не должен брать на консультирование семью, при работе с которой он постоянно ощущает дискомфорт. Например, в семье есть больной человек, а эта пара, к примеру, обращается с ним не достаточно корректно, и у терапевта такое отношение вызывает неприятные эмоциональные ощущения, раздражает его. Многие специалисты работают по принципу, что считаться со своими ощущениями не стоит. Я категорически с этим не согласна! Вы не обязаны брать на консультирование всех, можете отказать людям так же, как и люди могут выбрать не вас, а другого специалиста. Вы абсолютно на равных правах, и это очень важный этический момент. Если вы не можете по каким-то причинам оказать помощь, важно об этом честно сказать и порекомендовать другого специалиста.

Третья ошибка — нет единого запроса. Эта ситуация возникает тогда, когда один из партнёров приходит с одним запросом, в то время как у другого партнёра совсем иной запрос. Конечно же, если пара приходит на семейную терапию, это не означает, что у обоих партнёров будут одинаковые цели. Но у них точно должен быть единый запрос, придя к которому мужчина реализует свои задачи, а женщина — свои. Смысл семейной системной терапии — создание такого пространства, сообщества, в котором каждый из партнёров может реализовываться без надрыва. Семейная терапия создана для того,

чтобы мы смогли помочь людям осознать, на каком этапе развития отношений они находятся и куда им двигаться дальше. Можно сказать, что мы должны научить пару на практике реализовывать идею о том, что в семье может быть «разномыслие», но всегда должно быть «единодушие».

Четвёртая ошибка — отсутствие входящей диагностики. Очень важно сразу провести масштабную диагностику отношений пары. Только тогда, когда мы увидим, что происходит в семье на самом деле, мы сможем решить: готовы ли мы работать с этой семьёй, хватит ли у нас ресурсов, возможностей и опыта, чтобы сопровождать эту семью, или не хватит. Это очень важный момент. Часто происходит так, что терапевт, выслушав пару, пришедшую к нему на консультацию, пренебрегает полной диагностикой и принимается за консультирование. Потом уже в процессе работы начинают всплывать неожиданные моменты, которые можно было бы учесть ещё на первой встрече, и совершенно по-другому построить план действий. Входящая диагностика поможет вам не только своевременно выявить всех «скелетов в шкафу», но и даст понимание скорости и продолжительности работы с парой.

Пятая ошибка — вы, психотерапевт, становитесь на сторону какой-то одной команды. Например, после второй или третьей встречи вы начинаете чувствовать большую симпатию к мнению мужа или поддерживать позицию жены. Вы становитесь как бы болельщиком на футбольном поле. И это должно стать чётким сигналом того, что вам самому пора на супервизию и что временно терапию нужно приостановить, потому что вы ведёте себя не как квалифицированный специалист. Играть за ту или ту команду — неправильно. Когда вы, как семейный терапевт, делаете выбор: кто из пары прав — это означает, что вы уже идёте ложным путём. Нам важно болеть за семью. Семья — это командная игра, в которой мы слышим и реализуем потребности друг друга. Семья — это глагол, и этот глагол — отдавать.

Шестая ошибка — когда мы пытаемся подружить семью. Иногда, чаще от бессилия, психотерапевт занимает позицию нравоучителя, вещателя, и, указывая на какие-то недостатки в семье, говорит: «Ну, вы же взрослые люди, должны же понимать, как же так и т. д.» Это он делает зря, ведь вообще нет никакого смысла учить взрослых людей, которые уже построили семью. Терапевт не должен учить! Смысл психотерапии семейных пар заключается в том, чтобы помочь обоим партнёрам осознать свои истинные потребности в данный момент времени и возродить взаимный интерес друг к другу для того, чтобы вернуть доверие, восстановить границы и осознание возможностей развития в паре.

В моей практике были случаи, когда женщины, которые прошли множество разных обучений, рассказывали мне, как ничтожны их мужья, как они от них отстали, что их партнёры совсем не читают книг и ничем не интересуются. В семейных взаимоотношениях никогда не существует такого понятия, как «отстал». Если кому-то кажется, что он убежал вперёд, это значит, что он просто не видит очевидного факта. Дело в том, что так называемый «отставший» партнёр остановился на каком-то существенном моменте, который очень важно этой семье проработать. Но один член семьи (бегущий) этот момент не заметил и побежал вперёд. И это ощущение, что он такой успешный, развивающийся — это кажущееся, надуманное ощущение, потому что проблема всегда в нас самих. Но «снаружи» будет казаться, что это его партнёр отстал. Будьте очень внимательны: когда один партнёр начинает потреблять знания в огромных количествах, очень велика вероятность и возможность обострения конфликта в семье. Мы оказываемся в ловушке духовной гордыни. Знания в семье — опасная вещь. Когда уровень знаний одного из партнёров повышается, особенно духовный, психологический, у него вырастает «корона» гордыни, которую второй партнёр вынужден «спиливать», чтобы первый не заболел — физически или психологически.

О разрушающем влиянии гордыни написано огромное количество книг по психосоматике и зависимостям. То есть, если «развивающегося» не притормаживать, ему действительно будут угрожать болезни как на эмоциональном, так и на физическом уровне. Когда мы идём не в ту сторону, наши партнёры делают всё возможное, чтобы нас приостановить тогда, когда нам это кажется «полным торможением». И ещё один важный момент. То, как наши партнёры нас поддерживают, говорит о том, на каком уровне развития мы сами находимся, насколько мы щедры в поддержке, заботе, любви к другим людям.

Этапы и алгоритмы работы с парами

1. Мы всегда начинаем работу с семьёй с *общей встречи*. То есть не выслушаем сначала жену, а потом мужа, и не пытаемся получить информацию сначала от одного, потом от другого. На классическую терапевтическую консультацию оба супруга приходят вместе.

2. На первой консультации важно *определить запрос*. Важно фиксировать именно запрос, а не жалобу. Чёткое фиксирование запроса помогает нам успешно двигаться дальше и показывает, к какому результату мы должны прийти.

3. Диагностика.

Я рекомендую вам обратить особое внимание на книгу Татьяны Василец «Мужчина и женщина. Тайны сакрального брака». Я прочитала большое количество книг о разных классификациях этапов развития пары. На мой взгляд, Татьяне Василец удалось описать наилучшим образом периоды развития и становления семейных взаимоотношений между мужчиной и женщиной. И наивысшим состоянием развития семьи Татьяна Василец называет состояние, когда ты приходишь в дом этой семьи и чувствуешь себя там, как дома, в обществе этой пары тебе хочется творить и делать что-то доброе, и, самое главное, ког-

да пара начинает создавать какие-то совместные блага для мира. Это один из самых высоких этапов развития мужчины и женщины в паре.

Мы должны понять, на каком этапе взаимоотношений сейчас находится эта пара. И чётко понять самим и помочь понять паре, на какой следующий этап им нужно направить все свои усилия.

4. Результаты диагностики + контракт на работу.

Мы должны рассказать паре, что обнаружили, как видим работу с ними в дальнейшем, и подписать контракт. Прежде чем брать пару в работу, нужно обязательно рассказать о том, какие шаги вы будете предпринимать, иначе такое консультирование не будет достаточно осознанным и не принесёт положительного результата. Терапевту важно не подсадить клиентов на консультирование, а помочь людям сформировать внутреннюю психологическую культуру, чтобы они потом без специалиста могли решать проблемы своей семьи. И крайне важно, чтобы работа велась на осознанном уровне. Здесь я подразумеваю осознание клиентами и принятие ими на себя ответственности за результаты терапии, формирование устойчивой мотивации довести поставленные задачи до решения.

5. Системная работа. Когда мы говорим о работе с семьёй, для нас очень важна системная работа. Вы оговариваете в контракте дни и время, когда к вам будет приходиться пара. Озвучиваете важность системных встреч без пропусков, потому что только в этом случае появляется возможность отследить динамику взаимоотношений. Если пара будет пропускать встречи, продвижение будет крайне слабым, даже если терапевт будет вкладывать много сил и ресурсов в консультирование. Нам нужно донести до сознания клиентов, что каждый их пропуск вынуждает терапевта на новой встрече делать существенный откат назад для того, чтобы проверить и закрепить прошлые рубежи. Растянутость терапии не способствует ни улучшению результатов, ни улучшению отношений между клиентами и терапевтом.

6. Анализ контрольных точек терапии. Через определённые промежутки времени мы должны посмотреть, что происходит в паре, есть ли сдвиги и какие они. Как изменился тон и тематика их общения, что они сделали из домашних заданий, какие инновации они привнесли в свою жизнь, в свои отношения, в сферу своего досуга и т. д. с того момента, как вы стали с ними работать. Крайне важно контролировать ключевые точки. Их может быть две или три. Ключевые точки контроля — это маркеры, по которым мы определяем динамику терапевтических изменений. Эти маркеры вы определяете вместе с клиентами на первой встрече. Как? Ответ. Хорошо помогает вопрос: «Назовите, пожалуйста, что для вас будет основными показателями, параметрами, признаками того, что ваши отношения начали изменяться».

Подводные камни в консультировании клиентов по вопросам отношений

Тут речь пойдёт об особенностях людей, которые вообще приходят на терапию с таким запросом. Конечно, вы понимаете, что если человек пришёл к психологу с запросом на то, что у него проблемы в отношениях, то, скорее всего, тема «я хочу получать, но я не хочу отдавать» там скорей всего актуальна. Потому что нет никогда проблем в отношениях у людей, у которых это «нормального» размера. Мы становимся ценными партнёрами в любых отношениях, когда готовы давать нашим партнёрам то, что им нужно на самом деле, то есть именно то, что они запрашивают. Мы же, чаще всего, даём им то, что у нас есть, или то, что, как нам кажется, нужно им. И это вызывает конфликт.

1. *Эго доминирует над «МЫ».* В какой-то момент одному из партнёров в паре захотелось больше свободы, больше правоты, ещё чего-то больше. И его эго стало доминировать над понятием «МЫ». Это один из первых под-

водных камней, с которым вы обязательно встретитесь. Это тема для диалога с парой на второй или третьей сессии. В какой момент вы стали расщепляться, в какой момент вы почувствовали, что слово «Я» кто-то стал употреблять чаще, чем слово «МЫ»?

2. Чувство собственной правоты стало важнее чувства счастья. Когда чувство собственной правоты становится важнее счастья, люди выбирают быть правыми, но несчастными. Вместо того чтобы стать не правыми, но счастливыми. И, возможно, сейчас некоторым из вас, дорогие читатели, это сложно понять. Это нормально. Когда ты долго шёл не в ту сторону, в правильную сторону пойти сразу сложно. Просто сейчас подумайте и представьте, что это правда. Это та ситуация в семье, когда мужчина и женщина начинают конкурировать, что-то друг другу доказывать. Это очень опасный момент для семейной жизни. Чувство правоты достаточно просто отследить по наличию таких переживаний, как обиды и разочарования. Я ждала одного, а получила другое — классическая формула проявления потребности быть правой. Быть правой означает быть главной. Быть правой означает быть «над». Семья не терпит даже малой части «чувства собственной правоты». Это чувство сразу же одного партнёра поднимает, а другого — опускает, и супруги отдаляются друг от друга.

3. Сначала взять, потом — дать. Если кто-то в паре начал считать, что кто-то ему что-то должен, а он только потом отдаст, — будут проблемы. Здесь мы говорим о распространённой идее потребления благ и потере радости, вместо даяния благ и обретения радости.

4. У пары нет видения того, что они могут вместе. Так случается, когда партнёры: муж и жена, живут каждый своей жизнью и своими интересами. Когда я консультировала семейные пары, очень многие из них абсолютно не понимали и не представляли, что они что-то могут сделать для мира вместе. Они даже не задумывались, что у них накопилось так много парной энергии, что они уже могут создавать что-нибудь вместе. Например, одна

пара во время консультирования, пытаюсь найти, что же может стать их общим делом, определила, что было бы хорошо покрасить подъезд. Его уже лет тридцать не красили! Они купили краску, вышли вдвоём и всё покрасили, создав, таким образом, красивое пространство для всех жителей дома. Это стало хорошим совместным действием.

5. Нет понимания величия своего партнёра. Самый важный пункт, который очень часто люди не понимают. Это происходит от того, что наше эго сильно зашкаливает. Мы думаем: ну да, он гад, сделал мне больно, плохо, обидел меня, а я тут величие его должна понимать. Есть огромное количество духовных практик, которые помогают нам осознать, какая огромная драгоценность находится рядом с нами в лице нашего партнёра. И пока мы это не осознаём, мы эту драгоценность не видим. В семейной системной терапии есть идея о том, что наши партнёры своими как бы «недостатками», своими драгоценностями, каждый день указывают нам на точки в нашем внимании, духовном развитии, на которых мы остановились. Это нужно нам для того, чтобы мы их осознали, чтобы поблагодарили за то, что они нам на них указывают, и в результате мы приняли решение двигаться в другую сторону, удерживая понимание величия нашего партнёра. Очень сложно поверить, что твой муж или твоя жена, которые не всегда ведут себя так, чтобы тебя это могло радовать, на самом деле, являются драгоценностью. Это очень глубокое знание, при котором тебе удаётся одновременно удерживать ощущение собственной ценности и, при этом, ощущать величие своего партнёра, когда вы находитесь на равных.

Формула продуктивной семейной консультации

Моя формула продуктивной семейной консультации = (искренность + бережность) × глубокое осознание ценности семейных отношений.

Искренность, причём это искренность в кубе — искренность жены, искренность мужа и искренность терапевта. Если искренности нет, нет ничего. Я начинаю каждый свой курс со слов: «Искренность — это ключ, который открывает любые двери, и это самый главный ключ — куда бы вы не шли». Если этого нет, вы будете всегда неудовлетворены и всегда больны. Это то, чему нужно учиться. Нет такого предмета «искренность» ни в школе, ни в университете. Нигде нет. Нас учат нравиться другим, быть угодным и удобным, но нас не учат искренности, а это мешает семейным отношениям.

Огромное количество времени в работе с семейными парами я инвестирую в объяснение понятия бережности и в то, как это проявляется. А проявляется оно в том, как мы окликаем друг друга, в том, как мы звоним друг другу, как мы проявляем те способы любви, которые важны для наших партнёров.

Прежде всего, осознание ценности семейных отношений должно быть у терапевта, это должно быть очень глубокое осознание. Если вы сердцем понимаете, для чего людям нужны семьи, у вас будет хорошая семейная консультация. Если вы сами для себя не определили истинного смысла семейных отношений, вам будет сложно работать, и вашим клиентам тоже. В подходе, на который опирается эта книга, истинный смысл отношений заключается в том, чтобы привести к счастью другого человека и стать счастливым самому.

Инструменты организации бережного оказания психологической помощи парам

Хочу познакомить вас с шестью позициями, применяя которые в работе, вы гарантированно улучшите ваше семейное консультирование. Это проверено моим многолетним личным опытом и опытом многих моих учеников, прошедших онлайн- и оффлайн-программы.

1. *Удобное время.* Очень важно, чтобы время консультации, которое вы назначаете для жены и для мужа, было удобно для них обоих. Нужно настоятельно попросить, чтобы ими было согласовано и назначено удобное время, как для мужа, так и для жены. Проговорить, что если кто-то из них будет бежать с совещания, а второй в спешке забирать ребёнка из детсада, консультация не пройдёт спокойно и результативно, и сорок минут из шестидесяти терапевту придётся кого-то успокаивать, а это потеря времени и денег.

2. *Уютное место.* Место, где вы проводите консультации для пары, должно быть безопасным и комфортным для них. Там должна быть питьевая вода, помещение должно быть хорошо освещено, пространство должно быть тихим, дверь должна закрываться. Это очень важные моменты для индивидуальной работы.

3. *Ваша максимальная экспертность.* Вы должны выглядеть, как эксперт, говорить, как эксперт, иметь такой уровень внутренней опоры, чтобы взрослые люди, а на консультации по темам отношений обычно приходят люди двадцать пять+, которые действительно хотят наладить свои отношения, чтобы эти взрослые люди понимали, что вам можно доверять. Если во время первой консультации вам не удалось сформировать это состояние экспертности и вы понимаете, что люди вам не верят, не надо брать эту пару в терапию, вам будет работать с ними очень сложно. От первой встречи с семьёй и вообще от того, насколько вы способны продемонстрировать свою экспертность клиентам, зависит очень многое. Я не говорю здесь о том, что вы должны им понравиться — они должны вам поверить. Это напрямую связано с искренностью, которую мы обозначили в формуле выше.

4. *Игра сразу за две команды.* Когда вы хвалите одного партнёра, вы обязательно должны хвалить и другого. Если вы указываете на недочёты или делаете замечания о какой-то конкретной ситуации одному партнёру, вы обязательно должны отметить недостаток другого, то

есть, вы должны всё время «забивать голы» и в одни ворота, и в другие. Не может быть так, чтобы у одного партнёра всё было хорошо, а другого и похвалить не за что. Важно смотреть на ситуацию с такой стороны, с которой ни муж, ни жена её не рассматривали.

Например, одна из моих учителей рассказывала, что к ней пришла семейная пара, у которой была проблема — ссоры. Пару смущало то, что в момент конфликта они постоянно били посуду. Пара волновалась, что это не очень приемлемый способ для выяснения отношений. Их запрос был таким — научиться конфликтовать открыто и безопасно. И они ходили один раз в неделю на занятия, работали два месяца. В итоге, через два месяца, они пришли к пониманию того, что для них битьё посуды — это наилучший способ разрешения конфликта. Они нашли магазин, в котором закупали уже изначально надбитую ценённую посуду, и били её с небольшими затратами. Такой способ разрешения семейных конфликтов для этой пары оказался минимально болезненным, а осознанный подход к делу сократил количество скандалов до минимума. Нужно сказать, что они перепробовали очень много вариантов, но именно битьё посуды помогало и тому, и другому «выговориться». Терапевт должен понимать, что хорошо должно быть обоим партнёрам. Мы, специалисты, должны обеспечивать безопасное продвижение по всему процессу терапии каждому из партнёров, которые пришли на семейное консультирование.

5. Литература. Давайте парам литературу для домашнего прочтения. Есть перечень книг, которые делают работу за вас. Всем женщинам, которые ко мне приходят на терапию, я даю книги «Обида на мужчин и женское здоровье», «Хватит обвинять себя» про чувство вины, мужчинам всем даю читать «Самосаботаж» и, конечно же, «Духовное партнёрство». Потом на встречах мы вместе с парами обсуждаем: что они поняли из прочитанного, какие выводы для себя сделали, какие идеи книги могут быть полезны в их отношениях и т. д.

6. *Индивидуальные домашние задания*, которые дают возможность действительно разобраться с какими-то моментами на более высоком уровне, на уровне конкретной практики.

Первая встреча с семьёй

В предыдущем разделе я уже рассказывала вам о Людмиле Лебедевой, удивительном арт-терапевте. На своих тренингах она не устаёт повторять о том, что, когда к вам на консультацию приходит семейная пара, идеально, чтобы вы её внимательно выслушали. Пара должна понять, что психолог её выслушал. Но большая часть полезной информации, которую вы почерпнёте для себя, придёт не в тот момент, когда вы будете непосредственно их слушать, она придёт в момент наблюдения за процессом их совместной деятельности.

Я хочу вам предложить четыре практики, которые я обычно использовала, когда ко мне приходили семейные пары на консультирование. Они связаны с совместным созданием какого-то творческого продукта. Есть правило: во всех этих четырёх техниках разговаривать нельзя. Задача партнёров, не разговаривая и не договариваясь заранее, совместно что-то создать за определённое количество времени. Я рекомендую ограничивать время работы ориентировочно до трёх-пяти минут, чтобы был интенсивный выплеск.

Например, одной из моих любимых является практика, которая называется *«Совместный дом»*. Вы даёте паре один лист бумаги, набор карандашей и предлагаете нарисовать вместе дом. Ничего не объясняете, просто смотрите, как люди взаимодействуют. Потом происходит обсуждение, в ходе которого вы сопоставляете то, что увидели вы, с тем, что увидела пара. Эту практику можно выполнять уже после десятой минуты беседы с клиентами. Таким образом, вы сможете понять, что у них проис-

ходит, как они взаимодействуют, будете ли вы работать с этой парой или нет.

Вторая практика похожа на первую и называется *«Один сад»*. Вы предлагаете мужу и жене нарисовать сад на одном листе. И мы наблюдаем, кто рисует почву, кто рисует деревья, кто рисует мелкие элементы каких-то украшений для сада, а кто — большие и основательные детали, кто сколько места позволяет себе в своей семейной системе. Вы будете замечать много интересного: кто первый приступит к рисунку, кто будет смотреть, чтобы не мешать другому, кто будет вторгаться в пространство другого. Ваша задача: очень внимательно наблюдать за людьми в процессе работы.

Следующая техника называется *«Один праздник»*. Очень интересная тема, в которой видно кто, что вкладывает в понятие радости. Как потом эта радость присутствует или отсутствует в семейных отношениях. Для того чтобы это определить, пара так же должна нарисовать свой совместный праздник.

Практику *«Обычный день нашей семьи»* я предлагаю тем парам, которые занимаются духовным развитием, оба или кто-то один в паре. Например, есть пары, которые рассказывают о том, что они ездили в Тибет, были на ретритах, тренингах, семинарах. Таким парам можно предложить технику, связанную с музыкальными инструментами. Каждый партнёр выбирает себе музыкальный инструмент, и я прошу их сыграть без слов свой обычный день. Как вы проснулись, как вы поздоровались, как пошли на работу, что происходило дальше. Можно сыграть и выходной день. И тут происходит колоссальное количество открытий. Очень рекомендую вам эту практику в работе с вашими парами, семьями. Поверьте, мама будет очень удивлена тому, как её ребёнок видит свой обычный день, а ребёнок будет удивлён позицией мамы. И тогда мы делаем состыковку мировоззрений, состыковку взглядов, чтобы у нас появилось то общее, что называют се-

мьей. Более подробно эта практика описана в книге «Человек звучащий, практикум по музыкальной терапии».

Существует терапевтическое видение, что предложенная сразу совместная творческая работа помогает людям быть честными на консультации и не даёт возможности кому-то из пары перетянуть терапевта на свою сторону. Довольно распространённая ситуация, когда один из партнёров пытается склонить психотерапевта на свою сторону или когда пара начинает сражаться за его внимание. Поэтому будьте очень внимательны, не поддавайтесь на провокации и сохраняйте ощущение равноправного, равноценного контакта между всеми членами сообщества, которые пришли к вам на консультацию.

Ещё раз хочу акцентировать ваше внимание на том, что на первой встрече мы не даём клиентам много разговаривать, они должны проявить себя в творческом взаимодействии.

Правила и контракт

В конце книги вы найдёте раздел Приложение, в нём я предлагаю вашему вниманию пример контракта, который для нашей компании был специально составлен юристом-психологом. Если у вас ещё нет своего контракта, вы можете взять наш вариант за основу.

Обращаю ваше внимание на важные моменты, которые обязательно нужно обсудить с семьёй.

1. **Время.** Когда будут происходить встречи: утром, днём или вечером. Это должно быть время, удобное для всех членов семьи.

2. **Место.** Желательно, чтобы место не менялось — было определено сразу и на всё время консультаций. Это создаёт паре ощущение стабильности, комфорта. Не рекомендую консультировать в кафе. Скорее всего, ваши клиенты будут чувствовать себя некомфортно. Проведение консультаций в кафе возможно только в исключительных

ситуациях и по совместной договорённости. Удобнее всего, чтобы вы работали в условиях офисного пространства.

3. Условия форс-мажора. Обязательно оговорите максимальное количество непредвиденных ситуаций и как вам нужно действовать в таких случаях: куда и когда звонить, кого предупреждать, за какой промежуток времени уведомлять о форс-мажоре. Например, вы оговариваете, что, если возникнет непредвиденная ситуация, вы берёте на себя ответственность минимум за два часа предупредить клиентов, что что-то отменяется, не получается, переносится.

4. Оплата. Согласуйте, кто оплачивает стоимость консультации, какую сумму, сколько приблизительно, исходя из вашего опыта, понадобится встреч с этой семьёй.

5. Как вы будете принимать семью — индивидуально или вместе. Обычно я первые две или три встречи принимала вместе, а дальше — по отдельности. Отдельно мужа и отдельно жену, потому что это даёт лучший результат из того, что я видела в своей работе. Наилучший же результат получается, когда он и она ходят к разным терапевтам, отдельно получают свои результаты, а потом делятся ими. Я рекомендую сделать так, чтобы через какое-то время пара всё-таки встречалась на занятии, и чтобы они обсуждали то, что происходит в душевном пространстве каждого из них. Очень важно, им рассказать о важности обсуждения того, что с ними происходит, когда они ходят на разные терапии. Но тут необходимо уточнить, что это не должен быть пересказ, что кому сказал его терапевт, это должно быть именно обсуждение их состояний. Будьте внимательны, не допустите, чтобы пара заиграла в игру «чей терапевт лучше, чей терапевт прав».

Хочу обратить ваше внимание на то, что терапевт ни при каких обстоятельствах не может нелестно отзываться о другом партнёре. Если у вас есть такая тенденция, то вы пока не готовы быть терапевтом. Мы всегда работаем с тем, кто сейчас сидит перед нами, мы анализируем его стратегии и тактики, а также всё то, что он делает, рас-

смаатриваем, как он пришёл к такой жизни и что сделал для того, чтобы эти события сейчас в его семье происходили. Часто в консультировании женщин терапевты становятся на их сторону и включаются в осуждение. Женщины это чувствуют и начинают изливать всё, что у них накопилось. В этот момент сама консультируемая думает, что вы на её стороне. Это очень большая ошибка. Когда клиенты начинают в процессе терапии или консультирования при вас говорить о своих партнёрах что-то нехорошее, важно останавливать их. Иначе, они будут думать, что вы их поощряете, и, в конце концов, убедятся в том, что их видение правильное. Например, если клиентка начинает наговаривать на своего мужа, это обязательно приведёт к разъединениям и в вашей жизни. Старайтесь вообще не поддерживать разъединительные разговоры. Крайняя точка разъединения — это одиночество.

Как нельзя себя вести консультанту

1. Нельзя становиться на сторону кого-либо из членов семьи.

2. Нельзя допускать критику в адрес противоположной стороны, даже малейшие смешки и упрёки в вашем присутствии недопустимы. Жена, которая поссорилась с мужем, рано или поздно с ним помирится, а вот то негативное, что вы сказали об её муже, она запомнит навсегда. И она обязательно вернёт ваши слова вам в том или ином виде. Бессознательно клиенты воспринимают нас, как существ более высокого духовного уровня, и мы не имеем права поддерживать такие разговоры и комментировать негативные высказывания.

3. На этом этапе я бы хотела вам рассказать о стадиях развития отношений, о которых в своей книге «Мужчины и женщины. Тайны сакрального брака» рассказывает Татьяна Василец. Эти стадии сильно совпадают со стадиями развития, о которых идёт речь в книге «Духов-

ное партнёрство». Они удивительным образом друг друга дополняют, именно поэтому я считаю эти стадии ключевыми. Понимание их существенно расширяет наши возможности в помощи семейным парам. А если вы их не знаете, вам будет практически невозможно подобрать адекватные практики и упражнения, чтобы помочь этой семье. А если вы не понимаете, где пара находится сейчас, вам не понятно будет, куда их вести в дальнейшем.

Стадии развития отношений

1. *Поиск.* На этой стадии мы начинаем искать человека, который будет отражать нас. К. Г. Юнг исходил из идеи, что в каждой женщине есть мужская часть, которая называется анимус, а в каждом мужчине есть женская часть, которая называется анима. Стадия поиска заключается в том, что мы ищем партнёра противоположного пола, который будет отражать нас. Женщина ищет мужчину, который будет отражать качества её внутреннего мужчины, проявлять их внешне, в поведении. Мужчина ищет женщину, которая внешне будет отражать качества его внутренней женщины, реализовывать её. И тогда, когда мы встречаем того, кто нас изнутри отражает, мы говорим, что я нашёл свою вторую половину. На самом деле просто нашёлся человек, который ведёт себя так, как ведёт себя наша внутренняя часть.

Мы просто случайным образом находим человека, который максимально идентично совпадает в своих поведенческих эмоциональных проявлениях с тем, как мы (женщины) видим свою внутреннюю мужскую часть, а наши партнёры видят свою женскую часть. Вот это называется соединением.

На стадии поиска очень активную роль играет сексуальная идентичность. Очень важно, чтобы партнёры подошли друг другу телесно. Т. Василец выделяет даже фазу телесного, сексуального поиска. Когда мы на разных стадиях, в разных возрастах, начинаем активно искать

человека телесно. Человека, с которым телесно нам комфортно, и к вам может прийти пара на этой фазе.

2. Узнавание. На этой фазе отношений пара уже поняла, что они друг другу подходят телесно и в быту. Например, мужчина не разбрасывает носки по квартире, или наоборот, разбрасывает и не смущает женщину своим педантизмом. Фаза узнавания обычно связана с бурной влюблённостью. Мы начинаем выбрасывать друг на друга проекции. Мы начинаем ждать, что наш партнёр будет вести себя определённым образом. Это фаза очень мощной зеркальности. Обычно на фазе узнавания мы видим в своём партнёре полубога. Это уже позже мы начинаем видеть в нём другие проекции, возможно, что-то травматическое из детства. И это свидетельствует о том, что люди находятся на второй фазе, фазе узнавания. Здесь уже есть принятие, влюблённость, романтизм, здесь уже есть момент, который называется «мне с тобой интересно».

3. Удовлетворение потребностей. По своему опыту знаю, что эта фаза в парах самая длительная. На стадии удовлетворения потребностей мужчина и женщина невольно ожидают от своих партнёров в отношении себя тех поступков и чувств, которых они не дождались и не получили в детстве от собственных родителей. Например, я со своим папой в подвижные игры не играла. Поэтому при любой возможности, в интимном или дружеском общении с партнёром буду с ним дурачиться, напиткиваться им, доигрывать. Мой партнёр, в свою очередь, возможно, что-то от своей мамы не дополучил. И он будет напиткиваться этим от меня. Это фаза удовлетворения детских потребностей, недополученных от родителей. Мой опыт показывает, что пары очень часто на этой фазе удовлетворения потребностей застревают, и взрослые мужчины и женщины ведут себя, как младенцы, они хотят получать, стремятся всасывать, вбирать, впитывать. Ими правит острое желание максимально насытить своё Я и заполнить ту пустоту, которая есть в душе. Эта фаза достаточно длинная. Вы будете понимать, что люди находятся на этой

фазе по характерным фразам: «А я хочу от него того-то, а пусть она делает вот так, а я хочу, чтобы он мне дал вот это». Для этой фазы характерен потребительский акцент.

4. *Обмен.* На фазе обмена партнёры уже приняли друг друга и видят друг друга такими, какими есть на самом деле. Они уже не делают проекцию родителей и видят этого человека настоящим. Здесь проявляется интерес к реальному тебе. Большей частью эта фаза выражается в том, что мужчина даёт женщине силу и защиту, а женщина мужчине — свою целебную поддержку и любовь. Они уже взаимодействуют. Эта фаза характеризуется наличием внутреннего союза, привычкой быть вместе, привычкой в хорошем смысле слова и очень высоким уровнем взаимоуважения. Пара начинает входить в этап плодоношения, когда они вместе уже могут совершать какие-то полезные действия.

5. *Отдача.* Все предыдущие этапы мы напитывались и раскрывали особенности друг друга, а на этом этапе мы начинаем осознавать величие нашего партнёра. Об этом вся книга «Духовное партнёрство», о величии нашего партнёра и о его зеркальной мощи в целом. Партнёр нам отражает то, что мы в физическом зеркале не видим, он отражает то, что в нашей душе. Попадая в атмосферу пары, которая находится на этапе отдачи, люди чувствуют себя как дома. В присутствии таких партнёров они более ярко испытывают чувство собственной ценности. И от общения с ними они получают толчок к дальнейшему развитию. Мы понимаем, что дом этой пары — полная чаша, здесь всё хорошо, прекрасно и изобильно. Это высший этап развития пары и их отношений. Это является духовным партнёрством, в котором пара вместе созидает нечто бесконечно полезное для мира.

Пока терапевт не поймёт, на какой стадии отношений находится пара, он не сможет с ней работать, ведь он не будет понимать, куда ему её вести. И, конечно же, при работе с парой важно объяснить людям, на каком этапе сейчас их отношения, какие стадии отношений вообще

бывают, партнёры должны понимать к чему им стоит стремиться. Важно последовательно перемещаться от одной стадии к другой, пропуск какой-либо стадии может пагубным образом сказаться на взаимоотношениях пары.

С каких вопросов лучше начать сессию?

В этом разделе предлагаю проанализировать сферы, о которых вам нужно будет получить максимум информации на первой встрече. Вы должны чувствовать, в каком порядке стоит задавать вопросы, ведь успех встречи будет зависеть от того, как вы поведёте разговор и как отреагирует пара.

1. Быт. В этой сфере мы задаём такие вопросы: где вы живёте и с кем, как давно вы живёте вместе, у вас своя квартира или снимаете жильё, возможно, проживаете в доме родителей? Мы спрашиваем о том, кто убирает квартиру, у кого какие обязанности в семье, узнаём всё о быте.

2. Чувства. Что вы чувствуете? Что для вас важное должен понимать партнёр? Какие ваши чувства он понимает, а какие нет? Умеете ли вы выражать свои чувства, умеете ли понимать чувства другого человека?

3. Время. Сколько времени вы проводите вместе, как отдыхаете, как поддерживаете друг друга, когда находитесь не вместе? Мы говорим о том, как фактор совместного или раздельного времяпрепровождения помогает или мешает этим конкретным отношениям.

4. Доход. Насколько это важно, является ли это проблемой в семье, как это влияет на ту ситуацию, которая сейчас возникла. Мы говорим о материальном аспекте.

5. Хобби. Здесь очень важно понимать, что насыщает его и что насыщает её.

6. Дети. Кто с детьми, кто насыщает детей, кто эмоционально поддерживает их, есть ли претензии у партнёров друг к другу в контексте заботы о детях, это довольно частая скрытая причина семейного конфликта.

7. Друзья. Достаточно ли партнёры получают энергии от взаимодействия с друзьями? Если они не получают энергии от друзей, они будут хотеть, чтобы муж или жена были мамой, папой, другом, сватом, братом, любовницей, — все роли выполняли. Но понятно же, что в жизни так не бывает. Поэтому важно уточнить, насколько эта опция реализована у каждого из партнёров.

8. Карьера. Чувствуют ли партнёры, что они реализовались в карьере? Является ли для них карьера тем источником энергии, которую они могут потом перенаправлять в семью?

Смысл этого анализа заключается в том, чтобы мы поняли, откуда наши муж и жена берут для себя энергию, чтобы уважать и любить друг друга. Если им достаточно этих источников энергии, у них всё будет хорошо, потому что отношения — это всегда сложно. Не бывает так, чтобы развитие отношений всегда было лёгким, разве что это возможно на пятом этапе. Но даже там нужно работать, потому что там происходит создание благ для других людей. Поэтому обращаю ваше внимание на то, что важно начать сессию именно с исследования этих зон.

Предлагаю вам начать общение с фразы: «Расскажите, пожалуйста, о том, что вас беспокоит, что вас тревожит». Я всегда спрашиваю, что, по их мнению, объединяет их пару. Хорошо спросить сначала одного партнёра, потом — другого. Я всегда задаю вопрос: «В чём вы не похожи?» И так же прошу ответить одного, затем — другого. Эти осознанные вопросы и ответы на них уже являются микротерапией, потому что партнёры не задают этих вопросов друг другу. Раз они пришли к вам, они не слышат друг друга, потому что энергия между ними застоялась. А в присутствии психотерапевта они начинают слышать, он выступает своего рода переводчиком между ними. Терапевт, словно создаёт контейнер пространства для того, чтобы жена и муж смогли услышать друг друга. Это главная задача. Этот этап займёт у вас двадцать–тридцать минут.

Алгоритм первой встречи с семьёй

Вы должны принять пару на четырёх уровнях, и она должна вас принять тоже на четырёх уровнях. Очень важный момент заключается в том, что мы с вами не думаем, что мы должны друг друга принять, поэтому когда мы друг друга принимаем, то в этот момент у нас происходит формирование ответственности за то, что мы делаем. И я предлагаю вам **4 этапа принятия**.

1. Кто мы? Я называю этот этап «эмоциональным выбором». На нём вы понимаете, кто к вам пришёл, кто эта пара, а они понимают, кто вы. Это уровень приятного человеческого общения. И результат терапия даст только тогда, когда вы на всех этих четырёх уровнях приняли этих людей, а они вас. Пока не произошло этого принятия, нет смысла начинать работу, потому что всё время будет откат назад.

2. Правила. На этом этапе вы озвучиваете правила работы с парой. Оговариваете с ними, что если они будут опаздывать или не придут на занятие без предупреждения — то будут обязаны заплатить за ваше время. Объясните клиентам, что после них вас ждут другие люди, что вы имеете право на отдых между приёмами, что опаздывая, они лишат вас этого отдыха, а значит, и эмоционального комфорта. Это должно быть компенсировано. Могут быть случаи, когда вам скажут, что в семье принято опаздывать, и тут ваше право согласиться работать с такими людьми или отказаться им. Но если вы соглашаетесь, то принимаете последствия и несёте за них ответственность. Я называю это *волевым выбором*.

3. Методы работы. Вы рассказываете паре о том, какими методами вы работаете. Например: арт-терапией, гештальт, НЛП и т. д. Пара говорит: «Мы такое слышали, нам понятно, в чём смысл занятий, что будем рисовать, лепить, просто говорить». Это называется интеллектуальный или технический выбор.

4. *Духовный выбор.* На мой взгляд, это самый главный этап. Под духовным выбором я подразумеваю две важные позиции: усердие и мужество. Если пара не выбирает для себя на время терапии усердие и мужество, они сойдут с дистанции и у них не будет результата. Если пара берёт на себя ответственность за усердие и мужество, и вы, как специалист, в том числе, у вас будет результат.

Как завершить консультацию?

1. *Полный обход.* Когда вы завершаете консультацию, ваши клиенты, скорее всего, находятся в некоем эмоциональном состоянии очень активной работы. Поэтому важно сделать полный «обход» сессии. Представьте себя директором детского сада. Вы только пришли на работу, и вам нужно сделать полный обход всех групп. Точно так же в конце консультации вы проводите «обход» всей сессии. И говорите: смотрите, мы начали здесь, встретились с такой-то сложностью, обратили внимание вот на это, проработали вот это, детально проанализировали следующее... и так далее. Мы делаем проходку по всей нашей консультации, потому что обычно семья, приходящая на терапию, не занимается этим каждый день. А для того, чтобы мы у семьи закрепили ценность проведённого времени, чтобы они не думали, что просто пошли к чужой тётке поговорить, мы начинаем делать спектроанализ всей консультации. Важно указать на ключевые позиции, в сторону которых была осуществлена внутренняя работа.

2. *Ключевые точки.* После того как мы сделали анализ сессии, перечисляем ключевые темы, с которыми велась работа в этот день. И мы здесь называем только «вершины гор» — самые заметные и самые яркие моменты нашей консультации. Я это называю «ключевые точки консультации» — точки осознаний, возможно, точки конфликтов, точки смещения акцентов.

3. Ключевые результаты. Вы, терапевт, проговариваете для пары: «Сегодня вы осознали то-то, познакомились с тем-то, раскрыли то-то...» И ещё раз проходитеесь по результатам либо пары вместе, либо отдельно по результатам партнёра и по результатам партнёрши.

4. Новые задачи. Это обязательный пункт, которым мы всегда закрываем нашу консультативную встречу. Вы говорите паре о том, какие были подняты вопросы сегодня, что нужно сделать, чтобы их проработать, с чем важно для этого разобраться, что пара может сделать самостоятельно в этом контексте, а что нужно будет проработать с терапевтом. Мы даём людям конкретные рекомендации, что им делать сейчас, чтобы уже начали происходить изменения, и очерчиваем тот план, с которым будем работать в следующий раз.



Глава 4.

Арт-терапия в бизнесе

Эта глава посвящена теме и идее использования методов арт-терапии в оказании консультативной психотерапевтической помощи населению в контексте финансовых запросов. Вы узнаете, как арт-терапия со своей огромной мощью творческого потенциала может помочь человеку по-другому посмотреть на то, что происходит с ним, и понять, почему у него столько денег, сколько у него есть, а не столько, сколько он хочет. Вы узнаете, как арт-терапия напрямую связана с подтекстом финансового изолирования или его отсутствия в нашей жизни.

Исследования социологов доказывают, что большая часть людей работает за любовь. Они работают за признание, часто — просто за «спасибо», за разного рода «плюшки» и т. д. Цель этой главы — рассказать людям, что за любовь не стоит работать. За любовь люди должны отдавать любовь и, более того, они должны просто отдавать любовь. Деньги — это немного другая история. То есть, здесь я имею в виду подмену понятий, когда вместо реализации и денег люди хотят получать на работе Любовь.

В вопросах нашей финансовой культуры есть проблемы, и эти проблемы можно решить. Речь идёт как о финансовой культуре детей, так и о финансовой культуре взрослых. Десять лет своей жизни я проработала в школе практическим психологом и проводила уроки психологии с первого по одиннадцатый классы по авторской програм-

ме. И благодаря этому опыту поняла, как развивается финансовая культура ребёнка в каждом классе, что происходит у младших школьников, какие особенности развития финансовой культуры ребёнка в среднем возрасте и что происходит со старшеклассниками, которые, поступая в университет, вообще не понимают, откуда берутся деньги. Они, учась уже в институте, лучше знают ответ на вопрос «откуда берутся дети», чем «откуда берутся деньги». Это странно звучит, но это, к сожалению, наша реальность.

Существует два полюса развития. Первый полюс развития — это щедрость. В концепции нашего с вами терапевтического диалога мы исходим из того, что щедрость всегда является причиной богатства. Единственная причина богатства — это щедрость. Нет никакой другой причины. Интеллект не имеет никакой связи с богатством, потому что вы знаете умных людей, которые бедны, и не очень умных людей, которые богаты. Красота, внешний вид, таланты, способности не имеют никакой прямой связи с богатством. И только щедрость имеет непосредственную прямую связь с ним. Работая в школе, я обратила внимание на то, что никакой предмет не поднимает тему щедрости в контексте образования.

В моей школе учителя не рассказывали о щедрости, не было такого предмета. Я уверена, что вам его тоже не преподавали. И поэтому неудивительно, что большинство людей живёт не совсем так, как хотели бы, а точнее — совсем не так. Но ведь есть люди, которые богаты. И, конечно же, возникает вопрос — откуда у этого миллионера деньги, откуда у него так много денег?! И почему я, такой хороший человек, не имею их в достаточном количестве? А как вам идея, что те, кто имеют деньги, они их имеют незаслуженно, и что большие деньги честно заработать невозможно, их можно только украсть. И ещё есть прекрасная идея, что усердно работать, чтобы заработать много денег, бесполезно, потому что это всё равно не поможет, а поможет только воровство. Всё это по кирпичикам сфор-

мировало некую нашу веру. А мы знаем, что есть утверждение: «По вере нашей дано нам будет», — и она работает всегда и везде! Когда мы верим, что в нашей стране честно заработать невозможно, то мы получаем это в своей реальности, и мы видим свою страну такой, в которой честно заработать невозможно. Поэтому для реальных изменений в нашей физической реальности так важно прямо сейчас в своём сознании изучить и принять идею, что ЩЕДРОСТЬ является базовой и единственной причиной богатства. Как говорить: «Что посеешь, то и пожнёшь».

Противоположность щедрости — это жадность и транжирство. Жадность заставляет нас верить, что ресурсы ограничены, и мы должны любыми способами ухватить себе нужную вещь. Транжирство всегда порождает нужду, нехватку и нищету.

Здесь, наверное, будет уместно пояснить, что такое щедрость и что такое транжирство. Потому что мы себе это как-то представляем, но, по сути, не понимаем. Щедрость — это когда мы даём человеку больше, чем он ожидает от нас получить. И у вас может возникнуть вопрос: «Что я могу давать?» Первое, конечно, это деньги, а второе — это время, кроме того, мы можем давать любовь, свою защиту и безопасность в любом виде, знания и т. д. Что означает транжирство? Транжирство означает, что мы даём тогда, когда не в состоянии этого делать. И это очень важный момент, ведь транжирия, мы как бы подпитываем себя в достижении славы, популярности, модности. Все же сейчас покупают себе «модные» дорогие вещи, вот и я себе тоже куплю такую дорогую вещь, которая модная. Я понимаю, что сейчас с моим бюджетом я не могу себе это позволить, но есть такая прекрасная вещь, которая называется кредит. Люди бесстрашно влезают в кредиты и реально попадают на крючок психологии транжирства. Они дышат в кредит, едят в кредит, живут в кредит, спят в кредит, у них вся жизнь в кредит. Такие люди, которые никогда не придут к своему изобилию. Люди, серьёзно занимающиеся финансовыми вопро-

сами, утверждают, что кредиты нужно брать только на развитие бизнеса и только тогда, когда ваш бизнес уже достиг определённого уровня. Кредитование — это очень мощная замануха, на которую многие из нас попадают: возьми в кредит, в рассрочку, возьми ещё как-то, только — возьми. На самом же деле, количество вещей, которыми мы владеем, вообще никак не связано с количеством денег в нашей жизни. И если вы сейчас зададите себе вопрос: «Что меня на самом деле восхищает в богатых людях?», — многие ответят, что вас восхищает не то, что они имеют, а то, что они при этом отдают. Потому что каждый богатый человек, действительно богатый, который заявляет об этом публично, который показывает развитие своей компании, — это человек, за которым стоят километры щедрости. А мы, когда видим такого «богатенького Буратино», говорим, что он всё это наворовал. Утверждая так, нужно быть очень-очень осторожными, так как в этот момент мы возвышаемся над этим человеком, осуждаем его. Прежде всего, этим мы делаем плохо себе, сразу опускаемся на ступеньку ближе к нужде, а не поднимаемся к богатству. И второй момент — мы не понимаем истинной причины богатства. Этот человек сейчас имеет большое количество денег, потому что раньше он, не будучи ещё богатым, проявлял достаточное количество щедрости.

Как мы с вами проявляем щедрость? Это очень интересный момент. Например, мы пришли в ресторан. Какому официанту мы оставляем чаевые? Есть такая идея, что чаевые — это способ проявления щедрости. Давайте будем честными — большая часть людей не всегда оставляет чаевые, но иногда они это делают. А есть люди, которые делают это практически всегда. Мы оставляем чаевые официанту приятному, воспитанному, обходительному, который нам улыбается, быстро и хорошо обслуживает и т. д. Большая часть людей всё же оставляют чаевые не всем официантам. И вот я задаю вам вопрос: «Скажите, пожалуйста, вы что, ресторанный критик, который специ-

ально был направлен в ресторан или кафе, чтобы оценить работу официанта?» Нет! Тогда задаём себе вопрос: «Чаевые — это способ проявить щедрость или чаевые — это способ оценить другого человека?» Если нам человек понравился, то мы ему платим больше. Вот когда мы так думаем, то засеваем идею: я должен всем нравиться, тогда и мне будут платить больше. И попадаем в замкнутый круг, в ловушку. Эта идея очень чётко выстроена в арт-терапии, идея, что когда мы стараемся быть для всех удобными, со всеми любезными, в этот момент мы попадаем в замкнутый круг. Когда мы переносим фокус на то, чтобы нравиться другим, то тут же теряем понимание и контакт с тем, чтобы нравиться себе. Поймите, идея чаевых никак не связана с качеством работы официанта или, например, таксиста в такси, которому мы оставляем денег больше, чем положено, потому что у него в салоне нет собачьей шерсти, у него не играет музыка, которую вы не любите, он любезен, он вовремя приехал, бережно провёз и т. д. На самом деле, человек, который действительно стремится к богатству, всегда ищет способ проявить щедрость. Когда мы видим себя людьми, которые зажимают, удерживают, жадничают, мы порождаем мир, в котором зажимают и для нас. Когда вы, например, покупаете кофе и даёте на несколько гривен больше, видя себя человеком, который даёт немножко больше, в этот момент вы проявляете щедрость. Но, когда вы покупаете кофе и даёте на десять гривен больше, хотя понимаете, что это последние деньги в вашем кармане и у вас осталась мелочь только на дорогу, вы делаете грубейшую ошибку. Потому что это уже называется транжирством.

Очень часто люди обращаются с вопросом: «А что, если я не хочу давать чаевые этому человеку, вот категорически не хочу?» И тут получается, что, на самом деле, мы делим людей на приятных и неприятных. Давайте представим, что есть доктор, от которого зависит жизнь и здоровье вашего близкого человека, а вы у этого доктора попали в категорию «неприятный человек». И тут вопрос —

согласно нашей «теории справедливости» — он что, не будет вам оказывать те услуги, которые должен? Нет, он будет. Поэтому ещё одна подводная нить нашего финансового мышления основывается на том, что мы разделяем людей, ставим между собой и другими людьми границы, если эти люди нам неприятны. А перед теми людьми, которые нам приятны, мы границы стираем. И только люди, которые действительно серьёзно занимаются своим развитием, понимают, что мир исходит из нас, что нет людей неприятных, есть люди, которые с особым искусством отражают нам наши негативные стороны. Есть люди, которые это делают мастерски. И только мы с вами выбираем: понять ли нам те отражения, которые так усердно посылают нам люди-раздражатели, или же просто игнорировать эти послания.

Когда вы начнёте проявлять щедрость, а после прочтения этой главы вы обязательно начнёте её проявлять, вы можете попасть в такую ситуацию, когда люди будут отказываться принимать у вас деньги. Например, вы хотите дать несколько дополнительных купюр бабушке на рынке или просто дать ей большую купюру и не взять сдачу. И вы увидите, как бабушка бежит за вами, пытаясь вернуть вам лишние деньги, или, как минимум, сунуть в ваш пакет дополнительный перец или помидор, только бы не остаться перед вами в долгу. Я долго размышляла, как поступать в такой ситуации, как сделать так, чтобы бабушки за мной не бегали? И у меня сложилась фраза, которая звучит так: «Я бы хотела проявить щедрость». И когда человек её слышит, это та точка входа, когда он понимает, что вы делаете, и когда вы понимаете, что вы делаете.

Возвращаясь к теме финансовой ловушки, я хочу вас предостеречь от идеи транжирства: давать, притом, что давать не можем. Почему же мы всё же транжирим? Всё дело в том, что мы попадаем в ловушку ложной мотивации «приятно-неприятно», а именно, нам приятно видеть себя дающими много и неприятно видеть себя дающими мало.

Некоторые люди, услышав идею о щедрости, начинают всем везде давать больше, хотя у них ограниченный бюджет. Развивать щедрость нужно постепенно. Если вы живёте на минимальную зарплату, то можете выделить себе какое-то количество денег и отдавать их, не доводя до того, что ваша семья будет в какой-то момент испытывать нужду. Можно определить места, где вы будете систематически проявлять щедрость. А когда у вас появится возможность давать больше, вы увеличите суммы и расширите географию мест, где вы проявляете щедрость. И логика проста, чем больше мы зарабатываем, тем больше мы проявляем щедрость. И наоборот, чем больше мы проявляем щедрость, тем больше мы зарабатываем. Вот такой получается спасательный круг. Но если мы выбираем жизнь транжиры, жизнь в обмане и зажиме, то создаём мир, в котором другие люди зажимают для нас. «Случайно» мне не хватило, «случайно» уволили именно меня, «случайно» деньги в банкомате закончились на мне. Может случиться всё что угодно.

Итак, базовая концепция этого раздела книги заключается в том, что любые финансовые стратегии, которые выбирает человек, строятся на принципе щедрости. И это одна из основ финансовой грамотности.

Виды финансовых мотиваций

Финансовая мотивация — это то, почему мы, на самом деле, делаем что-то в вопросе денег. Мотивация составляет девяносто процентов семени, которое мы сажаем своим поступком. И лишь десять процентов этого семени связано с формой нашего действия.

1. Овладение.

Это когда я радуюсь, что-то получая, в частности, деньги. У меня есть знакомая, которая нашла на улице десять долларов. Она позвонила мне, чтобы сообщить об этом радостном событии в её жизни, причём, я была уже

шестым по счёту человеком, которому она звонила. Это событие произошло за три дня до её звонка мне, но она всё никак не могла успокоиться, так как, по её словам, ей никогда в жизни не везло, и она испытывает невероятное счастье от такой случайности. В этот момент происходит интересная вещь. Кто-то там наверху (в небесной канцелярии) смотрит и думает: «Ага, десять долларов для этого человека — потолок счастья». И человеку ставят там лимит! Таким образом, мы сами себе всё обрезаем. Чрезмерная радость от того, что мы получаем что-то материальное — это ложная мотивация. Если вы радуетесь тому, что что-то «получили» и что-то имеете, — это не очень хорошо. Точно так же, когда вы огорчились, если что-то потеряли или не получили.

Мотивация обладать чем-то — это мотивация, на которой построена вся система кредитования. Так что же это получается, что мне теперь не радоваться, когда я получаю деньги? Ответ: «Конечно, радоваться!» Но, радуемся мы не самим деньгам, а тем возможностям помочь себе и другим людям, которые перед нами открываются, так как само наличие денег или других благ в жизни вовсе не является причиной счастья. Мы знаем очень много людей, богатых, имеющих свои острова, десятки дорогих автомобилей и украшений и, при этом, не имеющих счастья.

2. Похвала.

Следующая идея — похвала. Многие люди, как мы уже говорили выше, работают за любовь. И очень многие люди, особенно специалисты помогающих профессий, выбирают работать за похвалу. Многие благотворительные акции совершаются потому, что организаторы потом получают похвалу от каких-то значимых для них людей. И это ложная финансовая мотивация. Мотивация похвалы никогда не приведёт вас к финансовому успеху. Потому что мотивация похвалы — это прямая эгоистическая мотивация, когда мы сами себе восемьдесят девять раз за день должны сказать, что мы молодцы и умницы. И если мы себе это в течение дня не сказали, то день прошёл

впустую. Мотивация похвалы часто связана с инфантильным состоянием, которое присутствует у некоторых взрослых людей.

3. Приятно.

Это мотивация, которая очень заваливает людей постсоветского пространства. Одна из самых глупых мотиваций в мире. Мотивация такая: я делаю то, что мне приятно, и я не делаю то, что мне неприятно. Когда люди приходят на мои тренинги, я им сразу говорю: заплатили деньги — придётся работать, легко не будет. Поначалу они не понимают этого, потому что считают, что если они заплатили деньги, то их проблемы тут же решатся. И они обязательно решатся, но не сразу. Для того, чтобы они решились, нужно будет поработать. А о том, как работать и в каком направлении, я буду рассказывать на тренинге, ведь именно за это они заплатили деньги — за обучение, а не за готовый пирог! Все приходят на обучение с какими-то привычками, которые нужно будет менять. Придётся засучить рукава, взять в руки тяпку, выйти на свой огород и выполоть там все сорняки. И если вы идёте на тренинг, думая, что тренер будет ваши сорняки полоть, вы заблуждаетесь — такого не будет. Тренер вам разработает гениальную стратегию борьбы с сорняками, но полоть вы будете сами.

У очень многих людей заваливается бизнес, заваливается вообще любое дело, если они начинают их из мотивации «приятно-неприятно». Наверняка вам знакома ситуация, когда человек придумал, как заработать, развернул какой-то новый проект, перешёл на новую работу, загорелся всем этим, ему — приятно. А потом сложилась ситуация, в которой сложно, что-то пошло не так, как было задумано, и человек сдулся, потому что начался тот этап, когда неприятно. По моему личному опыту знаю, большая часть талантливейших людей на этой мотивации заваливаются. И всё — дальше нет результата. Деньги зарабатывают те, кто делает не только то, что им приятно, а те, которые делают то, что нужно. Например, я терпеть

не могу физические упражнения. Я люблю танцы, я люблю что-то такое динамичное, групповые виды спорта: баскетбол, волейбол и т. д. Но я занимаюсь с тренером в зале, я поднимаю железо. Это занятие вообще не романтическое, оно для меня неприятное, но я понимаю, что если не буду его делать, то вообще не будет никакого результата. И иногда, когда мы делаем то, что нам не очень приятно, мы проходим эту стадию — «мне это неприятно» — и дальше случаются в нашей жизни настоящие чудеса. Мы начинаем получать удовольствие и энергию от того, что раньше нам было в тягость. Но тут мы должны поверить, что на самом деле у нас есть понимание того, что как только нам что-то становится неприятно, мы перестаём это делать. Есть огромное количество людей, которые говорят, что они не будут делать то, что неприятно. «Почему я должен насиловать себя?» — восклицают они. Я всегда в таком случае предлагаю посмотреть на ребёнка, который учится ходить. Сколько он синяков набивает за день, чтобы сделать полшага или поймать хотя бы один раз какую-то устойчивую позу. Да, он набивает себе в день тысячу синяков. И возникает вопрос: «Это его насилие над собой или это он так развивается?» Люди задумываются. Я предлагаю вам тоже над этим задуматься.

4. Статус.

Этот вид мотивации — самая мощная приманка для нас с вами. Мотивация статуса — это когда человек хочет быть супер! Как понять, что у человека есть мотивация статуса? У него всё должно быть дорого, круто, просто супер-супер... Модно и дорого. Это всегда слова — «круто», это всегда слова — «дорого».

И когда люди начинают гнаться за этой мотивацией, они попадают на большие крючки. Очень часто в момент пребывания в мотивации статуса появляется кто-то, кто не ценит вас так, как вы хотите. И мы попадаем в зависимость от этого человека, потому что не получаем от него признания нашей «статусности». В мотивации статуса всегда есть кто-то, кто нас подавляет, то есть в этой игре

ВСЕГДА кто-то в чём-то лучше нас. Минусом всех этих мотиваций и причина, по которой эти финансовые мотивации являются ложными, является то, что удовлетворить и насытить эти мотивации невозможно.

Тест на определение своей мотивации

Предлагаю вам пройти тест на определение вашей мотивации, которая чаще всего у вас присутствует. Мы будем работать с четырьмя мотивациями, которые описаны выше.

Мотивация овладения. Оцените себя, пожалуйста, по десятибалльной шкале, насколько, как вам кажется, у вас присутствует мотивация овладения. Немного подробнее раскрою эту мотивацию: вам хочется взять себе, вам хочется взять на чёрный день, вам хочется припасти, вам хочется приберечь, вы сначала думаете о себе, а потом — о других. Ответьте себе честно, а лучше запишите:

0 — у меня вообще нет такой мотивации, «я солнечными лучами питаюсь», ничего для себя вообще не требую — всё только для людей;

10 — у меня очень высокая мотивация обладания, мне очень нужно владеть телефонами, контролем над другими людьми и т. д.

Вторая мотивация — это похвала. Всё что вы делаете, делаете для того, чтобы другие люди сказали, что вы — суперчеловек, чтобы вас похвалили, чтобы вас заметили, выделили, дали вам плюшку или ещё что-то вам дали. Насколько у вас по десятибалльной шкале представлена вторая мотивация:

0 — вообще не представлена;

10 — для меня очень важно, чтобы меня хвалили.

Если вы зависимы от мнения окружающих, если для вас значимо, что люди о вас говорят, если вам важно быть нормальной, быть как все, если вас цепляет, что вас не принимают и вам часто приходится подстраиваться под других людей, это всё мотивация похвалы.

Третья мотивация — «приятно—неприятно». Это когда вы делаете то, что вам приятно. Прошу вас в этой мотивации быть предельно честными. Я делаю то, что мне приятно, и я не делаю то, что мне неприятно. Оцените, пожалуйста, насколько у вас представлена эта мотивация.

И последняя, четвёртая мотивация — это мотивация статуса, самая печальная для постсоветского пространства. Проявляется она в количестве машин, в марках машин, в брендах одежды и т. д. Вспомните, насколько для вас важно, чтобы это был супер-бренд. Конечно же, я не предлагаю всем ходить в спортивных штанах, которые куплены на соседнем рынке, но ведь можно носить брендовую стильную вещь, не демонстрируя всем, что это бренд.

Очень важно понимать, что наша финансовая мотивация напрямую связана с «я — достойна» и «я — недостойна». Если у вас денег недостаточно, то это вообще никак не связано с тем, что денег нет. В мире количество ресурсов не ограничено. И только от нас зависит, видим мы их или нет. Мы позволяем себе приглашать в свою жизнь людей, которые нам эти ресурсы открывают? Мы себе позволяем приглашать в свою жизнь учителей, которые нам показывают дорогу, как дойти к этим ресурсам? Мы себе позволяем видеть себя такими, которые смогут прийти к этим ресурсам? Это все связано с позицией «я достойна» — «я недостойна» денег.

Ресурсов очень много. И нет во Вселенной такой опции — «не давать». Есть опция — «я не взял». А почему я не взял? А потому, что я себя внутри запрограммировал на то, что я не достоин. Есть две причины, почему верим, что мы больших денег не достойны. Первая причина — это наши родительские сценарии (то есть, наши родители не верили в вероятность изобильной жизни во всех отношениях, и мы не верим), вторая причина — это наш жизненный опыт (у меня никогда ещё не было миллиона долларов, с чего же тогда этот опыт должен прийти в мою жизнь сейчас). Я попробовал несколько раз, бросил на полпути и честно не закончил ничего. Я подумал: да у

меня никогда не получится. И всё. Из своего жизненного опыта я сделал вывод, что я недостоин.

Сейчас прошу вас отложить книгу и честно написать: «Во сколько раз вы бы хотели увеличить свой доход?» Подумайте очень хорошо. И когда вы дадите себе ответ на этот вопрос, запишите, пожалуйста, большими буквами **«ВО СКОЛЬКО РАЗ Я ХОЧУ, ЧТОБЫ МОЙ ДОХОД УВЕЛИЧИЛСЯ, РОВНО ВО СТОЛЬКО РАЗ МНЕ НУЖНО УВЕЛИЧИВАТЬ УРОВЕНЬ МОЕЙ ЩЕДРОСТИ. Никакого другого пути просто не существует».**

Говоря о деньгах, следует сказать о такой важной теме, которая называется воровство. Люди, которые воруют знания, всегда будут нуждаться в Учителях. Люди, которые воруют эмоции, всегда будут испытывать недостаток счастья и радости в своей жизни. Люди, которые воруют внимание, всегда будут чувствовать себя «недолюбленными». Люди, которые воруют время, всегда будут не успевать. Люди, которые воруют деньги, не платят налоги — обречены на нищету. Это очень простые духовные законы, опираясь на которые, я выстраиваю все свои обучения, финансовые в том числе, на которых мы работаем методами арт-терапии.

5 базовых направлений в арт-терапии и конкретные практики для расширения финансового мышления

Первое направление в арт-терапии, которое прекрасно работает в теме финансовых запросов — это *метафорические ассоциативные изображения*, которые больше известны как МАК (метафорические ассоциативные карты). Хочу сразу отметить, что особенно эффективно общаться с клиентом, который пришёл с финансовым запросом, особенно когда он сам создаёт свою колоду, прорисовывая различные свои финансовые убеждения, создавая из них коллажи или инсталляции и т. д.

Метафорические ассоциативные изображения прекрасно работают в теме финансовых запросов.

Второе направление — это *медитативное рисование*, которое помогает работать с убеждениями. Работая с людьми в бизнесе, я довольно часто даю им арт-терапевтическую работу в медитативном состоянии. Медитация — это то, что указывает путь. Наши чувства — это то, что прокладывает рельсы, и только потом по ним едет поезд действий. Если мы не начнём менять своё сознание концентрацией на какой-то идее, к которой мы хотим прийти путём медитаций, наши чувства в эту сторону никогда не пойдут, а действия тем более, потому что они туда никогда не ходили. Они пойдут по накатанной дорожке в ту сторону, куда их поведут наши привычки. А мы уже знаем, чем это заканчивается. Это всегда заканчивается плохо. Изучить вопрос действия медитативного рисования более подробно можно в работах Натальи Евгеньевны Пурнис и Людмилы Лебедевой.

Третье направление — это *песочные расстановки*. В песочных расстановках прекрасно видно, какая позиция относительно денег была у мамы, какая родовая тенденция, какая со стороны отца позиция, как всё это интегрировалось в сознании и жизненном опыте клиента. Очень рекомендую вам использовать разного рода практики песочных расстановок, когда вы работаете с финансовыми запросами.

Четвёртое направление. На мой взгляд, оно, скорее, номер один, потому что помогает наилучшим образом работать с убеждениями. Это *сказкотерапия*. Сказкотерапия — это то, что помогает перепрошивать финансовую матрицу, когда человек вообще меняет свои убеждения. Потому что мы привыкли, что если не своровали, значит — не заработали. Мы думаем, что если мы заплатим налоги, мы разоримся. На самом деле это работает не так. Если ты веришь в то, что заплатишь налоги и разоришься, у тебя это и получается. Это вопрос внутренней веры. Кто вообще тебя убедил, что это так? Или ты просто так

увидел ситуацию и так сам для себя решил? Нужно посмотреть в другую сторону и увидеть, как на самом деле это происходит у других. Причина бедности никогда не сокрыта в воровстве, нет прямой связи в том, что если я обманул и украл, то я гарантированно буду богатым.

Необыкновенно использование изобилия методом *ландшафтной арт-терапии*. Это когда человек создаёт инсталляции, размышляя на разные темы в своих финансовых действиях, своих отношениях с поставщиками и отношениях с партнёрами, своих отношениях к родовому потоку денег. Когда человек разбирается с понятием благотворительности, он понимает, куда надо благотворить, как часто надо благотворить, как определяется процент благости, который мы платим.

Очень важно понимать, что это просто ориентиры. Стремитесь быть чёткими и понятными, но не стремитесь полностью погрузить Человека в шкалу измерений. Это невозможно. И невозможно это потому, что мы — неизмеряемы.

Как провести консультацию по финансам в методе арт-терапии?

Предлагаю вам **четыре базовых уровня**. Потому что, когда вы их пройдёте, дальше всё будет как в обычном консультативном процессе. И важно осознать, что психологическая консультация по финансовым вопросам имеет свои особенности.

Первое — это *диагностика клиента*, который пришёл с любым запросом о деньгах. Насколько сам клиент считает, что он достоин денег. И мы это делаем на трёх аспектах. Мы диагностируем его **убеждения** всеми методиками, которые нам известны, мы диагностируем его **эмоции**. Задаём вопросы:

- ✓ что ты чувствуешь, когда видишь деньги;
- ✓ что ты видишь, когда другие люди находят деньги;

- ✓ что ты видишь, когда другие люди теряют деньги;
- ✓ что ты видишь, когда другие люди не получают заслуженные деньги;
- ✓ что ты видишь, когда другие люди получают больше, чем заслужили, что ты чувствуешь в этот момент?

С помощью опросников мы исследуем эмоциональную составляющую. И, конечно же, мы исследуем поведенческую составляющую: как ты копишь деньги, как ты принимаешь деньги. Знаете, как мы отдаём деньги: на-на-на и быстро руку забрали. У меня есть знакомая, которая проявляет щедрость только после получения зарплаты. А щедрость нужно всегда проявлять, не только когда зарплату получаешь, а во всех финансовых операциях. Щедрость напрямую связана с размером нашей зарплаты.

Второе — это диагностика причин. Почему и на каком основании этот человек вообще решил, что он не достоин — благодаря своей маме, благодаря своему отцу, благодаря своему жизненному опыту. Некоторые люди считают, что недостойны принимать деньги. Это когда нам дают больше, чем мы хотим, чем мы ожидали, и мы говорим: ой, вы что, нет-нет. И мы понимаем, что нам нужны эти деньги, но у нас работает отталкивающий рефлекс. И когда мы однажды оттолкнули, второй раз оттолкнули, Вселенная понимает, что не надо пугать — давать ему деньги не стоит. И у нас опции закрываются. Нас вычеркнули из больших сумм, нам дают по чуть-чуть, чтобы у нас было всё хорошо, и мы были спокойны. Бедны и спокойны. Или, например, когда что-то у кого-то случилось, и какой-то добрый человек, как обычно, деньги собирает. И тут не говорят, сколько нужно дать, говорят: дайте, кто сколько может. И ты начинаешь думать: так, весь отдел на тебя смотрит, сколько же дать. Надо всегда давать столько, сколько не жалко. Вот не жалко один доллар, дайте один, два доллара уже жалко, тогда два не давайте. Это очень важный момент. Там где жалко,

там бедность. Это никогда не приведёт вас к богатству. Важно быть честным с самим с собой относительно всех своих возможностей, и финансовых в том числе.

Третий этап — определение карты поля боя. Я так его называю. Когда мы выяснили, где у человека проблемы: в убеждениях, в эмоциях или в поведении, мы выстраиваем алгоритм. И очень важно клиента с этим алгоритмом ознакомить. Рассмотрим ситуацию: к вам приходит клиент, который работает бухгалтером, и говорит, что он проявляет щедрость и в поведении у него всё хорошо. Но в разговоре выясняется, что когда он узнаёт, что кто-то из его коллег зарабатывает больше, чем, как ему кажется, они должны были бы зарабатывать, у него включается зависть. Вы берёте зависть и прорабатываете её.

В арт-терапии есть огромное количество практик, которые работают с завистью. Рекомендую на сайте tararina.com набор аудио техник под названием «Эмоциональная гомеопатия». Мы выстраиваем поэтапно точки, фокусы, локации, как мы будем продвигаться захватнической армией победителя, чтобы изменить в сознании человека, в его мышлении те старые патовые стратегии, которые уже не работают. Человек уже не хочет быть постоянно испытывающим нужду. Он хочет быть богатым. Нужно работать со старыми привычками, заменяя их новыми.

Четвёртый этап — повышение уровня осознанности клиента. На мой взгляд, один из лучших арт-терапевтических методов, это, конечно, арт-дневник. Я учу своих клиентов планировать арт-терапевтически, с помощью рисования, обязательно. И учу вести, в идеале, шестизаровый дневник, но если вы начнёте с одного раза — это будет уже движение вперед. Дневник как фокус самоконтроля. Базовая задача арт-терапии — не подсаживать человека на арт-терапевта, на метод или ещё на что-нибудь, а дать ему такие инструменты, чтобы он, находясь в гештальте, в НЛП, в любых других направлениях, мог этим инструментом пользоваться и туда встраивать концепты любых направлений для людей любых религий,

любых убеждений, ценностей и т. д. Поэтому, на мой взгляд, арт-бук, это один из лучших инструментов, который арт-терапевт создаёт для себя сам, встраивая в него очень важные правильные концепты.

Что влияет на нашу способность видеть финансовые возможности?

Я хочу обозначить два фактора, которые являются ключевыми рычагами, как тормоз и газ, и влияют на то, с какой скоростью и в какую сторону едет наша финансовая машина. Едет ли она в Индию, где деньги не живут, или же в Германию, где деньги живут: определяют именно эти два фактора.

Первый фактор, который напрямую влияет на уровень того, насколько вы замечаете или не замечаете финансовые возможности, — это ваша способность к личному творчеству.

Давайте разберёмся, творческий человек, он какой? Творческий человек — не тот, кто способен придумать идею, а тот, кто способен её, эту свою идею, реализовать. И это очень важный для понимания момент, потому что мы привыкли считать, что гении рождаются нищими, живут нищими и только после смерти они становятся знаменитыми и богатыми. На самом деле это не так. Это мифы прошлых столетий. А в современной жизни успеха добиваются только те люди, которые создают идею и реализовывают её. Некоторые психологи живут по принципу: я такой классный человек, я придумал идею, вот бы мне кого-то, кто будет эту идею продавать, потому что продавать, это не для меня, я же творец, продавать мне неприятно. И в этом вся загвоздка. Потому что в современном психологическом бизнесе пространство устроено таким образом, что мы с вами двигаем только то, во что сами вкладываем свою энергию. Если вы думаете, что можно написать книгу и просто отдать её кому-то на ре-

лизацию, и она будет продаваться, вы попали в плен заблуждений. Раньше, может, так и было бы, сейчас не будет. Двигается только то, во что мы вкладываем свою энергию. Когда у вас есть мнение, что ваш партнёр должен вложиться, что кто-то ещё должен вложиться, ваша энергия рассеивается. Сейчас речь не идёт о том, что вы должны всё делать за партнёра. Но вы должны сами настолько чётко делать свою работу, чтобы это «качало» проект. И если сейчас честно себя спросить, какое количество внутренней энергии вы вкладываете в свои идеи, то должен быть очень высокий процент. А если вы спросите, какой процент вы вкладываете в реализацию этих идей, то окажется, что процент этот, наоборот, — небольшой.

В рамках наших обучающих проектов мы опираемся на идею о том, что люди, счастливые внутри, востребованы снаружи. На своих обучающих программах я часто рассказываю о том, что у современных специалистов помогающих профессий — психологов и коучей — появился один абсолютно уникальный дефект. Он называется бегство в обучение. В моей среде есть большое количество очень хороших специалистов, которые постоянно учатся. Они учатся в абсолютно разнонаправленных сферах и для них это как бы фишка — я учусь опять и опять.

Бегство в обучение, что это и как оно влияет на наш финансовый поток? Когда мы учимся, то потребляем энергию студента, погружаемся в состояние, которое было у нас, когда мы учились в ВУЗах, в школе, и мы в этом состоянии блокируем себе финансовый поток. Ведь студенты не зарабатывают, школьники не зарабатывают, все, кто учатся, — не зарабатывают. Это некий якорь состояния. Изменить его, конечно же, можно и нужно, но на это потребуется время. Для того, чтобы уйти от этого якоря, уровень творчества у вас должен быть критически высоким.

Мы верим в то, что все люди — наши учителя. Для меня это утверждение спорное. Я считаю, что все люди — наши зеркала, но не учителя. Учитель — это человек, от

которого мы получаем знания, который прямо сейчас открывает наше сердце. Найдите себе таких людей и учитесь у них. Учитесь нечасто, больше практикуйте. **Запомните правило: я не иду на следующее обучение, пока не монетизирую предыдущее.** Нельзя жить от курса до курса, у меня, к счастью, эта кабала прервалась пять лет назад, и, надо сказать, это было не очень просто. Я рекомендую вам очень серьёзно над этим поразмышлять. Представьте себе, что когда вы учитесь, вы собираете морковь. А потом выжимаете из неё морковный сок, и в ваших погребах уже стоят тонны морковного сока. Но вот пришло время его кому-нибудь раздать — период вашей жизни, когда вы пили морковный сок, уже закончился. Вам пора переходить, например, на томатный сок. Потом будет переход на апельсиновый сок, а затем — на ещё какой-нибудь другой. И если мы не раздадим этот старый морковный сок, который выжимали длительное время, то зависнем на этапе жизни, который называется «морковка». И мы не идём дальше. Мы продолжаем учиться и нам кажется, что мы развиваемся. Но если вы хотите зарабатывать на арт-терапии, зарабатывать больше на психологических услугах, пожалуйста, раздайте весь «морковный сок», который вы насобирали десять лет назад, потому что он просто стоит и пропадает.

И второй важный момент — это уровень нашей ответственности. Деньги всегда связаны с ответственностью. Когда в Советском Союзе людям говорили об ответственности, то, обычно мы считали её каким-то очень тяжёлым грузом, женщины от этого слова, как правило, стараются убежать. На самом деле, под ответственностью следует понимать нашу способность осознавать, что мы можем контролировать только то, что исходит из нас. И если мы с вами понимаем, что мир богатых или бедных клиентов, малое или большое их количество, создаём из себя, то мы можем это контролировать. Но если мы думаем, что существуют сами по себе клиенты, которые к нам не приходят, журналисты, которые не интересуются нашим де-

лом, президент, который не создаёт условий для развития моего бизнеса, и что это всё существует отдельно, так же, как и мы тоже отдельно, то включается закон: «Я не могу контролировать то, что вне меня». Поэтому очень важно работать со своим уровнем осознанности. Правильное мировоззрение, которое связано с осознанностью, напрямую соединяет нас с нашей ответственностью.

Творческие стратегии планирования

Как нам планировать так, чтобы всех ресурсов, в том числе финансовых, было больше?

Позиция 1 — планируем не для себя.

Я планирую событие для людей. Я планирую создание своего продукта для людей. Я планирую методичку для людей. Я планирую книгу для людей. Человек, который что-то создаёт, он рад, что он это «родил». «Роды» — это для вас, всё остальное — для людей. Это самая верная финансовая мотивация.

Позиция 2 — планируем помочь.

Я планирую, чтобы фестиваль помог людям лучше понять друг друга, я планирую, чтобы книга помогла женщинам избавиться от чувства вины, я планирую, чтобы вебинар по самосаботажу или по отношениям смог примирить родных и близких людей. Каждое ваше планирование должно включать помогающий эффект. Но не «Чип и Дейл спешат на помощь», а в контексте того, что я своей работой даю людям шанс соприкоснуться с возможными решениями их проблем.

Позиция 3 — планирую отдать.

Я планирую фестиваль, чтобы отдать все «банки сока, которые у меня накопились»: отдать тренерам, участникам, партнёрам по бизнесу отдать — всем отдать. Я планирую книгу, чтобы выгрузить туда всё, что у меня есть. Я планирую конференцию, чтобы спикеры могли поделиться своим опытом с участниками. Я планирую колоду

карт, игру, что угодно, чтобы отдать людям те алмазы понимания, как работает этот мир.

Позиция 4 — планирую многогранно.

Планируем многогранно. Я планирую отдать людям деньги, в том числе зарплату сотрудникам — это святое дело. Тот, кто помогает зарабатывать другим, всегда будет зарабатывать сам — это закон.

А теперь разберём детально последний пункт, который называется «планирую многогранно».

Очень часто мне задают вопрос: «Елена, как вы планируете время, что у вас просто невероятное количество проектов?» Мне сложно сказать, невероятное оно или нет, потому что никто не знает моих реальных планов, а видно только те, которые реализованы. Я, конечно же, поделюсь с вами, как мои учителя научили меня планировать. Итак, «Модель планирования Е. Тарариной». Вы примерите её на себя, и вам станет понятно, так ли вы планируете и на каком уровне находитесь. Для выполнения этой практики понадобится блокнот и ручка.

Первый уровень. Проведу семинар для родителей по арт-терапии или какой-нибудь другой благотворительный семинар.

Рекомендую вам прямо сейчас, когда вы читаете эти строки, пройти свой вариант планирования. Сразу хочу отметить, что на первом уровне останавливается большая часть психологов.

Второй уровень. Проведу этот семинар и сделаю видеозаписи выступлений всех тренеров, которые будут на этом семинаре выступать.

Третий уровень. Проведу бесплатный семинар, сделаю видеозаписи выступлений всех тренеров, выложу их на YouTube-канале, чтобы у всех людей был доступ к этой информации.

Четвёртый уровень. Проведу семинар, сделаю видеозаписи выступлений всех тренеров, выложу на YouTube-канале, отдам помощнику на транскрибацию (перевод видеозаписи в текст).

Пятый уровень. Проведу семинар, сделаю запись, выложу все на YouTube-канал — это уже вас развивает, работает на ваш бренд, сделаю транскрибацию, издам методичку, которую буду бесплатно раздавать родителям на своих проектах и рассказывать, что у нас есть такой суперпроект и масса бесценной информации.

Шестой уровень. К этой методичке создам колоду карт для родителей. Вот это всё сделаю: семинар, запись, размещение на YouTube-канале, транскрибация, методичка плюс колода карт, которую я буду предлагать родителям и рассказывать, что на YouTube-канале есть видео, а с этого видео будет переход на покупку этих карт.

Вот это то, что я называю творческим и щедрым планированием. Именно так я мыслю. У других обычно всё заканчивается на проведении семинара. Вы должны посмотреть на людей, которые сейчас являются для вас примером, которые в чём-то восхищают вас, которые действуют сейчас так, как хотели бы действовать вы, и задать себе вопрос: «А как бы поступили они? Как мыслят эти люди?»

Вот эта многоступенчатость и даёт возможность, во-первых, охватить большое количество людей и помочь им, отдать как можно большему количеству людей ваши «банки с соком» и всё выгрузить, а во-вторых, многоступенчатость работает на ваш бренд автоматически. Ну и, несомненно, она приносит деньги. И вы понимаете, что на примере, который описан выше (от семинара до издания карт), можете любому человеку, который к вам пришёл на консультацию, показать, на каком этапе он завис. И, глядя на эти шесть этапов, должны сейчас честно ответить себе, до какого этапа вы обычно доходите. В разных проектах может быть разное количество этапов. И этапов, на самом деле, может быть больше шести, но важно хотя бы эти шесть пройти. Чем больше вы сделаете этих шагов, тем больше кругов по воде пойдёт, и о вас узнают, и вы сможете, и действительно жизнь не будет проходить зря. И вы будете служить людям — делать то, чего мы все хотим.

Техники создания потоковых денег

Под словом «потоковых» я подразумеваю то, что необходимо делать, чтобы деньги были всегда и, что очень важно, — приходили легко. Психологи живут в своем доходе, большей частью по принципу — то густо, то пусто: сегодня есть консультация, а завтра — нет. На одной неделе пять консультаций, потом две недели вообще ни одной. То повалили, то пропали клиенты. Если вы хотите, чтобы у вас было стабильно в бизнесе, вы должны быть стабильны в некоторых действиях. Формула работает так: для того, чтобы я смог получать в своей жизни кое-что стабильное, я должен отдавать в своей жизни кое-что стабильное каждый день. Например, держать слово, данное себе или другим, делать йогу каждый день, стабильно оказывать помощь и поддержку кому-то и т. д. Ниже я предлагаю вам действия, которые работают всегда.

1. Когда мы даём заработать другим. Очень многие тренеры, которые учатся на наших проектах, спрашивают меня, как так получается, что столько моих книг продается на фестивалях в больших количествах. Им интересно, как особенно я их рекламирую, как много я о них говорю со сцены. На самом деле, я действительно упоминаю о ценности книг на мастер-классах, когда это уместно и подходит по теме, но я не делаю рекламу книгам практически никогда, рассказ занимает не более тридцати секунд. Ведь вы и сами уже замечали неоднократно, что рассказ о товаре с целью продать иногда даёт результат, иногда нет. А нам с вами нужно то, что работает всегда. Мой секрет, который гарантированно всегда даёт результат: я просто даю возможность другим людям зарабатывать вместе со мной. Приведу вам пример, который многое мне раскрыл в вопросе продажи тех или иных продуктов на фестивалях. На наших фестивалях по арт-терапии действует правило: при продаже своих книг, метафорических карт, дисков с программами и т. п. тренеры

обязуются отдать в фонд фестиваля определённую сумму денег, полученных от продажи этих продуктов. И все знают об этом правиле — продажа любых товаров на мастер-классах запрещена, для этого есть специально отведённое место. Но есть тренеры, которые продают часть продукции не через стол продаж фестиваля, а на своих мастер-классах, что тоже не разрешено, и при этом не отдают оговоренный процент от продаж в фонд фестиваля, мотивируя это тем, что продажу совершил он сам, а значит, он никому ничего не должен. Но договор ведь был о том, что всё, что продано на фестивале, должно быть указано, и выплачен процент с продаж вне зависимости, где продан товар. В любом случае, он продан на территории фестиваля. Мы всегда оставляем десятину от продаж на всех мероприятиях, где продаются наши продукты, даже там, где нас об этом не просят. А если организаторы стесняются взять, объясняем, что это наша инвестиция в новую прибыль, которую принесут книги. Нам важно отдать эти деньги, чтобы они реинвестировались. Проанализируйте сейчас то, как вы поступаете в подобных ситуациях. Мы должны всё время давать другим людям возможность зарабатывать. Это напрямую связано с ростом нашего собственного дохода.

2. Когда мы честны в платежах, в налогах в том числе.

3. Когда мы изучаем опыт лучших, а не учимся у тех, на кого хватило денег. Пожалуйста, запомните это правило. Важно учиться у лучших! Предлагаю вам задать себе вопрос: «В чём я не компетентен, если не могу зарабатывать больше?» Далее нужно узнать, кто из учителей наиболее компетентен в этих вопросах, кого из них вы слушали (это архиважно!!!), и найти возможность пройти обучение именно у них. А что происходит чаще всего? Мы учимся у тех, на кого нам хватило денег. Это лучше, чем не делать ничего, но тогда мы рискуем попасть в бесконечное колесо обучения, потому что нам всё время будет казаться, что нам чего-то не хватает. Очень важно взвесить все за и против и принять в этом вопросе пра-

вильное решение, чтобы не тратить годы на обучение, которое не даст того, что нужно именно вам.

Денежные стрессы: как сохранить баланс и продуктивность бизнес-решений

Хочу поделиться с вами древними знаниями, которым уже более 2000 лет, пришли они к нам из Тибета. Я испытала их на личном опыте, они помогли мне и тем людям, которые их опробовали на себе. Когда ты хочешь денег, то ищешь того, кто тоже хочет денег, и ты этому человеку помогаешь всем, чем можешь. Эти знания известны как система четырёх шагов. Более детально она описана в книге «Огранщик Алмаза» Майкла Роуча. Согласно этой системе мы можем получить именно то, что хотим в нашей жизни, без полувариантов.

Первая стратегия, над которой я вам предлагаю поработать, называется **«Коробочка на миллион»**.

Что такое «Коробочка на миллион»? У меня есть в шкафу место, куда я заглядываю каждый день. Там стоит специальная коробочка, в неё я каждое утро откладываю какую-то сумму денег, иногда это полдоллара, иногда это доллар, сумма может быть любой, самое главное, чтобы она соответствовала вашим реальным возможностям вкладывать. **НЕЛЬЗЯ** превратить это в транжирство, то есть, нельзя класть в коробку десять гривен, если это для вас слишком большая сумма. Здесь вы должны мудро обдумать сумму вашего ежедневного вклада, главное вносить его каждый день. Каждое утро видеть себя отдающей небольшую сумму денег на благие дела. В эту коробочку я кладу деньги на протяжении полугода, но если у вас слабая сила воли — складывайте три месяца. Заводя эту коробочку, сразу выбираю проект или человека, который имеет какую-то финансовую мечту. У нас у психологов много таких проектов и коллег, которые хотят куда-то поехать на обучение, издать колоду карт или книгу, реа-

лизовать какой-то проект и т. п. И так мы каждый день складываем деньги в эту коробочку, ключевые слова здесь — каждый день. Мы с вами возвращаемся к системности, и это хорошо, потому что она искореняет стресс.

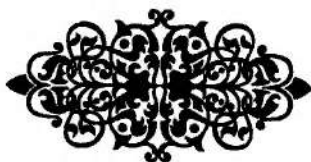
Я веду обучающую программу «Бизнес в состоянии потока», и в этом курсе два с половиной месяца участники работают с практикой «Коробочка на миллион». В конце курса мы говорим человеку, для которого откладывали эти деньги, о том, что мы каждый день думали о нём и желали ему и его бизнесу развития. Когда вы думаете о своей коробочке, когда кладете в коробочку деньги, задумайтесь о том, что вас ещё полчаса после этого будет качать энергия мощнейшего созидания. Коробочка — это прекрасный способ фокусироваться на созидании, вместо мыслей о проблемах, о которых мы с вами привыкли думать автоматически. Наш мозг автоматизирован негативом, и наша задача его перестраивать. Утром мы обычно думаем о том, где нам взять денег. А в этой же практике мышление и подход к их получению меняется на сто восемьдесят градусов. Мы думаем о достатке других, и это изменяет нашу жизнь. Эта практика возвращает в нас, во-первых, уважение к деньгам, а во-вторых, мы всё время находимся в позиции отдавания, а щедрость — это истинная причина богатства.

Вторая стратегия — решите, сколько денег и на что вам нужно. Пока у вас нет чёткого желания увидеть на своей карте баланс, например, в две тысячи долларов, пять тысяч долларов, вы не сможете получить эти деньги. Вы должны себе поставить чёткую цель: я хочу увидеть у себя на банковском счёте такую-то сумму. У вас должна быть задача. Когда я первый раз подумала: я хочу увидеть на банковском счёте сто тысяч гривен, я подумала, о боже, сто тысяч — это же такие сумасшедшие деньги! Когда сумма материализуется, вы повысьте её и так постепенно двигайтесь всё дальше и дальше. Это очень мотивирует! Поэтому придумайте себе, на что вам нужны эти деньги и сколько их вам нужно конкретно. Если вы

сейчас зарабатываете одну тысячу долларов, не надо мечтать увидеть десять тысяч уже через несколько месяцев. Повысьте себе цель до двух тысяч и так далее, и так далее. Мэру никто не отменял.

Третья стратегия — увеличивайте благотворительность с ростом вашего дохода. Чем больше вы получаете, тем больше вы должны отдавать. Не нужно размышлять о том, что благотворительность — это десятина. Граница благотворительности заканчивается там, где начинается внутренняя жадность. Вот вы можете дать сто гривен — дайте, если сто много, дайте пятьдесят. Пятьдесят — мало, дайте — семьдесят пять. Чувствуете, что семьдесят пять гривен для вас комфортно, останавливайтесь на этой сумме. Всё время тестируйте себя на жадность. Важно, чтобы сумма была, с одной стороны, значимой, с другой стороны, реальной для вас.

Финансовые проблемы часто связаны с неприятием настоящего и с отсутствием веры в то, что вы способны что-либо изменить. Отрицая проблемы в настоящем, мы словно стираем его. Мы стираем себя и, как следствие, обречены на опустошённое будущее. Способность уважать настоящее, как жизненный опыт, осознавая все его уроки, направляя каждую проблему в топку нашей духовной практики, — вот истинная задача осознанного взрослого.



Глава 5.

Арт-терапия в работе с подростками

«Педагогические и лечебно-педагогические усилия могут быть лишь тогда глубокими и глубоко влиять на ребёнка, когда они растут из глубины учителя».

Петер Бухе

Одиннадцатилетний опыт работы школьным психологом помог мне увидеть многогранность возможностей психологии в работе с подростками. Шесть лет своей жизни я работала в Международном детском центре «АРТЕК», там у меня была возможность работать со сложными подростками, география проживания которых простиралась от Западной Украины и Полесья до Чукотки. И в этой главе будет описан опыт работы с такими подростками через методы арт-терапии и работа над повышением уровня психологической культуры детей.

Понятие проблемного подростка

Общение с подростками является прекрасным тестом на глубину вашего восприятия, на ваш личный уровень духовного развития, и это самый сильный тест на вашу силу воли. Подростки, как лакмусовая бумага, проявляют гнев в вас, и если он есть в вас, то — мгновенно. То

же происходит с нашими страхами. Подростки мгновенно проявляют все наши тревоги, беспокойство, сомнения, непрофессионализм, всё, что кроется за какими-то нашими переживаниями и состояниями. Подростковый возраст — это возраст, когда человек выбирает для себя очень важный духовный внутренний ориентир. И когда мы говорим о подростках, то критично важно понимать, что проблемные подростки, это совсем не такие подростки, как мы привыкли их представлять. После прочтения этого раздела вы обязательно будете использовать этот материал, и благодаря вам родители и учителя поймут, из какого состояния им нужно взаимодействовать с подростком. Потому что никакие книги по возрастной психологии не помогут, если вы не поняли самого главного: очень важно правильное состояние взрослого, из которого подросток его слышит.

Кто такой нормальный подросток? Нормальный подросток — это человек, у которого очень высокий уровень негативизма, отрицания, протеста, непослушания. Я сейчас имею в виду нормального, абсолютно здорового подростка. Подросток — это человек, у которого часто скачут и зашкаливают уровни физической, психологической, эмоциональной, вербальной агрессии. Это человек, у которого есть постоянная потребность в риске, у него очень высокая ведомость и очень высокий коэффициент зависимости от мнения других людей. Это человек, который постоянно отрицает своих самых родных и близких, своё семейное пространство. И вместе с тем, это возраст необыкновенного интереса к духовности, к смыслу жизни и своей роли в ней.

Очень часто, когда к нам приходят родители, классные руководители или учителя, они говорят, что с их детьми что-то случилось и называют всё то, что я перечислила выше. Мы должны до них донести, что это абсолютно естественное и нормальное протекание подросткового возраста, об этом нужно прочитать в книгах по психологии.

И тогда возникает вопрос: «А кто же тогда проблемный подросток, если всё, что мы только что перечислили, это нормально для подросткового возраста?»

Я вам предлагаю **четыре базовые характеристики, которые расскажут о том, что у подростка проблемы.**

1. **Наличие пограничных состояний.** При пограничных психологических состояниях подросток балансирует на грани между психологическим здоровьем и психологическим нездоровьем. Если вы нечётко дифференцируете для себя, как диагностируются те или иные пограничные состояния психического здоровья подростка, необходимо обратиться к специализированной литературе.

2. **Зависимость.** Зависимость — навязчивая потребность в повторении какого-то конкретного опыта, это частая характеристика проблемного подростка. Но у зависимости в подростковом возрасте всегда есть причина. И мы сами порождаем людей в нашем окружении, которые имеют разного рода зависимости. Ведь вы наверняка знаете тех, у кого в окружении мало людей с разного рода зависимостями. И, конечно же, знаете тех, в окружении которых огромное количество людей с огромным количеством зависимостей. Или с одной, но очень сильной. И возникает вопрос: «Почему так?» Всё дело в том, что взрослые: учителя, родители, психологи, психотерапевты, социальные работники, сами лично не работают над своими зависимостями. А ведь у нас их достаточно: зависимость от чужого мнения, от того, похвалит ли меня мой руководитель или нет, зависимость от настроения любимого человека, то, что мы называем сродни созависимости, зависимость от кофе, от сладкого, от огромного количества материалов, вещей, предметов и эмоций, трудоголизма и так далее. А когда мы с этими своими зависимостями не работаем, они привлекают в наше пространство людей, у которых тоже есть зависимости. И, как правило, зависимости, которые привлечены нашей зависимостью, в разы сильнее наших родных зависимостей. Поэтому когда мы говорим о работе с подростками, то говорим о том, что

уровень вашей личной работы над собой для того, чтобы у подростков не было рецидивов, и они действительно переходили на новую ступеньку развития после работы с вами, должен быть очень высок. Ваша собственная работа с вашими зависимостями должна идти постоянно. Если вы понимаете, что у вас лишний вес, с этим важно что-то делать. Если вы понимаете, что у вас проблемы со здоровьем и у вас зависимость от болезни, чистой воды психосоматика, вам нужно что-то делать. Возможно, кто-то из вас заметит, что у вас есть зависимость от гнева или от постоянных жалоб и так далее. Постоянно тестируйте, насколько активно вы ведёте внутреннюю работу и осознаёте ваши собственные зависимости. Это очень важный момент, но он вовсе не обозначает, что мы должны работать только лишь над собой и никак не помогать зависимым людям. Важно понять, что зависимость других людей в момент лечения может пройти, а может остаться. Смысл заключается в том, что нет никакой зависимости, которая бы существовала сама по себе, всё, что мы видим в своём мире, имеет отношение к нам.

3. Любое поведение, когда ребёнок сам себе наносит вред. Это любого рода суицидальные тенденции, любого рода телесная агрессия, которую проявляет подросток. Это моральное самонасилие, которое, к сожалению, в силу чрезмерного времяпровождения наших подростков в социальных сетях тоже очень выросло. Это своего рода самобичевание, постоянный сарказм над собой, вплоть до уровня патологий. Всё это мы называем уровнем угрозы, когда подросток совершает поступки, которые угрожают его собственной жизни и здоровью.

4. Когда подросток проявляет такое поведение, которое является угрозой для других.

Исходя из своего опыта, я могу сказать, что это — ключевые позиции. В этих случаях мы говорим о проблемных подростках. Пожалуйста, доносите до родителей, что негативизм, отрицание и так далее — признаки, ко-

торые были перечислены выше в описании понятия «нормальный подросток», не являются проблемами в подростковом возрасте. Но родители воспринимают это как проблему только потому, что подростки, как лакмусовая бумага, проявляют тот уровень развития, на который родителям ещё нужно сделать рывок. Для нас очень важно объяснить родителям, что подростковый возраст их детей — это лучшее время для того, чтобы вырасти им самим. И мы не сможем стать интересными нашим детям в подростковом возрасте, если они не будут замечать, что мы тоже развиваемся. Для подростков люди, которые стоят на месте в своём духовном, эмоциональном, физическом развитии, неинтересны. Я говорю сейчас о том, что работа взрослых над собой наполняет их слова, все слова, которые они произносят, силой. Когда родители не занимаются собой, когда педагоги не развиваются, их слова становятся для подростков пустыми. Вы читали огромное количество пустых моралей и нотаций, которые ребёнок пропускал мимо себя, даже не как через сито, а просто — мимо. Специалистов, которые занимаются такими нравочениями, к сожалению, очень много. Помните важный момент — подростки не терпят лжи. И если во время занятия, работы, общения, вы позволите себе солгать, они это поймут раньше, чем вы поймёте, что солгали. И в этот момент вы потеряете огромную долю их доверия. Они просто отодвинутся от вас на огромное расстояние. Вы должны быть предельно честными и, конечно же, предельно корректными.

Диагностика детских проблем методами арт-терапии

В начале разговора о диагностике детских проблем методами арт-терапии я хочу вам обозначить перечень книг, которые считаю лучшими для работы с подростковом возрастом именно в арт-терапии.

Первый набор книг:

- А. И. Копытин и Е. Е. Свистовская. «Арт-терапия детей и подростков»;
- М. В. Киселёва. «Арт-терапия в работе с детьми»;
- Е. Тарарина. «Арт-кухня: волшебные рецепты».

Второй набор книг:

- А. И. Копытин и Е. Е. Свистовская. «Руководство по детско-подростковой и семейной арт-терапии»;
- С. Г. Рыбакова. «Арт-терапия для детей с ЗПР»;
- Э. Крамер. «Арт-терапия с детьми».

Эти шесть книг, на мой взгляд, являются лучшими практическими и методологическими пособиями в контексте подростковой арт-терапии. В них вы точно найдёте полезные инструменты для себя.

В диагностике детей подросткового возраста рекомендую минимизировать тестовые варианты, потому что подростковый возраст — это не возраст аналитики, это возраст экспрессии. И, к счастью, арт-терапия имеет огромный набор средств, таких, как мандалы, коллажи, арт-терапевтические триптихи, работа с темой рамки, которые позволяют в достаточно сжатые сроки очень глубоко исследовать состояние ребёнка. Тесты важны и нужны, но не стоит делать на них ключевую ставку.

Рекомендую в контексте диагностики обратить внимание на такие позиции.

1. Ваша честность в предоставлении подростку результатов диагностики. Я никогда не оставляла своих подростков в школе без результатов тестирования, какой бы тест мы не проводили. Для меня это было очень важно. Дети всегда знали, что результаты этих тестов увидят их родители и с ними будут ознакомлены классные руководители. Я всегда озвучивала результаты тестов и говорила, у кого будет к ним доступ. И поверьте моему многолетнему опыту работы в школе, это позволяло мне иметь очень высокий рейтинг в глазах детей. Ну и, конечно же, нужно быть честным. Дети не любят тестирования, поэтому лучше с ними договориться, что у нас будут занятия, на которых

мы будем выполнять краткие тесты, но большая часть занятий будет проводиться без тестов. Что делать, если ребёнок отказывается проходить тест? Нигде не написано, что школьник обязан выполнять психологические тесты. Он имеет полное право отказаться это делать.

Если ребёнок не хочет проходить тест, то мы диагностируем его с помощью проективных методик. Например, метафорические карты, которые сейчас очень известны и популярны, дают огромные возможности для диагностики и иногда гораздо лучше работают, чем некоторые тесты. Вопрос валидности арт-терапевтических методов открыт. Исследований на эту тему пока, к сожалению, не так много.

Для работы с подростками я рекомендую вам следующие колоды:

- «Семейные истории» Елены Ратинской и Лины Бесчастной;
- «108» Ники Верниковой;
- «Аниби» Ицика Шмулевича;
- «Ёжкины сказки» Евы Морозовской.

Это мои любимые колоды в работе с подростками.

Безусловным лидером в сфере МАК для диагностики я считаю колоду, которая называется «Пектроглифы» С. Яценко.

Когда диагностируете подростков, будьте предельно внимательны, кто имеет доступ к этой информации, где вы оставляете тестовые бланки и результаты тестов. Я не раз становилась свидетелем событий, когда школьный психолог случайно оставляла результаты тестов детей где-нибудь в учительской, а их активно изучали другие педагоги. И когда я пришла в свою школу работать, то мне пришлось около полутора лет посвятить тому, чтобы сформировать у детей понимание, что я не буду рассказывать всем о результатах тестов, об их личных особенностях.

Также важно донести до подростков понимание того, что тестирование — это не основная часть работы с психологом. Основная часть — это занятия, которые будут

дальше. Мне удавалось сделать тестирование настолько интересным в контексте вопросов и интересных видео-файлов, что подростки очень быстро соглашались проходить тесты.

Считаю очень важным инструментом диагностики фототерапию. И тут же хочу порекомендовать вам книгу А. И. Копытина «Практикум по фототерапии». Приведу пример, как я диагностировала подростка этим методом. Вы все знаете, что в подростковом возрасте тема агрессии часто актуальна. Мне надо было продиагностировать, какое из понятий у детей не в норме: агрессия вербальная, агрессия телесная, агрессия духовная и т. д. Дети получили задание. Было выделено восемь видов агрессии. Им нужно было сделать подборку фотографий по каждому из этих видов. И дети вместо теста на шестьдесят вопросов получили задание сделать подборку фотографий: по две-три фотографии на каждый вид агрессии.

Ребята соприкоснулись с опытом исследования, с опытом интереса. Они задали себе вопрос: «Есть ли это у меня?» Это, на самом деле, очень важный вопрос. Вместо того чтобы слушать мои объяснения, они стали исследователями и стали изучать свои чувства. После этого мы сделали коллажи и обсуждали, в каких случаях какой вид агрессии проявляют взрослые и дети. Эту тему интересно обсуждать в разных возрастных категориях, а не только с подростками.

У нас получились очень интересные коллажи о физической агрессии, о её причинах, о духовной агрессии, об агрессии национальной, об агрессии половой, о каких-то видах эмоциональной агрессии, о сплетнях — это тоже вид агрессии. Это был один из самых интересных коллажей.

Когда мы с вами смотрим на картинки, которые ребёнок подбирает, уже эти картинки несут в себе понимание того, что вкладывает ребёнок в эту сферу. А когда дети ещё начинают высказываться, вы вообще понимаете, насколько у этого ребёнка сформирован уровень внутренней агрессии и как он её сублимирует, если сублимирует.

Ошибки подростковой арт-терапии

Рассмотрим шесть базовых ошибок.

1. *Когда мы занимаемся с подростками просто творчеством и называем это арт-терапией.* Арт-терапия — это процесс создания творческой работы в творческом пространстве, после чего происходит диалог автора работы с его работой. Терапия предполагает диалог. Внутренний или внешний, но он всегда присутствует. Этим арт-терапия глобально отличается от хэнд-мейд. Многие люди, услышав слово «арт-терапия», полагают, что это простое занятие: сесть и порисовать. Просто сесть и порисовать не имеет никакого отношения к арт-терапии. Арт-терапия — это когда мы включаем анализ, задаём вопросы: «Почему для вас было важно создать именно это? Какие ваши чувства отразились в этом рисунке? Что вы чувствуете? Что эхом откликается в вас, когда вы смотрите на свою работу: рисунок, лепку, шитьё». Когда мы озвучиваем весь перечень вопросов, задаваемых в арт-терапии, подросток начинает вести диалог со своей работой. И в этом смысл арт-терапии.

Просто творчество — это первая ошибка, которую не стоит делать на занятиях с подростками. Потому что просто творчество можно делать в год или три, когда ребёнок ещё не способен анализировать. Но когда мы просто занимаемся творчеством с людьми, у которых мозг уже работает в огромном диапазоне, а мы не ставим детям интересные, глубинные вопросы, вопросы аналитические и проблемные, они теряют к нам интерес в первые пять минут. И вам придётся очень много сил потратить, чтобы вернуть этот подростковый интерес. Подростки всегда тянутся к мудрости, они никогда не тянутся к пустой информации. Они тянутся к какой-то глубине, которая их естественным образом привлекает. Примерный перечень вопросов вы можете найти в книге Удо Баер «Терапия творчеством», а также в моих книгах «Практикум по арт-

терапии: шкатулка мастера» и «Арт-кухня: волшебные рецепты».

2. Соревнование. Мы часто говорим: «Кто нарисует самую лучшую картину, тот получит приз. Кто сделает самую лучшую инсталляцию из бумаги, тот получит что-то ещё. Кто создаст что-то ещё творческое лучше других, тот получит приз». Но в подростковом возрасте приучать детей к конкуренции — это ошибка. Подростки находятся на пике потребности риска, на пике вербальной и различной другой агрессии. И тут мы говорим: «А давайте вы ещё посоревнуетесь». Эта фраза полностью блокирует творчество. Потому что когда мы входим в состояние соревнования, мы опускаемся на уровень выживания, а на уровне выживания места творчеству нет. Это высшая функция. И любого рода соревнования просто гасят любую терапевтическую часть арт-терапии. Что нужно делать? Нужно уметь словесно находить уникальность каждой работы. Даже если в классе сорок человек, для каждой работы нужно было найти уникальный комментарий — и он находится, потому что это очень важно! И вы должны учить детей видеть уникальность в, казалось бы, обычных событиях, потому что это развивает их многогранность. Мы выходим за рамки шаблонов, к которым так привыкли подростки.

3. Отсутствие выставок. Подростки рисуют свои работы и забирают их домой, и там где-нибудь прячут. Это ошибка! Потому что каждая работа уникальна. Когда мы рисовали с классом работы, мы их все вывешивали и, прежде чем начать урок в другом классе, я показывала ученикам выставку и говорила: «Это работа Маши Петровой, у неё вот такой подход, а это работа Пети Иванова». Я учила одних детей восхищаться работами других детей. Они всегда знали, что когда в следующий раз их класс будет рисовать, каждая из работ, созданных на занятиях, будет представлена на выставке. Это очень важно, потому что мы учим детей развивать в себе то, что в арт-терапии называется эмоциональный отклик на работу. Мы учим

их постоянно находиться в состоянии динамического диалога со своим творческим гением. Мы учим их быть живыми, а не шаблонными. Одним из важнейших свойств арт-терапии является то, что при разглядывании тех или иных произведений творчества, изучая их, в человеке запускается абсолютно уникальный процесс рассматривания и изучения себя изнутри. Это основывается на зеркальности нашего внутреннего и внешнего мира. Всё, что мы делаем снаружи, в нашем поведении находит своё эхо внутри личности.

4. *Нет социального акцента.* Это когда мы не предлагаем подросткам принимать участие в акциях, где они могли бы проявлять щедрость. А ведь в современном обществе большинство подростков развиваются в пространстве, где эго больше, чем любви. Но я видела тысячи раз глаза детей, которые не хотели ничего делать для себя, но когда они понимали, что это для кого-то очень нуждающегося, мудрость и сострадание всегда побеждали. Вы не представляете, с какой заботой эти неумелые подростковые рученьки создают что-то для бабушек и дедушек в домах престарелых, картины в детские дома, поделки для ярмарок, на которых они их продают друзьям и родителям, а вырученные деньги потом направляются на какое-то благое дело.

Я очень любила делать ступенчатые проекты в школе. Это когда ученики младших классов рисуют первый этап каких-нибудь картин, ученики средней школы дорисовывают что-то ещё в этих же картинах, а ученики из 9–11 классов вставляют их в рамки. Получались очень интересные работы, к созданию которых были причастны три человека из разных возрастных категорий. У меня висела выставка картин, которые рисовали ученики всех классов. И это было потрясающе! Это то, что называется создавать единое школьное пространство. Это то, что называется развивать взаимоподдержку, заботу. То, что называется выстраивать эмоциональные связи между возрастными. Это было очень полезно для меня, и это был бесценный опыт для учебного заведения.

5. Нет работы с родителями. В подростковой арт-терапии критически важна работа с родителями. Я акцентирую ваше внимание на том, что жалобы на детей родителям, ваши претензии к поведению детей не являются работой с родителями. Работой с родителями является та информация, о которой мы с вами сейчас узнаем, и которой вы поделитесь с родителями.

Работой с родителями является разъяснение, что их дети усиливают родительские недостатки, что им нужно быть предельно внимательными к себе и к тому, как они справляются со своим гневом и другими негативными реакциями. Есть идея, что именно в подростковом возрасте детям удаётся абсолютно мастерски и очень точно в один момент отзеркалить огромное количество недостатков своих родителей, и это является истинной причиной возникновения в этом возрасте пропасти в общении между родителями и детьми. Подростки не являются вредными или невыносимыми сами по себе, это некоторые родители видят своих детей такими. А то, что транслируют подростки родителям, имеет глубокий духовный смысл и для самих родителей.

6. Мы не даём детям возможности решать самим сложные задачи. Мы недооцениваем подростков. Мы считаем, что они ещё недостаточно умны, думаем, что они ничего не хотят и слабо мотивированы. Запомните правило: подростковый возраст — это самый мотивированный в жизни возраст. И когда я слышу, что подростки не мотивированы, я понимаю, что эту фразу мог сказать только абсолютно не мотивированный в жизни человек. Потому что если у тебя не хватает профессионализма, веры, силы, старания, желания увидеть, какая истинная мотивация у этих детей, то это не значит, что они не мотивированы. Вспомните себя в подростковом возрасте. У вас глаза горели, вы везде бежали, вам всё хотелось. Вспомните это время. Мы говорим: «Да они ничего не хотят, они не мотивированы». Если подростки нас не слышат, значит ли это, что причина в отсутствии у подростков мотивации?

А может быть, сила слова говорящего слаба? Мы — психологи, педагоги, родители — должны обладать такой силой слова, которая сможет сформировать ценность щедрости, доброты, заботы, помощи у наших детей. Она не врождённая, мы формируем её своим состоянием, своим словом. Рекомендую вам посмотреть вебинар на нашем канале в YouTube «Как из проблемного ребёнка воспитать гения. Арт-терапия в работе с детьми», он станет логичным продолжением этой темы.

Негативные эмоции и работа с ними через арт-терапию с проблемными подростками

У нас есть большой курс, который называется «Эмоциональная гомеопатия». В нём семь занятий — семь практик для работы с разными эмоциональными негативными эмоциями. Вы можете получить их в свободном доступе здесь <http://gomeopatia.tararina.com>. Прошу вас внимательно изучить все практики, потому что там даются те практики, о которых в этой книге не будет информации.

Рассмотрим общую схему работы с подростками, которые негативно настроены.

1. Всегда контакт с подростком и высокий уровень доверия. Когда слышу, что кто-то не может установить контакт с подростком, то для себя я слышу: у меня недостаточный внутренний, профессиональный контейнер. Никто и никогда не будет вас так тестировать на уровень собственной искренности, как дети подросткового возраста. Они — оголённые провода, и будут слушать только точно такие же оголённые провода. У меня была практика работы с детьми с очень высоким уровнем гордыни, с так называемыми «понтами»: я такой крутой, деловой. Но пяти минут искреннего разговора было достаточно, чтобы достучаться до той части этого ребёнка, которая не

такая. Но достучаться до его искренности можно только своей искренностью. И именно здесь у многих психологов, терапевтов, педагогов возникает барьер и баланс нарушается. К сожалению, многие люди разучились быть искренними, быстрыми, спешащими, мы привыкли быть удобными, быть теми, кто всем нравится, и в этом большая проблема — подростки этого не прощают.

Первый уровень — это контакт и доверие. Вы должны стать для ребёнка своим, должны быть настоящим. Я объясняю детям кто я, чем занимаюсь, какие у меня полномочия, что я буду делать, почему мне это важно и почему это важно для них. Это объяснение происходит с высочайшим уровнем уважения к ребёнку. И вам нужно научиться обращаться с подростком так, как будто это ваш коллега, которого вы уважаете.

2. Понимание чувств. Так как у подростков часто возникают сложности со словесным описанием своих ощущений, поэтому важно им дать максимальное словесное описание понимания чувств. Как человек, который знаком с миром эмоций и чувств, вы должны проговорить с ребёнком всё, что он чувствует, всё, о чём переживает в разных оттенках и вариациях. Если вы скажете лишнее, он вас поправит, скажет: «Нет, вот этого у меня нет», — или добавит, что ещё есть. Мы создаём словесное поле, отражая те ощущения и переживания, которые подросток, скорее всего, сейчас испытывает в душе. И в этот момент мы делаем очень важное — мы помогаем ему осознать, как бы со стороны, насколько схожи, отличны, глубоки или поверхностны его чувства, помогаем ему со стороны осознать, что есть человек, который его понимает и что он не один. Мы отражаем его переживания через свою искренность.

3. Секрет про боль. Вы должны понимать, какое негативное влияние несёт существующая боль: обида, гнев, раздражение, матерные слова, как это всё влияет на гениальный потенциал ребёнка. Я рассказывала подросткам о духовных законах взрослым языком. Объясняла, как та негативная эмоция, с которой подросток пришёл, влияет

на его жизнь сейчас и повлияет потом. Важно, чтобы дети понимали, что боль — это не нормально, что терпеть боль обиды или предательства не нормально. Ценно само понимание необходимости страдания. Зачем страдать, если можно исправить? Зачем страдать, если исправить нельзя?

4. Этап поддержки. Часто в окружении подростка не так много людей, которые описывают вслух его сильные стороны. На этапе поддержки я говорю о том, каким я вижу этого подростка. Рассказываю о том, что с большой вероятностью произойдёт в его жизни. Какие у него мощные сильные стороны, как он может развиваться и двигаться в эти стороны, как он будет выстраивать отношения во взрослой жизни, как будут складываться отношения с друзьями. Мои подопечные в шутку называли этот этап «Расскажите про моё будущее». Очень важно донести до подростка то хорошее, что вам отражается в нём, — это всего лишь ваше видение, ваше предположение. И буквально — это этап усиления и расширения самых сильных сторон, которые есть у ребёнка. На этом этапе я часто приводила примеры из жизни известных людей, которые прошли какие-то свои сложные периоды в жизни. Если вы прочитаете биографии известных людей, то узнаете много таких историй. Есть прекрасная книга Дэна Вальдшмидта, которая называется «Быть лучшей версией себя», в ней много таких историй, которые подростки очень любят. Эта книга полностью посвящена истории великого преодоления — преодоления собственной лени, собственных страхов.

5. Надежда, вера и ценность. Смысл этого этапа — донести до подростка, что он сейчас находится на внутренней войне под названием «надежда, вера и ценность». Что каждую секунду его успешная часть и его неуспешная часть сражаются за то решение, которое он примет. И здесь я описываю подростку огромное количество сомнений, с которыми он будет встречаться, и описываю сложности — лень, с которой он будет сталкиваться, с утверждением, что «ну все же так делают». Я говорю о ценности выбора. И дети очень любят такие разговоры. Вы не представляете,

как они ищут того, с кем можно поговорить о том, кем они могут быть. Не о профориентации, об этом мы поговорим, но позже, а о том, кем они могут быть как личности. Потому что у подростков в их окружении практически нет людей, которые помогают им выстраивать понимание взрослого, осознанного, успешного будущего. Им не с кем об этом поговорить. Людей с высоким уровнем ценностей очень мало, и в этом есть огромная проблема.

Практическая помощь подросткам, находящимся в тяжёлом эмоциональном состоянии

Как наилучшим образом работать с подростком, имеющим суицидальные тенденции? Если мы говорим о работе в арт-терапии, то, прежде всего, говорим о планировании осознания настоящего и планировании будущего. С этими подростками лучше всего работать методами изотерапии, сказкотерапии и песочной терапии — так мы открываем способность ощущать и воспринимать настоящее. Потому что если мы подростка не возвращаем в настоящее, он из него уходит. Если мы говорим о работе с подростками, имеющими суицидальные тенденции, то фокус должен быть направлен на концентрацию своих чувств, концентрацию на своих ощущениях, концентрацию на своих потребностях в данный конкретный момент. Мы говорим исключительно о реанимации осознанности чувствовать мир. Очень важно в работе с подростками, имеющими суицидальные тенденции, вернуть их в настоящее, помочь вернуть радость каждого мгновения через заботу о ком-то. Это могут быть домашние животные, бабушки, дедушки пожилые, не имеет значение кто. Но это ощущение, что ты нужен и ты востребован, оно очень этим детям помогает.

Обращаю внимание на то, что если вы замечаете суицидальную тенденцию у детей, критически важно воспи-

тывать в них качество помощника с самого начала, учить этих детей оберегать жизнь в любой форме. Не надо ждать пятнадцать лет, пока его захватит кризисное состояние. Суицидальные тенденции у детей заметны ещё в раннем детстве. Когда ты смотришь на этого ребёнка, понимаешь, как он измотан внутренними терзаниями, аутоагрессией, он раздражается на себя, он не может высказать свой гнев, и вы понимаете, что где-то этот гнев выплеснется, что он, скорее всего, направлен наружу. Поэтому, если вы такого ребёнка видите, ему нужно помогать сразу же, не надо ждать, пока он вступит в подростковый возраст.

Как работать с чувством вины и стыда у подростков, особенно если они связаны с сексуальностью? Исключительно просвещением, исключительно принятием на пальцах и на макетах объяснять, что и как происходит. Чувство вины в теме сексуальности всегда связано с отсутствием информации и непониманием других важных жизненных ценностей. Для подростков вопросы и ответы по сексуальности долгое время были малодоступны, как Эверест, и вот — он получает открытый доступ ко всей информации. В этот момент Эверест падает. И очень важно, именно в этот момент, очертить новый Эверест, он может быть о смысле жизни, своём предназначении и реализации, о поисках счастья и успеха и т. д.

Какие есть основные акценты в работе с подростками с нелюбовью к себе? Когда мы говорим о нелюбви к себе, конечно, поднимается тема самооценки и самоценности. Подростка, у которого очень низкий уровень принятия себя, нужно поместить в среду, где он будет общаться с людьми, которые уважают и себя, и других. Найти такую среду для подростка крайне сложно, но это важно и необходимо сделать, ведь он должен этому у кого-то учиться.

Подростки не уважают и не любят себя только по одной причине — они не видят в своём окружении людей, которые проявляют подобные чувства. И здесь всё происходит по принципу — яблоко от яблони далеко не падает.

Поэтому очень важно обращать внимание на семьи, секции, учителей, у которых на очень высоком уровне сформирована потребность уважения и глубины, потребность некой самобезопасности. И мы часто говорим на обучении: если педагог сам имеет лишний вес, когда у педагога серьёзные проблемы с зубами, но он не идёт к стоматологу, этот педагог на себе написал большими буквами: «Я СЕБЕ БЕЗРАЗЛИЧЕН». Запомните: никогда и никакие технологии арт-терапии или другой какой-то терапии от такого педагога не будут услышаны подростком. Дети, которые стоят на грани саморазрушения, не слышат тех, кто так же саморазрушается. Единственное условие, при котором педагог может стать воспринимаемым и интересным для подростков — это самому постоянно быть в живой, творческой и активной энергии.

Подводные камни в работе с подростками

Ни для кого не секрет, что подростку нельзя читать морали. И если вы для него не являетесь авторитетным человеком, то вам лучше просто закрыть рот. Но вас может спасти очень красивый кабинет и очень много каких-то интересных анимационных песочниц и развлекающих элементов, которые могут вызвать интерес у подростка. Потому что если вы внешне и внутренне не являетесь для подростка человеком современным, интересным, человеком, которого он сможет уважать, он никогда не будет вас слушать. Я видела большое количество психотерапевтов и педагогов, которые выглядят ужасно, говорят ужасно, к себе относятся ужасно и при этом очень активно и долго читают подросткам морали о том, какими им надо быть, и о том, на кого им нужно быть похожими. Всё это, знаете, как в плохом кино. Это не работает никогда. Когда мы говорим о работе с подростками, то, прежде всего, мы говорим об очень такой свежей нотке в вашем внешнем виде, очень свежей нотке в вашем мировоззрении —

вы должны быть на коне. Энергия лидера в нас должна пульсировать. Как минимум — энергия лидера в своей собственной жизни. Нельзя транжирить жизнь!!! А подростки, которые несутся в будущее, никогда не побегут за тётенькой, которая потеряла своё счастье в прошлом и отрицает реалии настоящего. Никто за вами не пойдёт! Мы должны понимать, что прежде всего у подростка включается животный инстинкт. Он хочет выбрать того, на кого ему хочется быть похожим, он идёт исключительно за вожаком. И тут уже вопрос к вам: «Насколько, как вам кажется, вы в глазах детей-подростков являетесь тем самым вожаком, тем самым авторитетом?» Вожака увидеть очень просто: у него яркая окраска, у него большие размеры, причём чаще всего мы говорим о власти, о статусе, талантах, возможностях приносить в мир инновации, а не о физических размерах одежды. Поэтому обращайтесь на это внимание, и сейчас ответьте себе на вопрос: «Насколько вы, по вашему мнению, в данный момент, с учётом того, как вы выглядите, как о себе заботитесь и как позиционируете себя в коллективе других педагогов, являетесь тем человеком, за которым подросток пойдёт?»

И, конечно же, мы никогда подростка не стыдим. Запомните правило, что когда мы вырастаем, мы продолжаем не любить и помнить людей, которые включали в нас чувство стыда. Поэтому, если хотите запомниться подростку негативным человеком, начните его стыдить. Очень важно донести до родителей понимание и осознание, что чувство стыда — это плохо. Многие родители воспринимают это чувство как чувство воспитательное, веря в то, что когда мы ребёнка стыдим, он меняется. Нет, ничего подобного не происходит, он не меняется в лучшую сторону, а становится только хуже! Мы не читаем морали, мы не стыдим, и, очень важный момент, — мы не лечим и не учим. С подростками не работает: «Я сейчас тебя полечу, я психотерапевт, или сейчас научу, я тут такой самый умный». Единственное, чем вы можете зацепить подростка — это какой-то вопрос, который будет очень

искренний и откровенный, который будет задан из глубины вашей души, из самого её сердца. И ребёнок почувствует в вас неподдельную искренность. И тогда он повернётся и посмотрит на вас, вы станете для него вообще видимым.

Для того чтобы войти в контакт с детьми-подростками, нужно приложить усилие, не достаточно быть просто хорошей умной тётей. Они не замечают взрослых. Они замечают только тех, кто выделяется, и только тех, кто попадает в их картину мира, тех, кто отражает те образы взрослого, на которого они хотят быть похожими.

Что важно понять, общаясь с подростком?

1. *Какую потребность он прячет.* Если вы поймёте, какая потребность ребёнка им же самим скрывается, вам будет понятно, что ему необходимо давать. И тогда вам нужно будет найти форму, в которой вы сможете это ему давать.

2. *Какие эмоции преобладают у этого ребёнка.* Необходимо составить эмоциональную карту подростка. Вы должны назвать пять-семь базовых эмоций этого конфликтного ребенка — эмоций, которые в данном возрасте ребёнок испытывает чаще всего. Нам надо с вами понимать, как долго ребёнок находится в том или ином эмоциональном состоянии, в той или иной проблеме, в тех или иных убеждениях. И нам с вами очень важно понимать, кто в окружении ребёнка является значимыми взрослыми, которые его поддерживают. Если вы взяли на психотерапию подростка и не выяснили, кто те взрослые, которые там, в большом мире, за рамками кабинета, будут вашу идею поддерживать, будут поддерживать этого ребёнка, то грош цена всей вашей работе. У подростков есть такой рефлекс — всё, что поддерживается извне, всё то, что приветствуется извне, это супер, это класс, а всё, что подавляется, игнорируется, от этого нужно уходить.

Как обычно родители подростка реагируют на возникающие у него проблемы? Чаще всего начинают бить тре-

вогу, высказывать ребёнку претензии, находиться постоянно в напряжении, и в этот самый момент они выключают кнопку у ребёнка, которая называется «обучаемость». Сделайте себе пометку, что длительное пребывание в постоянном напряжении родителей или взрослых, которые занимаются воспитанием ребёнка, полностью выключает в ребёнке способность к обучению. Интересные результаты получены в ходе исследований, целью которых было выяснить, как тревожность учителей влияет на усвоение детьми изучаемого материала. Оказалось, что у учителей, находящихся в состоянии тревоги, дети усваивают материал гораздо хуже. С подростками происходит то же самое, но у них этот фактор выражен особенно сильно. И у более спокойных взрослых дети усваивают гораздо больший объём информации и быстрее, без напряжения.

Говоря о подводных камнях в работе с подростками, обращаю ваше внимание на подростковую ложь. Необходимо быть очень внимательными, проверять каждый факт, чтобы замечать именно ложь, ведь подростки живут в мире, где ложь и фантазия перепутались местами.

И если в вашем общении с подростками вдруг всплывает ложь, которую вы пропустили, то уровень доверия очень снижается. В этот момент взрослый чувствует себя обманутым и сильно отдаляется от подростка. Поэтому контроль и проверка информации о подростке должны быть предельно максимальными, и всё должно делаться открыто и с позиции уважения. Но подростковая ложь — это тест, который большая часть психологов не проходит. Потому что мы пытаемся сдружиться с ребёнком, мы верим ему на слово, а он нас обманывает. А там, где есть обман, там нет доверия, и никакой психотерапии без доверия просто быть не может.

Ещё один важный момент, на который хочу обратить ваше внимание — это состояние взрослого, который работает с подростком. Мне встречались иногда случаи, когда учителя, психологи, социальные работники для того, чтобы сблизиться с подростками, рассказывали им какие-

то истории из своей личной жизни, какие-то откровения. Запомните, есть такое правило в работе с подростками, не терапевтическое, а общепедагогическое, — с подростками очень важно быть искренними, но с ними не стоит быть откровенными. Нельзя рассказывать подросткам о своей личной жизни, не нужно раскрывать какие-то свои внутренние боли, оголять негативные нюансы отношений взрослых людей и специфику взаимодействия в вашем педагогическом коллективе. Вы можете говорить, не называя имён и фамилий, о том, что было раньше, рассказывать о неких ситуациях, в которых вам удалось найти конструктивные решения. Вы можете говорить о том, что происходит сейчас, но ребёнок не должен понимать, о ком идёт речь. Он должен понимать контекст ситуации.

Что происходит, когда мы вместо искренности подключаем откровенность? Мы сближаемся на какой-то момент с подростком, у нас возникает ощущение, что мы его поняли. Но, на самом деле, эта близость — ложная, она очень быстро проходит, и мы превращаемся во взрослого, который раздражает подростка. Да, мы открылись друг перед другом, но когда взрослый человек открывается перед подростком в негативных поступках, то он должен быть готов к тому, что ребёнок позже обязательно его уколет, осудит и вспомнит ситуацию, в которой взрослый был неправ, принял неправильное решение, когда он кого-то обсуждал и осуждал. Почему? Потому что эта откровенность была использована для манипуляции подростком.

Приведу пример. Заходит какой-нибудь классный руководитель в аудиторию, где занимаются ученики 8 «А» класса, и начинает обсуждать с ними другую учительницу, с которой у неё испортились отношения. Прошло время, учителя помирились, но подростки хорошо запомнят, что классная руководительница раньше говорила о своей коллеге, и они прекрасно понимают, что это было некрасиво. Отношения учителей нормализовались, а мнение о классном руководителе, как о сплетнице, как о человеке, который негативно говорит о людях, останется навсегда.

Это касается всех отношений, не только отношений с подростками. Но хочу напомнить вам, друзья, что ложь, которую замечают подростки, они напоминают взрослым чаще, чем любые другие люди, потому что для них такая ложь граничит с их безопасностью.

Как побороть подростковый протест

В теме подросткового протеста мы рассмотрим в первую очередь различные виды подростковых зависимостей.

1. Негативизм. Что такое подростковый негативизм? Негативизм — это когда подросток ничего не хочет и полностью всё отрицает: «Я отказываюсь от всего и ничего не хочу». Что же делать с подростковым негативизмом? Лучше всего в этом случае работает песочная терапия, потому что ребёнку важно показывать, как он выглядит со стороны, когда сопротивляется, когда отрицает то, что ему необходимо. Песочные картины — это отличный способ преодоления подросткового негативизма, так как песочные и игрушечные расстановки очень хорошо помогают ребёнку увидеть себя со стороны.

2. Компьютерная зависимость. С компьютерной зависимостью мы работаем, во-первых, трудотерапией. Мы должны обеспечить и проконтролировать, чтобы у подростка была хорошая системная трудовая и физическая нагрузка. Он должен уставать, и происходить это всё должно в определённом режиме. Если у вашего ребёнка напряжённый режим обучения, спорт, есть хобби и увлечения, при этом он ещё играет и в компьютерные игры — то это нормально, но если он играет только в компьютерные игры, то есть проблема.

Вся особенность компьютерной зависимости, как и алкогольной, никотиновой, заключается в том, что для того, чтобы избавиться от неё, нужно избавиться от опыта, который постоянно перезапускает эту зависимость. Каждое действие создаёт привычку. КАЖДОЕ!!! Это важно за-

помнить. Лучший способ работы с зависимостью — это изучение её природы, развития осознанности личностью проблемы и понимание механизмов постепенного отдаления от действия токсического излучения зависимости. Приведу пример зависимости от сладкого. Она часто присутствует у людей помогающих профессий.

Что нужно делать при наличии зависимости?

Во-первых, определить свою зависимость, её характер. Как? Существует четыре критерия зависимости:

1. У тебя есть нездоровая сильная тяга к чему-то.
2. Ты хочешь повторять этот опыт снова и снова.
3. Это поведение наносит тебе вред.
4. Твоё поведение наносит вред другим.

К примеру, вы зависимы от сахара. Нам нужно превратить нашу зависимость в психологическую практику, такую себе внутреннюю игру. Вы видите конфету на столе, хотите её съесть, но вы не берёте её сразу. Вы терпите десять—двадцать секунд, сколько сможете. Важно в этот момент иметь мотивацию: я сейчас создаю своим терпением мгновения, которые, возможно, вырастут в часы и годы, и ни я, и ни кто другой не будет иметь зависимости. После этого съешьте конфету. Стремитесь спустя какое-то время увеличивать промежуток вашего терпения. Когда время достигнет двадцати четырёх часов — ваша зависимость закончится. Важно помнить правило: чем больше мы от подростка требуем, тем больше мы проявляем к нему любви и уважения. Требовательность без уважения запрещена, это табу в любом возрасте, а в подростковом особенно.

Для ребят с компьютерной зависимостью очень хорошо использовать любые практики изотерапии с разными материалами. Очень интересно работает в этом случае воск, глинотерапия, тестопластика. Ребята создают удивительные чувственные работы. Когда ребёнок чрезмерно много занимается компьютерами, способность чувственного восприятия образами у него притупляется. Работа с тестом, пластилином, глиной возвращает эти способности.

3. *Зависимость от мнения других людей.* Здесь мы работаем методами сказкотерапии, примерами разных притч, их анализом и т. д.

4. Общая зависимость, присутствующая у всех подростков, называется *зависимость от гаджетов*. Как действовать в случае, если сформировалась зависимость от гаджетов? Очень похоже на то, как мы поступаем с компьютерной зависимостью. Невозможно избавить ребёнка от зависимости от гаджета, если в семье нет культуры обращения с ним, если мама и папа днём и ночью сидят в телефонах, если в семье нет правила, что в восемь часов вечера все телефоны выключаются и не включаются до девяти часов утра. В выходные дни все телефоны, кроме папиного, должны быть выключены. Это нужно рассказывать родителям, когда их дети ещё ходят в детский сад, рисовать перед ними убедительные картины, что их ожидает, если они не будут контролировать этот вопрос в своих семьях. Ещё раз акцентирую ваше внимание: если в семье нет культуры во взаимоотношениях с гаджетами: телефонами, ноутбуками, она у ребёнка не включится сама собой.

5. *Зависимость от бранной речи.* От всякого рода нецензурных выражений и т. д. Если мы с вами научимся не отвечать гневом на гнев, рано или поздно ребёнок сам к нам придёт. Подросток сам обратится к тому человеку, который имеет высокий уровень внутреннего спокойствия. И все подростки всегда приходят к умным, спокойным, уравновешенным. Они инстинктивно выбирают тех, кто в ситуации стресса будет самым устойчивым. Они чувствуют этих людей. Вопрос только к нам с вами, какими нам надо быть, чтобы мы в глазах подростка оставались теми самыми устойчивыми авторитетами. Потому что, большей частью, конечно, мы для них не авторитеты из-за частых проявлений гнева.

Нам с вами очень важно понять, что подростку не нравится. Нам нужно увидеть, что его раздражает в тех взрослых, которые его воспитывают. И как только вы это

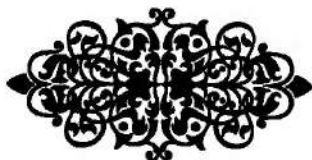
выясните, то поймёте тему о том, как не надо вести себя с этим подростком. И здесь я очень люблю задавать вопросы детям: расскажи о том, какое поведение взрослых тебя не устраивает или какое поведение взрослых ты хотел бы видеть. И когда я понимаю, что вообще ребёнок думает по этому поводу, то могу оценить уровень его адекватности. У меня были такие дети, которые приходили и говорили: «Мне не нравится, что мама меня всё время контролирует, она мне звонит каждые два часа». Мы поговорили с мамой, устроили три дня без её контроля. Результат: ребёнок везде опаздывал, все его упрекали, он испытал дискомфорт. Мальчик понял, что в двенадцать лет ещё не способен полностью контролировать свои действия, и ему нужна мамина помощь. Он принял позицию мамы, понял обоснованность её действий и перестал высказывать недовольство.

6. Включение в работу и реальные действия. Нам очень важно просить ребёнка приходить вовремя, чтобы он мог помочь в создании чего-нибудь для младших детей. Это такая женская позиция, прикинуться, что вы не можете влезть на лестницу и достать сверху килограмм гречки, поэтому нужно попросить об этом того, кто сильнее. Точно так же нужно иногда вести себя с подростками, становясь в позицию растерянности, как будто вы что-то не успеваете и вам нужна помощь. И в работе обращать внимание, сколько радости приносит подросткам то, когда они помогают взрослым. Наверняка вы видели подростка, которого кто-то попросил что-то сделать, а он начал ворчать, ворчать, но всё-таки делать. И ты понимаешь, как этот человек чувствует себя сейчас на самом деле, потому что он реально сделал что-то хорошее и помог вам. Он при этом чувствует себя хорошим человеком. Привить вкус радости от помощи другим людям — важнейшая задача родителей и школы.

Важный момент. Пожалуйста, не идите работать с подростками, если у вас нет стопроцентной уверенности в себе. Если вы чувствуете, что вы где-то не доросли, что

вы не модный, не современный, не гибкий, не профессионал — не надо идти. Подростки, как лакмусовая бумажка, будут проявлять все ваши страхи, все ваши тревоги, все ваши недостатки. Пока у вас нет такого жёсткого фанатичного состояния уверенности в себе: то, что я говорю, это правильно, я знаю, что это так, я знаю себе цену, я знаю, сколько стоит моя работа. Если у вас нет такого устойчивого стержня, занимайтесь с дошкольниками или с бабушками-дедушками, не идите к подросткам, потому что подростки проявят всё.

А если, наоборот, вы хотите понять, на что вы способны на самом деле, идите к подросткам.



Глава 6.

Арт-терапия в работе с травмой

Начну эту непростую тему с того, какой опыт есть у меня лично в работе с травмой.

Во-первых, с взрослыми и детьми, которые пребывали в ситуации развода. Я, когда работала в школе психологом, очень часто сталкивалась с такими запросами, которые приходили от родителей.

Во-вторых, ситуация, которая в практике часто встречалась — это потеря ребёнком одного из родителей, а также случаи, когда взрослые люди очень неэкологично выходили из своих партнёрских отношений, и это было связано с достаточно серьёзными травматическими переживаниями. В этой главе мы не будем говорить только о детях или только о взрослых. В ней вы найдёте общие рекомендации, которые сформируют у вас, в контексте супервизии, более широкое понимание, с какой позиции мы должны подходить к работе с травмой в момент разрыва или потери отношений.

Понятие «травма» в арт-терапии и основные критерии

Понятие травмы как таковой, её глубины и вредности, формируется у человека с рождения. Существует

идея, что мы сами решаем в своём мировосприятии и мировоззрении, насколько мы верим в травматическую травму. Якобы это мы сами для себя решаем, способна ли нам принести вред та или иная ситуация, и если способна, то какой будет глубина травматизации. Копируя стратегии поведения родителей или близких людей, нас воспитывающих, мы сами определяем время, место, скорость и, может быть, то, на самом деле, большое пространство, которое может занять травма в нашей жизни или не занять. Практика даёт большое количество примеров семей, в которых родители, имеющие достаточно крепкую силу воли, воспитывали детей с устойчивым отношением к сложностям, независимо от типа нервной системы ребёнка и особенностей его темперамента. Такие дети, попадая в сложные жизненные ситуации, быстро восстанавливались и проживали эти непростые ситуации довольно легко, в отличие от детей, которые наблюдали достаточно сложные модели взаимоотношений родителей и их реакций на травму. В случаях, когда взрослый погружался в травму на очень длительное время, а ребёнок всё это наблюдал, у него нет другого выбора, кроме как поступать в своей ситуации так же, копируя поведение родителей.

Существует так называемая культура восприятия травматического, она формируется с детства. В дисфункциональных семьях, где на травмирующую ситуацию реагируют тяжело, ребёнок автоматически копирует некоторые модели. Даже дети с сильной, устойчивой нервной системой эти модели копируют и — «застревают» в травмах. Если вы планируете работать с клиентами, «застрявшими» в травматической ситуации методами арт-терапии, то очень важно, чтобы вы сами были из категории людей, которые, как барон Мюнхгаузен, способны вытащить себя из болота — т. е. достаточно быстро восстанавливаться.

Есть очень простая практика, которая называется «Слезь с дерева быстро», с неё я рекомендую вам начать. Идея этой практики связана с нашим пониманием целесообразности собственного гнева.

Давайте представим, что в вашей жизни что-то такое произошло, и вы разозлились, разгневались, обиделись на что-то, вас что-то раздражает. Если провести несложный анализ, то окажется, что время, которое мы тратим на раздражение, злость и обиду достаточно легко вычислить. Проведя однажды такой анализ, я обнаружила, что у меня это время составляет около получаса. Как-то на одном из курсов, которые я проходила, учителя поставили задачу: **понаблюдать за этим временем, определить его продолжительность и начать это время сокращать.** Работая с этими практиками, я была достаточно удивлена, когда стала замечать, что поставив себе определённую задачу, я действительно могу вместо тридцати минут грустить, обижаться и раздражаться немножко меньше времени. В первый раз, когда вы только приступаете к этой практике, кажется немного неестественным то, что вы, как будто, настолько управляете своими чувствами, что способны сказать себе: «Так, у тебя есть пять минут, быстро позлись и успокойся!» Скажу сразу — нельзя сокращать время для вашего огорчения быстро. Важно сокращать его постепенно, по несколько минут. Возможно, многих удивит эта идея, но в глубинной работе с состоянием собственного гнева, с состояниями собственного раздражения мы говорим о том, что нам необходимо иметь такой уровень внутренней силы, чтобы осмелиться работать с травмой. Если у вас самих ресурсов не достаточно, вам будет крайне сложно работать с клиентами, имеющими травматический опыт. Поэтому я акцентирую внимание терапевтов, сопровождающих травмированных клиентов на том, что они должны быть людьми с высоким уровнем внутренней устойчивости, способными контролировать свои собственные эмоции. Ваша главная задача, и то, чем вы лучше всего можете помочь своим клиентам, — это научиться сводить до самого минимума количество времени, когда вы сами переживаете негативные эмоции. Мы знаем людей, которые, не имея психологического образования, но имея огромную духовную, психологическую,

эмоциональную харизму, опыт и практику, способны помогать людям, возвращать в них правильное состояние, направлять их.

Выделяют пять позиций, с которыми арт-терапия работает, когда к нам приходят клиенты с любым уровнем травматизации. Хочу обратить ваше внимание на то, что травматичной мы называем ситуацию только если клиент сам называет её травмой. У меня бывали клиенты, которые оказывались в очень сложных жизненных ситуациях, например, когда человек терял своего партнёра, погибшего в автокатастрофе, но этот человек ни разу на протяжении нескольких сессий терапии не назвал это травмой. Он называл это судьбой, роком, сложной ситуацией, которая приносит боль, но слово травма или что-то похожее ни разу не прозвучало. Это говорит о том, что нам не надо навязывать человеку это слово, если его нет в лексиконе клиента, и если он не обозначает событие той или иной сложности, как травму. Но так же бывают и другие взрослые, например, девушка, у которой сломался ноготь, кричит: «У меня психологическая травма, мне сегодня на свидание идти, а у меня такая беда случилась». Очень важно для терапевта выяснить и понять, что на самом деле его клиент подразумевает под словом травма, поэтому не торопитесь это слово использовать, ведь в нашей славянской ментальности оно несёт в себе очень мощную негативную нагрузку.

*Пять позиций, с которыми работает
арт-терапия, если мы говорим
о травматических ситуациях*

1. Физическая безопасность. Как только человек попадает в какие-то ситуации физиологической опасности, пространственной физической небезопасности, мы говорим, что подобного рода ситуации чаще всего характери-

зуются как травматические. Это может быть потеря жилья вследствие стихийных бедствий, военных действий, пожара или просто переезд в какое-то другое место — всё что угодно.

2. Психологическая безопасность. Когда она нарушается, мы сталкиваемся с всепоглощающей растерянностью, с состоянием, когда, как выражаются сами клиенты, всё уходит у них из-под ног и они теряют всякую опору. Психологическая безопасность часто описывается человеком, как потеря связи с собой.

3. Потеря доверия. Вы можете сказать, что это не относится к психологическому фактору, но я бы отнесла доверие к одной из базовых характеристик. Согласно возрастной психологии, мы знаем, что у ребёнка в возрасте полутора лет формируется и активно закрепляется такое понятие, как базовое доверие к миру. Оно начинает формироваться с года, усиливается к полутора годам, активно развивается и проявляется в возрасте, когда ребёнок начинает общаться с другими, у него формируется речь. И мы можем сказать, что доверие, если сравнить с нашей планетой, это вода, которая доставляет всё необходимое в нужные части. И если в организме воды не достаточно, на планете всё умирает. Если в психологическом пространстве человека не достаточно доверия, его сильные стороны начинают угасать, обессточиваться.

4. Неоправданные ожидания. Это явление больше психологическое, но в определённой мере и социальное. Например, у вас формируется надежда, какие-то ожидания от конкретных людей, от страны, от государственных органов, но эти ожидания не реализовываются. Самыми главными субъектами, формирующими у нас мощные неоправданные ожидания и фрустрирующие состояния, являются наши родители, затем идут партнёры, наши дети и т. д.

5. Принцип нарушения справедливости. Вспомните свой жизненный опыт как личности или как специалиста, в каких случаях вы видели людей, впадающих в травматическое состояние, когда они обретали эту роль —

травмированного. Часто тогда, когда, по их мнению, нарушалось чувство справедливости: я этого не заслуживаю — это несправедливо, я не понимаю, за что мне это, почему это случилось со мной, почему у меня что-то отняли или кого-то отняли, почему я заболел... и т. д. Ощущение несправедливости, как таковое, является очень мощным травматическим фактором.

Особенности диагностики травмы

Предлагаю вашему вниманию признаки травматизации, которые выделяет Александр Иванович Копытин, и на которые нам стоит обращать внимание, когда человек занимается изобразительной деятельностью не зависимо от вида материалов. В этом разделе я рекомендую вам две книги этого великого человека, чьи работы являются для нас большим подарком: «Арт-терапия жертв насилия» и «Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса».

В контексте данной темы, я делаю акцент на признаках, проявляющихся в изотерапии, в разных техниках рисования людей, у которых есть травмы, чтобы вы могли их замечать, осознавать, анализировать и включать в свою работу.

1. Создание беспорядка. В контексте арт-терапевтической сессии хаотичное внутреннее эмоциональное пространство ребёнка или взрослого проявляется в создании беспорядка, в частности, и в процессе рисования.

2. Смешивание красок. Многие дети смешивают краски. Если ребёнок смешал краски, не надо сразу думать, что у него травма. Но важный момент, на который следует обратить внимание, — это системное превращение всех красок в грязь. Например, ребёнок получает прекрасную чистую палитру, а через две минуты у него уже нет ни одной чистой краски, они все — грязь. Для нас это сигнал, что мы должны быть внимательными и долж-

ны увидеть, где именно у ребёнка в этот момент может быть травма.

3. Обильное, можно сказать, даже чрезмерное использование воды с проявлениями некой тревожности. Конечно, все дети любят воду, но всё же в количестве её потребления должна быть выдержана тонкая грань нормальности. Я предлагаю обращать внимание на этот признак вместе с проявлениями других.

4. Нанесение краски или клея на кожу. Ребёнок начинает закрашивать тело куклы, зарисовывает своё лицо, руки и ноги. Есть много свидетельств о том, что дети, ставшие жертвами сексуального или телесного насилия, часто на арт-терапевтических сессиях используют соприкосновение краски или клея с кожей.

5. Агрессивные действия, проявляющиеся в разрушительных манипуляциях. В этом случае ребёнок всё рвёт, чёркает, ломает, практически каждым своим действием не созидает, а — разрушает. Обращайте на это внимание.

Если мы видим у клиента все описанные выше признаки, у нас возрастает уровень тревоги, и это нам подсказка от нашей интуиции, от нашей способности реагировать на пространство, что что-то не так. Именно Мы должны быть мудрыми, здоровыми и устойчивыми, чтобы, как только в поле нашего внимания оказался человек с малейшими отклонениями, мы могли бы почувствовать диссонанс. Мы должны быть здоровыми, потому что, пребывая длительное время в условно здоровом состоянии, устойчивом и зрелом, когда мы видим, как другие лики отображают сразу же наше внимание, мы говорим, что терапевт внимателен. Мы говорим не только о его чувствительности, но и о том, что он способен различать состояния.

Ключевым элементом в подстройке к травмированному клиенту в момент диагностики является вербальное отражение действий нашего клиента. Когда мы диагностируем, начиная первую сессию с нашими клиентами,

очень важно соприкасаться с моментами, которые называются вербальным отражением действий клиента. Например:

- ✓ я вижу, что вы взяли карандаш и стали рисовать;
- ✓ сейчас вы задумались;
- ✓ вы выбрали жёлтый карандаш, но потом почему-то передумали и выбрали красный.

Это не значит, что вы, как попугай, постоянно повторяете то, что делает клиент, но системные настройки отражения действий, грамотный навык подстройки, который формирует каждый терапевт в процессе своего обучения — это очень важный момент.

Хочу обратить ваше внимание на **признаки дисфункции поведения**, которые так же проявляются в рисунках, как продолжение изложенного в первой части. Они тоже отображены в книге Александра Ивановича «Арт-терапия жертв насилия».

1. Летящий объект. Неестественный летающий объект. Когда в рисунке, в работе, в коллаже, в инсталляции, в любой творческой работе есть предметы оторванные, не заземлённые. Когда есть их хаотичный полёт и беспорядочно летают вещи и пространства. Мы говорим, что есть некий отрыв от заземления, предметы подвешенные неестественно. Всё это должно быть для вас звоночком.

2. Прерывистые линии, состоящие из точек.

3. Создание грязной поверхности рисунка. Выше уже упоминалось об этом. Везде грязь: на руках, на тебе, на клиенте, на столе, у него на ногах, везде. Клиент, у которого внутри мусор и снаружи мусор, всё, с чем он соприкасается, он старается превратить в мусор. Потому что хаотичность размывает концентрацию, и боль становится приглушенной. И, по сути, терапия — это некое упорядочивание.

4. Выход за границы листа. Очень часто детские психологи сталкиваются с таким явлением. Когда человек выходит за границы листа, создаётся такое ощущение, что у него что-то изнутри растекается, а сам он не может

сгруппироваться. Это тоже может быть для нас тревожным симптомом.

5. Слабая связь между элементами рисунка. При этом дети создают рисунки, в которых объекты непонятно как связаны между собой. Они очень разнопонятные: из разных категорий знаний, из разных времён года. Когда ты смотришь на них, то видишь, что тут нарушены не только эмоциональная, но и поведенческая модели, интеллектуальная логика, любая логика.

6. Наличие многократно повторяющихся образов. Об этом редко упоминают во время обучения. Что это такое? Например, когда ребёнок нарисовал двадцать восемь колобков. Уже и так всем понятно, что это колобок, но он всё равно рисует.

7. Перенасыщенные изображения. Это частое проявление, в этом случае вся работа зарисована. Для меня критерий перенасыщения, это когда на рисунке нет свободного пространства даже с ваш ноготь размером. Вот нет — абсолютно всё зарисовано. Есть такие коллажи, где всё заклеено. И я это всегда воспринимаю, как некое ощущение внутреннего сжатия, чрезмерного напряжения, можно сказать.

8. Наслоение образов. Когда образы накладываются друг на друга и словно перечёркивают друг друга. Мы говорим, что это тоже тревожный признак.

9. Помещение образов в контуры. Солнце в контуре, дерево в контуре. Когда ребёнок стремится оградить образы.

Экология арт-техник

Семь позиций, на которые нужно обращать внимание, чтобы ваша работа была экологичной.

1. Очень важно провести диагностику, чтобы осознать уровень травматичности. Пока вы не поймёте, на каком уровне травма, когда она получена и сколько длится по времени, как сам человек на неё реагирует, какотреаги-

ровали общество или семья, в которой он живёт, никаких техник не начинаем. Пока вы не соприкоснётесь с уровнем, на который погрузился человек в своей травматичной глубине, ничего не начинаем. Никакой терапии не начинаем, пока не разберёмся, что произошло.

Ошибка психологов, арт-терапевтов — причинить непоправимую пользу: он же, бедный, сидит, ему так плохо, давай-ка я хоть что-то с ним порисую, хоть что-то с ним поделаю, пусть хоть в песок он руки засунет. Не спешите! Для того чтобы терапия дала результат, вы должны сначала понять, куда идти. **Нет никакого смысла в запутывании того, кто и так потерялся.** В арт-терапии существует такое понятие, как отторжение терапевтического опыта. Когда оно происходит? Когда клиент не готов, когда доверие не выстроено, а вы уже начинаете спасать, причинять непоправимую пользу. Вас никто не слышит, вы ещё не слышимы, а начинаете уже рассказывать, махать флагами, указатели какие-то ставить: куда идти, как себя вести и т. д.

2. Не нужно сразу погружать клиентов в песок и глину. Рекомендую быть очень осторожными и с фототерапией. Это очень действенные методы в работе с травмой, одни из самых эффективных: песок, глина, пластилин, тесто, фототерапия. Но если сразу использовать эти методы, начинать с ними работать на первых сессиях, может произойти отторжение, потому что это очень глубоко. Там и так открытая рана, а вы ещё поливаете её тем, что вызывает раздражение. Важно предлагать клиенту самому выбрать материал для работы. В арт-терапии это считается очень профессиональным, когда вы задаёте клиенту вопрос: «С какими материалами сегодня вам было бы комфортнее работать?» И человек сам выбирает. Вы должны сейчас осознать, что в этот момент клиент берёт на себя ответственность за свою экологичную работу. И это первый шаг развития той самой осознанности и ответственности за результат, которую нам так важно развивать в наших клиентах.

3. Не нужно давать длительных, включающих боль, домашних заданий. На этапе работы, особенно первичных этапах работы с травматичными клиентами, обходитесь очень лёгкими, очень короткими, не вызывающими напряжение домашними заданиями.

4. Очень важно учитывать эмоциональные качели. В работе с травматичными клиентами может быть бесконечное количество откатов назад. Как мы привыкли работать с обычными клиентами? У человека есть проблема, он к нам пришёл, мы с ним начинаем работать, а у него один откат назад, второй, а потом он пошёл-пошёл-пошёл и всё отлично. В работе с травматикой всё не так. У человека может быть тридцать и более откатов назад. У него может быть в течение трёх месяцев то всё хорошо, то у него всё плохо, то у него хорошо, то у него плохо. И это естественная специфика травматического клиента. И не надо связывать: правильную ли я технику подобрала, а хороший ли я вообще специалист, тем ли я занимаюсь, за что я вообще деньги беру и т. д. Вы должны понять, что это естественное состояние человека в травматике. У него под ногами земля трясётся. Он всё время с правой ноги перескакивает на левую, поэтому его шатает, и шатать будет ещё какое-то время. Какое? Базовый ключевой фактор, который это определяет, — это тип его нервной системы, тот уровень его личного опыта, то, как он сам себя научил восстанавливаться после тяжёлых жизненных ситуаций. Не ждите мгновенных устойчивых результатов. Если у вас клиент травматик и ему резко стало хорошо — это мираж, потому что так не бывает. Будет ещё кризисное состояние и мощнейший откат назад. Не стремитесь к быстрому результату — клиент с травматикой работает иначе, чем классический клиент.

5. Важно проводить системную терапию. Очень не полезно для клиента с травматикой, когда вы работаете, потом заболели или он заболел, или вы поехали куда-то в командировку, или что-то произошло и т. д. Работа должна быть системной, работа должна быть надёжной, уве-

ренной, работа должна быть стабильной. Это очень важно. Это, представьте себе, как кормление грудного ребёнка, оно должно быть системным. Голодный, крик на весь дом. Такой же внутренний крик начинает раздаваться в душе клиента, крик о помощи, который клиент создаёт своей тревожностью, своим рассеянным поведением, паническими состояниями и т. д.

6. Необходимо системно включать все уровни восприятия. Я сейчас имею в виду зрение, слух и тактильный контакт. В работе с травматичными клиентами старайтесь, чтобы каждая ваша сессия включала аудиальный, визуальный и тактильный контакт человека с объектами. Можно говорить о дигетальном контакте, интеллектуальном контакте, но в работе с травматикой я бы не торопилась подключать мозг. Там нужно сначала фундаментально стабилизировать эмоциональный фон, успокоить, а потом строить на нём дом нашего нового мировоззрения.

7. Важно внимательно наблюдать за продолжительностью сессии. Клиент не должен уставать. Нет какого-то рекомендованного времени, которое должна длиться консультация травматичного клиента. Потому что кто-то истощается за пятнадцать минут и с ним будут короткие сессии, кто-то может и сорок минут проработать. Вы должны осознать, что нервная система и способность принимать информацию у человека, имеющего травму, другая. И когда я слышу о том, что травмированных людей собрали на тренинг, который продлится целый день, я понимаю, что их надо потом приглашать на тренинг для избавления от травмы от вышеупомянутого тренинга. Человек не способен находиться в активном состоянии сознания, не включая сопротивления, чувствовать себя комфортно потому, что он истощён. И как бы он там не старался, что бы ни было на его лице, вы должны быть предельно внимательны и видеть, когда человек истощается. Потому что его включенность, его внимание — это один из результатов, который приведёт вашу терапию в нужную точку.

Рекомендации по сопровождению клиента в травме

1. Работая с травмированным клиентом, узнайте как можно больше о жизни этого человека. Как можно больше! С травмированным клиентом мы максимально входим в контакт сначала как с личностью. Нам важно собрать о человеке, который имеет психологическую или какую-то другую травму, больше информации любого рода, чем в работе с обычным клиентом, потому что мы не знаем, где будет точка входа в контакт с этим человеком. Очень важно уделить больше времени первичному этапу анкетирования.

2. Нужна максимальная поддержка самооценки. Максимальная! Ведь у таких клиентов самооценка не просто травмирована, не просто нарушена, а она вырвана с корнем. И ваша задача, безусловно, своей внутренней энергией и верой в этого человека, вернуть ему воспоминание о возможности быть здоровым, счастливым и успешным.

3. Наблюдать за реакцией. Люди в травматике на любое слово могут так отреагировать, что если вы будете внимательны, то чётко поймёте что-то очень важное об этом человеке и не сможете не задать правильный вопрос. Представьте себе, что работа с человеком в травматике, это как проведение операции на сердце: грудную клетку разрезали-распилили, и вы видите, как оно там бьётся. И если вы будете внимательны, то вы заметите, как все органы двигаются в унисон с сердцем. Это очень важно!

Нельзя, работая с травматичным клиентом, ставить какие-то барьеры, отгораживаться: это — у него, а это — у меня, я не вникаю. Нужно быть чувствительным и внимательным, но не «надевать» на себя ситуацию этого человека. Это наш важный профессиональный навык и его важно развивать, а если мы будем каждый раз «сливаться» с нашим клиентом, то это закончится выгоранием.

4. Быть бережными в тактильных контактах. Очень бережным. Следите за тем, на какое расстояние вы под-

винули листок, на какое расстояние вы посадили человека возле себя, насколько ему так комфортно, не светит ли ему свет в глаза, потому что, например, он может напоминать ему о бомбах, которые взрывались у него неделю назад в доме. Это называется «быть бережным в тактильном контакте» во всём, что как-то влияет на человека. Недопустимо консультировать в холодном кабинете травмированных обморожением детей, которых родители-алкоголики забыли зимой на улице. Это нонсенс, когда мы лечим травму в травматичной ситуации.

5. Как только вы почувствовали, у вас возникли ощущения, что я права, я знаю, что этому человеку нужно, всё — срочно пристегивайте ремни безопасности, вас уносит на огромной скорости не туда. Часто ситуация травмы происходит в сознании человека для того, чтобы он выбрал новый путь, принял в сознании какие-то очень важные для себя изменения, сформировал новые привычки. В этом случае только его глубинная мудрость знает, что ему нужно. Поэтому предельно важно контролировать свою «правоту и всезнайство», понимать, что в этот момент вы, как профессионал, идёте не туда. Это очень важный момент в вопросах этики.

Хочу обратить также ваше внимание на то, какими словами и каким тоном мы ведём консультацию. Есть идея о том, что речь терапевта должна быть мягкой, и она не должна быть слишком медленной или слишком быстрой. Что такое мягкая речь? Я расскажу вам метафору, которую приводят мои учителя. Представьте себе, что когда травмированный клиент разговаривает с вами, это огромное бушующее море с очень беспокойной водой. При этом ваша речь должна быть такой, чтобы каждое ваше слово, каждая фраза, её тон, содержание стремились превратить это бушующее море в необыкновенно ровную водяную гладь. И важно удерживать этот образ в сознании. Это очень серьёзная практика. Когда кто-то начинает буйствовать в своей речи, старайтесь говорить и представлять, что каждое ваше слово сейчас нацелено на то, чтобы сфор-

мировать у человека ощущение ровного восприятия. Мы не гасим, не подавляем, не давим на человека, мы работаем по-другому. И у каждого человека это свой тон, свой тембр, это что-то другое.

Считаю необходимым также коснуться такой важной и спорной темы, которая называется «проживание боли». Некоторые направления в терапии утверждают, что проживание боли — это такое выражение боли, когда человек плачет, кричит, что-то уничтожает, что-то разрушает, выстраивает свои границы, учится себя защищать, физически и словесно, тренирует разные аффирмации. Есть такой подход в современной психотерапии. Но есть и другой. Я придерживаюсь этого другого подхода. В чём же он? В этом случае, проживая боль, мы никого не обвиняем и не перекладываем ответственность ни на кого: да, у меня сейчас есть эта ситуация, да, мне неприятно, даже больно физически или морально, но я не выпускаю из себя это новое семя злости или гнева. Я принимаю полную ответственность за себя, не продлеваю эту боль и не даю ей продолжения. Я принимаю внутреннее решение, чтобы на этом моменте это переживание закончилось. Когда мы работаем с человеком в таком контексте, подобные ситуации перестают происходить в его жизни. Ведь каждая терапия, любое её направление говорят о постоянной работе над осознанностью, о работе над повышением уровня ответственности за свою жизнь. Поразмышляйте над этим.

Это надо много раз услышать, несколько раз перечитать, чтобы что-то внутри среагировало и возникло ощущение в сердце, что это похоже на правду. Здесь речь идёт о древнем подходе, который говорит, что не существует правильного проживания боли и гнева. Мы должны стремиться развивать в своём сознании понимание того, что боль становится болью в тот момент, когда мы называем что-то раной. Мы не можем что-то изменить сейчас. Подход скорой помощи не работает. Но мы должны сейчас взять на себя ответственность и полностью прожить

боль для того, чтобы это не произошло завтра. Это очень глубокий подход.

*Действия арт-терапевта
в сопровождении травматичного
опыта клиента, или как не стать
соучастником травмы*

Есть такая прекрасная аббревиатура — **ЖИР**. Каждая из букв этого слова ассоциируется с определённой вещью, которую не надо делать, чтобы вы не стали соучастником травмы. Первое слово на букву «Ж» — это слово жалость. Это то, что категорически нельзя делать с человеком, у которого есть подозрение на травмировку, и то, что может только усугубить положение. **Нельзя жалеть** никоим образом. Сочувствие, сострадание и жалость — это разные вещи. Жалость равно жаление. Жалея человека, мы делаем плохо себе ещё больше, чем ему. Потому что мы создаём предпосылки, которые проявляются в нашей жизни тем, что к нам люди испытывают жалость и не помогают. Жалеть и помогать — это не одно и то же. Жалеть — это не про действия. Жалеть — это про пассивное принятие.

Второе словосочетание на букву «И» — **искать причины**. И этого тоже нельзя делать с клиентом, у которого есть подозрение на достаточно сложное переживание какой-то ситуации. Такие ситуации происходят, когда терапевт, начиная работать с клиентом, отправляется в ранние детские воспоминания, а это всё не просто в контексте психоанализа. Это своего рода исследование: я докопаюсь до твоей детской травмы, я пойму, почему ты в это провалился во взрослой жизни. Такое неадекватное погружение в поиск причины, обычно связанное с ранними детскими воспоминаниями, — это то, что засасывает человека в чёрную дыру его травмировки ещё больше.

И буква «Р» — рыться в прошлом. Рыться в прошлом, которое не связано с запросом клиента. Приведу пример. Приходит человек, который пережил неожиданное переселение в связи с военными действиями на территории, где он родился и жил, и говорит: « У меня проблема — я не могу адаптироваться на новом месте, мне кажется, что я никому не нужен в этом городе, я не уверен в себе, мне сложно рассказать о себе как о специалисте, меня никто не берёт на работу». Представьте такую ситуацию. И терапевт начинает расспрашивать, как человек ходил в садик, как там социализировался, как потом пошёл в школу, как строилась его семья — т. е., он своими расспросами начинает смешивать в общий котёл всю жизнь клиента. И это всё в глазах клиента вдруг начинает окрашиваться в такие же унылые тона. Это всё равно, что грязными руками перебирать чистые тарелки — в результате все тарелки грязные.

Представьте, что происходит в чувствах клиента, когда он начинает вспоминать нейтральные или негативные события своей жизни из разных её сфер, находясь в очень тяжёлом моральном состоянии? Он пришёл, у него была одна проблема, например, не мог устроиться на работу, а выйдя от терапевта, он понял, что у него с семьёй тоже сложности, с друзьями проблемы и т. д.

Нельзя клиента жалеть, нельзя увлекаться глобальным поиском причины, нужно работать с настоящим, работать с тем, что человек хочет получить в будущем. Прошлое существует только в нашем с вами настоящем.

Ресурсные практики арт-терапии в контейнировании травматического опыта

Четыре основных смысла контейнирования. (В переводе «контейнирование» означает контейнер безопасного пространства).

Смысл контейнирования.

1. Извлечь болезненное чувство. В работе с травмой его очень важно извлечь.

2. Ограничить. Контейнер имеет свои рамки, имеет свои границы, и это ограничивает чувство, не даёт ему растекаться.

3. Управлять. Когда мы это чувство выгружаем в песочницу или на лист бумаги, границы этого пространства всегда присутствуют. И мы помогаем человеку управлять этим рисунком, управлять содержанием его песочной картины и т. д.

4. Научиться взаимодействовать, то есть принимать.

По сути, это ваша логика работы с травмированным клиентом.

Хочу поделиться с вами опытом сопровождения травматичных клиентов с позиции не стандартной для многих, но это то, что работало всегда. Есть ученики, которые приходят на занятие и говорят: «Дайте таблетку!» Вот в моём случае, это стало таблеткой. Я делаю это всегда, потому что оно реально работает в моём опыте. И я уверена, что у вас это тоже будет работать.

1. Когда к нам приходит человек в состоянии травмы, в состоянии глубокой печали, растерянности, потерянности, первое, что мы должны сделать, это создать ситуацию, атмосферу, в которой человек усомнится в травматизации своих событий.

Очень хорошо это делает в своей практике Екатерина Милюткина. Если клиент, который прибыл из зоны военных действий, говорит, что потерял дом и всё, что было нажито несколькими поколениями, что сейчас он живёт на пособие, а его ни на что не хватает, а из-за этого в семье постоянные ссоры, Екатерина напоминает ему о том, что он всё же жив, и что живы его родные, не погибли, как у других. Она задаёт ему вопросы, которые проявляют в сознании клиента те вещи и с тех сторон, с которых клиенту сейчас не выгодно смотреть на свою ситуацию, потому что он тогда не совсем жертва. Показывая клиен-

ту его необыкновенные выигрыши, в такой, казалось бы, печальной ситуации, терапевт смещает акцент на реальность. Он заставляет клиента задуматься, где-то он его провоцирует, вытаскивает ресурс на поверхность, переключает внимание, переводит фокус, помогает пересмотреть и переоценить ситуацию, расширяет диапазон зрения.

Всё это называется усомниться в травматизации события, и вам необходимо научиться делать это. Мы обязаны с вами в этом тренироваться. В этом контексте очень рекомендую вам посмотреть фильм или почитать книгу Элионор Портер «Полианна». Мы должны видеть эти «выигрыши», это очень поможет вам как в работе, так и в вашей личной жизни.

2. Вы всегда преуспеете в сопровождении травмированных клиентов, если научите клиента полностью снимать обвинения с кого бы то ни было за сложившуюся ситуацию. Это необыкновенно важный момент — полностью снять со всех обвинения за случившееся и оставить это, как личную ответственность. Это моя ситуация, я выбираю её сейчас прожить, НИКОГО не обвиняя, ни к кому не выдвигая претензий. Это будет высший пилотаж.

Как это сделать? Вы должны сами жить в этой позиции и сами быть убеждены в идее, что всё, что происходит в вашей жизни сегодня — это результат того, что вы сделали вчера. То есть, песня, которую вы слышите сегодня — это песня, которую вы пели вчера. Если завтра вы захотите слушать другую песню, значит, сегодня надо начинать потихоньку разучивать новую мелодию и отбивать новый ритм.

Эти две позиции — усомниться в травматизации опыта и полностью снять обвинения с кого бы то ни было — важнейшие моменты в работе. Когда человек, попавший в сложную жизненную ситуацию, хоть на один миллиграмм кого-то обвиняет, он пересоздаёт негативные чувства: раздражение, апатию, депрессию, которые будут проявляться в его жизни завтра, послезавтра и позже, тем самым он растягивает время травматизации.

Работа с образом куклы и работа с жатой бумагой

Хочу поделиться с вами четырьмя формами работы в теме травмы через образ куклы.

Первая форма «*Увлекательное путешествие*».

Мы предлагаем человеку взять с полки куклу, которая ему нравится, и представить, что она сейчас путешествует по комнате. Вы должны реально с ней перемещаться, рассказывать, что она видит, что она чувствует. Или мы предлагаем человеку представить, что кукла путешествует по разным странам. Что она там видит, купается ли в море или просто смотрит на прекрасные горы в какой-нибудь горной стране. Для взрослого достаточно держать эту куклу в руках и рассказывать, спонтанно импровизируя. Путешествие мы предлагаем клиенту тогда, когда у человека есть проблемы с адаптацией; проблемы с выходом во внешнюю среду, проблемы со страхом удовольствия, наслаждения. То есть, когда у человека есть страх выйти за границы пространства, в котором он находится длительное время. Причём, это может быть страх выйти за границы собственных убеждений, не обязательно физического пространства.

Второй способ обращения с куклой — это *создание для неё дома*.

Очень люблю эти практики использовать в работе с детьми и с клиентами до двадцати лет. Мы предлагаем из нескольких коробок и других разных подручных средств построить для этой куклы дом. Создать для неё уют, в её комнате обеспечить то пространство, в котором ей будет максимально хорошо. В этот момент мы отпускаем фантазию клиента. Он моделирует так, как-будто у него уже есть такой дом. Такую работу мы предлагаем взрослым и детям, у которых травма связана с темой семьи. Мы даём дому номер, возможно, в нём будут этажи, в нём может быть всё, что считает нужным разместить клиент. Мы

здесь очень много фантазируем. В моей практике дети делали инсталляции на полкомнаты.

Третий способ обращения с куклой — это *«Любимое место»*.

Эта форма больше подходит для работы с взрослыми. Мы предлагаем из всего, что есть в нашем кабинете: из бумаги, обоев, тканей, клея, скотча, из всего, что только есть в наличии, создать любимое место. Любимое место очень часто связано с уверенностью в себе, силой воли, возвращением к себе, концентрацией на самости, на своём внутреннем самоощущении и самооценности. Когда у клиентов есть такой запрос, тогда мы работаем с темой *«Любимое место»*. Психологи любят говорить *«Место силы»*, так тоже можно называть его.

И последний способ, который я предлагаю в этой теме, называется *«Колыбели»*. Это моя любимейшая тема, и я опишу её в виде техники.

1. Подумайте о ситуации, которая вас беспокоит. Она может быть актуальна сейчас или существовала в прошлом, но вы о ней вспоминаете, она вас беспокоит. Вам кажется, что если бы вы научились по-другому относиться к этой ситуации, то всё было бы иначе.

2. Вам необходимо смастерить из того, что вас сейчас окружает (пользоваться можно абсолютно всем), колыбельку для вашей куклы, в которой она сможет спокойно и поплакать, и порадоваться. В ней кукла будет чувствовать себя комфортно и безопасно, ведь она вольна испытывать любые эмоции. Важно чтобы, размышляя об этой ситуации во время работы, вы задали себе вопрос: *«Что должно быть рядом с этой колыбелью? Как должна быть устроена эта колыбель для того, чтобы кукле было комфортно, чтобы она смогла ощутить состояние, в котором ещё никогда не бывала, состояние, из которого она сможет принимать решения, которые действительно будут положительно влиять на её жизнь и будут её радовать?»* Создайте колыбель, в которой у куклы будет ощущение:

это я и я — хорошая, я сама для себя хорошая, принимаемая.

3. Опишите состояние, которое сейчас у вас внутри. Что вы испытываете?

4. Задайте себе вопрос по ситуации, над которой вы сейчас работали. Какое действие вызовет у вас ощущение безопасности, надежду, спокойствие, принятие, защищённость? Это будет какое-то действие сейчас, в реальной жизни, не обязательно что-то глобальное, такое себе простое действие, которое может занять всего несколько мгновений, но это будет первая ступень, которая позволит вам сдвинуться в состояние защищённости, мира и принятия. Запишите себе это в тетрадь.

Вы должны понять, как это работает, что чувствует человек, когда он это пишет. Поэтому я рекомендую вам пройти для себя эту технику.

5. Запишите, какое чувство вы испытываете сейчас, когда у вас определён этот первый шаг, когда вы сами его выбрали и выбрали его таким, каким и сделаете. Вам его не навязали, у вас не такое безвыходное положение, что вы просто обязаны его сделать, а это осознанное, выбранное вами действие.

Очень ценно, когда в конце такой практики люди пишут небольшое эссе. Это краткий рассказ из семи-десяти предложений, который начинается, к примеру, с фразы: «Жила-была кукла, которая...» Он может занять около пятнадцати минут.

Массаж ногами, руками, головой.

Для этой техники вам понадобятся газеты, перчатки или варежки. Необходимо разуться — стопы должны быть оголены.

1. Подумайте ещё о какой-нибудь ситуации из настоящего, которая вас беспокоит — в семье, с вашим ребёнком, с партнёром, с родителями, с родителями вашего партнёра, на работе с начальником, с коллегой, а может быть, вы не можете принять какое-то внутреннее решение.

2. Возьмите газету, разложите её на полу и встаньте на неё босыми ногами. Пятками прижимайте газету, а пальцами подтягивайте её к пяткам. Ваша задача: сжать как можно большую площадь газеты, перемещая стопы и пальчики. Не рвать, а именно мять! Цель — мять газету, размышляя при этом над тревожащей вас ситуацией. При этом представляйте, что вы сминаете ситуацию, как бы выжимаете из неё сок. Старайтесь, чтобы газета не порвалась. Если где-то будут надрывы — не критично. Но если очень много злости, то, обычно, газета рвётся, мы же с вами стремимся к постепенному исправлению ситуации.

3. Озвучьте, что вы испытываете, когда вы чувствуете, что из вас через пальцы как бы выгружается эта ситуация. Пальцы в газете, и вот вы её сминаете, а вместе с ней и тревожную ситуацию, таким образом, мы делаем ход от раздражения в удовольствие.

4. Наденьте перчатки или варежки, возьмите газету в руки и начинайте её мять руками. Если перчаток или варежек нет, возьмите полотенце — нам нужен буфер между вами и бумагой. Мните бумагу через полотенце. Это уникальная метафора, когда человек не может до конца выразить свои чувства. Полотенце — это барьер, который не пускает, и человек внешне, снаружи переживает то, что он испытывает внутри. Представляйте, как вы сжимаете эту ситуацию, как вы ею управляете: можете сжать-разжать, сжать-разжать. Играйте в это. Добавьте в эту игру шепотку детской игривости.

5. Определите, что это за состояние, когда вы мнёте газету через что-то, а не голыми руками. Если у вас проявляются негативные аспекты, подключайте игру, включайте интерес, и через него вытаскивайте себя. Создайте намерение увидеть себя управляющим этой ситуацией, вообразите себе это.

6. Можно мять газету даже головой. В этом случае вы размещаете газету на столе и начинаете мять бумагу, двигая шей и подбородком, включая всю гибкость вашего тела.

7. Наша задача, чтобы человек прожил разнообразнейшие опыты управления этой ситуации. Мы помним, что газета у нас ассоциируется с ситуацией, которая вас раздражает в настоящем, которая вам неприятна. Травмированные люди часто очень зажаты, их телесные движения скованные. Они не помнят своего тела, они не помнят себя, поэтому выполнять такого рода упражнения им непросто, таких клиентов к ним нужно подготовить, объяснить, что нужно возвращаться в своё тело и показать, как это лучше сделать.

8. Какие ощущения вы испытываете, когда сминаете газету головой, когда подтягиваете её шей, включая при этом шейный отдел, плечи и стараясь сминать? Почувствуйте при этом, насколько вы живы сейчас, ощутите это состояние.

Практика «Создание шапки, кепки, шляпы».

Берём газету, которая уже измята, и мастерим из неё некую защитную конструкцию типа шапки, кепки или шляпы, случались клиенты, которые мастерили зонты. Если клиент будет спрашивать, зачем это делать, следует объяснить, что мы включаем тело, учимся расслабляться. Таким образом, мы учим отреагированию, чтобы вернуть свою чувствительность. Очень ценно затем надеть эту шляпу и рассказать о своих чувствах в ситуации, которая беспокоит клиента.

Практика «Две руки — две скорости».

Возьмите в одну руку, например, в левую, немятую газету, а в правую руку — лист бумаги. Положите руки на стол. Вам необходимо правой рукой медленно мять лист бумаги, а левой рукой газету мять быстро. Всё это нужно делать одновременно. Не по очереди, а одновременно. У вас будет ощущение, как у космонавта. Это нормально. Следите за своими ощущениями. Продержите это состояние ещё несколько секунд: левой рукой мнём быстро-быстро, насколько это возможно, мнём по-разному, раз-

нообразно, а правой — медленно, не спеша. Определите, какие чувства вы сейчас испытываете.

Осознайте, как сейчас воспринимается вами та ситуация, которую мы взяли вначале, когда приступали к манипуляциям с газетой. Это была та ситуация, которая вас в настоящем раздражает. Как она сейчас вами воспринимается? Сейчас это для вас что: вызов, преграда, задача?

Тут происходит смещение эмоционального фокуса. Ситуация воспринимается, как незначительная. Ситуация как тренажёр, как обычный рабочий процесс.

Метафора садоводства и опыт медитации в работе с травмой.

1. Хорошо работает с клиентом в травматическом состоянии практика садоводства: клиент приходит к вам, выбирает семечко и сажает его. Он за ним ухаживает, его поливает. У него дома начинают произрастать овёс, укроп, подсолнух или ещё что-то. Лучше посадить несколько семечек. Когда человек ходит на терапию и одновременно наблюдает за тем, как из семечка что-то произрастает, он в это время осознаёт мощнейшую философию духовности человека. Человек наблюдает за тем, как из невидимого, зажатого, неприметного, непонятного вдруг начинает произрастать нечто живое. Он в какой-то момент начинает себя с этим ассоциировать, как бы объединять себя с этим. И обучаясь заботиться об этом росточке, он начинает заботиться и о себе. Происходит возрождение человека! Семечко становится сначала ростком, а позже — растением, которое даёт плоды. Это сложно передать словами! Если человек ходит к терапевту хотя бы пару месяцев, а при травме не меньше этого, он наблюдает это удивительное явление. И необычайные чувства при этом испытывает не только клиент, но и терапевт переживает невероятный опыт.

Техника «Семя, росток, цветок, плод».

Для этой техники вам понадобится бумажная салфетка.

1. Сформируйте из бумажной салфетки зёрнышко любого растения, которое вам сейчас захочется. Салфетку рвать нельзя, можно — мять.

2. Теперь нужно это зёрнышко разобрать и создать из этой же салфетки росток, в который превратится это зёрнышко, когда прорастёт. Не рвём салфетку, просто выкладываем из неё росток, структурируем бумагу.

3. Затем росток нужно разобрать и из него создать цветок. Представьте, что ваш цветок расцвёл. Не все растения цветут, а ваше — цветёт. Трансформируйте росток в цветок, представьте и ощутите, какой от него уже аромат пошёл.

4. На завершающем этапе нужно создать из этой же салфетки плод.

5. Опишите ваше состояние, когда вы прошли все эти четыре этапа: семя, росток, цветок, плод.

Это хорошая практика для завершения любого тренинга, особенно для того, который тяжело дался.

Что ещё можно делать? Можно посадить настоящие семена, ведь эта практика так и называется «Семя, росток, цветок, плод». Можно все стадии отследить в реальности. Можно клиенту предложить нарисовать эти стадии роста семени, а потом сравнивать с реальным процессом. Очень часто представления людей о семени, о том, как оно растёт, отличаются от того, что получается у человека, когда он сажает живое семя.

Алгоритм терапии травмы методами искусства

Выделим три ключевые этапа.

1. Формирование доверия.

2. Осознание потребности клиента, который находится в травме (потребности, которая у клиента не удовлетворена).

3. Напитывание этой потребностью.

Несколько слов о том, как вернуть человеку умение радоваться. Невозможно помочь человеку в травме, если мы не научим его радоваться. Представьте, человек по-

падает в травматическую ситуацию, и файл, который отвечает за способность радоваться, исчезает. Мы обязательно должны его воссоздать.

Есть два крыла, которые помогают нам идти к счастью. Это мудрость и сострадание. Мудрость — это женское крыло, внутренние действия. Сострадание — это мужское крыло. Это внешние действия. Невозможно сострадать, ничего не делая. Сострадать — это значит что-то обязательно делать.

Так вот первое, чему мы должны научить человека, чтобы вернуть ему радость, это пониманию того, что если в его жизни происходит что-то хорошее, то это потому, что он раньше делал хорошее другим людям. Это не следствие удачи, это не «так сложились обстоятельства» и ни кто-то за кого-то попросил. Всё хорошее в твоей жизни происходит по одной причине — ты делал раньше хорошее другим людям. И, соответственно, если ты хочешь, чтобы в твоей жизни снова было хорошее, нужно помогать другим людям приходить к хорошему состоянию. Это крыло мудрости.

Крыло сострадания. Учителя приводят такой пример. Есть на свете один учитель, который очень любит яблочные пироги. В одно время он проходил обучение у другого великого учителя. И вот однажды первый учитель стоял и держал в руках яблочный пирог, а мимо него проходил более великий учитель и сказал: «Если ты хочешь больше никогда в жизни не есть яблочный пирог, съешь его сам». Когда у нас происходит какое-то радостное событие, мы должны тут же передать частичку радости дальше. Например, если вы получили большую сумму денег — проявите щедрость, отправьте какую-то сумму на благотворительность, купите кому-то книгу и подарите — вот вы и поделитесь полученной радостью. Если это что-то, чем невозможно поделиться, например, радость от созерцания прекрасного заката, радость от прослушивания удивительной музыки — направьте это в мыслях, расскажите об этом другому человеку.

Правило простое: если мы хотим, чтобы в нашей жизни что-то повторилось, если мы хотим, чтобы, как в теннисе, мяч, которым мы играем, к нам вернулся, мы должны его отбить. Но важно помнить и о чувстве меры, чтобы не превратиться в неосмотрительного транжиру.

Предлагаю вам короткую медитацию, которая поможет помнить о радости в каждом моменте жизни.

Сядьте, пожалуйста, ровно. Важно, чтобы вас ничто не отвлекало. Если вы дома, сядьте на стуле ровно, сделайте так, чтобы стопы были на полу, подбородок не опущен и не приподнят. Прикройте глаза. Если вы делаете медитацию на работе и не можете прикрыть глаза, просто опустите их вниз. Убедитесь, что ваш позвоночник прямой. Сделайте несколько хороших вдохов и выдохов. Счёт начинаем с выдоха. Вдох-выдох — раз, вдох-выдох — два, вдох-выдох — три. И так несколько раз. Наблюдайте за своими мыслями, сопровождайте их. Как будто поезд едет, и вы смотрите на вагоны. Они удаляются. Подумайте сейчас о том, что ваши мысли иногда слишком часто живут в будущем. Подумайте о том, как всё сложится, а как всё будет, если... а что будет, если я то, а что будет, если я это... Подумайте о тех темах и ситуациях, когда ваши мысли убегают в будущее, отвлекая от настоящего. Сейчас прямо перед собой создайте стеклянную стену, которая не будет никак на вас воздействовать, она будет только останавливать ваши мысли о будущем, о том, как всё будет завтра или послезавтра.

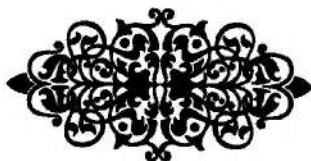
А теперь подумайте о том, что иногда ваши мысли убегают в прошлое. Вы думаете о том, почему так, а надо было вот так, а если бы я поступил таким образом, размышляете о прошлых своих поступках или о поступках других людей, испытывая разные чувства: приятные и не очень. Вы должны осознать, что когда вы мысленно возвращаетесь в те события, ваша энергия перетекает в прошлое. Поэтому сейчас, где-то на уровне затылка, создайте стеклянную стену, которая тоже на вас никак не будет

воздействовать. Но она остановит вашу энергию от перетекания в прошлое.

Сейчас осознайте, что происходит в вашем теле, когда вы полностью находитесь в настоящем. Ощутите необыкновенное счастье от того, что вы рождены в прекрасном теле, что оно позволяет вам видеть, слышать, осязать, размышлять. И подержите ещё некоторое время это удивительное состояние присутствия в настоящем, где мы можем спокойно смотреть на ситуацию и принимать решения. Можем испытывать полное чувство безопасности, потому что в настоящем всё находится на своём месте. Сделайте несколько полных вдохов и несколько хороших выдохов. Не спеша открывайте глаза.

После этой медитации подумайте о том, что вы теперь ощущаете, зафиксируйте эти чувства.

Я рекомендую клиентам такие медитации делать дома. Лучше под аудио-сопровождение. Бывает, что неподготовленные к медитациям люди засыпают. Мы засыпаем, потому что наш мозг не справляется с таким уровнем расслабления. Мы не можем держать концентрацию. Засыпание — один из этапов пути. Бывает, возникает лёгкое головокружение, это случается, когда мы находим зону, где ещё никогда не бывали, находим пространство, где нам непривычно, поэтому актуализируются новые участки нашего мозга.



Глава 7.

Арт-терапия в работе с родителями

Пять ошибок психолога в общении с родителями

Когда родитель первый раз приходит на встречу с психологом, он не всегда отдаёт себе отчёт в том, кто такой психолог, чем он занимается. Родитель, конечно же, раньше что-то слышал, что-то читал, даже смотрел фильмы на тему психологии, но чёткого видения, кто такой психолог и как он может наилучшим образом помочь, у родителя чаще всего нет. В глазах родителя мы — специалисты помогающих профессий, психологи и педагоги — не понятно кто, и которые делают не понятно что. Поэтому часто звучит фраза: «Я не псих и ребёнок мой тоже не псих!» Несмотря на то, что сейчас психолог сопровождает практически все процессы в современном обществе, ещё огромное количество людей по-прежнему не понимают кто мы, для чего мы, кто такой арт-терапевт, в частности и т. д.

Психология уже более пятнадцати лет активно развивается в наших странах, но как-то так сложилось, что всё-таки есть люди, которые не понимают, что делает психолог. Как же нам, психологам, удалось так подпортить нашу профессиональную репутацию? Обозначу пять ошибок, которые чаще всего совершают специалисты нашей профессии — арт-терапевты.

1. Я лучше.

Я лучше, чем вы. Когда приходит родитель или любой другой человек, психолог, арт-терапевт начинают транслировать голосом, поведением, жестами, взглядом, позицию «я лучший». Это не очень приятное состояние, когда вам дают понять, что вы бестолковый, не понимающий и очень недалёкий в психологических вопросах человек, состояние, когда вам показывают, что вы хуже, глупее, беднее, более нервный, у вас проблемы, вы несчастный и т. д. Очень важно вот это «Я лучший» заменить на «Я — специалист». Я — специалист в области взаимоотношений людей. Как личности, психолог и родитель, абсолютно на равных. Но, как специалист в области своей профессии, безусловно, психолог находится на более высокой ступени, если родитель сам не является профессиональным квалифицированным психотерапевтом, психологом. Я специалист в конкретном вопросе — это правильная позиция. Важно не учить родителей. Нам нужно у родителя создать ощущение, что он огромный механизм, огромная живая система, от которой зависит результат развития другой, более маленькой системы. И при этом мы должны с вами понимать, что наша задача — указать родителю, где в отношениях с ребёнком получилась поломка. Например, если ваш автобус заглох, он не едет, то не всегда причина в том, что поломался руль. И наша задача — обнаружить то, где поломалось. Именно это нам нужно подсказать родителям. Мы должны помочь им осознать, какая часть в их огромной родительской системе, их огромной машине, которую мы называем родительская роль, на данный момент работает плохо. И указать на это нужно этическим образом, важно понимать, как это сделать.

2. Грубая речь.

Такое встречается на каждом шагу. Под грубой речью я подразумеваю тон, которым вы встречаете клиентов и проводите беседу. Наверняка вы встречали людей, которые, даже если они ругаются, делают это с чувством уважения в голосе к вам. Но так же вам точно знакомы лю-

ди, которые даже когда вас хвалят, вызывают у вас чувство, что они вами не довольны. Вот они вам говорят хорошие слова, но при этом у вас есть чёткое ощущение, что они вами не довольны. Я прошу вас осознать, что наша мягкая речь — это наша способность иметь необыкновенно глубокий уровень уважения к другому человеку, независимо от того, опоздал или пришёл вовремя, ухоженные ли у него руки или нет, опрятно он выглядит в целом или нет, с хорошим настроением пришёл к вам или с плохим, с похмелья к вам пришел родитель или трезвым. Были случаи в моем опыте, когда родители приходили в нетрезвом виде на встречу со мной, и в этом было мало приятного. Когда ты должен, с одной стороны, сохранить уважение к этому человеку, понимая, что не от хорошей жизни он пьёт, а с другой стороны, должен дать человеку понять, что в таком состоянии нельзя приходить на встречу. Поэтому мягкая речь — это наша способность говорить так, чтобы человек понимал, что мы на него не нападаем. Как только у человека есть ощущение опасности от другого человека, его способность обучаться снижается очень сильно. Результатом такой встречи будет — полное отсутствие результата. Отследить уровень вашей мягкой речи вы можете очень просто. Задайте себе вопрос: «На какой минуте разговора вы чувствуете, что родитель к вам расположен? На какой минуте разговора вы чувствуете, что родитель смотрит вам в глаза, что он начинает кивать, что он поддерживает вашу позицию». Это и есть признаки эмпативной подстройки, которая практически не возможна без мягкой речи.

3. Умение представить информацию о ребёнке.

Приведу два примера предоставления информации, а вы определите, какой из них вам больше нравится. Ситуация называется «пятиклассник устроил драку в школе».

Вариант А.

Добрый день! Надеюсь, что вы хорошо добрались. Меня зовут Елена, я школьный психолог. Я вас сегодня по-

звала, чтобы поговорить о поведении вашего сына Николая. Вы уже знаете, наверное, что произошла драка, Коля избил двух одноклассников. Это вызывает у нас большую тревогу. Я, как психолог, должна была принять меры. Я протестировала Николая. У него высокий уровень агрессии, даже словесной, он оскорбляет детей. Вы знаете, что это не хорошо. Мне нужно с вами поговорить, задать вам некоторые вопросы, чтобы узнать, как вы общаетесь с ребёнком дома, есть ли кто-то, с кого он мог бы копировать такое поведение?

И продолжаем вести разговор в таком ключе дальше.

Вариант Б.

Добрый день! Меня зовут Елена. Я работаю в школе, я — школьный психолог. Я надеюсь, что вы хорошо добрались. Наша встреча с вами займёт около получаса. Так я планирую, возможно, немножко больше. Вы располагаете таким временем? Хорошо. Скажите, вы уже были когда-нибудь на встрече с психологами? Знаете ли вы, что я делаю, чем я занимаюсь? Я занимаюсь тем, что помогаю ребятам и родителям выстроить общение так, чтобы хватало времени на хорошее. Знаете, когда ребёнок не хочет учиться, так получается, что всё общение мамы и ребёнка сводится к тому, что она заставляет ребёнка учиться. И теряются другие важные моменты. Моя задача в этой школе заключается в том, что я помогаю делать так, чтобы было время и на радость от общения у детей и родителей. Не так давно я узнала, что в классе произошёл достаточно неприятный инцидент, в котором участвовали некоторые ребята и ваш сын Коля в том числе. Знаете, я была очень удивлена, потому что это произошло с Николаем впервые. И я сразу поняла, что, вероятно, была какая-то причина. Это было впервые и в жизни Николая, и в жизни других ребят, никто из них вот так публично ещё не устраивал драку. Когда я разговаривала с ребятами, у каждого из них оказалась своя версия произошедшего. Вам интересно, какие это были версии? Я хотела

бы озвучить версии всех ребят. Вот смотрите, такое у меня было психологическое расследование, моё внутреннее. Я пришла к таким-то результатам. Знаете, меня удивили эмоции у детей, они были очень разными.

Хочу сказать о поведении Николая, пообщавшись с ним, я заметила вот это... Это его сильные стороны... а вот это меня удивило... Я не знаю, сталкивались ли вы с этим раньше.

Судя по результатам тестирования, у Николая достаточно высокий потенциал лидера, активно проявляющего себя человека. И, возможно, эта ситуация стала случаем, в котором он не совсем понял, как себя проявить. Скажите, пожалуйста, были ли у Николая подобные проявления лидерских качеств, когда он играл в детстве в разные игры? Можно ли сказать, что он активный человек, что он смело проявляет свою активность, легко вступает в контакт? Как он ведёт себя, когда сердится или злится?

И дальше вы начинаете выстраивать с родителями другой диалог. Я это называю «**умение предоставить информацию о ребёнке с уважением**».

4. Неспособность спрашивать, видит ли родитель проблему. Обязательно нужно спрашивать, видит ли родитель в поведении ребёнка сейчас какую-то проблему, если да, то какую. Может так случиться, что родитель не видит проблемы. И, может быть, проблема сама решится, потому что родитель увидит проблему. Ведь когда он увидит, он автоматически начнёт что-то делать, и многие вопросы решаются уже в этот момент. Мы с вами не приступаем к беседе с родителями, пока мы не понимаем, что он видит и считает эту ситуацию проблемной или это качество ребёнка проблемным, так же как и мы. Потому что если мы говорим, что агрессивность — это плохо, а родители считают, что агрессивность — это нормально для «пацана», то мы с родителями точно не на одной волне. Папа может считать, что сын должен давать сдачу, что должен себя таким образом защищать. И если папа сам

агрессивно настроен и будет доказывать психологу свою правоту, конечно, прийти к договорённостям будет достаточно сложно. Очень важно прийти к единому видению. «Да, хорошо, защитная агрессия у мальчика — это естественно», — можем начать разговор мы. Важно спросить у родителя, какие формы он считает приемлемыми в такой ситуации. И тогда найти с ним точки соприкосновения будет гораздо легче и быстрее. Потому что есть, оказывается, приемлемые формы, а есть вообще не приемлемые.

5. Не назначает и не формирует ценность следующей встречи. Во время нашей консультации важно объяснить родителю ценность следующей встречи и назначить её дату. Или, например, назначить дату, когда вы созвонитесь. Помните, встреча с психологом никогда не должна заканчиваться просто так, потому что никакая психологическая проблема не решится за одну беседу. Задумайтесь о том, насколько вы компетентны в этих действиях, как часто вы допускаете эту ошибку? Или вы её не допускаете? Насколько вы осознаёте, что естественным завершением первой встречи родителя и психолога должно стать обозначение даты, времени и задач второй встречи.

Психолог глазами родителя

Психолог в глазах родителей порой выглядит доброй тётей, феей, крёстной или добрым дядей, у которых есть волшебная палочка. Если они коснутся этой палочкой определённой части головы ребёнка, то, по мнению родителей, в мгновение ока в ребёнке произойдут необыкновенные чудесные изменения. А родитель за это заплатит деньги, лучше — небольшие. И, желательно, чтобы всё произошло быстро. Лучше всего — за одно занятие. Я рассказываю о том, как на самом деле многие родители воспринимают психолога или арт-терапевта, чтобы вы понимали, что нам нужно очень хорошо работать над своей репутацией, чтобы она была высокой в глазах других людей.

Наш тренинговый центр занялся проектом супервизии потому, что мы уже устали помогать родителям — жертвам некомпетентных психологов. Потому что, когда к нам приходят родители после таких горе-специалистов, нам приходится тратить две-три сессии на то, чтобы доказать, что здесь другие специалисты, что у нас другие методы и мы по-другому смотрим на процесс консультирования. Мы создали проект супервизии для того, чтобы наше профессиональное сообщество развивалось, и психологи имели высокий уровень доверия родителей.

В глазах родителей, чаще всего, *«психолог — это агрессор»*, который заставляет их что-то делать и нападает на них, говорит неприятные вещи.

Вторая позиция: *«Психолог — это умник»*. Когда родители приходят к психологу, он начинает категориями различных философских течений объяснять им причину возрастного кризиса синтетивного периода и т. д.

Третий образ, в котором психолог иногда предстаёт перед глазами родителей, — это *«Тот, кто включает у меня чувство вины»*. Психолог может так сказать, что у родителей мгновенно поднимается чувство вины: да, я такой-сякой, это не доделал, то не досмотрел, я виноват.

Четвёртый тип родительского восприятия психологов — это *«люди, перед которыми нужно быть правильными»*. В этом случае родитель приходит с огромным количеством проблем, с проблемами ребёнка и своими личными, но он не рассказывает о них, потому что нужно быть правильным родителем и правильно вести себя с психологом.

Пятый тип: *«Психолог — это тот, с кем надо подружиться»*. Если ты подружился с психологиней, с ней в супермаркете здороваешься, какие-то анекдоты рассказываешь о семье, о детях, то, в принципе, всё нормально, у твоего ребёнка не будет проблем. Это позиция, когда с учителем нужно задружиться, причём, в такой себе панибратской форме, а не в той форме взаимоуважения и контакта, которая является приемлемой.

Шестой образ: *«Психолог — это тот человек, которого надо послушать»*.

— Был у психолога?

— Да, посидел, просто послушал.

Мнение родителей: он тебе будет что-то рассказывать, а ты сиди, слушай да головой кивай, и всё будет хорошо.

Седьмой вид роли, в которой иногда психологов воспринимают родители, — это роль *«Молодая девочка»*.

— Кто психолог? Да я пошла, там такая девочка двадцатичетырёхлетняя сидит, рассказывает мне, как детей воспитывать.

Возможно, вы тоже сталкивались с таким видением: *«Да что вы понимаете там, милочка, в ваши двадцать четыре года?!»*

И восьмая, последняя роль, в которой психологи порой воспринимаются родителями: *«А ты вообще профессионал? Есть у тебя свои дети, что ты мне рассказываешь, как детей воспитывать?»* Родители ставят под сомнение ваш профессионализм и считают, что если у вас своих детей нет, значит, вы не можете знать, как работать с детьми. Если ты не родил, учась параллельно в институте, ты не можешь быть психологом и давать родителям рекомендации и т. д. и т. п.

Пересматривая восемь вышеназванных ролей и образов, предлагаю вам осознать, что вам регулярно будет встречаться один из них или несколько. И когда мы начинаем с родителями первую беседу, мы должны ощутить, какой или каким они вас видят. Не надо думать, что они сразу понимают, кто вы, что вы и зачем. Очень важно любую сессию с родителями начинать с разговора о том, кто вы, какой и чем вы занимаетесь, и чем вы не занимаетесь. Проработав в школе долгое время, я всегда, следуя рекомендациям своего учителя, начинала встречу с родителями со слов: *«Посмотрите, пожалуйста, на табличку. Видите, что на ней написано „Психолог”, а не „Психиатр”? Кстати, вы знаете разницу?»* И мы начинали с этого, с моего объяснения, в чём разница между пси-

хологом, психиатром, психоаналитиком, психотерапевтом, потому что, к сожалению, компетенция родителей не всегда высока.

Как найти путь к конструктивному диалогу

И снова восемь позиций. На этот раз о том, как найти верный путь и провести конструктивный диалог с родителями.

1. *Рассказать о себе.*

Кто вы, чем занимаетесь, где вы работаете, на чём основывается ваша миссия. Как вы пришли в психологию. Есть, так называемая, личная легенда, с которой вы всегда начинаете беседу с человеком, которого видите в первый раз. Эта легенда должна быть отточена, она должна быть правдива, это — обязательно. Никакой лжи в профессиональном общении, да и в жизни вообще, быть не должно.

2. *Я задаю родителю вопрос: «Как вы видели свою роль родителя до того, как в вашей жизни появился ребёнок? Какими были ожидания? И как ваша родительская роль представляется вам сейчас?»*

Неожиданно раскрываются такие вещи, к которым можно было идти три часа. Для меня в моём опыте это очень значимый вопрос. Это вопрос о том, осознаёт ли вообще человек, что родительство — это радость. И если родители не осознают, что это радость, то я каждым своим словом в каждом своём задании напоминаю им об этом. Давайте не будем забывать о том, что главная функция школы — это формирование сознания, в данном случае — и родительского сознания тоже. Формируя сознание родителей, мы должны всегда действовать из состояния глубокого уважения к ним.

Каким бы ни был невнимательным родитель, какие бы жестокие меры не применял к ребёнку, мы с вами

должны взывать к его зрелой, здоровой родительской части, которая есть в каждом человеке. Конечно, я не имею ввиду какие-то сумасшедшие деструктивные действия, но нам с вами нужно научиться общаться с любимыми родителями.

Сейчас большую популярность набирают курсы Маршала Розенберга по ненасильственному общению. Есть онлайн проект, который ведёт Елена Новик. На первом занятии Елена сказала прекрасную фразу, что никто из нас не пришёл в этот мир, чтобы соответствовать чужим ожиданиям. И мне очень нравилось с этой фразы начинать родительские собрания, потому что это очень ценно для детей и, прежде всего, для родителей. Я рекомендую вам почитать книги Маршала Розенберга, посмотреть его видео на YouTube-канале, всё это есть в открытом доступе.

3. *Расскажите о своём ребёнке.*

Вот так открыто и просто я прошу родителя рассказать о своём ребенке. Получается очень интересно. Один родитель рассказывает о внешнем виде ребёнка, другой рассказывает о том, что ребёнок кушал, надел ли он шапку, покормил ли он хомячка или кота. Какой-то родитель рассказывает об общении ребёнка с другими детьми. Из их рассказов мне становятся понятными базовые уровни ценностей и навыков, по которым, прежде всего, родители маркирует своего ребёнка как зрелого или не зрелого, успешного или не успешного, счастливого или не счастливого, проще говоря — хороший ребёнок или не хороший. И я понимаю, что если ребёнок подрался, а мама мне рассказывает, что он так любит котиков и бабушек, он всем помогает, я понимаю, что что-то здесь, видимо, не так. Если мама говорит, например, что вот это мой ребёнок делает хорошо, а вот это пока не очень хорошо. Когда мы видим в характеристиках, которые дают родители своим детям, плюсы и минусы, мы говорим тогда — этот родитель зрелый, очень зрелый, объективный. Такое редко встречается, но бывает.

4. С какими психологическими трудностями ребёнок уже справлялся благодаря вам?

С какими психологическими сложностями ребёнок в своей жизни уже справлялся благодаря вам? Привожу пример. Скажите, легко ли ваш ребёнок приучился к горшку, начал чистить зубы, убирать в своей комнате научился легко? Всегда есть что-то, что даётся сложнее. Здесь происходит очень важный момент. Когда родитель начинает вспоминать эти моменты и рассказывать о них психологу, то он начинает размышлять, припоминать, что же было, с чем мы уже справились, и у него, безусловно, возникает чувство уверенности и гордости — «Я могу», чувство, что у него есть опыт, что он не бессильный и не несчастный. И я считаю, что начинать диалог о существующей проблеме с точки зрения, что у клиента уже есть определённый опыт родительской мудрости и родительской ответственности за какие-то результаты, это очень важно. В моей концепции мира, воспитания, работы с родителями, и, самое главное, — в нашей арт-терапевтической школе это есть одним из ключевых моментов.

5. Есть ли что-то, что тревожит ребёнка сейчас?

Как вы чувствуете, как вам кажется? Услышьте меня. Я пятый вопрос уже задаю родителям — от них ни слова о проблеме, ни слова. Есть ли что-то, что, как вам кажется, тревожит вашего ребёнка сейчас? На это мамы говорят: «Да, у нас такое случилось, они там с классной руководительницей не ладят, и с учителем физики у него проблемы». Но это сейчас случился конфликт, а вообще, в этом возрасте, полгода назад, вы что-нибудь замечали? Я не веду родителя сразу в проблему и не погружаю в неё мгновенно, а подвожу к ней постепенно.

6. Я рассказываю о том, что тревожит меня.

И говорю: «Вы знаете, я обратила внимание на такие-то вещи и хочу поделиться своими наблюдениями». И рассказываю родителям своё видение, просто как сторонний наблюдатель.

Обычно, когда я вызываю родителей на беседу в первый раз, нет таких ярких маркеров, по которым можно сразу ставить психологические диагнозы и говорить о какой-то проблеме. Обычно есть какие-то симптомы, вызывающие тревогу. Я делюсь с родителями тем, что меня, как специалиста беспокоит, и объясняю, почему меня это беспокоит. Я рассказываю, что что-то не сходится с рамками возрастной нормы и говорю, что это может быть связано с этим, а может, и не связано. Я вместе с родителем размышляю.

7. Мои прогнозы будущего ребёнка.

Я рассказываю родителям о том, каким я вижу будущее этого ребёнка, как специалист, делюсь своим прогностическим видением. Говорю: «Вы знаете, в принципе, психологическое моделирование развито очень хорошо, и если предположить, что у ребёнка вот эти качества закрепятся, то, зная вашу семью, зная ту среду, в которой находится ребёнок, можно смоделировать некий его приблизительный образ. Он будет таким...» Я озвучиваю родителям своё видение будущего этого ребёнка, которое может сложиться, а может и не сложиться.

8. Ваши идеи по плану помощи ребёнку.

Я говорю, обращаясь к клиенту: «Вот вы, как родитель, подумайте, какое мы можем принять решение, чтобы вы смогли измениться, чтобы начали поступать по-другому в отношениях с ребёнком?» И родители, как хорошо размятый пластилин, очень легко и чудесно начинают создавать необыкновенные словесные формы тем словарным запасом, который у них есть. После такой беседы каждый родитель очень старается. И если он внесёт хотя бы несколько предложений, то это уже будет победа. Дальше мы поможем родителю осознать ценность помощи ребёнку и выстроить его конкретные шаги в этом направлении, с уважением относясь и к родителю, и к ребёнку.

О доверии между детьми и родителями

Начнём с того, что если у детей с родителями плохие отношения, безусловно, это влияет на развитие ребёнка. Когда нет доверия в отношениях между мамой и папой, самое главное, по чему бьёт нарушенное доверие, — это, конечно же, развитие ребёнка. Страдают его способности воспринимать знания, формировать навыки и углубляться в те пиковые моменты, которые ребёнок в его возрасте уже должен усвоить наилучшим образом. Это связано с тем, что родительские взаимоотношения, родительское доверие и принятие традиционно считаются возрастной психотерапией, фундаментом, на котором базируется всё, что взрослые называют способностью изучать и исследовать мир.

Главный инстинкт, который помогает человеку жить и решать практически любую сложную, кризисную, травматическую проблему, — это познавательный интерес к миру, к природе, к отношениям, к любым материальным объектам, к чему угодно. Если вы не знаете, что делать с ребёнком, как его поддержать, ваш выход — ваше познание, ваш исследовательский интерес к миру. Это всегда окно, через которое ребёнок способен услышать взрослых. Это хорошая новость. Есть и другая новость. Она заключается в том, что не у всех взрослых это окно открыто. Как вы думаете, у каких взрослых открыто это окно исследовательского интереса к познанию мира? Кто те взрослые, которых действительно услышат дети в самых тяжёлых и травматических ситуациях? Это те взрослые, которые сохранили в себе ребёнка. Помните, у Леви была такая фраза: «Серьёзные взрослые — это маленькие дети, которые в детстве отравились взрослятиной».

Я часто на своих мастер-классах рассказываю о том, что о самых хороших моментах своей жизни нужно вспоминать в состоянии интенсивной радости. И когда мы с вами засыпаем, и когда мы с вами радуемся каким-то

успехам наших детей, даже самым маленьким, мы должны пребывать в этот момент в состоянии интенсивной радости. Пожалуйста, запомните: уставшие взрослые склонны преувеличивать все свои проблемы и обесценивать достоинства. Задайте себе вопрос: «Из ста процентов времени, которое я провожу со своим ребёнком, какое количество времени я уставшая?» Среднестатистический показатель составляет от шестидесяти пяти до семидесяти процентов. И родители, с которыми вы будете вести диалоги, будут иметь высокий процент, в том числе. Это говорит о том, что наша усталость не даёт нам быть слышимыми для детей. Ребёнок будет слушать только того взрослого, который вызывает у него:

- а) чувство безопасности;
- б) чувство интереса.

Это ответ на вопрос о том, как стать родителем, которого ребёнок слышит.

Техника определения патологической коммуникативной модели родителя в воспитании

Техника исследования деструктивных тенденций в общении детей и родителей.

Для этой техники вам понадобятся лист формата А4, маленькие игрушки из разряда тех, которые можно найти в шоколадных киндер-сюрпризах.

1. Посмотрите на игрушки, которые у вас есть, выберите ту, что будет ассоциироваться с вами таким, какой вы идёте выяснять с ребёнком отношения или наказывать его. Посадите эту игрушку на вашем листе в том месте, где она в вашем понимании должна быть. Куда вы её поместите — очень интересный момент. Если родитель разместится ближе к центру листа, то мы можем предполагать, что в этой семье достаточно эгоцентричное роди-

тельское поле, в котором взрослый живёт по принципу: «Я лучше знаю, что нужно моему ребёнку и как его воспитывать».

2. Теперь выберите две-три игрушки, отражающие те чувства, которые вы испытываете, когда идёте выяснять отношения со своим ребёнком, ругать или наказывать его. Это может быть чувство гнева, чувство раздражения и так далее. Выберите для каждого из этих чувств какого-то героя, который, как вам кажется, будет уместен и понятен.

Родители обычно не очень любят говорить с детьми о неприятных вещах. Очень часто родительские эмоции не имеют середины. Родитель либо сдерживает недовольство, либо срывается, и река гнева накрывает его с головой, он погружается в очень сильные чувства. Наша задача — научить родителей говорить: я огорчён; ты знаешь, если так будет и дальше, я буду испытывать такие-то чувства; я всегда тревожусь, когда я слышу о таких твоих поступках; мне кажется, что ты прилагаешь недостаточно усердия в учёбе. Дорогие родители, обратите внимание на себя, понаблюдайте за собой, как вы стараетесь умалчивать, если с ребёнком происходит что-то несущественное, и вы это терпите: «Это не критично, я потерплю, зачем делать замечание». И когда мы не проговариваем такие вещи и явления даже словесно, то оказывается, что ребёнок не понимает, с чего всё началось и что с ним не так.

Расскажу вам об интересном упражнении, которое называется «Стоп» и которое очень полезно в данном контексте. Оно создано для тренингов личностного роста, чтобы научить человека говорить НЕТ тем негативным воздействиям, которые обрекают его на страдания. Я его очень часто провожу на семинарах с взрослыми людьми, но делаю его и с подростками. Показывала я его и на родительских собраниях.

Итак, первый этап. Вперёд выходит человек, я его предупреждаю, что сейчас будут происходить странные вещи, но, что бы ни происходило, у него есть право в лю-

бой момент всё остановить. Если вам что-то не понравится и вы захотите всё прекратить, просто скажите: «Стоп!»

И я уточняю: «Сейчас мы забудем, что я преподаватель, и представим, что я просто незнакомый человек. Вы меня поняли?» И на первом этапе я начинаю сначала мягко, а потом достаточно жёстко обзывать человека нехорошими словами. Называть его неопрятным, говорить, что его внешний вид ужасный, что он дурак, глупый человек, невнимательный и забывчивый, его поведение недостойное, ну, обычно, я жёсткие подбираю слова. Обычно все люди в зале в шоке: Тарарина и вдруг грубо выражается. А человек стоит и молчит.

Следующий этап. Я беру в руки маркер и начинаю говорить о том, что у каждого глупого человека есть свой знак дуры или дурака, и мне нужно этот знак ему/ей на сапоге нарисовать. И прямо на личных вещах: на кофте, на свитере, на руке, на лбу, на сапоге — всё равно где, я рисую крестик, кружочек или солнышко. Есть люди, которые уже на этом этапе говорят: «Стоп!», но таких людей очень мало.

Двигаемся дальше. Для этого упражнения у меня всегда заготовлен стакан воды, не полный стакан, где-то четверть, и я говорю о том, что сейчас случится «священное омовение», и каждый дурак или каждая дура должны, конечно же, эту процедуру пройти. Я беру стакан воды и радостно выливаю её на голову стоящему человеку. Восемьдесят процентов людей, присутствующих при этом эксперименте, стоят и тупо смотрят на меня. Они как бы всё понимают, но молчат. Люди, которые сидят в зале, просто вдавились в стулья.

На последнем, «самом весёлом», этапе эксперимента я достаю заготовленную половую тряпку и говорю, что у каждого дурака или дуры должна быть любимая косынка печали, как чёрный плащ Бэтмена или Супермена. Беру тряпку и говорю: «Я сейчас буду эту тряпку надевать на вас». Бывали случаи, когда люди говорили: «Да, надевайте». После этого я останавливала упражнение и спраши-

вала: «Что сейчас было?» Человек говорит: «А что было?» Я отвечаю: «Посмотрите на сидящих в зале людей. Почему вы молчали?» И люди на протяжении пятнадцати лет на встречах со мной отвечают одной и той же фразой: «Я терпел унижение, потому что мне было интересно, что будет дальше».

После такой фразы, как правило, минут на тридцать-сорок завязывается обсуждение этой ситуации: не похоже ли это на то, как мы терпим унижения от своих родителей, от своих сверстников и так далее. При этом я всегда задаю вопрос: «На каком уровне это всё должно было закончиться? Где нужно было сказать: „Стоп“?» Когда любой психологически здоровый человек должен сказать «стоп!», чтобы не заниматься садомазохизмом и не проверять мир на прочность. Если мы понимаем истинную причину и начальную точку проблемы, то способны её устранить, конечно же, вначале и на словах. Никто не имеет права нас оскорблять, даже словесно. Такие занятия я провожу с детьми и с родителями, мы говорим о том, имеет ли кто-нибудь право унижать ребёнка, брать его вещи, вторгаться в его границы. Никто не имеет такого права! Из опыта могу сказать, что люди, которые соглашаются на это упражнение, это люди с очень сильной позицией жертвы, которые позволяют так с собой обращаться. И люди, которые смотрят на всё это из зала, очень хорошо понимают, что никому нельзя так обращаться с другими людьми, но и они не должны позволять так обращаться с собой.

Это недоброе упражнение, но когда мы имеем в восьмом классе очень активных, агрессивных, ведомых подростков, оно очень хорошо подходит. Для них это очень понятный способ объяснения, к чему их поведение может привести. И много есть примеров подростковых фильмов, например, «Чучело», в которых режиссёры показывают, до чего доводят унижения, которые начинались со слов. Это упражнение я люблю проводить с родителями, ведь многие из них не придают значения тем словам, которы-

ми они обзывают своих детей. В каждой семье есть какое-то нехорошее слово, которое родитель произносит, когда ребёнок его огорчает. Я сейчас не говорю о высоко-этической педагогической семье. Это обычные семьи обычных рабочих людей, в которых есть проблемы с речью.

Так вот, когда мы говорим о патологической модели коммуникации родителей, можно с уверенностью сказать, что этот словесный уровень является одним из первых диагностических показателей того, что в семье есть патология. То, как родители общаются с детьми, ярко характеризует отношения в семье.

Продолжение техники.

3. Теперь выберите фигурку, которая символизирует вашего ребёнка, который идёт к вам получать наказание. Он знает, что провинился, потому что идёт домой с плохой отметкой. И у него тоже есть какие-то чувства: стыд, злость, может быть, на себя или на учительницу, которая поставила такую оценку, или на одноклассников. Эти чувства тоже нужно выбрать из приготовленных фигурок.

4. Посмотрите на то «поле боя», которое получилось. Мы это поле начинаем обсуждать с родителями, отвечая на такие вопросы:

- Что уже сейчас бросается вам в глаза?
- Что вам понятно уже сейчас?
- Как вам так, когда вы вооружены своим желанием донести до ребёнка что-то, кажущееся вам важным, а «амуниция», которую вы в этот момент надели на себя, полностью спрятала доброе родительское сердце, родительскую мудрость?

И есть три варианта развития отношений между детьми и родителями. Мы уже это рассматривали в главах выше.

1. Бой. И это, безусловно, патологическая модель коммуникации, когда ребёнок боится сказать родителям о своём проступке.

2. Контакт. Когда я высказываю свои претензии, ребёнок как бы меня слышит, кивает головой, но, на самом

деле, взаимопонимания у нас нет. В этом случае есть говорящий ребёнок, есть говорящий взрослый, и они делают вид, что всё обсудили и, вроде бы, что-то стало изменяться. Но, на самом деле, глубоких изменений нет. Разница с боем: здесь есть спокойный разговор, нет действий, не накапливается гнев, агрессия, возмущение и т. д.

3. Взаимодействие. Это когда один слышит другого. А что значит слышать другого? Обязательно задавайте родителям вопрос, очень важный вопрос: «Как вы понимаете, что слышите своего ребёнка?»

Я настоятельно рекомендую вам задавать этот вопрос всем родителям. Правильный ответ: «Самый главный критерий, свидетельствующий о том, что взрослый слышит ребёнка, — родитель даёт ребёнку то, что ему на самом деле нужно». И то же самое мы можем сказать и о ребёнке: ребёнок слышит своих родителей, если он даёт им то, что им на самом деле нужно.

Часто в коммуникации родитель-ребёнок мы даём своим детям то, что, как нам кажется, им нужно. Мы говорим сейчас об абсолютно адекватных пределах. Речь не идёт о том, что если ребёнку хочется объесться двумя килограммами шоколада и для него это то, что ему нужно, то мы должны ему это дать. Нет. Мы говорим о нашей способности слышать истинные мотивы детей, потому что мы часто думаем, что если ребёнок капризничает, то он хочет игрушку, хотя, возможно, он просто по вас соскучился или ему просто не с кем выговориться, или у него был неудачный день в саду или в школе. Дети хотят игрушки на самом деле очень редко. Дети хотят любви. Я думаю, это ни для кого из вас не секрет.

И таким образом, когда родитель поставил игрушку-себя и свои чувства, когда родитель поставил игрушку-ребёнка и его чувства, возникает реальная картина, проанализировав которую, вы увидите все патологические модели родительских коммуникаций и сможете понять, что там не так. Готовится ли родитель к наказанию или там спонтанный срыв, какой-то мгновенный, знает ли ре-

бёнок, как вести себя после того, как его наказали, знает ли он о том, что родитель проверит результаты после определённых претензий или после определённого наказания. Или, может быть, наказание в вашей семье просто сводится к крику. Помните, что самое неэффективное наказание — просто покричать друг на друга. Самое результативное наказание, мы смело можем это утверждать, такое, после которого последовали созидательные действия ребёнка.

Практика выявления основных мотивов воспитания

Техника «Анализ мотивов воспитания»

Нарисуйте большой круг. Разделите его на шесть равных частей. В этой технике мы будем рассматривать то, что называется **разрушительными мотивами воспитания**. Мы называем эти мотивы разрушительными, потому что, когда мы принимаем решения из этих мотивов, они всегда неправильные. Они чаще всего вызывают у нас чувство стыда, чувство вины, зависти, раздражения и т. д., они всегда приводят к нарушению отношений с нашими детьми.

1. **Первый сектор** называется: «Я устала». Оцените из ста возможных процентов в секторе, как часто вы говорите со своим ребёнком или просто находитесь с ним рядом из состояния «я устала». Сколько это будет процентов?

2. **Второй сектор** — «Что люди скажут?» Насколько вы воспитываете своего ребёнка из состояния важности для вас того, чтобы другие люди говорили о нём хорошо? Насколько вы делаете ребёнку замечания таким образом, чтобы сделать его удобным или угодным для тех условий, в которых он пребывает, удобным для каких-то людей? Как часто ваш посыл в наказании или поощрении связан с общественным мнением, связан с тем, что вы ассоции-

руете себя и свою самооценку с тем, как оценивают вашего ребёнка другие. Если ребёнок молодец — я хорошая мама, если ребёнок не молодец, то нехорошая мама.

0 — мне это не свойственно, 100 — у меня этого очень много.

3. Третий сектор — «Я воспитываю своего ребёнка так, как хочу, потому что я точно знаю, как ему будет лучше, знаю, что для него хорошо». Это ложный посыл в воспитании детей. Мы не знаем, когда ребёнку хорошо, мы этого не знаем. И если у вас есть иллюзия, что вы это знаете, то сколько процентов она составляет из ста возможных вашего сектора?

4. Четвёртый сектор. «Я воспитываю так своего ребёнка, потому что мне важно что-то доказать родственникам».

Мне важно доказать маме моего мужа, что я хорошая, мне важно доказать своей маме, мне важно мужу своему доказать, что я воспитываю сына, чтобы я могла сказать: «Вот видишь, я могу».

5. Пятый сектор. «Сравнение с другими».

Как этот сектор проявляется в общении? Я начинаю общаться со своим ребёнком и воспитывать его тогда, когда я послушала, как воспитывает детей, например, моя коллега по работе; сходила в садик или в школу, а там мне рассказали о каких-то хороших или не очень новостях о сыне или дочке. И вот, собрав картинку из мнений других людей, я вдруг поняла, что мне с моим ребёнком нужно что-то делать. Для меня очень важно, чтобы мой ребёнок, в сравнении с другими, был более-менее на высоте, и поэтому я активно начинаю заниматься воспитанием своего ребёнка и вести с ним всяческого рода беседы.

6. Шестой сектор. «Всё должно быть идеальным».

Я хочу, чтобы мой ребёнок идеально кушал, идеально рассказывал стих, чтобы идеально танцевал, пел, рисовал, всё делал наилучшим образом и, конечно же, чтобы он слушался меня и моментально выполнял мои просьбы. Здесь важно то, что в восприятии родителей фокус сме-

щается с процесса на результат. Родителю уже неважно, что ребёнок чувствует, когда он что-либо делает, — важен только результат. Это научает детей игнорировать своё состояние, и во взрослой жизни мы получаем людей, которые идут по трупам, «достигаторов» и бесчувственных, абсолютно безэмоциональных людей, часто одиноких, не знающих счастья. Для развития ребёнка это очень опасно. Поэтому, конечно, «всё должно быть идеально» — это нехорошее решение.

Такой анализ по секторам занимает пятнадцать–двадцать минут. И когда вы его проведёте с родителями, когда родители выскажутся, как они понимают каждый сектор, проговорят разные восприятия, многие узнают в том, что говорят другие, собственные сложные моменты. И, таким образом, приходит понимание, что у нас есть секторы, где очень много баллов, но у нас есть и такие, где их очень мало. В идеале в каждом секторе должно быть 0, но у нас таких людей нет, или я никогда таких не встречала. Традиционно рекомендуется родителям прийти на консультацию к психологу для того, чтобы помочь выстроить правильную стратегию в том секторе, где больше всего баллов. Таких секторов может быть несколько. Это необходимо сделать для того, чтобы эти сектора не разрушали отношения родителей с детьми. Родители должны влиять на эти сектора, а не сектора управлять взаимоотношениями детей и родителей. Вот такая простая методика, которая построена на идее колеса баланса.

Мы уже говорили о разрушительных мотивах воспитания. Предлагаю сейчас коснуться созидательных мотивов. Одним из главных созидательных мотивов в воспитании, безусловно, является желание привести ребёнка к счастью. Вторая задача — выделить пространство, в котором ребёнок сам может принимать решения о необходимости заботиться о других людях. Почему нам важно с самого детства научить ребенка заботиться о других? Ребёнок должен стремиться чувствовать себя хорошо в процессе. Он должен получать радость в усердии. Если

сказать совсем просто, он должен радоваться тому, что ему немножко сложно. Выход из зоны комфорта должен стать для ребёнка зоной комфорта, потому что только когда ребёнок получает личный результат и имеет хорошее настроение и желание, у него появляется потребность помогать другим людям. Когда у него проявляется эта потребность, он начинает понимать, что этим людям нужно на самом деле. И когда другие люди принимают помощь, они способны изменять пространство вокруг. И ребёнок чувствует себя нужным, и люди, которым он помогает, с которыми он взаимодействует, они тоже чувствуют себя на своём месте.

Практика формирования ценности родительского слова

Это прекрасная практика, которая, возможно, многим откроет глаза на наши ожидания во взаимоотношениях друг с другом.

Как-то я занималась в одной тренинговой группе, и мы проходили практику, которая называлась «**Бутерброд**». Была поставлена задача: написать инструкцию «Как сделать бутерброд из батона, сыра и колбасы» и, собственно, сделать его, выполняя всё по этой инструкции. Представьте себе, сидит за столом взрослая женщина, и перед ней поставлена задача — делать всё чётко по инструкции. Когда это упражнение делаешь с детьми, то они сначала все пишут инструкции, затем какой-нибудь ребёнок вытягивает одну из них, вы садитесь на место и выполняете всё чётко, как написано в этой инструкции:

1. Возьмите батон, разрежьте его. И вы берёте огромный батон, разрезаете его вдоль, именно вдоль, а не поперёк. У вас получается две огромные половинки батона.

2. Возьмите сыр и отрежьте три кусочка. Вы взяли сыр и вместе с упаковкой отрезали от него три кусочка.

3. Возьмите колбасу, отрежьте два кусочка. Вы берёте палку колбасы и вместе с кожурой или упаковкой отрезаете от неё два кусочка.

4. Сыр и колбасу положите на один кусок батона и сверху накройте другим. Дальше — ещё интересней! Вы должны взять не те кусочки сыра и колбасы, которые вы отрезали, а те, оставшиеся в упаковке, большие куски.

5. Всё это вы засовываете между половинками батона, и вот такой у вас получается прекрасный бутерброд.

Дети и подростки удивлены, они хохочут, потому что картина и вправду выходит очень смешная. Взрослые родители, наблюдая за этим процессом, понимают, что они написали очень похожую инструкцию. А я интересуюсь у человека, который резал батон и делал бутерброд: «Как вы себя сейчас чувствуете?» Он отвечает: «Чувствую себя отлично, потому что я всё сделал по инструкции». Я спрашиваю у того, кто писал эту инструкцию: «А как вы себя чувствуете?» И человек говорит: «Да это просто безобразие, он вообще ничего не понял в моей инструкции, он глупый!»

И тогда на первый план выходит очень важный вопрос, обращённый к родителям: «Если вы, прося детей что-то сделать, плохо объяснили, что от них требуется, кто несёт бóльшую ответственность, если дети сделали не то, что вы им поручали? Тот, кто некорректно поставил задачу, или тот, кто её не точно выполнил? Конечно же, тот, кто давал задание, тот несёт бóльшую ответственность за результат его выполнения.

Теперь давайте выполним упражнение под названием «Оратор», которое входит в курс повышения квалификации по арт-терапии «Теория и практика арт-терапии. Базовый курс», он ежегодно проводится в Киеве.

Участники получают таблички со словами. Допустим, в паре работают кто-то из родителей и подросток, пусть это будут мама и сын-девятиклассник. У мамы в руках табличка, на которой написаны пятнадцать слов. Она должна, не называя сами слова, описать их так, чтобы ребёнок смог

угадать, что это за слова, и назвать их как можно быстрее. Засекаем время. Хорошо, если пара укладывается в девяносто секунд. Но время само по себе не главное в этом случае, главное заключается в способности участников изъясняться ясно и понятно. И если вы хотите развивать в себе потенциал психолога, психотерапевта, чтобы чётко и понятно изъясняться со своими коллегами и клиентами, я настоятельно рекомендую практиковать это упражнение с друзьями, близкими, как тренировочное. Оно хорошо помогает сосредоточиться на важных вещах, которые необходимо делать быстро. Ваши тренинги и мастер-классы станут более продуктивными. Вы будете получать прекрасные отзывы. Содержательность ваших программ существенно возрастёт.

Важно помнить, что ребёнок — это ваш самый близкий человек на Земле. Вы с ним провели больше времени, чем любой другой человек, но если вы не будете изъясняться с ним чётко и понятно, то ваше общение никогда не будет результативным. Но как только в жизни ребёнка появится человек, который поймёт его быстрее, станет изъясняться с ним на одном языке, то этот человек сразу станет для него авторитетом, родной душой, ребёнок к нему прирастёт. Это то, что мы называем любовью, дружбой: ты понимаешь меня с полуслова, порой вообще без слов понимаешь, ты для меня — родная душа. И замечательно, если этим другом становится какой-то хороший человек. Но, к сожалению, так происходит не всегда.

По такому же принципу люди выбирают себе учителей. Они идут к тому учителю, который за короткое время способен дать максимум полезного контента.

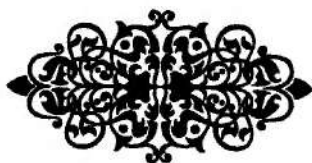
Упражнение «Оратор» относится к направлению речевой креативности. Вы можете найти его в книге «Практикум по арт-терапии. Шкатулка мастера». Я всем настоятельно рекомендую обратить внимание на речевую креативность в целом, на ценность и сущность слов, которые представлены в родительской культуре, эти слова, к сожалению, часто не имеют действительной ценности.

Следующая наша практика называется «Бардак», это занятие с музыкальными инструментами в контексте отрицательных родительских стратегий.

1. Возьмите что-либо, что издаёт звук. Представьте, что сейчас перед вами стоит ваша мама, а вы — уже взрослая женщина или взрослый мужчина. И она смотрит в ту сферу вашей жизни, в которой у вас бардак, туда, где вам не хватает времени, усердия, старания. Сыграйте, пожалуйста, как бы мама сейчас выразила своё недовольство. Сыграйте эту мелодию.

2. А теперь вспомните, пожалуйста, ситуацию, когда вы обнаружили какое-то пространство в жизни ребёнка, где у него бардак. Это может касаться его комнаты, его отношений с любимым человеком, поведения с учительницей физики, которую он недолюбливает, потому что физика ему совершенно не интересна. Сыграйте, пожалуйста, как вы, в роли родителя, теперь реагируете на бардак в каком-либо вопросе в жизни вашего ребёнка.

3. Опишите, в чём была разница для вас? Как вы её почувствовали? И была ли разница вообще? Как вы восприняли это состояние? Очень часто эти позиции похожи. Задайте себе вопрос: «Неужели в ваших взаимоотношениях с родителями нет какой-то другой идеи, которую вы можете перенести в свои отношения со своим ребёнком? Неужели эта стратегия реагирования на бардак в чём-то настолько ценна, что вы её взяли, как драгоценность, и перенесли в свою семью? Или, может быть, её чем-то можно заменить?» И дальше мы размышляем с родителями, устраивает ли их то, что есть, и как они хотят, чтобы было.



Глава 8.

Арт-терапия в работе с чувством вины

В этой главе мы рассмотрим тему, которую я очень люблю и которой посвятила несколько лет своей жизни, в результате чего была написана книга по работе с чувством вины. Книга «Хватит обвинять себя», к счастью, находит огромный отклик в сердцах людей и даёт положительные результаты, она стала бестселлером.

Как всегда, я хочу назвать учителей, которые помогли мне максимально глубоко исследовать вопросы чувства вины, и выразить им признательность. Это Родислав Гандапас, Александр Копытин, Наталья Пурнис, Майкл Роуч, Вера Шевченко и дорогая Марина Селицки.

Что такое чувство вины?

Сначала подумаем, что же такое чувство вины? Чувство вины — это состояние, которое можно сравнить в метафоре со следующим переживанием. Представьте себе, что вы летит в самолёте на высоте десять тысяч км над землей. Вам ничего внизу не видно, так как вы летите выше уровня облаков, вы не знаете, что внизу, что справа, что слева, что впереди, что сзади, — вы не знаете ничего, под вами просто белое пространство. И вдруг мгновенно у самолёта отказывают все двигатели. Вы не понимаете, что произошло: самолёт трясёт, а ваше тело начинает на-

полняться оцепенением и страхом. В этот момент у человека очень сильно сжимается сердце, а вся наша сущность наполняется ужасом. Начинается стремительное падение вниз, появляется катастрофическое ощущение угрозы жизни.

Приблизительно через такие чувства мы проходим, когда позволяем себе испытывать чувство вины. Мне хочется, чтобы вы запомнили эту фразу: *«Мы сами позволяем себе испытывать чувство вины. Мы сами это выбираем»*. Никто никогда нас не обвиняет, никто не делает нас виноватыми. Мы сами либо надеваем эту одежду на себя, либо не надеваем. А если мы всё же иногда её на себя облачаем, видимо, у нас для этого есть какие-то очень важные вторичные выгоды.

Думаю, что мы все с вами «профессиональные лётчики», которые так летали много раз. В чувстве вины есть очень интересная особенность. Во-первых, это состояние, которое в нас инициирует определённые ситуации. Мы же не чувствуем себя виноватыми, когда мы просто завтракаем или просто идём по улице. Я говорю о среднестатистической норме психологического здоровья. Чувство вины, в которое мы порой попадаем, всегда связано с другим человеком. Девяносто девять процентов ситуаций, когда вы испытывали чувство вины, это ситуации, связанные с другим человеком. Вы обвиняли его, или вы обвиняли себя.

В чувстве вины есть очень интересный психологический симптом, который называется «Я в домике». Вспомните ситуацию, когда вы испытывали чувство вины. Вы сделали что-то, что не оправдало ваших ожиданий или ожиданий других людей, и вы почувствовали, что что-то сделали не так. У вас должна была раскрыться одна реальность, а раскрылась — другая. Должно было быть так, а получилось совсем не так. Это реальность, но она не такая, как вы себе её представляли. И задайтесь сейчас вопросом: «Когда я пребываю в чувстве вины, у меня (у вас конкретно) возникает желание бежать, что-то де-

есть идея о том, что обида, вина, зависть, злость — это нормальные и естественные чувства. И если у нас есть это убеждение, мы позволяем себе эти чувства испытывать и с ними начинаем строить свою жизнь,

Осознайте, что есть люди, я их лично знаю, думаю, вы тоже знаете таких людей, которые считают, что испытывать чувство вины ненормально, что есть другое чувство, которым его нужно заменить, и жизнь станет лучше. Есть люди, которые понимают, что можно допускать ошибки, что можно быть неидеальным, ошибаться иногда, но при этом не испытывать чувства вины.

Краткое резюме: чувство вины — это состояние, когда мы как-то проявляем себя, что-то испытываем или что-то говорим, как-то мыслим и создаём одну реальность, хотя ожидали увидеть другую. И при этом мы считаем, что что-то в настоящем явилось причиной того, что я допустил ошибку. Мы думаем, что мы не сдали экзамен, потому что недоучили, что какой-то человек ушёл из нашей жизни, потому что мы недодали ему любви, внимания, заботы, не были с ним в последнюю минуту. Думаем, что мы не очень хорошие мамы и папы, потому что вот сейчас не сделали чего-то важного, и это нас заставляет видеть себя как не достаточно хороших родителей. Поймайте в себе эту мысль. Часто мы связываем причину неудачи, которая с нами случилась, с теми поступками, которые мы совершили сейчас.

Я люблю в этой теме приводить пример про кофе, который мы выпиваем утром и приобретаем бодрость. Но бывает и так, что мы выпили утром кофе, но не стали бодрыми. Бывает, что мы не выпиваем кофе, но бодры. А бывает, что мы не выпиваем кофе и не бодры. Вопрос: «Бодрость в кофе?» Ответ: «Нет!» Вопрос: «А в чём тогда бодрость?» На самом деле, причина бодрости в том, что какое-то время назад мы посадили маленькое семя, когда мы помогли другому человеку стать бодрее, прийти в тонус. Прошло время. Мы посадили семя, которое сегодня в нашей жизни проросло бодростью. Но нам же надо себе

всё как-то объяснять, и мы придумали, что бодрость в кофе. А ещё мы придумали, что сытость в мясе, мы придумали, что радость и расслабление в алкоголе и т. д. И мы придумали, что чувство вины — это способ исповедаться, покаяться. Хотя, на самом деле, чувство вины — это неверное понимание причинно-следственных связей и чрезмерно высокая гордыня, которая диктует нам, что мы есть причина всех проблем (и это правда), и что мы ничего не можем сделать и должны страдать (а это полная ложь).

Какие основные стратегии работы с чувством вины в психологии?

Стратегий много, но я назову три основных, с которыми чаще всего сталкивалась за годы практики.

Когда мы начинаем работать с чувством вины, *подход № 1*, который используется в психологии, называется *опыт*. У вас случилась какая-то ситуация, например, из-за вас финансово пострадал какой-то другой человек. Вы его подвели, и его лишили премии. Вы испытываете чувство вины перед коллегой по работе, но не можете повлиять на ситуацию и исправить её. Вам нужно понять, что это за опыт, и больше не делать таких ошибок. Вы должны понять, зачем вам это дано и чему вы должны в этой ситуации научиться. Вы попадали в эту ловушку? И я сижу и думаю: «Боже, что же это за опыт такой, чему же меня эта ситуация учит?» И мы себе придумываем множество историй, рассказов, чему эта ситуация учит. Из опыта могу вам сказать, что вначале какое-то время это работает. Мы действительно себе придумываем, чему нас это научило, и успокаиваемся. Но через какое-то время, «случайно», мы снова наступаем на те же грабли. И в другой своей жизни, а, может быть, и в этой, мы снова сталкиваемся с подобными ситуациями. Поэтому идея о том, что это опыт и он для чего-то нужно, это идея

такой, знаете, скорой помощи, временного пластыря. Но она не даёт глубокой проработки, когда мы говорим о чувстве вины.

Второй подход, который иногда используется в психологии, — это подход *срочно исправить*. Так что мне надо сделать? Сходить в церковь, сделать вот этот ритуал? Туда сходить, там извиниться, тут покаяться, ещё что-то сделать? Вы начинаете спрашивать у людей: «А что вы делаете в такой ситуации?» И вам срочно надо что-то сделать, у вас синдром тушканчика — если вы сейчас не сделаете, вас порвёт. Вам необходимо срочно причинить кому-то непоправимую пользу, испепелиться, чтобы только загладить свою вину. В этом подходе — срочно что-то исправить — часто используется такой крючок, который называется «дайте себе разрешение, вы имеете право ошибаться, дайте себе разрешение не соответствовать чьим-то ожиданиям». И мы начинаем самооправдываться, начинаем играть в своеобразную рулетку: за что я сейчас себя оправдываю. Тоже работает, но недолго, потому что потом снова мы возвращаемся к тем же граблям.

Третий способ, который вы можете найти в психологической и развивающей литературе, — это всё-таки *най-ти виноватого*. Сделать анализ и понять, что это таки не я виноват и сейчас не я подвёл человека на работе. Это таки мой папа виноват, который в детстве подвёл мою маму, зародил во мне паттерн поведения ненадёжности — вот откуда ноги растут. Теперь-то я понимаю, что я не виноват, а все корни — оттуда. Кто играл с собой в игру: «А ну-ка я сейчас организую себе путешествие в ранние детские воспоминания и найду, где зародилась во мне эта стратегия, и сразу станет понятно, кто виноват». Конечно, я сейчас утрирую и о многих вещах рассказываю с юмором, но думаю, вы понимаете мои идеи, которые я закладываю сюда. Это всё присутствует в психологии, и это нормально. Потому что в личностном развитии человека наша способность справляться со своими негативными эмоциями — это великая способность. Нужно очень мно-

го мужества, усердия, отваги для того, чтобы мы могли справляться с этими негативными эмоциями, чтобы могли осознавать их, контролировать и реконструировать полностью, видоизменять, трансформировать. Для этого нужны: желание, воля, вера и энергия.

Но что делать, если всё это не работает?

Хочу напомнить вам о том, что чувство вины — это ещё и форма гнева. А что такое гнев? Образно говоря, гнев — это огромная доменная печь, которая находится внутри каждого из нас. Когда вы испытываете чувство вины, вам кажется, что внутри жарко, что у вас там что-то взрывается, возникают сильные телесные ощущения и переживания в области груди. Вот в этот самый момент в вашей «доменной печи» вы нажимаете на кнопку, открываете дверцу и начинаете туда забрасывать килограммы, тонны ваших добрых дел, добрых семян, добрых мыслей, добрых поступков, сжигая всё добро, которое вы накопили за многие годы вашей жизни, и не только этой жизни, так говорят некоторые учителя. И всё это вы сжигаете за секунду гнева, ведь вина — это форма гнева, направленная чаще всего на себя. Вопрос к вам, взрослым людям, которые хотят быть счастливыми: «Вам это нужно? Вы точно этого хотите? Вы что, настолько изобильны? У вас есть неистощаемые ресурсы добрых дел, неистощаемое количество прекрасных семян, которые должны прорасти в вашей жизни благополучием, благосостоянием, здоровьем, прекрасными отношениями, мирным небом над головой? У вас этого настолько много, что вы можете себе позволить гневаться и винить себя, хотя бы одну секунду?» Вы точно знаете хороших людей, которые делают много добрых дел, но, при этом, несчастны в разных сферах жизни. И я уверена, что многие из тех, кто сейчас читает эту книгу, тоже относятся к категории этих людей. Вопрос: «Почему так происходит?» Да потому что мы находимся в постоянной гонке. Мы сделали доброе дело, потом пообвиняли себя, всё сожгли, обнулили полностью все свои счета и начинаем всё сначала, поэтому и

нет положительного результата, нет качественного скачка. Это вы должны знать, понимать и всегда помнить. Тогда это наверняка будет вас останавливать, если вы решите обвинить себя или ещё кого-то, неважно, как вы соприкасаетесь с чувством вины, в любом случае это разрушает вас.

Как работает с чувством вины арт-терапия?

Я приготовила вам ещё одну метафору с самолётиком. Представьте, пожалуйста, бумажный самолётик. Вот этот бумажный самолётик — это когда я думаю, что знаю, что мне делать с чувством вины, а этот бумажный самолётик — это когда я думаю, что чувство вины действительно способ, чтобы другой человек меня простил.

У людей осознанных нет другого способа показать, что они сожалеют о содеянном, кроме как стать в зыбучие пески чувства вины, надеть себе на шею веревку, положить рядом с собой гранату, обложиться дровами и поджечь этот костёр. То есть сделать всё, чтобы мы точно разрушили себя только для того, лишь бы другой человек поверил, что мы сожалеем о своём поступке, что не хотели ничего дурного. Так вот, когда вы думаете, что справитесь сами, когда уверены, что у вас достаточно знаний для этого и понимания, ведь вам уже сорок лет, когда вы, взрослый человек, убеждены, что можете самостоятельно победить своё чувство вины, считайте, что вы летаете на бумажном самолётике.

Когда же вы начинаете об этом читать, это изучать и реально что-то делать со своим чувством вины, тогда ваша воля превращается в другой, огромный, мощный самолёт. Ваша уверенность в своих силах растёт, и вы понимаете, что бумажный самолётик можно сделать своими руками, можно справиться самому. Но огромный самолёт

уверенности в себе своими руками не сделаешь. Такой самолёт могут помочь тебе построить только люди, которые уже вышли из этого состояния. Нельзя научиться жить без чувства вины рядом с человеком, который сам живёт с чувством вины. Нужно найти человека: учителя, мастера, который живёт так, как говорит, так рассказывает вам, что у вас рождается ощущение, интуитивное, субъективное ощущение, что этот человек точно знает, что нужно делать вместо чувства вины. Он не идеальный человек, он совершает ошибки, оступается, огорчается, плачет, но **реагирует на это по-другому**. Он признаёт, что был не прав, сожалеет, но не становится в зыбучий песок, не обкладывает себя дровами и не поджигает себя. Только находясь рядом с таким человеком, вы можете научиться у него. Запомните важные слова: **никто не может вас научить, но вы можете научиться у кого-то, как он это делает**. Поэтому смотрите внимательно на своё окружение и ищите людей, которые реагируют на чувство вины иначе.

Наиболее часто используемым в арт-терапии методом в работе с чувством вины является *музыкальная терапия*, когда человек работает с проигрыванием чувства вины, с конструированием музыкальной композиции своей вины. Когда человек проигрывает на музыкальных инструментах зарождение вины, пик вины, ослабевание, трансформацию, разные этапы — это очень интересно и терапевтично. В этот момент человек словно меняет свою позицию. Из человека, который полностью погружён в волны бурной реки, он вдруг оказывается человеком, который сидит поодаль бурной реки и спокойно наблюдает за ней.

Следующим направлением, которое активно используется в коррекции чувства вины, является *сказкотерапия*. Притом это может быть работа как с уже известными народными или авторскими сказками, так и написание сказок, притч, историй клиентом прямо на занятии. Сторителлинг, прописывание историй, составление необычных историй по психотерапевтическим схемам является

одним из прекрасно работающих инструментов, которые подводят вас к заводу, где будет строиться большой самолёт. Все эти техники — это только дорога на завод, самолёт же вы будете строить своим духовным развитием.

Песочная терапия, безусловно, имеет огромный потенциал. Идея песочных расстановок помогает в кратчайший срок увидеть, признать, принять и взрастить в себе желание что-то делать с изнуряющим чувством вины.

Изотерапия — работа с рисунком. Рисование красками, рисование руками с помощью красок прекрасно работает с чувством вины.

Мандалотерапия — это создание терапевтических работ в круге. Необыкновенный потенциал, я часто использую его в работе с темой чувства вины.

И последнее направление, о котором я хочу сказать, это **танцевально-двигательная терапия**. В моей жизни был опыт работы с клиенткой, которая, проживая ситуацию чувства вины, исполнила танец под названием «Жизнь моего чувства вины». Импровизируя под музыку, которую она сама выбрала, девушка танцевала зарождение чувства вины, пропуская через своё тело каждую секунду этого состояния: развитие чувства вины, удушающее присутствие чувства вины в теле, прорыв, осознание, рывок и воздух. Другая жизнь, другое дыхание, другое состояние в жизни без чувства вины — это удивительно.

Много лет назад мне повезло учиться у необыкновенного мастера Александра Гиршона. На одном из семинаров он показал, что человек может делать с помощью своего тела, и, пожалуй, это был один из самых высоких уровней терапии, которые вообще возможны в арт-терапии.

Завершая этот блок, предлагаю вам такую метафору: чувство вины — это когда вы стоите в зыбучих песках, держите в руках пистолет и направляете его на того человека, с которым произошла ситуация, вынудившая вас испытывать чувство вины в надежде, что вам станет легче.

Готовы ли вы сейчас признаться, что все мы испытываем гнев и раздражение внутри к тому человеку, с которым у вас случилась какая-то неприятная ситуация? И мы не любим его за то, что из-за него нам приходится обложиться деревянными палками и поджигать себя. Мы внутри ненавидим его за то, что он оказался в этот момент в нашей жизни, что из-за него мы попали в эту ситуацию. Осознайте сейчас, что в чувстве вины мы не только сами поджигаем костёр вокруг себя, мы ещё направляем пистолет на того парня или на ту девушку, которые волей судьбы оказались в этой ситуации рядом с нами.

Я надеюсь, что эта мотивационная часть вас убедила, что чувство вины точно вам не нужно.

Практика выхода из чувства вины

Теперь вопрос: «Что теперь нужно делать?» Для начала прошу вас отследить свои чувства. Осознаёте ли вы, что чувство вины — это такое переживание в душе человека, которое невозможно излечить, просто выполняя какие-то действия, меняя что-то в своём поведении. Поищите в себе отклик на идею о том, что чувство вины как-то связано с нашим восприятием себя в целом. Подумайте о том, что частота вашего попадания в чувство вины связана с уровнем вашей самооценки, что чем чаще вы становитесь в зыбучие пески, тем больше вас затягивает и тем ниже ваша самооценка. И, безусловно, это не приносит счастье в вашу жизнь.

Поделюсь идеями о том, как можно по-другому относиться к тому состоянию, которое мы называем чувством вины. Вот как только вам захочется провалиться в чувство вины, сразу открывайте этот план.

Идея № 1. Я не идеальна, я совершала, совершаю и буду совершать поступки, которые содержат ошибки.

Идея № 2. У меня есть выбор, как я промаркирую, как назову то состояние, которое буду испытывать после

совершения ошибки. Это не априори, что если ты ошибся, значит — ты виноват. Нет связи. Это не брат и сестра. Между ними нет ничего. Ошибка и чувство вины, это как ложка и огурец. Они вообще из разного мира. Но мы, по незнанию своему, объединяем их, нам так «удобно», нас так с детства приучили. Мы их как бы подружили. Ошибка и чувство вины, это вообще из разных вселенных. **Я имею право выбирать, как я буду себя чувствовать после ошибки.**

Идея № 3. Разберём это на примере. Давайте представим, что завтра вы сядете в автобус и поедете на очень важную встречу. И вдруг вы понимаете, что в навигаторе тот маршрут, по которому поехал водитель, это максимально красный маршрут, который только есть на карте. Вы точно попадёте в пробку, будете ехать долго и наверняка опоздаете на очень-очень важную, возможно, самую важную встречу в вашей жизни. Мы моделируем сейчас ситуацию, в которой есть все шансы испытать чувство вины самому или кого-то обвинить. Понятно, что чувство это неприятное. Понятно, что вы допустили ошибку, потому что если это самая важная встреча в вашей жизни, то надо было туда в шесть утра приехать, пока ещё город открыт. У нас есть несколько вариантов. Стандартный вариант — мыслить следующим образом: я виновата, я не права, я встала поздно, я заранее не договорилась с нормальным таксистом, выбрала первого попавшегося, я поставила встречу раньше, знала, что в это время будут пробки в обеденный перерыв, не продумала время и т. д. Первый вариант — это обвинять себя.

Второй вариант — это обвинять водителя, обвинять правительство, которое не может нормальные развязки построить. Обвинять мера города, который не может эти дороги достроить, людей, которые создали аварийную ситуацию, и из-за которой мост остановился.

Третий вариант. Интересный. Это судьба, расслабься. Это мой любимый вариант! Любимая женская тактика. Это знак. И многие попадают в эту ловушку. Когда про-

исходит какое-то событие, где вас проверяют: «Ты точно этого хочешь?» А у вас реакция: это знак, наверное, мне туда не надо. Друзья, я вам клянусь, если бы я слушала все эти бредовые знаки, которые встречались на моём пути, я не знаю, где бы я сейчас была, где бы была компания наша, я даже не представляю. Я уверена, что знак, это когда я сказала сама себе: это хороший знак. Если я сказала себе, что это вообще не знак, а что-то, не связанное со мной, то это становится ничем, не связанным со мной. Вы маркируете: это знак свыше или это просто палка упала у кого-то, или это просто что-то произошло на ваших глазах. Это вы маркируете что-то как знаки, никто другой не маркирует. Нет того, кто посылает вам какие-то знаки. Ребята, там наверху другими делами заняты, они ситуации нам создают, в которых мы реализуемся. А мы думаем, что они нам знаки расставляют, как в настольных психологических играх. Ангелы с нами играют, пути выстраивают. А мы думаем: знаки или не знаки... Это наша традиция. И когда мы едем в пробке и понимаем, что это самая важная встреча в нашей жизни, мы говорим: это судьба, значит, мне туда не надо. Ну что ж, значит, не судьба быть богатым и счастливым, ну что ж, значит, мне не судьба сегодня выйти замуж и расписаться со своим мужем и т. д. Услышьте, насколько это звучит абсурдно!

Учёные провели исследование. Если вы в хорошем настроении, то маркируете знаки, как хорошие, если в плохом — то маркируете знаки, как плохие. Вопрос: «В каком настроении вы лично пребываете девяносто процентов времени?» Ответ: «В никаком или в плохом настроении». Никакое и плохое — это одинаковые состояния. Так о каких тогда знаках может идти речь, если мы изначально смотрим через эту серую призму, маркируя события, как тревожные, странные, предупреждающие об опасности.

Следующий момент. Как мы можем маркировать ту ситуацию, которая с нами происходит? Я предложу вам

один, на мой взгляд, самый мудрый вариант. Он будет необычным, а вы себе пообещаете попробовать его в ближайшее время. Представьте ситуацию, что вы сидите в машине или в автобусе, которые попали в дорожную пробку? Вы смотрите вперёд, вы смотрите назад, вы смотрите по сторонам, вы смотрите вокруг себя, что вы видите в этот момент? Вы видите множество других машин, которые стоят, видите множество людей, которые так же, как и вы, опаздывают. Людей, у которых были какие-то планы, у которых было какое-то ожидание, и они точно так же, как и вы, пребывают в чувстве раздражения, огорчения. Людей, которые стоят в пробках в данный момент, миллионы по всему миру. И это люди, которые обвиняют себя, обвиняют водителя или судьбу и ищут знаки. У вас есть шанс реагировать иначе. Всегда, когда наши ожидания не оправдываются, в нас поднимается вулкан. И только от вас зависит, превратить этот вулкан в полезную энергию созидания или он превратится в горячую лаву, которая опалит вас и сожжёт всё на километры вокруг. Понимаете, фишка вулкана в том, что на нём и вокруг него ничего не растёт.

Представьте себе, что вы смотрите на это большое количество машин, на уставшие, раздражённые лица людей и понимаете, что тоже закипаете. И в этот момент вы думаете приблизительно следующее: «Я принимаю внутреннее решение не обвинять сейчас себя, не обвинять водителя и других людей. Не принимать, что это какой-то там знак, который мне не подходит или подходит. Я принимаю внутреннее решение испытать огромное чувство сострадания ко всем, кто сейчас стоит в этой пробке. Я смотрю на лица этих людей, и я понимаю их боль. Я знаю, что сейчас, скорее всего, они обвиняют себя, других или судьбу, и я очень этим людям сострадаю. Обращаюсь к тем силам, в которые верю, и я прошу, чтобы у всех людей, и у меня, в том числе, сегодня всё разрешилось наилучшим образом, чтобы обстоятельства сложились мудро, во благо. И я сейчас посвящаю эту молитву, эту медита-

цию тому, чтобы люди меньше стояли в пробках. Я знаю, что пробки — это результат разъединительных разговоров. Это результат сплетен, когда мы разъединяем людей. И это всходит в нашей жизни тем, что нас разъединяют с тем, что для нас важно, с тем, кто для нас важен. Я знаю, что эту пробку, в которой я сейчас стою, создал я. Я беру на себя за это ответственность. И выбираю испытывать не чувство вины, а чувство разумного сожаления». Поищите сейчас в своём сердце отклик на словосочетание — разумное сожаление. «Я понимаю, что я разъединял людей, что я сплетничал, плохо говорил о ком-то, высказывал своё недовольство с мотивацией статуса, эгоизма, превосходства. Я понимаю, что в моей жизни очень много таких семян. Понимаю, что эта пробка создана мною и всеми, кто стоит в этой пробке, потому что у них тоже есть эти семена. И я принимаю решение отказаться от разъединительных разговоров. Я принимаю решение сейчас оставаться в чувстве сострадания ко всем в этой пробке, не только к себе. Я не выбираю гнев».

А вот что будет дальше, как развернётся ситуация? Вдруг и партнёры ваши тоже задержатся или что-то ещё произойдёт. Время встречи перенесётся, например. Вы будете поражены, как всё пространство будет решать за вас эту задачу только потому, что мир всегда поддерживает состояние мудрости. И мир никогда не поддерживает агрессию, гнев, чувство вины. Как только вы становитесь в зыбучие пески, вся вселенная вас туда заталкивает. И как только вы пребываете в кристальном алмазном состоянии сострадания, понимании ситуации, вас наполняют другие чувства. Как-то маршрутка вдруг начинает ехать, как-то пробка рассасывается, как-то что-то происходит. Вы даже себе представить не можете, как этот вопрос решится. Но он точно решится необыкновенно, если вы верите в то, что мир всегда поддерживает добро.

Вы бывали в таких ситуациях, когда вы сделали кому-то что-то хорошее, а потом у вас случилось то, что, в принципе, невозможно? Вот когда вы что-то сделали и

почувствовали, что в этот момент вы были прекрасным человеком, а потом раз, что-то произошло — люди обычно называют это чудесами. Когда мы отказываемся от чувства вины, частота и градус чудес в нашей жизни повышается необыкновенным образом. И чувство разумного сожаления, друзья, это то состояние, которое мы с вами должны тренировать. Любовь, сострадание, мудрость — это тренируемые состояния.

Что такое осознанность, о которой написаны все книги о духовном развитии? Это состояние, когда каждую секунду человек понимает, что он испытывает и контролирует. Он направляет это в созидание, а не в разрушение. Свалиться в чувство вины проще всего. Знаете, почему удобно стоять в зыбучих песках? Потому что они сами тебя туда затягивают. Ты просто ничего не делаешь. Это наша душевная лень. Это наше состояние такое, когда мы себе говорим: «Ну так же проще!» И часто люди выбирают делать то, что просто, а не то, что важно. Задумайтесь, важно ли для вас попробовать, пребывая в разных ситуациях, когда вы хотите обвинить кого-то или себя, вспомнить о том, что вы сегодня узнали. И испытать чувство разумного сожаления. Разумное сожаление — это наше понимание того, что если я могу что-то исправить или сделать, я сделаю это прямо сейчас, и тогда незачем гневаться. И если я ничего не могу уже исправить, то какой же тогда смысл гневаться. Важно взять на себя внутреннее обязательство так больше не поступать.

Хочу поделиться с вами одной идеей, когда чувство вины в нашем самовосприятии завязано с самонаказанием. Мы сделали плохо, значит, должны понести наказание. Так вот интересно, как мы себя наказываем. Я предлагаю вам поразмышлять над тем, что часто то, что мы несчастны, то, что мы бедны, болеем, устали, не имеем хороших отношений, не имеем своих учителей, не имеем возможности делать то, что нам хочется, это наш способ наказания себя за какие-то ситуации, чтобы другие люди

видели, что мы страдаем. У меня однажды была клиентка, которая не могла построить отношения, потому что она так наказывала своего парня за то, что он её оставил. А другая клиентка тяжело и много работала, а зарабатывала мало. И она своей бедностью доказывала бывшему мужу, что он её обидел, что это он виноват в её страданиях. Вот теперь будь виноватым, ведь я такая бедная из-за тебя. Получается, что порой мы выбираем несчастье, боль, болезни как способ наказать себя и одновременно получить прощение от другого человека, показав, вот, мол, я же страдаю, ну сколько можно. А ведь очень часто тому человеку вообще нет дела, что с нами происходит, и получается такая себе игра в одни ворота. Тот, другой человек уже переключился, забыл всё и живёт дальше, а мы себе зачем-то строим горы страданий. По сути, страдая от чувства вины, мы наказываем сами себя, хотя думаем, что наказываем другого человека. На самом же деле мы всегда наказываем только себя!

Как помочь взрослому, который испытывает чувство вины?

Как психологи, психотерапевты обычно работают с клиентами, у которых есть чувство вины? Выслушивают, находят позитивные моменты в случившихся ситуациях. В психологии можно такое услышать: «Да, у вас нет одной руки, но у вас есть вторая рука, да ещё и две ноги в придачу». Выслушивают причину возникновения чувства вины и в этот момент часто проваливаются в ранние детские воспоминания, а там поднимается огромный пласт всякого разного, что человека сносит в негативные чувства. И часто после такой сессии клиенту становится ещё хуже, чем было до неё. Часто психотерапевт считает, что нужно понять, какой же жизненный урок несёт эта ситуация, объясняя это тем, что неприятные вещи в нашей жизни даются для того, чтобы подкладывать их в грядки

с грунтом, тогда урожай будет лучше. А предназначение психотерапевта помочь человеку найти, в какую грядку положить его «удобрение», чтобы на ней выросло что-то действительно полезное.

Если у вас у самих есть чувство вины, а правильного понимания этого чувства нет, вы никогда не сможете помочь человеку, который пребывает в чувстве вины, потому что ваше восприятие вины будет постоянно подбрасывать дрова в костёр чувства вины клиента. Это **первая идея**.

Вторая идея. Когда мы начинаем работать с взрослым, который испытывает чувство вины, мы всегда формируем у него правильное понимание того, что чувство вины — это эмоциональное выражение гнева. У гнева есть два выхода: наружу и вовнутрь. И оба эти выхода разрушительны. Поэтому самое важное для нас, это убедить человека с чувством вины, что есть третье решение. Запомните такое правило: когда мы перестаём думать только о своих чувствах, а думаем о чувствах всех людей, которые точно так же страдают, как и мы, наш гнев растворяется. Представьте себе камень, который вдруг мгновенно превращается в пар и исчезает. Единственный способ раздробить камни вины, которые, как онкология в душе, приклеились к нашим сосудам, к нашим душевным каналам, — это промыть их системным чувством сострадания. **Можно жить, не реагируя на ситуацию чувством вины.** Чувство вины — это всего лишь форма реакции на произошедшее, и выбирать его или нет, это наша привычка, как, например, выбирать красные яблоки в магазине. Имея привычку реагировать из чувства вины, мы гарантированно обрекаем себя на циклические страдания и транжирство своей жизни на то, чтобы постоянно преодолевать какие-то сложности, вместо того, чтобы радоваться жизни и максимально реализовать свой потенциал. Но, помните, над привычкой можно поработать — её можно изменить.

Дальше следует ритуал принятия. И здесь самое время подключить арт-терапию. В чём заключается «ритуал принятия»? Человек для себя проговаривает, кого он об-

вина, за что обвиняет, как долго собирается этого человека (чаще всего этот человек «Я сам») обвинять и т. д. То есть, он должен признать: да, я забыл сделать то, что для тебя было важно, и ушёл на работу. Да, я действительно подвел тебя. Или, да, я действительно это сделал. Но в момент этого принятия мы должны отделить человека от его поступка. Потому что поступок часто бывает плохим, но это не обозначает, что этот человек нехороший. В момент этого покаяния, признания, мы должны развести понятия: вот это человек, а это — его нехороший поступок. И тут нужно задаться вопросом: «Есть ли у клиента хорошие поступки, какие это поступки?» Условно можно сказать, что есть весы, на чашах которых помещаются хорошие и нехорошие поступки человека. Конечно, каждый хочет, чтобы хороших поступков было больше и они перевесили. И мы с клиентом должны решить, как нужно сделать так, чтобы это случилось.

Что значит отделить человека от его поступка? Если вы накричали сейчас на ребёнка, это не значит, что крик — это вы, крик — это ваш поступок. И в вашей жизни было, есть и будут сотни и тысячи разных поступков. И если вы сейчас допустили ошибку в примере, значит, вам нужно подумать и, поняв, как это сделать правильно, решить пример заново.

В контексте этой темы отлично подойдёт работа с красками. В идеале — мандала. Это прекрасная практика, которая позволяет вырисовать всё детально. В моём исполнении она описана в книге «Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера». Также подойдёт любое рисование руками, пальцами, интуитивное рисование.

Когда человек осознаёт, потом проговаривает, потом выгружает свои чувства на бумагу — это очень экологичный путь, он, как правило, не вызывает у клиента сопротивления.

За ним следует этап «Ритуал трансформации».

Применяя ритуал трансформации, мы предлагаем человеку видоизменить его рисунок. Разделить работу на

разные части с помощью рук или ножниц и оставить только самую сильную часть, которая вдохновляет. Создать из этого рисунка нечто, новый образ или инсталляцию. Перерисовать что-нибудь сверху старого рисунка, наклеить на этот рисунок что-то, сделать на нём расстановку. Мы должны в этом пространстве, которое у клиента идентифицировалось с болью, вызвать другие ощущения. У нас должно получиться чёрное и белое. Потом оно должно смешаться, и тогда у клиента будет серое. А уже потом это серое клиент окрасит в белое гораздо быстрее, чем если мы с вами будем пытаться на одной сессии чёрное покрасить в белое.

Только прошу вас — не унижайте ничьи рисунки. Известна история арт-терапевта, которая работала со страхами детей. В своей практике она позволяла детям писать на своих работах. Вот такой вот необычный подход. Не приветствую никакой способ унижения и обесценивания работ. Считаю, что унижение работы — это всё равно, что унижение автора. Призываю вас быть внимательными с этим аспектом. И не надо сжигать работы. Если вы даже сожгли, пожалуйста, сделайте что-нибудь с пеплом. Придумайте какой-то ритуал. Подкормите этим пеплом, как удобрением, какое-то растение. То есть в любой арт-терапевтической работе должен быть заложен созидательный смысл. Если вы дадите человеку что-то разрушить, и потом это не реконструируется, то, кроме опыта травмы, вы ничего не получите. Очень важный момент! Мы должны давать человеку получать опыт реконструкций, изменений, но не разрушения.

Завершающий этап. Мы помогаем взрослому с чувством вины коучингом. Мы задаём вопросы:

- ✓ Что вы будете делать, если вы хотите, чтобы было по-другому?
- ✓ Какие три простые действия вы сделаете?
- ✓ Что вы будете практиковать?
- ✓ Как будет выглядеть ваша новая жизнь? На что она будет похожа?

- ✓ Что вас приведёт к ощущениям следующего уровня?
- ✓ Что препятствует достижению следующего уровня?
- ✓ Что вам нужно, чтобы измениться сейчас?

И клиент отвечает на эти вопросы вам, но, прежде всего, отвечает себе и находит в этом решение.

Обязательно, если мы говорим о чувстве вины, нужен контроль. Человек должен писать ежедневно отчёты или вести дневник. Он должен каким-то способом отчитываться. Чувство вины имеет такую необыкновенную особенность — оно включает в тебе пассивность, оно заставляет тебя как бы зажаться и не высовываться. Поэтому вносить записи в дневник, в качестве формы самоконтроля, будет очень уместно и полезно.

И мой опыт показывает, что самым результативным приёмом в работе с чувством вины является так называемый «Дневник жизни без вины». В него человек записывает все неприятные переживания, которые у него были в течение дня, и то, как он с ними справился. И этот сторителлинг, в котором мы сами придумываем себе истории, как мы вышли из каких-то мелочей, и есть таким «духовным спортзалом», куда человек ходит каждый день. Например, в конце дня человек заполняет этот дневник и его задача описать две или три негативные ситуации, с которыми он справился. Таким образом, мы всё время держим фокус на развитие.

Хорошо работает коллаж на тему «Я и моя жизнь без чувства вины».

Если вы пройдёте по такому алгоритму, гарантирую вам результат. Сдвиг точно будет.

Структура работы с чувством вины.

1. Формирование верного понимания того, что вина — это форма гнева.
2. Ритуал принятия-покаяния.
3. Ритуал трансформации.
4. Коучинг, контроль.
5. Дневник, коллаж.

Как помочь ребёнку, у которого сформировалось чувство вины?

Техника «Виноватый ребёнок»

Для работы нам понадобится пластилин.

1. Вспомните случай, когда вы, будучи ещё ребёнком, что-то сделали неправильно, не оправдали чьих-то ожиданий и чувствовали себя виноватым. Теперь, пожалуйста, возьмите пластилин такого цвета, как вам нравится и который ассоциируется с тем чувством вины, которое вы испытали в той ситуации в детстве. Слепите то чувство вины, опираясь на ощущения, которые возникают, когда вы вспоминаете ту детскую ситуацию. Смоделируйте, как бы это чувство выглядело, как бы выражалось сейчас в вашем восприятии? Какая это форма: круглая или вытянутая? Что это? Очень важно, чтобы образ, который вы сейчас создаёте, вызывал у вас те же самые чувства, что и то состояние, которое внутри. Например, когда вы думаете о той ситуации, и вам страшно, постарайтесь, чтобы этот образ был страшным. Если вы думаете о той ситуации, и вам обидно, сделайте так, чтобы образ вызывал чувство обиды.

2. После того как ваш образ создан, положите его на ладонку перед собой. И сейчас этому образу, начиная со слов: «Я очень давно хотела тебе сказать...», скажите вслух всё, что вы думаете о нём: что он вам надоел; что вы его не любите, вообще, всё, что чувствуете сейчас по отношению к этому образу. Это очень важно сделать вслух!

3. Теперь скажите этому чувству то же самое, только громко, настолько громко, насколько сейчас вам позволит комната, в которой вы находитесь.

4. Последний этап называется «Шёпот». Теперь нужно встать, положить этот образ в ладонку и шёпотом сказать ему то же самое, что говорили только что очень громко. Это должно быть вслух, но тихим шёпотом, как будто вы его вывели за дверь.

5. И ещё один этап. Я его провожу большей частью для тех, кто постарше. С детьми обычно я на четвёртом этапе завершаю.

Представьте, что вы робот, автомат, и вам нужно проговорить всё это вашему чувству очень быстро и без эмоций. Важно говорить достаточно громко.

6. А теперь сделайте из этого пластилина то, чем бы вы хотели, чтобы это чувство стало для вас через какое-то время.

Если вы были мудры и внимательны, то, конечно, заметили, что во время этой практики ребёнок побывал в позиции ребёнка, родителя и взрослого относительно этого чувства вины.

Опираясь на свой опыт, эту практику я рекомендую применять с детьми от шести лет.

Рассмотрим проявление чувства вины у детей разных возрастных категорий. В этом контексте нужно выделить четыре важных аспекта.

1. Чем старше ребёнок, тем больше чувства вины у него идёт вовнутрь. Чем ребёнок младше, тем больше его чувство вины направлено агрессией наружу, а чем старше, тем сильнее его чувство вины направлено агрессией на себя.

2. Чувство вины с возрастом набирает силу. Чувство вины трёхлетнего малыша — это маленькое семечко подсолнуха. А вот чувство вины семилетнего ребёнка — это уже большой подсолнух, а пятнадцатилетнего подростка — это уже поле подсолнухов. То есть, если мы не поработали какие-то детские виноватости, они растут, и не стоит жить в иллюзии, что чувство вины не развивается. Чувство вины взрослого человека со временем создаёт в нашей душе профессионально работающий завод по созданию подсолнечного масла. И это «масло» полностью заполняет всю его жизнь, пропитывает каждую мысль, каждую нашу социальную роль, каждый мотив и намерение. И это масло ВСЕГДА с горчинкой.

3. Третий аспект называется «Проблема терапии». Чем старше человек, тем тяжелее ему помочь. Поэтому, если вы работаете в системе образования, то как можно больше внедряйте проектов, направленных на профилактику чувства вины у сотрудников.

4. Всегда работайте с убеждениями. Это первый пункт! Дети должны понимать, что вина — это форма гнева. Из опыта могу сказать, что ребёнок в семь-восемь лет уже чётко понимает, о чём вы говорите. То есть, восьмилетний ребёнок точно идентифицирует вину как форму гнева. Вину агрессивную, направленную наружу. И вину аутоагрессивную, направленную на себя. И в восемь лет дети уже понимают, что такое сострадание.

Важный момент, чем раньше вы начнёте привлекать детей к таким проектам, как уборка мусора, посадка деревьев, очистка рек, любых проектов, где дети могут служить и помогать миру, другим людям, тем легче вам будет потом научить их очищать свою душу от негативных эмоций. В моём опыте самый успешный пример — это пример с уборкой мусора. Если вы хотите помочь своим детям избавиться от негативных эмоций быстро, заведите практику один раз в неделю выходить с мусорным пакетом и собирать мусор в окрестностях. Приучение к чистоте в окружающем мире неизбежно формирует необходимость и внутренний мир содержать в чистоте.

Когда дети убирают мусор, оставленный другими людьми, в какой-то момент они понимают, что кристально чисты: а все обиды, вина, зависть и прочие неразумные эмоции — это мусор, брошенный в их голову обществом, СМИ, другими людьми. Это очень экологичная метафора. Мы должны убирать в своей душе точно так же, как мы должны убирать в своём доме, в своём теле и т. д.

Рекомендую вам создать и разработать занятия, на которых вы будете с детьми изучать эмоции, разбирать гнев и чувство вины. Куда оно направлено? В работе с детьми у меня была практика, выполняя которую мы рисовали целым классом коллаж, который назывался «Ду-

шевный мусор». Ученики сначала рисовали в кругах, а потом приклеивали на большой лист свой душевный мусор. Кто-то нарисовал обиду, кто-то зависть, кто-то чувство вины, кто-то ещё что-то. Из этой нарисованной «красоты невероятной» мы сделали выставку, а затем всё это отправили в мусорник. Мы нашли для мусора место, нашли ему дом. А это очень важно, чтобы вы научили взрослых и детей находить место для их душевного мусора. Потому что если мы не научим этому детей, они будут думать и верить, что этому мусору место в их душах.

Как родители формируют чувство вины у детей?

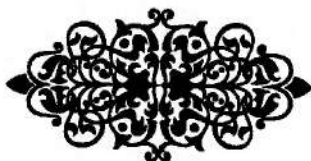
Хочу подарить вам метафору. Что обычно взрослые делают со своим гневом в присутствии детей? Обычно сдерживают. Каждый здоровый взрослый обязательно предпринимает попытку зажать свой гнев внутри. И тут происходит интересное явление. Когда взрослый начинает гневаться, он как бы прячет свой гнев внутрь, за такую себе потайную дверцу. В этот момент наш ребёнок, который нас очень любит, всё это чувствует. Он чувствует, что за дверцей, в тайном уголке, что-то появилось, но не знает, что это. Какое чувство возникает у ребёнка, когда он понимает, что у родителя что-то внутри спрятано? Интерес. Он хочет открыть эту тайную дверцу и тайное сделать явным.

И что начинают делать дети, когда они чувствуют, что взрослые зажимают свой гнев? Они начинают «раскачивать корабль» для того, чтобы дверца распахнулась, и они, наконец, получили вход в эту волшебную дверь. Как? Дети доводят родителей до того, что те взрываются. А есть родители, которые упорно продолжают хранить свой гнев за закрытой дверцей.

Так мы играем в эту игру со своими детьми почти каждый день, и у них формируется убеждение, что хранить гнев за закрытой дверцей — это норма для взросло-

го человека. Некоторые дети перенимают привычку не хранить гнев, а сразу его выплёскивать, их агрессия сразу выходит наружу. Чувство вины и агрессия наружу — это пример взрослого человека.

Задайте себе вопрос и честно на него ответьте: «Вы гневаетесь и обвиняете себя, как ваша мама или как ваш папа»? Вы сразу получите ответ, чью модель поведения вы копируете сейчас, во взрослой жизни. А если ещё сильнее углубиться в эту проблему, то можно найти ответ и на такой вопрос: «Вам действительно важно разозлиться в какой-то ситуации или это способ помнить своих родителей?» И скорее всего ответ будет, что это наш способ помнить родителей, быть сопричастными к ним. Мы как бы оживляем родителей в своём поведении, когда повторяем их пусть даже негативный сценарий. То же скорей всего будут делать и наши дети.



Глава 9.

Арт-терапия в работе с обидой

Что такое обида?

Рассмотрим ключевые подходы к пониманию этого явления.

Первый подход — психологический. Обида — это неоправданные ожидания.

Второй подход — педагогический. Обида как способ воспитания другого человека. «Я хочу, чтобы ты меня понял. Я хочу, чтобы ты так не делал, иначе я на тебя обижусь. Я тебя учу через обиду».

Обида — это способ жестокого обращения с собой. Есть и такая форма понимания обиды.

Также обида может выступать, как способ манипуляции. Так трактуют обиду социология, социальная психология, психология групп.

С духовной точки зрения обида воспринимается человеком, как осознанный способ прерывания любви. Вот у меня к тебе было хорошее отношение, но ты что-то сделал, принял какое-то решение или что-то не так подумал обо мне, и с этого момента я перестаю тебя любить. Я осознанно отказываюсь от любви к тебе. Это «осознанное прерывание любви» и есть обида. Что заполняет нас, когда мы закрываем возможность любить для своего сердца? Правильно, нас заполняет зло...

Также обидой называется «углубление диалога с самим собой». Такой подход к пониманию обиды для нас будет особенно интересен. Когда человек обижается, он начинает накручивать себя и создавать свой внутренний спектакль. Он начинает думать таким образом: а если бы я сказал вот так-то, то он, возможно, бы сделал вот так; а надо было мне сделать вот так-то; а если бы я пришёл раньше; а вот если бы я подумал о том-то; а если бы мой ребёнок пошёл туда-то; а надо мне было вот это и так далее в таком ключе.

А вам случалось становиться режиссёром такого театра? Вы превращались в человека, который инсценировал вот такие размышления, который режиссировал огромные постановки в своей голове, углубляя внутренний диалог? Тут важно запомнить, если человек углубляется во внутренний диалог, у него пропадает потребность во внешних действиях. И как только кто-то другой пытается установить с нами внешний диалог, когда мы глубинно пребываем в обиде, мы с большой вероятностью воспринимаем попытку этого диалога, как агрессивное вторжение и нападение на нас. Почему? Потому что наш внутренний диалог с собой в состоянии обиды всегда окрашен отрицательными эмоциями. Мы находимся в комнате, в которой горит красный свет. И из этой комнаты, к красному свету которой наши глаза привыкли, мы смотрим на всё остальное вокруг. И в эту комнату приносят какую-то вещь, как мы будем смотреть на неё? Конечно, в красном свете обиды все вещи будут окрашены в красный цвет. Нужно срочно пристёгивать ремни безопасности, потому что сейчас нас понесёт в ту сторону, где только страдания. Ничего хорошего в той стороне с нами точно не произойдёт.

Третье последствие длительных обид у взрослых клиентов называется «зависимостью от состояния гнева». Чувство обиды можно сравнить с туманом, который постоянно присутствует в мире человека. И за этим туманом не видно солнца. Человек, который находится в состоя-

нии обиды, постоянно склонен испытывать состояние гнева. Когда мы слышим слово гнев, очень часто у нас возникает ассоциация, что гнев — это когда ты повышаешь голос, кричишь, на высоких тонах разговариваешь и т. д. Но на самом деле есть и бытовой гнев, о котором мы знаем очень мало.

Существуют очень простые, но очень хорошо замаскированные бытовые проявления гнева. Это — раздражительность, претенциозность, недовольство, неудовлетворённость. Если вы живёте с обидой больше месяца, у вас начинается интоксикация. Вам не нравится погода, цвет одежды вашего мужа, размер автобуса, в котором вы едете, музыка, которая играет в такси. Вам не нравится буквально всё.

И если быть внимательным, то, пообщавшись с человеком десять–пятнадцать минут, даже не имея высшего психологического образования, легко определить, есть ли у этого человека длительная обида или нет. Из людей с длительными обидами недовольство, раздражительность, придирки просто-таки брызжут. Они в присутствии каждого нового человека выражают своё недовольство кем-то или чем-то по любому поводу. Такое прямое выражение гнева и чувства обиды действует очень разрушающе, и, конечно же, эти чувства никак не связаны с состоянием счастья.

Четвёртое последствие длительных обид у взрослых клиентов — это постоянное удержание в себе всех негативных чувств. Возможно, в вашей практике случалось так, что клиент начинает говорить, а вы тут же понимаете, что открылся «канализационный люк»: одна проблема, вторая, третья, четвёртая проблема. Вот это всё связано с последствием длительных обид. Если человек внутри себя долго и настойчиво удерживает состояние обиды, она буквально формирует воронку в его душе, которая затягивает в него все негативные эмоции, разрушая его настроение и уверенность в себе.

Когда ты имеешь какую-то маленькую обиду, тебе какое-то время это чуть-чуть неприятно, но потом ты при-

выкаешь жить с этим, уже и боль становится не такой невыносимой. И ты начинаешь подпитываться ещё какой-то частью любого другого негативного пространства. Это могут быть сплетни, разъединительные или пустые разговоры, осуждающая или грубая речь — может быть всё что угодно. И таким образом, у нас получается уже целый ком. Здесь работает правило, что подобное притягивает подобное. И вы уже не способны выбирать, как смотреть и видеть мир. Он весь для вас окрашивается в цвета обиды, критики, осуждения и т. д.

Пятое последствие длительных обид у взрослых клиентов называется «Полное отсутствие радости». То есть, у каждого клиента с длительными обидами есть убеждение в том, что в его жизни нет радости. Люди, у которых есть длительные обиды, себе радость покупают. Для них радость — это чашечка купленного кофе. Для них не радость угостить чашечкой кофе свою подругу, сделать приятно другому человеку. Для них не доставляет радости пространство, где люди что-то вместе создают. Для них не радость отдать, для них радость — получить. Это особенность людей в состоянии обиды.

И последнее, шестое, последствие обид у взрослых клиентов — это отсутствие материальных благ из-за того, что слишком много в них раздражения. У таких людей нет денег, нет беременностей, нет развития, нет масштаба, нет идей, нет конкретной материализации, воплощения чего-либо. Это потому, что состояние раздражения — это состояние неустойчивое, а никакое изобилие не совместимо с неустойчивостью.

Итого, мы выделяем шесть последствий обид.

1. Нет потребности в диалоге с другими.
2. Есть потребность в постоянном чувстве правоты.
3. Зависимость от состояния гнева.
4. Удержание на орбите всех негативных эмоций.
5. Нет радости и очень много раздражения.
6. Есть много раздражения — нет монетизации, нет воплощения.

В разговоре с клиентом, благодаря этим шести пунктам, вы уже сможете определить, есть у человека длительная обида или нет.

Какие последствия длительных обид у терапевтов

Я считаю, что не может терапевт работать с людьми по теме обид (а каждый второй клиент приходит именно с этой темой), если он сам свои обиды не проработал. Поэтому считаю важным поделиться с вами пятью критериями последствий длительных обид у терапевтов.

Первый критерий. «Потеря контакта с внутренним учителем».

У нас у всех были учителя, люди, которыми мы восхищались, но вот в какой-то момент вы решили: «Ну что это за учитель? Посмотрите, как он растолстел. Разве учитель может быть таким? Разве ему можно так одеваться? Учителя так не одеваются».

Вспомните случаи, когда люди, которых вы ещё недавно называли своими учителями, по каким-то разным причинам, вдруг были опущены вами в статусе и, может быть, даже вами унижены. Если такие случаи были, то это явно говорит о том, что у вас есть сложности с некой непрощённой обидой.

Второй критерий. «Отсутствие интуиции и внутреннего голоса».

Есть такие терапевты, которые работают легко, без надрыва, в «состоянии Потока». А есть те, которые много работают, выгорают и истощаются. Работают много, а зарабатывают мало. Есть и такие терапевты, которые работают в радость и зарабатывают более чем достаточно. Если вы работаете очень много, а зарабатываете мало, если вы прикладываете невероятные усилия, но что-то не пропускает к вам деньги, это свидетельствует о том, что

у вас есть сложности с обидами. Конкретная обида вас не пускает дальше. А отсутствие интуиции, внутреннего голоса, выражается в том, что вы слишком много работаете. Я подразумеваю в этом случае высокий уровень вашей усталости.

Третий критерий. *«Постоянное состояние тревоги».*

Вы пишете статью — у вас тревога. Вы готовите мастер-класс — у вас тревога. Вы ещё что-то делаете — у вас тревога. Вы идёте на встречу с клиентом — у вас тревога. То есть, если вы часто замечаете себя в состоянии тревожного волнения и переживания, можно говорить о последствиях длительной обиды, которая до сих пор в вас живёт.

Четвёртый критерий. *«Отсутствие видения».*

Представьте себе колокольчик. Терапевт — это пространство, вы либо находитесь под колпаком внутри колокольчика — и вас не слышно, либо вы держите колокольчик за ручку и звоните. И если у вас есть обида, то вы находитесь внутри колокольчика и вы не звоните. Вы есть, вы существуете, возможно, даже хорошо выглядите, но такое ощущение, что вы всё время делаете что-то не то, как-то не так и как-то недостаточно, не на полную мощность.

И представьте, в школе проходит праздник «Первого звонка». Вот первоклассник берёт колокольчик в руку и начинает им радостно звенеть. Эта метафора показывает, что когда терапевт ярко демонстрирует клиенту полноту жизни, тот, интуитивно, слыша звон этого весёлого колокольчика, понимает, как это вообще бывает. Он понимает, что бывает и так — радостно. Он думает, что у него может быть ну не прям так, как-то по-другому, но тоже похоже. Но когда мы обижены, то мы под колпаком. Когда мы вне обиды то, как говорит Стивен Кови, имеем свой внутренний голос, слышим его и звучим.

Пятый критерий. *«Размышления о справедливости».*

Если вы, терапевт, размышляете о справедливости так: к кому-то ходят клиенты, а ко мне нет — это несправедливо. Ребёнок огорчается: меня мама меньше любит, чем

старшего брата — это несправедливо. Руководитель поощряет моего коллегу, а меня недооценивает — это несправедливо.

Если ваши мысли хоть на одну секунду поворачиваются в сторону справедливо/несправедливо, это говорит о том, что надо брать в руки мусорный пакет. Мусора поднакопилось, и пришло время устраивать генеральную уборку — большую чистку от обид. Ведь не каждый раз мы размышляем о психотерапевтических критериях для терапевтов. Рекомендую вам зайти на YouTube-канал, посмотреть там видео по поводу обид — будет очень полезно для понимания причинно-следственных действий в этом вопросе.

Причины чувства обиды

Есть три базовые причины чувства обиды, причём у детей и у взрослых они очень похожи.

Первая причина, самая главная, это непонимание, откуда приходит мир на самом деле. Многие люди думают, что вещи и предметы существуют сами по себе; что какой-то человек плохой сам по себе; что автобус меня обрызгал сам по себе; что мама сейчас на меня кричит сама по себе — и вот так всё и получается. Традиционно наше сознание настроено на восприятие вещей и явлений как отдельных от нас и существующих самих по себе. Первая причина чувства обиды возникает потому, что люди живут в мире с неправильным мировоззрением, в котором мир существует сам по себе, а человек сам по себе. То есть, где мир виноват в том, что он такой, а человек не виноват.

А если человек обижен на себя? А нет никакой разницы: ты обижен на себя или ты обижен на кого-то. Не имеет значения, ты уколол себе наркотик в правую руку или в левую руку, это не имеет значения — ты всё равно наркоман. Мне нравится сравнивать обиды с горящими углями, которые мы набираем в ладонь с желанием бро-

сить их в обидчика, но при этом критично травмируемся сами.

Неправильное мировоззрение — это отсутствие понимания, откуда на самом деле приходит мир, а он приходит из тебя, и ты создаёшь всё, что имеешь в своей жизни.

Вторая причина — это отсутствие усердия, или «душевная лень». Это наше неумение и непонимание того, что такое чтение книг, что такое библиотека личного роста, что такое наши отношения с Учителем. Очень сильно в нашем современном мире развилась такая мысль, что «я всё могу сама». Я сейчас посмотрю вебинар, почитаю книгу, пройду какие-то курсы; всё выучу сама и стану профессионалом. К счастью, есть другие мнения: только рядом с человеком, который прошёл этот путь и уже стоит на другой ступени, который взял на себя ответственность передавать знания и обучать вас, вы сможете пройти этот путь и не сойти с него. Обида возникает тогда (и на себя чаще всего), когда вы сделали шаг, сделали второй, а третий — не сделали. И тогда очень неприятно, очень больно. Поднимается огромное чувство неуважения к себе, которое заполняет личность в каждом её проявлении, накладывает тяжёлый отпечаток неудовлетворённости жизнью. Так бывает в разных сферах: у кого-то в здоровье, у кого-то в семейных отношениях, у кого-то в работе. И все мы с этим сталкиваемся в разные моменты своей жизни, и это всё связано с нашим эгоистическим пониманием того, что «я смогу сама».

Причина чувства обиды в неумении просить о помощи и в убеждении в том, что «я справлюсь сама». Лучшее, что вы можете дать ребёнку, если вы не хотите, чтобы он обижался, это научить его просить о помощи в любой ситуации. Работая в школе, я проводила целые уроки для родителей, посвящённые тому, как учить своих детей просить о помощи в любых жизненных обстоятельствах. Это очень важный навык!

У многих из нас есть любимый фильм о супергерое. У кого-то это «Матрица», «Человек-паук», «Супермен»,

«Золушка» или какие-то другие фильмы, в которых есть герой, который спасает весь мир, всё человечество. Он берёт на себя ответственность реализовать миссию, которая определит будущее многих людей и т. д. Психологи утверждают, что у каждого человека есть архетип героя. Интересная идея заключается в том, что если в мире что-то происходит, то на самом деле у каждого из нас есть два способа реагирования на событие. Первая позиция — это позиция героя, вторая позиция — это позиция жертвы, то есть, либо ты всех спас, либо ты страдаешь. Выбор второй позиции — причина чувства обиды, ведь если ты не выбрал стать героем, то ты в любом случае окажешься жертвой. Герой никогда не выбирает реакцию из чувства обиды, он выбирает прожить эту ситуацию в полной мере, проявить усердие в радости. Герой помнит, что время, когда есть проблемы — это ТОЖЕ время жизни, и каждая минута этого времени бесценна.

И причина чувства обиды в том, что есть архетип героя, а есть его тень, обратная сторона, это архетип жертвы. Поэтому стремитесь маркировать ситуации сами и выбирать их с позиции героя.

Терапия чувства обиды в арт-методе

Что рекомендует делать арт-терапия в контексте работы с обидами? Конечно, здесь очень хорошо работает сторителлинг и всё, что имеет отношение к созданию историй.

Хорошо работает практика медитативного рисования. Эта практика медитативного рисования описана в книге Натальи Евгеньевны Пурнис, которая называется «Трансперсональная арт-терапия». Рекомендую вам приобрести её в свою профессиональную библиотеку.

Следующее направление, которое прекрасно работает с чувством обиды — это тестопластика и глинотерапия. Это направление действует очень мощно и даёт удивительные результаты.

И ещё одно направление — это песочная терапия.

Детские обиды — очень интересная вещь, имеющая зачастую манипулятивный характер. Поэтому самая правильная реакция на детские обиды — абсолютно спокойная. «Ты обиделся? Когда перестанешь обижаться, приходи, будешь решать ситуацию. Я на кухне». То есть, мы показываем ребёнку уважение и даём ему понять, что мы заметили его чувство, и он имеет на него право. И предлагаем ему побыть в этом чувстве столько, сколько он хочет. А когда он будет готов вернуться к общению, то он должен знать, что мама его всегда ждёт.

Не надо давать ребёнку очень мощное эмоциональное подкрепление, осуждая ребёнка за переживание обиды. Например: «Ты что, обиделся, да? Ну, давай посиди. Что, до сих пор обижаешься? Ну-ну...» Не надо качать эту «мышцу», это не лучший вариант.

Чувство обиды: картина болезни

Независимо от того, в каком направлении психотерапии вы работаете, одним из важнейших моментов роста в вашей карьере является способность жить без чувства обиды, жить без раздражения и пребывать в состоянии признательности.

Обида — это очень мощное энергетическое состояние, избавившись от неё, люди порой теряют жизненную энергию. Например, мы можем получать энергию от бобовых или зерновых, а можем — от мяса. И там, и там белок. Вопрос в том, что есть, что-то более полезное или что-то менее полезное. Полезное субъективно в данном примере, но, тем не менее, мы можем получать энергию как от какого-то созидательного чувства, так и от деструктивных переживаний.

Как только к вам приходит клиент, и у вас всплывает тема обиды на любого человека, вы должны понимать, что это тот костыль, за который ваш клиент будет держаться

очень крепко, потому что добровольно отказаться от обиды готовы не все. Почему? Потому что это быстрый доступ к топливу в больших объёмах. Вообще не выгодно избавляться от такого мощного потока энергии. Антидот, противоядие слова обида и состояния обиды — это состояние признательности, состояние благодарности. Есть разница между словами признательность и благодарность. В слове признательность включается ещё такой фактор, который называется активная радость. В признательности мы очень рады. В благодарности мы просто благодарны, это состояние, на которое мы должны с вами в итоге сменить обиду. Хорошим показателем работы с нашим клиентом можно считать состояние, когда из тяжёлого чувства обиды человек переходит в нейтральное состояние, а из него постепенно в положительный эмоциональный спектр.

Что на самом деле стоит за чувством обиды?

За чувством обиды всегда стоят два ощущения. Или первое, или второе. Первое — чувство собственной правоты. Второе — не любовь к себе. Первое — я хочу быть права, а второе — я сама себя не люблю, и раз ты меня полюбил, значит, ты должен меня полюбить.

Техника «Работа с опытом обиды»

Для работы вам понадобится фольга, бумага формата А4.

Время работы: 15–20 минут.

1. Вспомните ситуацию, когда вы обидели ребёнка или ребёнок обидел вас. Когда он сделал что-то неприятное, что вас огорчило, что вас разочаровало. Вспомните случай, когда ваш ребёнок вас подвёл, сказал и не сделал, повёл себя нехорошо в присутствии значимого для вас человека или когда вы подвели его. Если у вас пока ещё нет детей, возможно, так произошло с вашими крестниками

или детьми, с которыми вы работали. А может быть, это были вы в детстве, когда вас, ещё ребёнка, обидели. Если ваш ребёнок уже взрослый, тоже хорошо. К взрослому, я думаю, тоже есть претензии, обиды и недовольство.

2. Сядьте ровно. Прикройте на несколько минут глаза. Ступни должны стоять плотно на полу. Руки и ноги не скрещивайте. Сделайте вдох-выдох. Подумайте сейчас о той ситуации, в которой вы почувствовали себя обиженным, когда вы поняли, что вас подвели, не оправдали какие-то ваши ожидания. Теперь попробуйте представить эту обиду в виде какой-нибудь постройки. Это может быть шалаш или высокоэтажное здание, слегка наклонённое, или небольшой дом в деревне, а может быть, какой-то вигвам или какая-то палатка. Главное — это должна быть постройка, созданная руками человека. Постарайтесь увидеть, как выглядит эта ваша обида, живущая в вас уже достаточно длительное время, в ассоциации с какой-нибудь из построек. Если предположить, что обида — разрушающее чувство, то, наверняка, ваша постройка не очень новая, в ней явно что-то порушено.

3. Теперь откройте глаза. Возьмите фольгу и попробуйте из неё воссоздать образ постройки, которую вы сейчас увидели. Постройку нужно разместить по середине листа формата А4.

Мы будем создавать инсталляцию. Вам нужно ассоциировать свою обиду с тем, как бы выглядела эта обида на вашего ребёнка, на сына или дочь, в образе постройки. Вы должны в течение нескольких минут, используя разнообразные свойства фольги, создать эту постройку. Не углубляясь в детали, мы будем создавать образ постройки из памяти, из своих воспоминаний. Начинайте работу и воспроизведите постройку из фольги прямо сейчас, разместив её на бумаге формата А4. Постарайтесь передать самые главные качества постройки. Она может быть ветхая, перекосившаяся, дырявая или облезлая, а может получиться очень устойчивой, очень жёсткой, не пропус-

кающей ничего. Нужно воссоздать самые важные качества, те, которые вы увидели в небольшой визуализации, когда закрывали глаза.

Для работы в этой технике мы вспомним обиду на ребёнка, какую-то очень жёсткую претензию к нему, не зависимо от того, сколько ребёнку лет — возраст не имеет значения. Как правило, у родителей есть претензии к своим детям, которые плавно перетекают в обиды.

4. Опишите, пожалуйста, что вы чувствуете, глядя на эту постройку. Какие чувства, эмоции, переживания вызывает у вас созерцание этого достаточно необычного объекта?

Вы сейчас осознаете, что в вашем прекрасном доме души, где вы озаряете своё утро молитвами, медитациями или какими-либо иными духовными практиками, где-то в центре вашего прекрасного города имени вас, находится вот такая лачужка, вот эта шатающаяся постройка, которая транслирует сожаление, грусть, напряжённость. Осознайте, что это часть вас. И задайте себе вопрос: «Хотите ли вы, чтобы в вашем городе пребывала вот такая разрушенная часть, вот такая вот странная тяжёлая часть?»

Проведя эту технику, осознайте, как чётко происходит этот перенос изнутри наружу в образ и как клиент сразу включается.

5. Задайте клиенту вопросы:

✓ Что вы создали? Расскажите.

Это вопрос, которым начинается практически любая арт-терапевтическая практика.

✓ Какая ваша постройка?

✓ Сколько ей лет и для чего она была построена?

Ответ на этот вопрос поможет вам понять, зачем человек вообще обиделся.

✓ Что находится внутри постройки? Там кто-то живёт?

Если там кто-то живёт, то, скорее всего, обида жива, человек ещё её не забыл и прощать он никого не собирается. Если в постройке уже никто не живёт, то с прощением дело пойдёт быстрее.

✓ Чего хочет постройка?

Она хочет, чтобы её снесли и построили что-то новое или чтобы её отремонтировали и т. д.

6. Важным моментом перехода к терапии является этап «Начните чинить постройку». Когда мы предлагаем клиенту взять постройку в руки и сделать её чуть-чуть более устойчивой, более красивой, произвести всего несколько микродвижений. Нам это нужно для того, чтобы запустилась внутренняя динамика. Если мы нашу обиду ассоциируем с этой постройкой, то, изменяя своё отношение к постройке, мы на уровне бессознательного изменяем отношение человека к его негативному чувству.

7. Предложите клиенту позаботиться из состояния той щедрости, на которую он только способен, о своей постройке, дать ей поддержку. Предложите задать постройке вопрос: «Где нужно долюбить, чего не хватает, какая потребность не услышана?» Может, это потребность во внимании, потребность в любви, потребность уважения. В этот момент придёт понимание. Мы строим дом в месте, где собираемся жить. Наши ожидания жить в этом доме — это наша потребность. Мы хотели, чтобы там кто-то жил, а нашу потребность не увидели и наш дом теперь пуст.

8. Задайте клиенту вопросы:

- ✓ Какие люди в вашей жизни сейчас могут помочь вам эту потребность перекрывать?
- ✓ От кого сейчас вы можете получить заботу?
- ✓ Где вы можете допитать эти чувства единства и взаимопонимания?
- ✓ Где вы можете получить признание?

Клиент должен осознать, что в его мире есть огромное количество людей, у которых он может допитать эту потребность.

Мы должны привести человека к пониманию, что его потребность абсолютно реально допитать с помощью других людей. При этом нужно помнить, что если вам не хватает поддержки, то вам важно начать её давать другим

ещё больше. И, может быть, даже лучше сосредоточиться не на большем количестве, а на более высоком качестве.

Когда из жизни уходили мои родители, мне было очень грустно, но я чётко понимала, что мне нужно было пребывать в этом состоянии. Я понимала, что несмотря ни на что, продолжаю оставаться в состоянии любви, потому что я создавала это пространство для других людей и организовала огромный процесс поддержки детей в детском доме. Следует отметить, что не важно, вы получаете или отдаёте, важно, что вы находитесь в этом потоке. Если вы стоите посередине реки, не важно, река течёт вправо или влево. Важно, что вы стоите посередине реки. Не важно, ты отдаёшь любовь или получаешь, ты отдаёшь или получаешь признание. Важно, что ты стоишь посередине реки. Это очень глубокое осознание, и мне очень хочется, чтобы вы его запомнили.

*Какие люди обижаются
на детей, партнёров, родителей:
диагностический срез*

Всегда это люди, которые не берут на себя ответственность. И мне хочется, в этом контексте, познакомить вас с практикой, которая помогает избавиться от обиды на родителей.

Практика «Восемь квадратов»

Для работы вам понадобится лист бумаги формата А4 и цветные карандаши.

Перед началом этой практики попросите вашего клиента оценить по шкале от 0 до 10, на какой отметке сейчас его чувство обиды, насколько оно сильно. Зафиксируйте на бумаге эту отметку.

1. Лист бумаги нужно положить горизонтально и поделить на восемь равных квадратов. Вспомните какую-нибудь претензию, какое-то чувство недовольства и оби-

ды относительно ваших родителей, которые актуальны для вас в настоящий момент. Припомните ту ситуацию, когда, как вам кажется, вы не дополучили от мамы или папы что-то очень важное для вас в тот момент.

2. В квадрате № 1 (слева сверху) символически нарисуйте вашу обиду в тот момент, когда это произошло, и можете сразу подписать: «Обида в момент этого события».

Техника выполняется достаточно динамично: тут должен быть выплеск.

3. Пофантазируйте, как это чувство выглядело внутри вашей души, когда оно прожило там один месяц: как бродило, разрасталось, наполняло, возможно, отравляло ваше жизненное пространство. Нарисуйте это чувство в квадрате № 2.

4. В квадрате № 3 будет ваша обида через год. Если у кого-то не прошёл ещё год, со времени прихода обиды, пофантазируйте, что будет происходить с вашим чувством, с этой эмоцией, с этим состоянием, когда обида внутри вас будет находиться год.

Обида во мне живёт год. Мы исследуем, мы изучаем, мы анализируем это состояние. Могут быть разные чувства, здесь нет нормы, может быть всё что угодно.

5. Квадрат № 4 — обида в вас через десять лет. Развивайте фантазию. Представьте, что с этим чувством вы будете ходить десять лет. Создайте рисунок, как это будет выглядеть.

6. А сейчас вы спускаетесь вниз, как бы по часовой стрелке, и будете рисовать в квадрате № 5. Квадрат этот необычный, в нём будет ваша обида глазами других людей. Что видели другие люди, когда вы пребывали в активном состоянии обидчивости? Видно ли было это другим людям? Как эта ситуация выглядела для них со стороны? Нарисуйте. Речь сейчас идёт об эмоциональном фоне. Было ли заметно на уровне эмоций ваше состояние обидчивости для тех людей, которые могли наблюдать его со стороны? Если да, то как всё это происходило?

7. Квадрат № 6 — представьте на несколько мгновений, что вам восемьдесят три года. Вы прекрасная женщина или прекрасный мужчина и вам — восемьдесят три. Вы вспоминаете об этой ситуации, и как с высоты жизненного опыта и мудрости, на уровне эмоций, вами воспринимается обида. Нарисуйте это.

8. Квадрат № 7 — трансформация. Чувство обиды постарело. Люди стареют и уходят, и чувства точно так же стареют и уходят. Нарисуйте распад, трансформацию, изменение. Когда чувство обиды распадается на маленькие частички, потому что оно уже себя изжило, нет уже энергии, и оно просто растворяется, как воспоминание. Нарисуйте, как вы это видите в цвете, в эмоциях, в переживаниях.

9. В квадрате № 8, самом последнем квадрате, мы рисуем то, что называется «зарождение света». Когда по закону физики всё чёрное должно стать белым, а всё белое в какой-то момент может стать чёрным. Когда на том навозе, который остался после того, как это чувство перегнило, вырастают необыкновенные прекрасные цветы, которые радуют мир и других людей.

10. Когда клиент создаст рисунок, который у него будет ассоциироваться с темой зарождения света, задайте ему вопрос: «Насколько по десятибалльной шкале его беспокоит эта ситуация?»

Задача этой практики — снизить уровень эмоционального напряжения в ситуации, которая живёт в памяти клиента. Эффект от этой практики похож на то, как снижается уровень радиации у какого-нибудь объекта от смертельного до такого, с которым можно вполне безопасно сосуществовать. Всё, чего мы лишаем эмоциональной силы, перестаёт управлять нами. Именно поэтому мы должны держать фокус внимания на объектах и событиях, которые дают нам радость, и уводить своё внимание от «негативных радиационно опасных» зон.

Возможно ли исцелить обиженного?

Взрослые клиенты часто приходят к терапевту с вопросами болезненных отношений со своим партнёром и претензиями к нему. Практика сжигания сломанных мостов, которые мы создаём, когда имеем претензии к своим мужьям или жёнам.

Для практики вам понадобятся цветные карандаши, лист бумаги формата А4.

1. Сложите пополам бумагу формата А4 так, чтобы получилась книжечка формата А5. Сначала работаем с наружной стороны. За одну минуту нарисуйте цветными карандашами рисунок, который будет называться «Мой реальный муж, мой реальный партнёр». Он должен передавать схематически или эмоционально уровень того, как вы воспринимаете вашего партнёра.

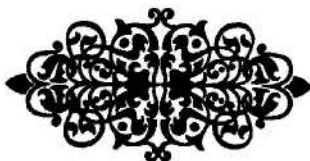
2. Делаем небольшую медитацию. Сядьте ровно, закройте глаза. Сделайте три-четыре вдоха-выдоха. Счёт начинаем с выдоха. Представьте перед собой образ вашего реального партнёра. Рассмотрите его очень внимательно: в чём одет, как на вас смотрит, что он вам отражает. А справа от этого реального образа создайте образ вашего идеального партнёра. Представьте, как он будет выглядеть внешне, какими качествами должен обладать, чтобы соответствовать вашим ожиданиям. Что в нём должно быть самым главным и самым важным, как он должен себя вести, какие качества проявлять? Постарайтесь увидеть образ вашего идеального партнёра максимально светлым и необыкновенно чистым. Увидьте, как он слышит вас, а вы слышите его. На несколько секунд представьте, что вы смотрите в глаза вашему идеальному партнёру, а он смотрит в ваши глаза. Это должно получиться необыкновенное чувство единения. Затем, глядя в глаза своему идеальному партнёру, проговорите три раза: «Приди ко мне, приди ко мне, приди ко мне». И представьте, как два образа реального и идеального партнёра начинают сближаться друг с другом и постепенно совмещаться,

и в какой-то момент они соединяются. Образ вашего реального партнёра растворяется в образе идеального партнёра. Ваше сердце раскрывается, и вы приглашаете в него образ идеального партнёра с желанием, чтобы все люди могли создавать себе такие отношения, в которых они будут чувствовать себя комфортно, защищёнными, наполненными вниманием и заботой. Испытайте глубокое ощущение радости от того, что вы сделали очень конкретные шаги, чтобы создать яркий образ именно того партнёра, которого вы хотите иметь в своей жизни. Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов, почувствуйте, как ваши стопы касаются пола, а ваше тело опирается на спинку стула. Не спеша открывайте глаза.

3. Возьмите цветные карандаши и на обратной стороне листа нарисуйте за одну минуту образ того идеального партнёра, который у вас только что сформировался. Делайте это из состояния открытого сердца. Из того состояния, в котором вы сейчас пребывали в той небольшой медитации, которая называется «Идеальный партнёр». Я знаю огромное количество людей, которые выполняли эту медитацию каждый день и создали в своей жизни других партнёров, и моя семья тому является примером. Когда через какое-то время, обычно через полгода при ежедневной практике, ты вдруг понимаешь, что кто-то вдруг подменил твоего мужа и сына, и что рядом с тобой живут совсем другие люди. И это просто потому, что образ идеального партнёра настолько вжился в твоём сознании, что вся энергия устремляется на него. И каждое ваше действие, слово, и каждое ваше решение призывают ваших партнёров проявлять именно те качества, с которыми мы можем видеть их идеальными.

4. Когда нарисуете образ своего идеального партнёра, озвучьте, что вы осознали для себя, что прочувствовали про себя. Что явилось для вас откровением, каким-то пониманием?

Сейчас важно почувствовать, как подобного рода практики раскрывают сердце. Женщина, у которой раскрыто сердце, сердце, которое наполнено любовью, состраданием, мудростью, не может пребывать в состоянии обиды.



Глава 10.

Арт-терапия в работе с мотивацией и самомотивацией

По теме мотивации написано много прекрасных и мудрых книг. Но при этом мы так и не смогли получить результат, который действительно поможет найти какую-то уникальную формулу для того, чтобы все люди могли выполнить её, получить тот вид мотивации, который бы их устроил.

Уверена, что каждый человек встречался с проблемами мотивации. Когда вы понимаете, что есть какая-то задача, которую вы вроде бы сами себе и придумали, но почему-то хочется заняться чем-то другим, отложить её, отсрочить, переложить.

На самом деле, тема мотивации связана с одним из наиболее сильных страхов, о которых я часто рассказываю слушателям моих курсов. Это страх успеха.

Что такое страх успеха? Страх успеха — это когда вы понимаете, что начинаете двигаться в ту сторону, где можете найти счастье. В сторону, где вы можете получить те знания, которые бесповоротно изменят вашу жизнь. Вы понимаете, что вы начинаете двигаться в сторону к самому себе. И в этот момент человека пронзает мысль, что, хотя в его картине мира он ещё недостаточно зрел и умён, не владеет какими-то навыками и недостаточно богат, может вдруг оказаться так, что даже без всего этого может быть

счастливым. Более того, он может привести к счастью огромное количество людей. И когда мы говорим о мотивации, мы совсем не говорим о «волшебном пенделе», «система пенделя» в этой ситуации не работает.

Методика работы с ленью в арт-терапии

В своей практике я видела огромное количество разных способов, которые современные арт-терапевты используют в работе с темой низкой мотивации детей и взрослых, с мотивацией и с темой лени. Эта тема настолько объёмна, что с ней сталкиваются все, и нет человека, которого бы она не коснулась. Я не знаю ни одной мамы, которая хотя бы раз в своей жизни не проводила с ребёнком беседу по вопросам лени. Я не знаю ни одного человека, который не дискутировал хотя бы раз в своей жизни на эту тему. Согласитесь, если вы будете в этой теме компетентны, это повлияет на все сферы вашей жизни, не только на профессиональную. Овладев пониманием того, как и для чего существует и функционирует лень, мы можем использовать её для своего развития.

Несколько позиций в работе с темами лени и прокрастинации.

Первая позиция.

Лень как некое определённое эмоциональное состояние, которое часто характеризуется низкой мотивацией, как некая поведенческая характеристика человека, как некая привычка. Физическая лень, это когда мы должны что-то сделать, но не делаем, а если и делаем, то не в том темпе и ритме, в котором это необходимо или не с той частотой. Физическая видимая лень берёт своё начало в лени душевной. Не бывает так, что человек сначала начал лениться снаружи, а потом он стал лениться внутри. Давайте вспомним прекрасные слова: «Душа обязана тру-

даться и день и ночь, и день и ночь». Времена изменились, а эти слова не потеряли ни на грамм своей правды. Как только мы позволили себе осудить какого-то политика или нашу соседку, которая сделала что-то, с нашей точки зрения, неправильное, мы проявили слабость моральной стороны своего духа. Лень физическая, лень в работе, лень в отношениях — все эти виды лени так или иначе зарождаются в нашей нравственной лени в душе.

Я очень люблю читать классиков в педагогике: В. А. Сухомлинского, А. Н. Макаренко, очень люблю Ш. А. Амонашвили. Эти великие педагоги уделяли огромное внимание вопросам морально-этического воспитания, потому что они знали секрет, они знали формулу: когда зарождается лень, испепелять её нужно, прежде всего, в морально-нравственной сфере. Лень души — это колыбель для лени в поведении.

Вторая позиция.

Эта концепция для многих из вас покажется необычной, это непривычный подход к лени, так как арт-терапия в исполнении тренеров нашей школы — это не просто терапия, это часть духовной жизни человека. Мы с вами будем исходить из того, что лень — это такое инородное образование в душе человеческой, которое корнями уходит в жадность. Поясню на примерах. Мне лень выполнять свою работу в офисе — я проявляю жадность в своей энергии для своей компании. Мне лень позаниматься со своим ребёнком подготовкой к школе — я жадничаю свою энергию для своего ребёнка. Мне лень поблагодарить мужа за что-то или сделать что-то, что могло бы быть ему приятно, порадовать его — мне жалко подарить энергию, время своей жизни, другому человеку.

Спросите у своего жизненного опыта, насколько вам приемлема мысль о том, что когда мы проявляем лень, то часто думаем, что этот человек недостоин моих действий, это плохая компания, это плохая работа: «Зачем на неё ходить? Она меня, великого, недостойна, эта работа. Мне не хочется вкладываться, проявлять усердие, не хо-

чется прикладывать усилие». И если мы спросим у человека, почему он так поступает, то честным ответом будет, что он жадный.

Если вы посмотрите на ленивых людей, вы сможете оценить их уровень жадности, их уровень скупости. Люди ленивые доедают каждую крошку в тарелке, даже если они уже сыты, они всё равно съедают ВСЮ еду. Это люди, которые, заглядывая в витрины, говорят: «Ой, это очень дорого! Нельзя, чтобы это столько стоило!» Это люди с высочайшим уровнем скупости, жадности и по отношению к миру, и по отношению к себе. Неумение радоваться изобилию других людей — один из признаков жадности.

Третья позиция.

Лень связана с очень низким уровнем уверенности в себе. И сразу хочу параллельно дать *четвёртую позицию*. Уверенность в себе напрямую связана с количеством начатых и завершённых дел. Чем больше мы их завершаем, тем выше у нас уровень уверенности в себе. А чем выше наш уровень уверенности в себе, тем выше наша трудоспособность, тем выше наша мотивация и меньше наша лень. Вспомните, когда вы начинаете подтягивать недельные, годовые, пятнадцатилетней давности «хвосты» незавершённых дел, возникает ощущение, что у вас как будто вырастают крылья, и вы на них несётесь со скоростью ветра. Как камень с души падает! Как какая-то сила, просто поток в вас открывается. Понаблюдайте за этим.

Творчество — это мощный импульс для формирования уверенности в себе. Я считаю, что арт-терапия самый сильный инструмент в работе над темой уверенности. В арт-терапии человек быстрее, чем в других терапиях, способен принять и научиться уважать то, что он создаёт. Здесь этот процесс происходит быстрее всего.

У нас есть очень эффективная обучающая программа по арт-терапии для специалистов. Занимаясь по ней, уже на третий модуль приходят совсем другие люди. Во время обучения ученики создают такое количество творческих

продуктов, проживают такое количество творческих сессий, что в их мозге происходит в прямом смысле слова трансформация. Когда вы любите каждую свою вылепленную картинку, каждый свой рисунок, каждый свой звук, в котором вы прозвучали в этой группе, — возникают вопросы: «Почему я не могу любить свои отношения с родным, близким человеком? Почему я не могу любить компанию, в которой я работаю? Почему я не могу любить что-нибудь ещё?» Уверенность в себе расширяет вашу способность любить, и, оказывается, я могу любить всё и всех.

И последняя, пятая, позиция, которой я хочу поделиться с вами в этом вопросе, — это создание арт-буков. Восточнукраинская ассоциация успешно продвигает данное направление, и наш ведущий специалист — арт-терапевт Инна Ивженко — активно работает в нём с клиентами и нашими учениками. Это практика, в которой человек создаёт свой персональный дневник на какое-то время. Наполняет его наиболее драгоценными для себя фотографиями, слоганами, образами. Это как книга-коллаж. Некоторое установленное время человек наблюдает за собой, записывая определённое количество раз в неделю всё с ним происходящее в этот дневник, анализирует разного рода события и состояния. Арт-бук — это целая система, при которой мы создаём особое пространство. Безусловно, здесь подтягивается сила нарративной терапии, то есть, библиотерапии. Подтягивается сила цветотерапии, коллажирования и многих других арт-терапевтических направлений.

Я люблю арт-буки в теме завершения начатых дел и часто предлагаю их своим клиентам. Создавая арт-бук, разглядывая картинки и заголовки, в какой-то момент человек начинает замечать, что с внешнего разглядывания и изучения его сознание переключается на внутренние процессы: разглядывание и изучение себя самого. Эта трансформационная особенность арт-терапии наполняет каждое её направление, в котором человек, так или иначе, соприкасается с рассматриванием каких-либо арт-объектов.

Арт-терапия и мотивация: «Почему пендель не работает?»

Почему не работает «волшебный» пендель? Начну с того, почему я, кандидат наук, размышляю на тему «волшебного» пенделя. Когда люди приходят на онлайн-курсы по арт-терапии, по детской арт-терапии, по арт-коучингу, по системной семейной терапии, по консультированию в арт-терапии, когда люди приходят на эти проекты, мы спрашиваем у всех: «Какова цель вашего прихода на проект?» Многие отвечают: «Пришёл, чтобы получить «волшебный» пендель. Я знаю, что в вашем пространстве происходят чудеса, дайте мне пенделя, пните меня кто-нибудь». В пенделях есть одна проблема — траектория полёта невелика, и человек остаётся зависимым от внешнего стимулирования. А вы через определённое количество сессий должны сделать так, чтобы человек больше никогда не пришёл ни к вам, ни к какому другому терапевту. Помогайте развить психологическую культуру внутри человека. Он должен раскрыться и стать чуть-чуть психологом. Научите его мудрости.

Первые несколько дней человек очень рад, что вы ему дали пенделя, но потом осознаёт, что произошло: получив очередной пендель, он поставил себе на лбу ещё одну печать, которая будет напоминать ему о его бессилии.

И спешу вас уверить, что специалисты, которые занимаются «пенделетаранией» не имеют сарафанного радио. Их клиенты, вроде бы, имеют какие-то результаты, но это никак не связано с правильными терапевтическими отношениями и с истинным счастьем. Поэтому не нужно быть волшебной таблеткой для клиента, сразу следует сказать, что ответственность лежит на нас обоих равномерно, и каждый должен со старанием выполнять свою часть задач.

Когда мы говорим о «волшебном» пенделе, то часто сталкиваемся с проблемой, так называемой «ложной мо-

тивации». Выделяют четыре базовые неправильные мотивации, с которыми приходят люди.

Первая мотивация — это похвала.

Это самый распространённый вирус среди людей. Есть люди, которые и в пятьдесят лет страдают от того, что их мама в детстве не дохвалила, и чувствуют они себя из-за этого неполноценно. Похвала — это очень тяжёлый камень. И с помощью этого камня можно заложить либо мощнейший фундамент для роста и развития, но этот же камень может опустить человека на дно гордыни. И если люди, похвала которых для вас особенно ценна, не хвалят вас, то это связано только с тем, что они чувствуют — вы этот камень не удержите и вместе с ним провалитесь вниз. Но, не зная и не понимая этого, вы осуждаете этих людей за то, что они не похвалят вас. Более того, вы обижаетесь на них за это и живёте всю свою жизнь, думая, что вы не заслужили похвалы и вас не дохвалили, хотя на самом деле вас спасли от провалов в бездну.

Есть люди, которые умеют принимать похвалу. Они её принимают спокойно, как будто им говорят: «Привет! Как дела?» Таких людей очень мало, это здоровые во всех отношениях люди.

Похвала имеет прямой выход на наше эго, и если у нас проблема с восприятием похвалы, мы очень часто приходим за «волшебным» пенделем.

Вторая ложная мотивация называется «Статус».

Мы покупаем в кредит дома, телевизоры, автомобили, телефоны, то есть покупаем себе жизнь, которую не можем себе позволить. Статус — это когда для нас важно, чтобы то, что на нас надето, не делало нас красивыми, а чтобы это было дорого, модно и не как у всех. Мы все с вами в разных возрастах попадались в эти ловушки.

Из-за мотивации статуса огромное количество людей погибает морально, хотя при этом они очень яркие и очень модные. Но у них уровень лени зашкаливает, и это самый тяжёлый вид лени — лень духовного развития. Это реально страшно. Проанализируйте своё окружение,

наверняка вы узнаете среди своих знакомых таких людей.

Третий вид мотивации, который также стимулирует потребность в «волшебном» пенделе, называется «Деньги».

Конечно, мы, специалисты помогающих профессий, должны понимать, что деньги нам нужны в первую очередь для того, чтобы помогать другим людям. И деньги нам нужны для того, чтобы убедить других людей, что то, о чём мы говорим, — работает. А если мы думаем, что деньги нужны нам для чего-то другого: для покупки дома, квартиры, машины, путёвки, чтобы отдохнуть в какой-то стране или ещё какая-то мотивация, чтобы не страшно было, что не хватит, — это ложная мотивация. Деньги для комфорта — это ложная мотивация. Почему? Потому, что чрезмерная привязанность людей к комфорту испепеляет нашу способность в развитии и культивирует лень.

У меня есть одна знакомая, которая посещает все тренинги мира. Я спрашиваю: «Марина, зачем ты это делаешь?» Она отвечает: «Я там подпитываюсь энергией». Я интересуюсь: «А что ты делаешь после тренинга?» Она говорит: «Иду на следующий тренинг». Для меня она — белка в колесе. Я своим ученикам на проектах говорю, что обучение — это награда. И если вы не монетизировали тем или иным образом предыдущее обучение, так, может, вы вообще не обучаемые? Может, не надо больше учиться? Если у вас нет никакого результата вообще. Задумайтесь!

И в моей жизни есть правило, что обучение — это награда. У меня с собой договор, что если ты, Елена Тарарина, результаты предыдущего обучения никак не используешь — пока учиться не идёшь. Ну какой смысл в себя вкладывать деньги? Иди что-то другое делай — цветы разводи, готовь еду, катайся на велосипеде, в конце концов. Но, в моём понимании, учиться — это награда, это высший уровень. Кто владеет информацией — владеет миром. Поразмышляйте над этим.

И последний вид ложной мотивации, который часто стимулирует обращаться людей к «волшебному» пенделю, называется «Власть».

Часто мы подавляем других людей, манипулируем ими — в современном мире это очень развито. И когда мы так делаем, это всходит в нашей жизни тем, что нас подавляют самые родные и близкие нам люди, а это очень больно.

Мои учителя говорят о том, что наш вклад в жизни определяется количеством тех добрых дел, которые мы сделали для знакомых и незнакомых нам людей. Задайтесь вопросом: «Какая у вас миссия?» А миссия — это тема, которая напрямую связана с мотивацией и ленью. Ни у одного ленивого человека нет понимания своей миссии, нет понимания своего предназначения. Потому что если у вас есть соприкосновение с огромной целью, с этим необыкновенным светом внутри, у вас даже мысли не появляется, что вы можете устать, заболеть. Вы уже просто не имеете на это права! Вы делаете всё, чтобы быть здоровым, потому что у вас впереди огромный маяк, к которому вы должны прийти. Вы делаете всё, чтобы ваши родные и близкие были довольны, и у вас была возможность реализовывать все свои задачи. Вы думаете обо всём, что наилучшим образом приведёт вас к вашей цели. Но когда у человека есть лень, всего этого невозможно достичь.

Возможности самомотивации в арт-терапии

Какая же она — истинная мотивация? Истинная мотивация связана с нашим восприятием себя как «Я — большое» или как «Я — маленькое». «Я — маленькое» — это то, которое думает, а что бы мне сейчас вкусенького съесть? А как бы мне себя сейчас развлечь? А как бы мне что-нибудь для себя получить? «Маленькое Я» думает, что можно бросить жвачку мимо урны, можно не выключить

чать свет и воровать энергию. Можно опаздывать на встречи к людям — ну и что, двадцать минут подождут, без меня не начнут. Это все симптомы «маленького Я». У людей с «маленьким Я» уровень лени катастрофически высок.

А вот истинную мотивацию познают люди, у которых никогда не возникает вопрос лени, никогда! Это люди, у которых «Я большое». Человек с «большим Я» — думает о людях в своём подъезде и иногда просто выходит помыть пол. Просто так. «Большое Я» — это то, которое видит, что лавочка возле подъезда уже совсем старенькая и выглядит не очень. Тогда «большое Я» покупает наждачную бумагу, очищает эту лавочку, затем покупает краску, красит и ставит табличку «окрашено». Оно не созывает совет дома, не ждёт, пока соберут деньги всем домом и поучаствуют. «Большое Я» равнодушно. «Большое Я» думает о будущем своей страны, платит налоги, участвует в социальных проектах для людей. «Большое Я» реализует свои мечты, потому что оно знает, что только счастливые люди могут помогать другим. **Несчастные люди делают других несчастными.**

У «большого Я» есть безграничные возможности мотивации. А «маленькое Я» — это пространство для развития лени, для развития жалости, самобичевания, претензий и тому подобного.

Очень хорошо с темой самомотивации, с темами пробуждения в арт-терапии работают такие направления, как контактная импровизация, коллажирование. «Большое Я» — это как установление контакта с некой самой главной целью вашей жизни. У нас это принято называть «миссия» или «предназначение».

Хочу поделиться с вами историей про эхо, которую я услышала на мастер-классе замечательного тренера Маргариты Сичкарь, известного украинского общественного деятеля. Эта притча мне очень понравилась.

Мальчик с папой пошли в лес. И пока папа разводил костёр, мальчик играл, бегал, прыгал. И вдруг он как закричит: «Э-ге-гей!» А незнакомый голос откуда-то ему:

«Э-ге-гей-ей-ей!» Мальчик кричит: «Ой-йо-йой!» А голос в ответ: «Ой-йо-йойойой!» Мальчик испугался и говорит незнакомому голосу: «Ты плохой!» А голос отвечает: «Плохой-плохой-плохой». Мальчик не понял, что происходит. Кричит: «Ты злой!» И голос ответил: «Злой-злой-злой!» Он побежал к папе и говорит: «Папа, там кто-то такой ужасный, он заполнил весь лес, он везде, пожалуйста, пойдём со мной». Папа пошёл вместе с сыном к тому месту, где разговаривал злой голос и говорит: «Ты хороший!» И голос вдруг ответил: «Хороший-хороший-хороший!» Папа говорит: «Ты добрый!» И голос: «Добрый-добрый-добрый!» Потом папа говорит: «Ты знаешь сынок, люди называют это эхом, но на самом деле, это жизнь...»

И если вам не нравится то, что вы слышите вокруг себя, что вы материализуете своим сознанием и что получаете от своих родных и близких людей, задайтесь вопросом, кто тот человек, который запускает это эхо в пространство. Задумайтесь об этом. И сила метафоры притчи в арт-терапии в теме мотивации и лени имеет огромное значение. Потому что, по сути, в этой теме мы должны повернуть человека к себе. От значимости общественного мнения мы должны повернуть человека к себе. Это очень важный и сложный момент.

А «маленькое Я» думает, что всё, что у нас есть, мы должны сохранить и приумножить для себя. Маленькое, ленивое, некрасивое Я ограничено территорией своего тела. «Большое Я» понимает, что всё, что у меня есть, я должен отдать, чтобы это вернулось ко мне в стократном размере.

Многие люди, размышляя на тему мотивации и лени, хотят сначала получить, они просят совета, просят, чтобы им указали направление, дали «волшебный» пендель, а потом уже они всё сделают. То есть, сначала мне надо получить, а потом отдать.

Большинство людей, приходя к терапевту, думают: «Я к вам приду, вы меня, пожалуйста, встряхните, вдохновите». На тренингах людям часто говорят: «Да, слу-

шайте, сейчас вы придёте на обучение и получите «волшебный» пендель, а потом пойдёте спасать мир». В нашей школе всё наоборот, все тренеры и все ученики знают, что истинная возможность мотивации и самомотивации заключается совсем в другом. Правда заключается в том, что мотивация — это когда ты сначала отдаёшь, а потом получаешь. Мотивация всегда связана с позицией, которая называется «усердие в радости». Вы должны проявить усердие в радости для того, чтобы получить результат, который, на самом деле, откроет ваше сердце и приведёт вас к ощущению радости.

Например, муж говорит: «Приготовь, пожалуйста, мне салат». И жена отвечает: «Хорошо». Она идёт на кухню, режет салат, испытывая при этом крайнее недовольство, затем приносит его мужу, ставит перед ним, делая всё это чисто механически. И вот вроде бы она сделала хорошее дело, уважила мужа, но, на самом деле, создались очень плохие семена. Здесь не было усилия, не было радости — было только равнодушие. И когда мы ведём себя по отношению к людям равнодушно, то потом мы живём в мире, где к нам все — ЖЭК, мэр, президент — относятся точно так же равнодушно, ведь **что посеешь, то и пожнёшь**. Более того, пожнёшь гораздо больше — семена то растут, они не сидят просто так в земле. Понимаете?!

И хочу вернуться к понятию «усердие в радости». Приведу свой случай, который вошёл в мою кандидатскую диссертацию. У меня был прекрасный научный руководитель, было замечательное настроение, когда я начала писать диссертацию. И практически три года написания всё было хорошо. Но однажды, когда у меня была очень большая загрузка, пришло понимание, что у меня совсем нет сил и мотивации её дописывать. Я решила, что лучше буду гладить бельё (я ненавижу гладить), чем работать над диссертацией. Тогда я услышала о том, что такое «усилие в радости». Это когда ты должен сесть и подумать: я пишу эту диссертацию, вкладываю в неё своё усердие и усилия, и хочу писать её не в раздражении и

недовольстве, а испытывая радость. И я хочу, чтобы плоды моей диссертации были полезны моей стране и многим другим странам. Я хочу создать пространство, в котором потом будут рождаться новые, полезные идеи. Представьте себе, вы сидите перед компьютером и понимаете, что вы пишете то, что изменит мир. Понимаете?! Я себя чувствую, как Никола Тесла, как Стив Джобс. Понимаете, я себя чувствую создателем чего-то сверхъестественного!!! О, как много у меня было тогда мотивации! У меня каждая статья была похожа на последний iPhone! Представляетесь?! У меня было ощущение, что я несу благо. И задумайтесь, кому было хорошо в этот момент — было хорошо миру, потому что тема моей диссертации действительно уникально отражается в современных процессах нашего общества. Моё настроение было прекрасным и настроение моих близких было прекрасным, потому что было усердие в радости. Ничего нельзя делать, как говорит Маргарита Сичкарь, «с козьей мордой». Это же наша жизнь. Ну и что, что ты сейчас моешь посуду, которую ты не любишь мыть. Но эти десять минут — это десять минут **твоей** жизни, которая будет только раз. Даже если будет вторая или третья жизнь, ты этого уже не вспомнишь. Это твоё драгоценное время!

Поэтому создавая коллажи и мандалы (очень хорошо мандалотерапия работает с темой мотивации), всегда обращаю внимание клиента на тему «усилия в радости». Мы никогда не придём к результату, если мы не научим людей «усилию в радости».

И иногда люди-лентяи думают так: «А я сейчас сделаю как-нибудь, авось сойдёт». А вы все знаете, что «как-нибудь» обычно заканчивается какими-то проблемами для других людей. И мы должны чётко понять, что получить результат, высокую мотивацию, высокий уровень жизненной энергии и прийти к счастью, причиняя боль другим людям, воспринимая то, что для других важно, как что-то несерьёзное, — невозможно. Либо мы вкладываемся, делаем каждую минуту своей жизни живой, либо мы

превращаемся в роботов. Тогда мы видим людей на улице, которые ходят, как роботы, не подают руки, не уступают место. Возможно, у вас было такое ощущение, что вы идёте по городу, чувствуете, что вам становится нехорошо, и понимаете, что на вас всем наплевать. Это чувство страшное, ужасное, порождено теми моментами нашей жизни, когда мы делали что-то без «усердия в радости». То, что мы делали спустя рукава, лишь бы сделать, авось и так сойдёт, возвращается к нам равнодушным жизненным проживанием.

Часто мне задают вопрос: «Есть множество людей, которые получают, а потом требуют от дающего человека ещё и ещё, пропадает желание давать, но лень не проявляется. Как быть?» Приведу пример, который я недавно услышала от своего друга. Однажды он принял решение проявлять щедрость для того, чтобы уровень его доходов вырос. Через какое-то время после принятия этого решения, когда он вышел на улицу после встречи с партнёрами, к нему подошёл незнакомый человек без определённого места жительства и попросил денег. Мой друг открыл кошелёк, а там оказались только крупные деньги, самой мелкой купюрой было двести гривен (это около \$9). Вспомнив о своём решении проработать жадность, он отдал просящему эту купюру. Подойдя к своей машине, он увидел, что этот человек снова направляется к нему, видимо решив, что тут можно получить ещё денег. Мой друг понял, что у него сейчас есть два варианта. Первый вариант: начать осуждать этого человека за то, что он такой-сякой, пользуется тем, что у него нет мелких купюр. Или выбрать второй вариант — принять эту ситуацию, как тренажёр, который позволяет тебе растянуть твои финансовые рамки, твои границы, как говорят наши учителя. Мой друг достал ещё одну купюру, отдал просящему человеку и уехал. А через три дня он подписал очень выгодный контракт — самый крупный контракт в его жизни. Мой друг никогда ранее не давал на улице так много денег незнакомому человеку!

Я не призываю вас давать всем незнакомцам на улице крупные купюры, но я хочу обратить ваше внимание на то, что когда мы ставим себе какую-то задачу, ставим какую-то цель, мир буквально мгновенно начинает нас проверять.

Приведу ещё один пример. Когда я провожу тренинг «Обиды на мужчин и женское здоровье», у меня до, во время или после тренинга обязательно происходит с моими родными какая-то ситуация, в которой шансы обидеться, обидеть и ещё что-нибудь в этом роде прочувствовать равны ста процентам. И я себе говорю: «А ведь ты можешь не проводить этот тренинг, и всё в твоей семье будет супер». Но это говорит моё «Я маленькое». Но если моя истинная цель — помогать людям, Вселенная обязательно будет меня проверять и задавать вопрос: «Елена, а ты действительно тренер по обидам? Ты ещё не потеряла свою квалификацию?» И я уже приняла то, что, проводя тренинг по чувству вины, у меня сразу что-то происходит, связанное с этой темой. Ты проводишь тренинг по гармоничным отношениям в семье, у тебя в семье тоже что-то происходит. Но «Я большое» всё равно выбирает сдавать этот экзамен.

Наверняка к вам приходили клиенты, возможно, даже часто, которые говорили: «Для меня любая система — это зло, я чувствую себя в тюрьме, я не могу себя заставить, я начинал уже много раз, и тысячи книг прочёл, и вот это я применял, и сюда прикладывал, и тут проходил коучинг, тут ещё что-то делал. Вот всё уже делал, но система мне не подходит». Таких людей очень много. Большею частью потому, что слово «система» и слово «порядок» нашими людьми воспринимается как несвобода. Но на самом деле, конечно же, вопрос ещё в том, что мы с вами, как терапевты, коучи, консультанты, не всегда способны объяснить человеку, что ему нужно сделать для того, чтобы перестать искать энергию, подпитку для своей зарядки снаружи и подключаться к мощному и безграничному источнику энергии внутри. И это основная идея данного раздела.

Говоря с клиентами о мотивации, мы говорим о том, что у человека должно случиться некое отречение, некий поворот, он должен внутри прийти к очень чёткому пониманию, что нужно перестать искать источники подпитки снаружи. **Нужно перестать искать родительскую любовь.** Нужно перестать искать одобрение своего руководителя! Нужно перестать искать бесконечную поддержку в лице своего партнёра! Нужно перестать искать комплименты от своих друзей, и так далее! Вы должны идти своим путём и смотреть, что получается. Вы идёте к своим целям, но ваша голова уже не повёрнута в сторону похвалы или в сторону ещё какой-то внешней подпитки. Поворот — и ваша голова поворачивается. Ваше сознание разворачивается к большому внутреннему желанию прийти к источнику энергии внутри. Это очень важно объяснить клиенту. Потому что если человек не понимает, зачем он это делает, всё, что вы ему дадите потом, будет надстраиваться на шаткий фундамент. И он к вам придёт второй раз, третий, десятый, двадцать первый — а результата не будет.

Вы должны запрограммировать мозг человека на то, что у него есть возможность навсегда отказаться от этой потребности каких-то внешних стимулов, которые с его точки зрения вызывают у него счастье.

Дайте себе ответы на вопросы:

- ✓ Что бы произошло в вашей жизни, если бы вы совершили этот поворот внутри себя?
- ✓ Если бы вы приняли внутреннее решение искать источник поддержки, зарядки, подпитки только внутри, что бы тогда произошло с вашей жизнью?
- ✓ Что бы изменилось в вашей жизни? Что бы было по-другому?

У большинства людей ответом будет — свобода!

Метафора в работе с вредными привычками

Могу предположить, что многие из вас никогда не смотрели на другую сторону низкой мотивации. Низкая мотивация в своём самом красноречивом проявлении — это зависимости. Когда мы слышим с вами слово «зависимости», то обычно думаем, что это алкоголь, никотин. Но на самом деле сюда входит зависимость от социальных сетей, зависимость от работы, зависимость от постоянной занятости, то есть, когда человек не может и пяти минут просто пребывать в состоянии покоя, когда у него начинается паника. Ему надо куда-то бежать, у кого-то что-то спрашивать, надо, чтобы с ним что-то происходило. Очень распространена зависимость от еды. Очень! Мы всё время думаем, чем бы вкусненьким себя покормить. Это не менее мощная зависимость и показатель очень низкой самомотивации.

Как вы думаете, какие виды зависимости сейчас есть в вашей жизни? Это вопрос, с которого всегда начинается работа в арт-терапии и не только. Потому что когда человек говорит, что у него нет зависимости, мы говорим о низком уровне самосознания. Мы говорим о низком уровне искренности и о том, что человек просто не понимает, что он настолько внутри колеса.

Первая практика, которую я рекомендую провести с клиентом, пришедшем с вопросом низкой мотивации, называется *«Колесо моей зависимости»*.

Для работы вам понадобится лист бумаги формата А4 и цветные карандаши.

1. Нарисуйте достаточно большое колесо, в котором может быть от четырёх до восьми секторов, в них клиент укажет свои зависимости. Впишите свои зависимости в это колесо.

Клиент должен понять, что колесо его зависимостей находится внутри него самого, и что он сам — сердцевина этого колеса: «Я не могу выйти за рамки этого колеса,

потому что на меня постоянно давят мои зависимости от периферии к центру».

2. Теперь придайте цвет вашим зависимостям. Лучше, чтобы для одной зависимости был один цвет, а для другой — иной. Какого цвета, например, ваша пищевая зависимость или зависимость от просмотра порносайтов, или от сайта политических новостей? Вредные привычки: алкоголь, курение, наркотики — это уже очень малый спектр зависимостей, которые существуют в современном мире. И когда клиент наполняет цветом каждую свою зависимость, происходит разминка, диагностическая арт-терапевтическая практика.

3. В конце занятия задаём вопросы: «Как чувствует себя человек (в данном случае вы), который находится в середине этого колеса зависимости? Правда ли то, что это состояние является одним из коренных у вас в данный момент?» Это то, что лейтмотивом наполняет каждый день вашей жизни. Но бывают дни, когда эта река разливается, и вы чувствуете себя зажатым, чувствуете тяжесть, угнетение, вам кажется, что что-то вас давит, что вы заблудились, что вас нет. Возникает ощущение, что это фоновое состояние, которое мы отодвигаем, отодвигаем от себя всё дальше, дальше, забывая, что это фоновое состояние нашей жизни.

А когда человек обретает понимание, что это является фоновым состоянием его жизни, у него возникают разные чувства: чувство страха и тревоги, чувство разочарования и огорчения, чувство паники. И когда наш клиент открыл свои глаза, открыл своё сердце и говорит: «Что мне делать?», то в этот момент вы — арт-терапевт — достаёте весь свой арсенал и вводите в работу метафору.

Метафора — это когда человек приходит к некому глубинному пониманию, что его лучший образ Я, его сила, сила воли, сила его хороших качеств могут быть ассоциированы с неким большим элементом, в котором человек сможет проявиться. И сейчас мы должны помочь клиенту «родить» его метафору. Метафора — это то, на что я по-

хожа в жизни. И то, что прекраснее, лучше, больше, сильнее, чем то, что я есть сейчас. Но я — часть этого лучшего, и я стремлюсь к этой части.

Очень часто я использую метафору, которую я называю «Кинотеатр». Я прошу человека назвать жанр, которым можно описать то, что происходит сейчас в его жизни: трагедия, мелодрама, триллер, мистика, фэнтези, психологический триллер?

Просим клиента пофантазировать. Представьте, что какое-то количество лет назад вы пришли в духовный кинотеатр и купили билет на сеанс. Вы купили билет на фильм ужасов, на мыльную оперу, на психологический триллер, на боевик? Как мы покупаем этот билет? Мы, как правило, ведём себя определённым образом: едим некачественную пищу, если нам этого очень хочется, недосыпаем и так далее. И вот мы подходим к кассе, а кассир — Бог. Он смотрит и говорит: «А, так вам с таким прошлым опытом только смотреть боевик, у вас столько гнева, что вам только туда». Или мы подходим очень уставшие, и нам кассир говорит: «Вам только в печальную мелодраму, у вас такое физическое истощение, вам в комедии не место и в романтическом фильме тоже». Своими словами, действиями и поступками мы каждый день покупаем себе билет в кинотеатр, на фильм под названием моя нынешняя реальность.

И вот, своим ежедневным поведением и своим отношением к себе мы купили билет. Купили какое-то время назад, и теперь, собственно говоря, мы присутствуем на том фильме, на который купили билет. А люди приходят на сессию к психологу (так своим клиентам и рассказываю) и говорят: «Понимаете, я хочу, чтобы у меня в жизни была романтическая комедия. Я хочу фильм в стиле фэнтези, красивый и увлекательный, с добрым финалом, а у меня боевик». И вы объясняете клиенту, что так не бывает, что если он купил ранее билет на боевик, то на комедию или фэнтези ему никак не попасть.

Мы задаём вопросы: «А какой фильм вы хотите смотреть через год? То есть, какой билет вам нужно сейчас купить? Какое поведение, какое отношение к жизни нам

нужно сейчас сформировать, чтобы через год мы могли увидеть себя главными героями другого вида кино?»

И тут возникает главный вопрос: «Как?» Дальше у клиента уже открываются не только сердце, но и ум, и сознание. Он весь погружён в раздумья, что предложенная метафора жизни очень похожа на правду его существования.

Мы предлагаем клиенту практику, которая называется «Билет в кино». Это модифицированный вариант коллажа, когда мы оформляем коллаж, рамку, как кадр из кинофильма. И туда он приклеивает то, что будет отражать тот фильм, который он описал: документальный, интеллектуальный, фантастику и т. д. Клиент создаёт коллаж в классической формуле, она описана, например, в моей книге «Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера». Но рамку мы делаем, как в киноленте, получается коллаж в стиле кинематографа. И клиент уносит коллаж с собой и размещает где-то на видном месте.

Второй случай работы с зависимостями расскажу на своём примере. В какой-то момент в 2017 году в мою жизнь пришло очень большое расширение — бизнес сильно масштабировался, семья приумножилась, и я поняла, что один человек это всё делать не может. У меня было такое ограничивающее убеждение, что я не справлюсь. Но мои учителя говорят о том, что важно создать метафору, где ты часть чего-то большого.

В этом году я была на берегу океана — сбылась моя давняя мечта. Там, стоя на берегу, я поняла, что океан — это я, и мне пришло слово — это слово «гиальцо», именно так звучит океан на тибетском. Я поняла, что это как моё второе имя. В тишине, в наблюдении за природой и её величием, ты вдруг вспоминаешь о своём потенциале величия. Нет, не гордости и величавости, а именно понимание того, что ты всё ещё можешь стать выдающимся, ты вдруг вспоминаешь, что ты — часть великого замысла. Это очень глубокие переживания смысложизненных ориентаций, размышления на тему ценности жизни и мудрости проживания каждого её дня.

Предлагаю и вам такой подход использовать в своей жизни и в практике. Нужно найти себя среди чего-то большого, обычно среди чего-то природного, стихийного: огня, воздуха или океана. И когда я прилагаю какие-то усилия, например, у меня тяжёлая пробежка или непростой день, сложный вебинар или какая-то непростая встреча — у меня всегда перед глазами возникает океан, а в голове пульсирует это слово «гиальцо». И когда я чувствую, что я, как океан, то есть, я вижу эти приливы и отливы, волна туда-сюда, и в какой-то момент мои границы исчезают, и я понимаю, что могу не только это. Я ещё очень-очень много чего могу. Происходит тот фокус, который нам всегда даёт метафора: выход за границы человеческого — мы подключаемся к силе гораздо большей, чем мы сами.

Подобные практики в работе с нашим воображением способствуют интенсивному развитию нашего эмоционального интеллекта, направляют нас к близости с нашей аутентичной личностной природой.

Завершая эту тему, хочу подчеркнуть, что все наши зависимости — это самовоспроизводящийся круг, и выйти из него можно только полностью выйдя из этого круга. Нельзя избавиться от одной зависимости, нет смысла избавляться от двух зависимостей, нужно избавляться от всех зависимостей. В этом круге вообще быть нельзя. Вот я, например, метафору океана использую везде: в семье, в работе, в спорте, в общении с друзьями. Я — везде океан. И зависимостям нет места ни в какой сфере моей жизни, ни в какой её минуте.

Арт-терапия в работе с ограничивающими убеждениями

Предлагаю практику, которую даю клиентам на своём курсе по арт-терапии, который провожу в Киеве.

Для работы вам понадобятся бумага формата А4 и цветные карандаши.

1. Нарисуйте круг такого размера, как жетон в метро. Дальше нужно нарисовать в линию несколько кругов того цвета, который будет называть арт-терапевт. Клиент рисует по порядку круги: красный, жёлтый, синий, фиолетовый, коричневый, серый, зелёный и чёрный.

2. Проранжируйте эти цвета в порядке вашей предпочтительности. Первый цвет — это цвет, который вам нравится больше всего. За ним тот, который нравится чуть меньше, и так далее. Восьмым окажется цвет наименее приятный для вас в данный момент. Сделайте это, прислушиваясь к своей интуиции.

3. Теперь арт-терапевт будет называть слова, а клиент должен их записывать, проставляя напротив каждого слова название цвета, с которым у него ассоциируется это слово. Это должно исходить из внутреннего восприятия слова, из чувственного опыта, а не внешнего восприятия. Цвета можно брать любые из предложенных, одним и тем же цветом может быть окрашено сколько угодно слов — всё зависит от восприятия слов клиентом. Но слово всегда окрашиваем только одним цветом.

Пример. Если будет названо слово «яблоко», то это не значит, что его необходимо окрашивать в красный или зелёный цвет. Оно может быть и синим, в зависимости от того, как его чувствует клиент.

Называем слова: делать, деньги, мама, щедрость, счастье, усердие, папа, семья, страх, боль, обман, бессилие, вера, знания, помощь.

Спектр слов может быть составлен лично вами, исходя из особенностей темы, с которой вы работаете с клиентом.

4. Посмотрите и выпишите в отдельный столбик слова, которые у вас окрашены в цвета, стоящие на последнем месте, — два наименее приятных для вас цвета.

5. А теперь создайте второй столбик из слов, которые окрашены в предпочитаемые вами два цвета, для вас наиболее приятные.

6. Исходя из полученных столбиков, мы можем проанализировать, насколько откликается клиенту то, что те

слова, которые у него в первом столбике, — это слова, из-за которых он чувствует себя слабым, чувствует своё бессилие, чувствует, что это является какой-то причиной многих его зависимостей? Если у него есть ощущение, что там нужно поработать, — это попадание, это вам сразу чёткое направление в терапии. Вот с этими позициями вы работаете. И тут возникает логичный вопрос: «Через что и как работать?» Ответ в первом столбике. Посмотрите на него: там сила, там вера, там то, что уже получилось. Ваша задача перекачать, перенаправить энергию из первого столбика во второй. Например, у вас в столбике проблемном слово «боль», а в первом столбике, например, у вас слово «мама». И обязательно есть какая-то связь между каждым словом первого столбика и каждым словом второго столбика. И, например, когда вы перестанете видеть свою маму, как страдающую, как недоедающую, как болеющую (уважая путь и решение матери, даже если это её решение связано с решением уйти...) — ваша боль исчезнет.

Над этой практикой нужно поразмышлять. Здесь работает синдром «восприятия вдогонку», то есть вы ещё не один раз вернётесь к этим словам.

Жестокое обращение с собой: как может помочь арт-терапевт

Хочу вам рассказать о практике арт-терапевтического дневника для работы с клиентами, у которых жизненная стратегия проявляется в стиле «жестокое обращение с собой». Наверняка многие из вас бывали в роли «я бессмертный пони»? Ну и что случится, если я не поем вовремя? Ну и что, что я не поспал достаточно? Ну и что, что я два года без отпуска? Обязательно отдохну, потом, в следующем году, в следующем десятилетии, в следующей жизни... По своему опыту могу утверждать, что огромное количество людей живёт в позиции «бессмертный

пони». И это то, что Маршалл Розенберг называет «жестокое обращение с собой».

Здесь хорошо применить практику «Дневник энергии». Когда мы её используем, клиент повышает уровень своей осознанности.

Просим клиента нарисовать круг, в котором будет семь секторов. И этот маленький круг (я обычно распечатаю, он небольшой) клиент должен клеить в ежедневник, в пространство, где конец каждого дня. Важно, чтобы клиент делал эту практику как минимум две недели. То есть, мы выдаём клиенту такие наклейки с кружочками, он их клеивает в свой ежедневник. И потом, в конце дня заполняет. Важно, чтобы человек поставил себе напоминание в телефоне, или, если вы работаете как сопровождающий коуч, вы ему пишете напоминания. Каждый показатель человек оценивает в конце дня по десятибалльной шкале. Каждый день — новый круг.

Будут семь секторов, которые напрямую связаны с уровнем нашей жизненной энергии. Когда лошадь едет медленно, поводырь начинает хлестать её плёткой. Это очень похоже на то, как мы обращаемся со своим телом, когда у него нет энергии. Мы как бы начинаем себя стегать и говорить: давай ещё, давай-давай, соберись, тряпка, и т. д. Мы все с вами в этой ловушке были.

Первый сектор в этом круге называется «Сон». Клиент отмечает, насколько по десятибалльной шкале он сегодня выспался? Насколько у него есть ощущение, что сон дал ему силу и энергию?

Второй сектор называется «Самоедство». Насколько от одного до десяти баллов вы себя «подъели». Один балл — «подъедаю» себя постоянно, а десять — свободен от самоедства и доволен собой. Например: вот это не сделала, туда опоздала, то не успела, то забыла, это не успела и т. д.

Третий сектор называется «Жадность». Жадность — это очень сильный потребитель энергии человека. Если мы жадничаем, то чувствуем себя плохо. Ведь у всех нас на подкорке в голове записано с детства, что жадничать

плохо. Оцените, насколько вы сегодня пожадничали для себя, для других? По сути, в психотерапии слово «жадность» воспринимается и идентифицируется с состоянием сужения, сжатия. Один балл — вы мегажадный. Десять баллов — вы щедрый. Насколько вы себя ощущаете?

Четвёртый сектор называется «Здоровое питание». Насколько здоровым было ваше питание сегодня? Ели ли вы овощи? Сколько употребили белка, пили ли достаточно воды. Ели ли фастфуд? Не перебрали ли сладкого или жиров? Здесь один балл — ели вредную еду, десять баллов — ели полезное и ощущали энергию от пищи.

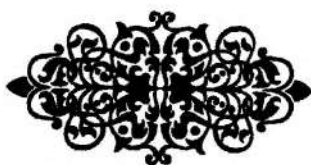
Пятый сектор называется «Спорт». Вы сегодня сделали йогу, прошли свои десять тысяч шагов, позанимались в спортзале? На сколько баллов вы сегодня взяли оттуда энергию? Один балл — я не успел сделать физические упражнения, десять баллов — я выполнила свои задания по физнагрузке и чувствую прилив энергии. Спорт мне в радость!

Шестой сектор необычный. Мы с ним в обычной жизни не встречаемся, а называется он — «Толпа в голове». Один балл по сектору «Толпа в голове» — это когда каждую секунду в нашей голове идёт заседание совета партии, то есть там всё время что-то происходит, нет состояния спокойного ума. У нас в голове всё время идут какие-то диалоги. Мы что-то в голове обсуждаем и обдумываем. Человек уже ушёл от вас два часа назад, а вы в своей голове с ним всё ещё ведёте диалог. Так мы всё время находимся в какой-то мысленной мясорубке. И если у вас спокойный ум — это десять баллов, ну а если у вас «Толпа в голове» — это один балл.

И последний, седьмой, сектор называется «Хобби и увлечения». Насколько из десяти баллов сегодня вы занимались своим хобби? Увлечения — это мощнейший источник энергии для человека. И когда человек находит в своей жизни место для хобби и увлечений, конечно, он не может жестоко обращаться с собой. Потому что погоняют и бьют плёткой только ту лошадь, у которой нет

сил, у которой нет энергии. И очень важно понять, что вы не бессмертный пони, и перестать себя хлестать. Здесь один балл — у меня нет времени на своё хобби, я даже не представляю, что это может быть за занятие; и десять баллов, если время на хобби отведено в еженедельном графике потому, что мне это даёт энергию.

Если вы будете вести такой дневник энергии, всего лишь через две недели ваше сознание устремится в нужную вам сторону. Вы начнёте думать о том, что если вы не следите за своей энергией, то вы превращаетесь в того, кто хлещет самого себя плёткой. Мы вынуждены двигаться по жизни, как только мы останавливаемся — мы истощаемся.



Глава 11.

Арт-терапия в работе с принятием решений

Психология принятия решения:
КАК я это делаю?

Работая преподавателем в вузе, я долгое время читала дисциплину, которая называлась «Психология принятия решения». Этот курс нечто необыкновенное. Потому что ты, как будто, трогаешь сердце своего мозга — ты соприкасаешься с местом, которое генерирует твои решения. Могу вас заверить, что эта дисциплина была необыкновенно популярна у студентов. То, как мы её изучали, и то, какие вопросы поднимали на этих парах, для студентов было, мягко говоря, шокирующим.

Начать этот раздел я хочу с идеи, что, по сути, мы с вами принимаем решение, взяв во внимание три основные составляющие.

Первая составляющая — *эмоциональная*. Эмоциональное принятие решения вам всем известно. Это когда мы говорим: «Я хочу», «Мне тоже это нужно», «Умру без него (без этого телефона, без этого человека, без этого платья)». Или «Хочу конфету, сейчас», «Хочу мультик, не могу», «Хочу игрушку, не могу». Вот это всё — эмоциональные решения.

Вторая составляющая, это, конечно, *телесные решения*. В жизни это выглядит так — человек говорит: «Ой,

у меня рука сама потянулась в третьему куску торта». А зачем ты туда пошёл? «Не знаю, нога сама сделала шаг». Зачем ты идёшь к холодильнику в полночь? «Я не знаю, ноги сами меня туда несут. Вообще, это не я, это вот ноги сами встали и пошли». Зачем ты лёг посреди дня на диван и лежал? Или в «Фейсбуке» сидел два часа? «Я не знаю, само собой как-то получилось». Наша первая линия обороны — это эмоции. И если эмоции не справляются, в бой вступает тело. И если уж ваше тело на линии фронта, то это — критичный знак.

Третья составляющая, из которой мы принимаем решения, — это, конечно, наша *интеллектуальная часть*. Это когда мы говорим: «Я всё взвесил, подумал, проанализировал прошлый опыт, или я посмотрел на то, как это делают другие люди, или я прочитал книгу, или я изучил какую-то другую информацию и т. д. То есть, это решение, принятое на основе сопоставления каких-то фактов.

Очень часто люди задают вопрос: «Бывают ли интуитивные решения?» Да, бывают, и это чисто эмоциональные решения. Потому что интуиция — такая хитрая часть, которая своими корнями уходит в тело, а проявляется через определённые эмоциональные ощущения.

Но есть ещё четвёртая составляющая, так сказать, четвёртый угол треугольника, которого не видно, я называю его сердцевиной в принятии решений — это наша *духовная составляющая*, это наше сознание. И многие считают, что сознание находится в голове, в сердце, ещё где-то. Но если сейчас подумать — вспомните, у вас такое бывало, что вы сидите дома, а ваше сознание пребывает где-то, например, на берегу моря...

В психологии принятия решений мы постоянно (это сердцевина этой позиции) задаём вопросы. Важно уметь задавать вопросы так, чтобы человек начинал думать. И сейчас я предлагаю вам задать себе вопрос: «Если может быть такое, что ваше сознание оказывается где-то в другом месте, а вы сидите в своей комнате, о чём-то мечтаете, уплываете туда всем своим вниманием, всем своим

устремлением, то как может быть так, что сознание находится в голове?» Тогда ваша голова тоже должна быть там. Или ваше сердце. Или ещё что-то там, где, как вам кажется, живёт ваше сознание. Интересно, правда? А наши мысли, они в нашей голове? Ведь бывает так, что мы здесь и наша голова здесь, а наши мысли далеко. И тогда возникает вопрос: «Где наше сознание?» Не многие готовы разбираться в этом. Предлагаю вам поразмышлять об этом. Но просто, чтобы вы задумались, откуда мы можем принимать решения. Откуда приходят эти решения?

И, конечно, наше сознание — это та наша мудрая часть, абсолютно чистая, знающая всё, и принимать решения из неё одно удовольствие. Ведь некоторые решения, которые мы принимаем эмоционально, работают, а некоторые нет. Одни решения, которые мы принимаем телесно, работают, а другие — нет. Некоторые решения, принятые интеллектуально, работают, а некоторые не работают. Но решения, принятые из чистоты нашего сознания, самой светлой части нас, работают всегда.

Хочу вам предложить алгоритм, по которому мы чаще всего принимаем решения. И разбирая этот алгоритм со своими клиентами, у которых есть запрос на планирование или ещё на что-либо, вы сможете легко и просто понять, где у человека пробел, где у человека поломалось что-то, где разорвана эта связь.

Техника «Как я принимаю решения»

Итак, поскольку мы рассматриваем работу с клиентом в контексте арт-терапии, то важно предложить человеку какую-то метафору, в которую мы выкладываем эту информацию для детального изучения и коррекции. И здесь мне нравится метафора о поезде. Предложите клиенту нарисовать четыре вагончика. Наш состав будет называться «Как я принимаю решения». Первый вагончик — это *картинка или образ*. У людей с разными модальностями — аудиальной, кинестетической, визуальной, цифровой — получаются разные картинки и раз-

ные образы. У кого-то это звук, у кого-то память ощущений и т. д. В процессе принятия решения всё начинается с того момента, когда нас что-то зацепило. Вот я что-то увидела, я ещё не поняла почему, но меня это зацепило. То есть, мой глаз, моё сознание, моё внимание, мой слух, моё тело на это как-то отреагировало. Что-то сошлось, и я поняла, что сейчас я в связке с этим объектом, этим предметом или этим явлением. И с этого начинается наша работа в сторону принятия решений.

Второй этап называется *«Увлечение»*. Это второй вагончик, соответственно, в нашей метафоре. Увлечение — это когда мы начинаем осознанно проявлять настойчивый интерес к чему-то. Начинаем подходить ближе, трогать, изучать, прислушиваться и т. д. Давайте рассмотрим это на примере песни. Вам понравилась какая-то песня, вы услышали слова, поискали их в интернете, нашли эту песню и слушаете её несколько раз. То есть, вы пытаетесь понять смысл, вы наслаждаетесь этой мелодией, вы читаете информацию об исполнителе, который её поёт, или про авторов слов и музыки, которые её создали, и т. д. Мы начинаем исследовать, начинаем увлекаться.

Третий этап в принятии решений называется *«Помещение себя в картинку»*. Если вы услышали, что кто-то был на море, то уже видите себя сидящим на берегу в шезлонге, слушающим, как волны океана то прибиваются к берегу, то отходят. Или вы узнали, что кто-то заключил выгодный контракт. Вы думаете: *«Как здорово, мне бы тоже так хотелось»*. И вы уже видите в своей голове или слышите, или ощущаете, как это у вас в жизни происходит. Это не всегда визуализация, это может быть в разных модальностях, но, конечно же, визуализация может присутствовать.

Четвёртый этап называется *«Поиск путей»*. Нас это зацепило, мы поняли, что мы этого хотим. Вот сейчас у нас и поднимается эта идея: *«А как же мне это получить?»* И тут происходит очень интересная игра в нашей голове. Здесь наш *«четвёртый вагончик»* делится на две

части. Распределите, пожалуйста, вверх, вниз, спереди, сзади — как вам нравится. Он делится на две равные возможности. И первая возможность называется «Решение „Огонь”». Это когда мы очень быстро и эмоционально решили и говорим: «Всё, завтра иду и покупаю абонемент в спортзал на пять лет, чтобы не соскочить». Или вы прочитали какую-то страшную статью о кофе, и тут же принимаете решение не пить его больше никогда. Посмотрели фильм о том, как убивают животных, и тут же приняли решение — никогда не есть и даже не смотреть на мясо.

Особенностью решений, принятых в «огне» (это метафора), является то, что эти решения имеют большую эмоциональную силу. И очень часто действие таких решений истекает за две недели. То есть, проходит две недели, иногда даже меньше, и мы уже не видим в этом решении ценности. У нас опять начинают подниматься сомнения. Мы слышим запах шашлыка и думаем: «Так, если все едят шашлык, то, может быть, мне тоже можно есть мясо».

Вспомните себя — бывали ли у вас подобные ситуации?

Вторая половина вагончика — это тип решений, который я называю «Решение „Земля”». Если вы возьмёте в руки землю, начнёте сыпать её сверху на вторую ладошку, она будет сыпаться, она не будет стоять столбом.

Решение «Земля» — это когда я способна своё желание разложить на молекулы. К примеру, если я захотела написать статью, то сразу продумаю, что мне для этого нужно. В принципе, нужна тема, нужно понимать какой объём, какое время своей жизни я буду этим заниматься и есть ли у меня сейчас это время. Я начинаю задавать себе вопросы. «Решение „Земля» — это вопрос. Это когда я своё «хочу» раскладываю на молекулы и смотрю — это безопасно?! В «Решении „Земля» слово «безопасно» всегда присутствует, потому что оно нас продвигает и направляет в нужную сторону.

И, конечно, «Решение „Земля» — это те решения, которые мы обычно завершаем. «Решения „Огонь» —

это те решения, которые мы, как правило, бросаем по пути. Кто-то уже на пути, за шаг до завершения, кто-то на первом шаге — у всех бывает по-разному.

Особенности решений, принятых в состоянии стресса

Для нас очень важно понять, что мы подразумеваем под стрессом, когда говорим о психологии принятия решений. В нашей традиции при таком арт-терапевтическом подходе принято считать, что все ресурсы безлимитны. Воля — безлимитна. Радость — безлимитна. Счастье — безлимитно. То есть, всех ресурсов неисчерпаемое количество и всем всего хватит. В контексте данного раздела под стрессом подразумевается ситуация, которая заставляет нас видеть себя нуждающимися в чём-то и испытывающими страдание из-за этой нужды. Таким образом, стресс — это когда мы понимаем, что ресурсы ограничены, и испытываем по этому поводу сильное переживание.

Например, вам сказали, что не отдадут долг. У вас стресс, потому что вы вдруг поверили в то, что есть какое-то ограниченное количество денег, которое может быть в вашей жизни. В этот момент вы проваливаетесь в ловушку неправильного мировоззрения. Вы думаете, что ресурсы ограничены. Вы верите в то, что есть на земле какое-то определённое количество денег и всем не хватит. Вы верите в то, что есть определённое количество времени в сутках, и всё, что вы напланировали, будет невозможно сделать — не хватит времени. И даже если другой человек это делает, то это всё равно невозможно. Например, все люди нацелены иметь много свободного времени, поэтому они друг другу перепоручают дела, стремясь своё время освободить. Все хотят иметь много денег, поэтому все друг у друга что-то отбирают. Все желают иметь счастливые семьи, поэтому в свою семью должны направлять все ресурсы.

Подумайте, какое у вас возникает желание, когда вы мыслите такой категорией, что все ресурсы, которые у нас есть, ограничены? Представьте, что всё, что есть в мире, — это только огромная пицца. Что хочется с ней сделать? Съесть всю и сразу! Жизнь в убеждении, что всё, что есть в мире, — это пицца и надо вырвать себе как можно больший кусок, заставляет людей принимать решения, обрекающие их на страдания. В арт-терапии есть большое количество практик, связанных с темой анализа процесса того, как мы принимаем решения и как идём к своим целям.

Так, например, в книге по командообразованию Татьяна Зинкевич-Евстигнеевой есть прекрасная практика «Карта цели». В моей книге «Практикум по арт-терапии: шкатулка мастера» она представлена в модифицированном варианте. Эта практика наглядно показывает, как человек идёт к своей цели. Эта необыкновенная техника хорошо раскрывает глаза на многие вещи. Вот люди часто думают, что если они сделали что-то плохое и из-за этого погрузились в стресс, то надо быстренько сделать что-то хорошее для того, чтобы сбалансировать плохое и хорошее, и жизнь выровняется. Но если мы начинаем что-то создавать, находясь в состоянии самообвинения, огорчения, уныния, то всё, что мы создаём, насквозь пропитывается этим чувством претензии к себе. Поэтому, когда происходит что-то нехорошее, очень важно научиться испытывать правильное состояние.

Это правильное состояние называется «*Чувство разумного сожаления*». Ваше сердце вам само скажет: «Да, я хочу этому научиться!» У вас всегда будет выбор: разумное сожаление или чувство вины. Либо вы впадаете в чувство вины, либо понимаете, что такое разумное сожаление, даёте этому чувству место и определённое время в своей жизни. Когда это время истекает, вы начинаете действовать.

Часто люди думают, что нужно пойти на какой-то тренинг, прочитать какую-то умную книгу и что-то понять, помолиться в храме или заняться благотворительностью,

то это и будут его хорошие семена, это и будет то, что ему где-то зачтётся. Но, на самом деле, каждый ваш диалог и каждый ваш разговор с другими людьми — это самая что ни на есть духовная практика. Ведь в разговоре с любым человеком принимается множество решений: сказать ему правду или обмануть, обсмеять кого-то или промолчать, сказать что-то неприятное или не говорить, обсмеять кого-то вместе с ним или нет, позаботиться о нём или не делать этого, оплатить весь счёт в кафе или заплатить только за себя. Каждую секунду в диалоге с любым человеком приходится принимать какие-то важные решения — это и есть практика. Неверно думать, что практика начинается только тогда, когда вы приходите на тренинг.

Итак, обобщим информацию по поводу особенности принятия решений в состоянии стресса: когда вы думаете, что всё, что есть в мире, — это пицца, в вас пробуждается человеческая эгоистическая потребность заполучить больше. В этой эгоистической потребности есть подвох — эта потребность не может быть удовлетворена ничем, никогда и никем. И пока вы пребываете в этом мировоззрении пиццы, то серьёзно страдаете. (Употребляя слово «страдание», автор имеет в виду ваши внутренние чувства).

Наверняка вы знаете людей, у которых в жизни, в принципе, всё хорошо: у них есть семья, работа, деньги, но они несчастны внутри. Это их внутреннее состояние — «пицца», которая обрекает человека каждый день перевоссоздавать ситуации, в которых он видит себя страдающим. Наша способность выходить из состояния стресса через практику разумного сожаления — это очень серьёзный и полезный навык.

Творчество в процессе принятия решений

Давайте представим, что все ваши хорошие поступки, которые вы совершаете, — это ваши хорошие семена, нейтральные поступки, которые вы механически делаете, —

это ваши нейтральные семена. А плохие поступки — это плохие семена. И все эти семена соответственно взойдут хорошими, нейтральными или плохими событиями в вашей реальной жизни.

Однажды на коучинге у меня была клиентка, которая сказала, что она просто хочет отдохнуть, просто хочет поспать, просто хочет полежать на море, просто хочет ехать куда-то и смотреть в окно. Что мы создаём, когда живём механически? Что мы создаём, когда вот таким механическим подходом транжирим свою жизнь? Случайные события. Механическую жизнь. Мы создаём жизнь без души, без творчества. Мы создаём пустоту, которая затягивает нас, и мы видим мир, в котором люди похожи на роботов. И чем больше мы совершаем механических поступков, тем дальше в этот момент сердца людей друг от друга, а механическое потребление жизни вызывает *хроническую неудовлетворённость*.

Всем известна фраза: «Я хочу пожить для себя». А как это для себя? Это когда вы лежите на диване, объедаетесь пончиками, смотрите кино, ничего не делаете в принципе, это называется «пожить для себя»? Делать то, что вы хотите. А что вы хотите? «А я потом решу, что я буду хотеть». Так вот, когда вы живёте вот так механически, то, на самом деле, прожигаете свои хорошие семена, свои нейтральные семена. А они рано или поздно заканчиваются!

И наши учителя говорят о том, что когда мы не создаём хорошее — мы делаем плохое. То есть, *плохой поступок — это когда мы не делаем хорошее*. Задумайтесь над этими словами. Просто поразмышляйте: «А что, если это правда, что когда мы не делаем хорошее, то создаём плохое!»

А творчество — это состояние, в котором хочется помогать людям. В нём можно найти решение и ответ на вопрос, как совершать хорошие поступки.

Приведу пример. Человек ходит на тренировки, занимается с тренером и выполняет какие-то очень сложные

упражнения в спортивном зале. Ему очень тяжело, а сделать эти последние пять приседаний приходится почти на грани возможного. В этот момент тренер произнёс такие правильные слова: «Каждое приседание делаем с посвящением». Человек один приседал, но в момент, когда он услышал эти слова, границы его расширились, и он включил в эти границы тех людей, которым посвятил это своё усердие. Он посвятил это усердие здоровью этих людей. И вдруг у него чудесным образом откуда-то появилось много сил, как будто все эти люди передали ему свою силу. Эту практику посвящения я предлагаю вам начать проверять в своей жизни.

Вы будете очень удивлены, как в момент, когда вы произносите фразу: «Я отдаю сейчас своё усердие для блага других», вдруг к вам мощной волной прибывает сила, которой у вас до этого не было. Друзья, это и есть творчество! Это и есть та метафора, которую мы себе придумали. А на самом деле, это есть жизнь, это есть мудрость, которую мы пока называем с вами «арт-терапевтической метафорой».

Практика посвящения очень распространена в рамках нашей арт-терапевтической школы. Что мы можем посвящать? Да всё. Например, вы приготовили какой-то вкусный салат, и говорите: «Я посвящаю его тому, чтобы у каждого человека была возможность наслаждаться своими любимыми делами, и чтобы все люди были здоровы». Или вы смотрите какой-то прекрасный фильм и думаете: «Я посвящаю просмотр этого фильма тому, чтобы у каждого человека была возможность соприкоснуться с искусством». Придумайте какие-нибудь свои варианты.

Это мощнейший инструмент! Как известно, всё гениальное — просто. Так вот, люди, которые чувствуют себя прекрасно, замечательно выглядят, зарабатывают достаточно для всего, что им нужно, этот секрет знают. И мы в арт-терапии тоже этот секрет людям рассказываем, потому что это то, что не требует никаких усилий, кроме, правильного мировоззрения. Но наше старое мировоззрение будет нас всё время тянуть назад, то есть, вместо того, чтобы

чтение этой книги посвятить, например, тому, чтобы всем людям были доступны нужные им знания, мы можем ругаться с кем-то, кого-то обсуждать, читать что-то в телефоне. Мы не привыкли делать что-то с посвящением, и готовы заниматься чем угодно, только не этим.

Эмоциональный интеллект и принятие решений

Эмоциональный интеллект — это «гармошка» с разными спектрами наших эмоций, с возможностью ими управлять, а так же понимать и отслеживать эмоции других людей, передавать эмоциональный контекст речи, своих чувств. Есть «гармошки», которые не сильно растягиваются, а есть «гармошки», которые сильно растягиваются. Если вы слушали профессионального гармониста, то знаете, что когда меха гармони сильно растягиваются, из неё льются прекрасные мелодии, музыка течёт легко и свободно, люди ощущают приятные переживания, находясь рядом с этим человеком.

И тут возникает вопрос: «Как же эмоциональный интеллект, эта наша способность испытывать разную гамму чувств, связаны с процессом принятия решений?» В жизни человека есть пять основных сфер, над ними мы работаем, мы их развиваем и в сторону которых принимаем решения. Их ещё называют основными векторами развития.

Первая сфера — достичь финансовой свободы.

Вторая сфера принятия решений — встретить свою половину, построить и сохранить отношения.

Третья сфера, цель которой — быть здоровыми. Этого желают все люди на Земле.

Четвёртая сфера, желание обрести «Внутренний покой» или «Спокойный ум». Оно приходит большей частью с возрастом, с обретением мудрости.

Самой интересной, на мой взгляд, является пятая сфера, вид решений в которой называется «Потенциал Героя». Мы принимаем решение, потому что мы хотим

помочь другим людям. Вы, наверное, заметили, что фильмы о супергероях, в разных ипостасях спасающих мир, были, есть и будут популярными. Не задавались ли вы вопросами: «С чем это связано? Почему все фильмы про супергероев такие модные и востребованные?» Да потому, что все они удовлетворяют одну из мощнейших человеческих потребностей — потребность «реализовать свой геройский потенциал», спасти мир и помочь людям.

И мы все в детстве искали плащ, чтобы стать суперменом, волшебную палочку, чтобы стать феей. Вы же не думаете, что мы искали волшебную палочку, чтобы заколдовать себе мороженое? Нет. Мы искали волшебную палочку даже в пять лет, чтобы изменить мир. Понимаете?! И вот мы выросли, а это ощущение, на самом деле, никуда не делось, просто мы к нему не обращаемся.

Есть такая арт-коучинговая практика, в ходе которой мы просим человека написать какое-то количество решений (к примеру, пять-семь), которые ему нужно принять в своей жизни в ближайшее время. Мы смотрим, в какие сферы жизни, из тех, которые выше были перечислены, попадают эти решения. И мы понимаем, какие сферы жизни сейчас ключевые для человека, а какие вообще не задействованы. И возникает вопрос: «А как долго уже эти сферы жизни не задействованы?» Вы же понимаете, что, если денег нет — сложно, если нет любви — плохо, если не здоров — вообще очень плохо. Если внутреннего покоя нет — ты всё время, как белка в колесе. Ну, а если ты всё гребёшь под себя, не думая о других и не помогая им, — ничего не работает, это ощущение когда у тебя всё есть, ты миллионер на своём собственном острове, но ты в этот момент несчастлив. Поразмышляйте над этим. Куда вы сейчас идёте? Где ваша ключевая позиция?

Задаю вам вопросы: «Вы слушатели своих мыслей или думатели своих мыслей? То есть, вы слушаете, что у вас в голове, или вы решаете, что у вас в голове?»

Так сложилось, что все мы люди — слушатели своих мыслей. Если бы мы с вами были думателями своих мыс-

лей, никто из нас не выбирал бы думать о войне, никто бы из нас не выбирал думать о разводе, никто бы из нас не выбирал думать о болезни. А так как мы с вами только слушатели своих мыслей, то просто наблюдаем за паровозом с множеством мыслей, который проезжает перед нами с множеством вагонов. Мы не можем сейчас остановить какую-то мысль, которая у нас возникает, потому что мы не порождаем эту мысль. И тут возникает вопрос: «А что порождает мысль, когда я принимаю решение?» Ответ: «Наш прошлый опыт. То, что мы длительное время создавали в прошлом, определяет наше настоящее. Что посеяли, то и пожинаем. Мы вынуждены слушать мысли, которые создаются в нашей голове нашим прошлым опытом».

Хочу поделиться с вами таким видением, которое называется «Я хочу делать то, что я хочу». В последнее время этот вопрос с клиентами очень часто поднимается, когда рассказываю о том, что есть путь, идти по которому полезно, правильно. Например, правильно быть здоровым. Для того чтобы быть здоровым нужно: «Раз..., два..., три...». Но важно другое, важно, что есть то, что нельзя делать, чтобы быть здоровым. И когда вы встречаете человека, который живёт с философией: я буду делать так, как я хочу, для меня это моя внутренняя свобода, я не могу, чтобы мне кто-то говорил, что мне делать, — для меня это рамки, и они мне не подходят. По сути, мы видим человека, который говорит: «Да, я хочу быть счастливым, хочу, чтобы меня окружали прекрасные люди, прекрасная страна, прекрасный мир. Но я хочу прийти ко всему этому каким-то своим путём, и пусть вселенная подстроится под меня, ведь я же не такой, как все, у меня свой индивидуальный путь». Подумайте над этим. Есть ли у вас идея, что есть этот свой путь? И заметьте, многие заветы в Библии начинаются с фразы «не...». Не убей. Не укради и т. д. Почему? Может быть, не деланье чего-то — это так же важно, как и деланье чего-то. Поразмышляйте над этим.

На своих тренингах я столкнулась с тем, что многие люди принимаются за огромное количество задач одновременно и не успевают. Объясняю ученикам: «Перестаньте делать то, что вас разрушает, и вам не придётся брать на себя излишние задачи. Время субъективно. Наше намерение создать что-то важное и полезное для себя и других людей, творит чудеса. Весь тайменеджмент находится в нашей голове, основа успеха в управлении временем — наша концентрация.

Также хочу обратить ваше внимание на важность медитаций. Подумайте, что общего между медитацией и отношениями с разными людьми? Что общего между бизнесом и медитацией? Что общего между здоровьем и медитацией? Что общего между отдыхом и медитацией? Что общего между всеми важнейшими направлениями человеческой жизни и медитацией? Общее между медитацией и бизнесом, между медитацией и отношениями, медитацией и здоровьем, медитацией и отдыхом, медитацией и вашим счастьем — только одно: *всё это мы создаём одним и тем же сознанием*. И не всегда в момент сложных отношений с человеком, вы можете вспомнить, что эти отношения — это ваша реальная практика развития и роста. Тренируя своё сознание в медитации, я формирую и закрепляю этот навык. В медитации, используя максимальную концентрацию и сосредоточенность, человек создаёт новый образ своего поведения, новый образ своей реакции. Проживая в медитации этот опыт снова и снова, человек с каждым разом даёт силу этим переживаниям, выстраивая в мозге новые участки связей. И в какой-то момент эти новые паттерны поведения и мышления буквально проявляются в вашей жизни. Ещё не полностью, но уже немножко изменёнными. И это не происходит быстро. Какая-то маленькая трещинка появляется, что-то по-другому уже происходит. Там я гневаюсь не два часа, а час, например, и это уже очень большая победа. Медитация позволяет нам буквально создавать свою реаль-

ность заново, определяя изначальный путь, а наше поведение и намерение дают силу этому Пути.

Мой собственный опыт работы, опыт работы моих учеников показывает, что люди, которые начинают практиковать медитацию (в правильном понимании), могут с её помощью менять своё состояние, в их жизни начинают происходить удивительные вещи. Они начинают обретать состояние спокойного ума, принимать более точные решения в бизнесе и в отношениях. Выражаясь метафорически — туман начинает рассеиваться.

ВозДУХ творчества для эффективных решений

Людей, принимающих решения грамотно и мудро, встретить крайне сложно. В этом разделе вы найдёте ответ на вопросы: «Как этими людьми стать и как создать то пространство, в котором нам хотелось бы работать?»

Начну с того, как с помощью арт-терапии усилить свои навыки в принятии решений.

Позиция № 1.

Когда делаете что-то тяжёлое — улыбайтесь. Заведите себе привычку улыбаться, когда вы начинаете делать что-то скучное, но то, что важно сделать, поставьте задачу держать фокус на состоянии радости. Например, меня очень раздражает, когда мне нужно разбираться в каких-то технических вещах: установить какую-то программу, зайти на какой-то сайт, что-то скопировать, переместить. Я не люблю этим заниматься, но в силу того, что наша команда развивается очень быстро, люди от меня требуют выполнения определённых технических задач. Первые две секунды я всё это ненавижу, а затем вспоминаю, что важно всё, что бы ты ни делал, выполнять в состоянии радости. И я принимаю решение на двадцать минут полюбить эту работу.

Как вы думаете, что происходит с моей продуктивностью, когда я выбираю на двадцать минут полюбить установку программы? Я устраиваю себе такую внутреннюю игру и представляю, что я Стив Джобс. Я очень легко чувствую себя в этом, я не переживаю, ведь решено, что сколько нужно будет, столько и буду разбираться. То есть, я сразу как бы снимаю шляпу перед всеми сложностями, которые могут случиться, и напитаваюсь уверенностью, что всё получится достаточно быстро и успешно.

Это очень важный навык и о нём важно помнить. Тренируйтесь на мелочах. Например, едете в автобусе и вам душно — улыбайтесь. Идёте по дороге, жмёт туфля, натёрли ногу — улыбайтесь. При этом происходит такой очень мощный внутренний рывок.

Помогает ли мне это принимать правильные решения? Да, конечно. И часто люди думают, что принятие решений — это один раз в десять лет принять какое-то решение. И когда люди приходят на тренинги по психологии принятия решений, они думают так: «У меня есть моя жизнь, и там раз в месяц я принимаю важные решения. Мне нужно, чтобы эти принятые решения были правильными». Ничего подобного. Смысл психологии принятия решений заключается в том, чтобы тренироваться на ежедневных решениях. И тогда большие решения вам не придётся принимать, они будут приниматься сами и легко.

Позиция № 2.

Её нужно запомнить — это «Правило машины». Смысл данной практики заключается в следующем. Предлагаю клиенту нарисовать красивую машину. Затем мы разговариваем о том, что машина — это способ передвижения и, по сути, способ движения к цели. Если машина красивая, ехать в ней приятно. Хочется двигаться к цели красиво и комфортно. Никто же не хочет отправиться в путь на разваливающейся машине, с которой, пока доедешь к своей цели, может случиться всё что угодно. Хочется, чтобы наша машина была новой, чтобы в ней всё работало и поездка была безопасной. Мы обсуждаем, что важно

для машины, которая, в нашем случае, выступает как модель, метафора, инструмент, с помощью которого мы идём к цели.

Дальше мы рассказываем клиенту такую историю. «Представьте, что вы пришли в автосалон, и консультант говорит вам: „Смотрите, вот у нас есть потрясающая машина, супермашина, но у неё немного барахлит двигатель”. Вас, конечно же, такая машина не устраивает. Тогда консультант говорит: „Я вас понимаю. Смотрите, вот есть машина с супердвигателем, в ней безопасно, вся она в отличном состоянии, только немного помято левое крыло. В принципе, этого практически не заметно, а стоимость её просто отличная!”»

Что вы чувствуете в момент, когда оказываетесь покупателем таких автомобилей? Что это за состояние? Что это за эмоция? Недоумение... Разочарование...

Психология принятия решений объясняет, что каждый раз, когда мы сталкиваемся с каким бы то ни было выбором, то всегда оказываемся в этой ситуации. На эту тему есть прекрасная история. Представьте, что вы подходите к самолёту, а стюардесса предлагает вам подписать отказ от страховки. Вы, конечно же, спрашиваете, почему должны это сделать. И вам объясняют, что создатели самолёта немножко не доработали в нём одну деталь, но, в принципе, всё с самолётом нормально, и вам дают пятидесятипроцентную гарантию, что вы долетите куда надо. Но есть определённый уровень риска. Если бы вам предложили такой полёт, что бы вы сделали? Я уверена, что никто не полетел бы на таком самолёте.

Когда мы начинаем выбирать и нацеливаться на большие задачи, нивелируя маленькие, мы выбираем вот этот способ мышления: садиться в самолёт, который может долететь, а может и не долететь. И не достигаем своих целей, потому что, как правило, мы садимся в самолёт, который не долетает. Мы подписываем отказ от страховки! В психологии принятия решений важно не использовать тактики, которые иногда работают, а иногда — нет.

Задайте себе вопрос: «Если бы вы шли к своим большим целям постепенно, удерживая фокус на маленьких задачах и радуясь их выполнению, если бы вы ориентировались на это, то в какую бы машину вы тогда сели? Вы бы точно не полетели бы на ненадёжном, несовершенном самолёте.

Принимая решения, мы всегда выбираем только свою безопасность. ВАЖНО, чтобы наш выбор был надёжным.

Сила разумного сожаления

Техника «Разумное сожаление»

Для работы вам понадобится лист бумаги формата А4, ручка, цветные карандаши.

1. Разместите лист бумаги А4 горизонтально и, начиная с левой части листа, по пунктам, один под другим, запишите десять поступков, о которых вы сожалеете. Нужно выписать десять поступков из любых сфер жизни, о которых вы сожалеете, они вас огорчают, вспоминая о них, вы чувствуете, что вы поступили нечестно, вы сделали плохо, вы проявили лень или ещё что-то. Это может быть любая ситуация, в которой вы чувствуете своё несовершенство: взяли у кого-то что-то без спроса, налоги не платите, пообещали книгу сдать в печать к такому-то сроку — не сдали, пообещали человеку какие-то материалы отправить — не отправили.

Сила разумного сожаления — это не чувство вины. Где, в каких вопросах у вас это перерастает в обвинение себя? В первом примере мы использовали метафору машины и самолёта. И через них мы пытались донести до человека ценность неправильного подхода в принятии решений, где фокус на больших задачах и недооценке маленьких решений.

Во второй же позиции, когда мы будем анализировать силу разумного сожаления, мы используем элементы пиктограммы. Есть в арт-терапии такое направление, как

пиктограмма — это когда мы какую-то ситуацию или какую-то эмоцию передаём с помощью значка. Помните, в школе были географическая карта и карта полезных ископаемых. Там указано: треугольник — нефть, квадратик — уголь, и так далее.

2. Прочтите вашу первую ситуацию из списка и напротив текста нарисуйте значок, который ассоциируется у вас с этой ситуацией. И по такому же примеру, напротив каждой из десяти позиций, которые вы написали и в которых у вас есть чувство вины или недовольства, вам нужно нарисовать какой-то значок, какую-то пиктограмму. Но не абстрактную, а конкретную. Если вы не платите налоги — нарисуйте деньги. Если вы обманули человека — нарисуйте язык и перечеркните его, то есть, у вас должно быть чёткое понимание, что это за ситуация. Пиктограмму сделайте яркой, чтобы привлекала ваше внимание, при этом она должна максимально передавать смысл ситуации.

Что сейчас происходит? Мы берём наши чувства и переводим их в формат бессознательных образов. На этой стадии в эмоциях будут происходить очень интересные вещи. Если поднимается чувство тревоги, хорошо, что оно поднимается. Потому что когда эта ситуация у нас в голове — чувство тревоги там уже заасфальтировано. В пространстве нашего ума нет чувств, в уме находятся только решения и мнения. А нам важно вернуться на чувственный уровень для того, чтобы совершить именно на этом уровне нужные для нас перемены.

В момент рисования пиктограмм важно относиться к этим ситуациям как к случившимся. В арт-терапии это называется «признать факт» или «дать этому место в жизни». Рисуя эти пиктограммы, скажите себе: «Да, это есть, да, это произошло в моей жизни, я сожалею, но оно уже произошло». Это очень важный момент, который в психотерапии называют «Первым шагом в принятии». Без принятия практически невозможно что-то сделать, без принятия работу будет всё время тормозить отрицание.

Да, сейчас мы понимаем, что нам не стоило так поступать. Мы понимаем, что были заняты, запутаны, напуганы, и поэтому мы приняли какие-то решения, которые эту ситуацию вызвали. Но при этом мы с вами понимаем, что, да, это уже произошло.

Создавая свои пиктограммы, осознайте радость от того, что эта ситуация сейчас прорабатывается вами, а значит, вы буквально вытягиваете силу из неё, полностью ослабляя её бессознательное воздействие на вас. Это уже случилось. Это так, я это сделал. Я также совершил бесчисленное количество других поступков: плюсовых, минусовых, нейтральных. Решение, которое вы приняли в прошлом, то ошибочное решение, было принято «прошлым вами». Ответственность же за события и право исправить ситуацию или сделать соответствующие выводы принадлежит вам настоящему. Эта разница «двух меня», которая существует всегда и интересует нас сегодня. Чем дольше мы оттягиваем процесс принятия решений после своих ошибочных действий, тем дольше это напряжение находится в нас и, как вы понимаете, растёт. То, как мы определяем тяжесть своего поступка, исходит из нас. Мы научились профессионально критиковать себя — это идёт у нас из детства. Но важный навык, который у нас у всех находится в недоразвитом состоянии, — это навык осознания того, как мы хотим решить проблемы, — тоже исходит из нас. Например: забыли поздравить родственника с днём рождения. Кто-то занимается самобичеванием, долгое время избегает встреч с этим именинником из-за чувства стыда. Иной человек выбирает другое решение вопроса: он звонит родственнику на следующий день и, преодолевая чувство неловкости, приносит извинения, поздравляет с прошедшим днём рождения, делая шаг навстречу, сохраняет хорошие отношения. При втором варианте человек не даёт чувству вины пребывать в нём долго, он извлекает занозу из пальца в ту же секунду и не ждёт времени, когда нужно будет ампутировать руку. Не стоит бояться признать свои ошибки и выходить из

зоны дискомфорта. В процессе доставания занозы мало приятных ощущений, но эти чувства не сравнимы с процессом ампутации руки. Вернёмся к нашей практике.

3. Подчеркните в перечне всех сложных ситуаций ту, которая вами ощущается, как самая тяжёлая. Теперь выпишите, в контексте этой ситуации, то, что вас гнетёт. Важно, чтобы человек в письменном виде дал ответ на вопрос: «Что его беспокоит?» Напомню, что все эти «самоедческие» воспоминания, которые мы носим в себе, автоматически влияют на то, как мы принимаем любые решения. Они нас истощают.

4. Теперь сядьте ровно. Прикройте глаза и подумайте о том, что если этот человек так с вами поступил или если вы так поступили с ним, значит, на то были причины. Если вы сейчас испытываете боль, то это потому, что какое-то время назад вы кому-то причинили боль. Таким образом, то что случилось в вашей жизни, это результат каких-то ваших мыслей, ваших решений, ваших поступков. Здесь срабатывает эффект бумеранга, к нам возвращается то, что мы сами сделали. Находясь с закрытыми глазами, вспомните о том, что всё исходит из вас, и что есть тысячи людей, которые не попадают в эти ситуации, ведь одна и та же ситуация может раскрыться совершенно по-разному. Ваш опыт вынудил вас увидеть себя в этой ситуации именно так. Вы сожалеете об этом. Поэтому скажите себе: «Да, это я создал, но пусть на мне эта боль завершится. Я беру на себя обязательство сделать всё, что в моих силах, совершить то, что смогу, чтобы закрыть для себя эту ситуацию и забыть о ней».

Это очень важный этап, он называется «Вспомнить о том, что всё из меня». Если вы работаете с клиентом, и он думает, что мама такая сама по себе, президент такой сам по себе, муж такой сам по себе, — никакие действия в психотерапии с этим клиентом не дадут высокого результата. Личная ответственность — это необыкновенная сила, гарантия результата. Мировоззрение, в котором мир исходит из меня, — единственное мировоззрение, при

котором человек действительно может управлять своей жизнью. Ведь я могу влиять только на то, что исходит из меня, только изменяя себя, я могу изменять свою жизнь, людей вокруг, ситуацию и события.

5. Подумайте сейчас о том, что вы не хотите, чтобы это состояние когда-либо повторилось ни в вашей жизни, ни в жизни другого человека. Очень важно в этот момент расширить своё мышление и подумать о других людях, которые так же, как и вы, оказались в подобной ситуации. Испытайте сейчас разумное сожаление. **Поддержите сами себя в этой ситуации.** Скажите себе: «Да, это больно, я знаю эту боль, и хочу, чтобы ни у меня, ни у какого другого человека этой боли в жизни больше не было».

6. Следующий шаг называется «Антидот». Подумайте сейчас о том, что вы могли бы сделать противоположного, например, обиде. Если вы кого-то обидели, дайте себе обещание — целый час никого не обижать. Если один час для вас много, то хотя бы две минуты. Антидотом должно стать создание какого-то действия, которое вы реализуете. Антидот — это противоположное действие, созидательное действие, обратное тому, которое мы совершили. Подумайте сейчас, что могло бы стать противоположным действием. Оно не обязательно должно быть связано с человеком, с которым у вас произошла эта ситуация. Например, вы поссорились с мамой, вы это помните, но мамы нет в живых, поэтому берёте фокус на то, чтобы сегодня до конца вечера не повышать голос на детей и находиться в большой, чистой признательности к сыну или к дочери. То есть, я делаю обратное. И как бы сама себе говорю: «Смотри, я **исправляюсь!**» Какое действие может вам помочь увидеть себя человеком, совершающим другой поступок, действующим по-другому?

Увидьте себя в своей голове человеком, совершающим это действие, и испытайте чувство радости. И увидьте, как другие люди реагируют на то, что вы совершаете этот антидот, это хорошее действие.

Теперь очень медленно откройте глаза.

Важно, чтобы клиент не переборщил с временем. Бывает такое, что люди резко принимают решение всех простить. Но разве это так легко и просто? То есть, человек не должен страдать от своего решения. Он должен проявить небольшое усилие в радости, но без резких и ненужных самоистязаний. Этого не нужно.

7. Возьмите в руки карандаш. И рядышком со значком этой неприятной ситуации нарисуйте, пожалуйста, новый знак. Промаркируйте это новое состояние, которое у вас есть внутри сейчас. Это может быть микроманда — рисунок в круге или какой-то лепесток, цветок, ракета. Это может быть любой образ, реально существующий или фантастический. Придайте форму тому новому чувству, в которое сейчас превратилась та тяжесть, которая была у вас внутри. Используйте те цвета, которые вам сейчас нравятся. Нарисуйте тот образ, который вам откликается.

8. Когда вы создадите этот образ, ответьте на вопрос: «Какое чувство сейчас вас наполняет?» Именно в этом чувстве сейчас раскрывается для вас сила разумного сожаления. И в этом новом чувстве должна появиться сила.

Алгоритм работы в этой практике следующий:

- 1) вспоминаем о том, что всё из вас;
разумное сожаление;
- 2) выбор «антидота»;
- 3) визуализация себя планирующего и делающего это новое действие.

Мы должны запланировать то, что увидели в своей визуализации: «Как мы будем это делать, где и когда?»

Если делать только эту практику, рисовать, визуализировать, но не совершать реальных действий, вы не получите результата. Потому что любая психотерапевтическая практика, независимо от того, в каком подходе вы работаете, — даёт результат только тогда, когда человек начинает на поведенческом уровне проявлять своё сознание, свои инсайты, свои новые знания.

Как научиться принимать решения в стратегии «сжатие-расширение»

Практика «Сжатие-расширение»

Для работы вам понадобятся лист бумаги формата А4, цветные карандаши.

1. Возьмите приготовленный лист бумаги, сложите его пополам и разрежьте на две части. На одной его половинке цветными карандашами нарисуйте что-то, что у вас ассоциируется со словом «сжатие», а на другой — создайте визуальный образ, который ассоциируется у вас со словом «расширение». Рисуйте интуитивно то, что идёт из вас. В этой практике неважно, какой образ будет первым, а какой — вторым.

С клиентом можно предварительно поговорить о том, что для него «сжатие». Как оно ему чувствуется? Как он это ощущает? Что для него «расширение»? Как он это чувствует? Как оно проявляется?

Важно понимать, что сжатие — это когда мне нечем дышать, мне страшно и внутри всё сжимается. Мы все в жизни были в ситуациях сжатия, когда наша безопасность была нарушена.

Ситуация расширения — это когда наша сердечная чакра раскрывается, нам хочется всем помочь, мы чувствуем необыкновенный прилив сил и энергии.

2. Сейчас напишите какое-нибудь решение, которое вам нужно принять, одно и очень важное. Может быть, нужно принять решение сохранять какие-то отношения или нет? Может быть, нужно принять решение относительно того, на что следует обратить внимание наилучшим образом, чтобы развиваться и т. д. Напишите на отдельных небольших листах два слова «Сжатие» и «Расширение».

3. Теперь нужно встать так, чтобы ноги стояли на одной линии. Справа или слева от себя на пол положите листочек «Сжатия», с другой от себя стороны положите

листочек «Расширения». Листочки должны находиться от вас на расстоянии метра или, чтобы понятнее было, на расстоянии вытянутой руки.

4. Прикройте глаза. Подумайте об этой ситуации, о том, с кем сотрудничать, об отчётах, о разводе, о том, кто на себя тянет одеяло, о том, что вас беспокоит. И почувствуйте сейчас, куда уже начинает двигаться ваше тело. Можете сейчас открыть глаза и вспомнить, где у вас «Сжатие», а где — «Расширение». Почувствуйте то, что сейчас у вас внутри. Куда вас направляет ваше тело? На что похоже то, что сейчас у вас внутри?

Тренируйтесь на себе и доверяйте своему телу. Хочу сразу предупредить, что иногда тело говорит то, что мозг категорически не способен понять. Вы примете решение согласно мозгу, пострадаете пару лет, а потом всё равно сделаете, как тело сказала. Выбор слова «Сжатие» в этой работе обозначает фокусировку на мелочах и завершение начатых дел, закрытие всех долгов. «Расширение» же направляет на поиск более глубокой задачи или цели, которая стоит за изначальным вопросом.

Есть три ошибки в принятии решений разного рода, три ловушки, с которыми нужно познакомиться. Проверяйте себя постоянно. Если вы принимаете решение, чтобы кому-то угодить, — это будет ошибочное решение. Если вы принимаете решение из состояния страха — это всегда будет ошибочное решение. И если вы принимаете решение из состояния «а вдруг сработает» — это ошибочно. Потому что то, что иногда работает, а иногда нет, — не работает.

Принятие решений и сила мотиваций

У нас есть четыре вида ложных мотиваций. Надо их выучить. Когда вы что-то делаете из этих мотиваций, то всегда придёте к страданию, решения ваши никогда не будут правильными.

Первый тип мотивации — это *статус*.

То есть это, когда я хочу быть лучше, круче, богаче, дороже, — это всё ложные мотивации.

Второй тип мотивации *«приятно — неприятно»*.

Когда вы что-то делаете для других только потому, что вам это приятно, помогаете людям, потому что вам приятно видеть себя помогающими, а не потому, что вы хотите, чтобы людям было хорошо. Когда вы даёте деньги на благотворительность, потому что вам приятно видеть себя человеком, который даёт деньги. Это всё ложные мотивации! Когда вы читаете только то, что вам приятно, и не читаете то, что вам неприятно, хотя и важно. Когда вы разговариваете только с теми людьми, которые вам приятны, хотя разговор с неприятным человеком может разрешить ситуацию, которая уже давно не решается. Когда вы не запрашиваете критику у людей, которые вам дадут эту критику.

Третья мотивация — *что-то иметь*.

Я делаю что-то, чтобы что-то иметь. Или, например, я веду тренинг, чтобы вынудить людей что-то купить после тренинга. В какой-то момент я перестала вообще убеждать людей что-то покупать. И количество клиентов выросло в несколько раз. Какая мотивация правильная? Я хочу, чтобы те инструменты, которые я передаю людям, привели людей к счастью, чтобы они помогли им стать на правильный путь. Всё. И не переживайте, люди всё сами купят. Они очень чувствуют вашу мотивацию, видят, какой горит свет у вас — красный или зелёный. Если у вас мотивация помочь им прийти к счастью, они купят у вас продукт. Но если у вас мотивация, только чтобы купили, это очень видно и настолько неприятно, что человек сразу разворачивается, ничего не покупает и в буквальном смысле голосует ногами, то есть уходит.

Последняя ложная мотивация — это *похвала*.

Когда мы что-то делаем, чтобы какой-то важный, значимый для нас человек нас похвалил, это очень печально.

Похвала, статус, приятность, потребность что-то иметь. Почему мы называем эти мотивации ошибочными? Пото-

му что они **ненасытные**. И мы всегда будем в них чувствовать себя «голодными». Мы всегда будем в них страдать.

Сейчас я познакомлю вас с практикой, которая связана с исполнением желаний. Эту практику вы будете делать часто, потому что ваши желания начнут исполняться.

Важно сесть, выровнять спину, прикрыть глаза и подумать о чём-то для вас очень важном. Это важно для вас, но сейчас нет никаких предпосылок, чтобы это сбылось. Например, у вас нет достаточного количества денег, возможно, нет достаточного количества связей или времени, но вы очень хотите, чтобы что-то стало происходить, начало двигаться в эту сторону. Поразмышляйте, что для вас важно, и вы хотите, чтобы это исполнилось. Вы бы очень сильно хотели, чтобы это исполнилось. Увидьте, пожалуйста, как даёт вам энергию начало реализации вашей мечты. Увидьте себя человеком дающим, в отличном настроении. Увидьте сейчас, как реализация вашей мечты приносит радость другим людям и хорошо сказывается на огромном количестве людей. И чем больше людей включает ваша мечта, тем прекраснее. У кого-то стало хорошим настроение, кто-то улыбнулся, кто-то кому-то протянул руку, кто-то кого-то поддержал. И всё это, как круги по воде, расходится от того, что вы движетесь в сторону реализации вашей мечты.

А сейчас подумайте о том, что вы делаете каждый день. Это очень важно — выбрать какое-то системное действие. Например, вы делаете каждый день медитацию или кормите своих рыбок, или заботитесь о коте, или делаете что-то хорошее для другого человека, когда выходите за рамки самого себя. И выберите одно, а лучше — два таких действия. Важно, чтобы вы это делали длительное время. Будет идеально, если вы прилагали там усилия, чтобы это не было для вас лёгким. Например, занятие йогой или уход за каким-нибудь человеком. Это должно быть одно и то же действие, которое вы совершаете на протяжении длительного времени. Найдите такое действие.

И повторяйте, пожалуйста, про себя такие слова: «Если это действительно так, что я огромное количество дней

совершаю это. И если это действительно так, что я хочу, чтобы это привело к счастью меня и других людей. И если действительно я совершаю в этом усердие и проявляю усилие. И если действительно я очень-очень стараюсь делать это, то пусть благодаря силе истины исполнится то, о чём я прошу именно так, как я прошу».

И в этот момент важно очень-очень сильно захотеть.

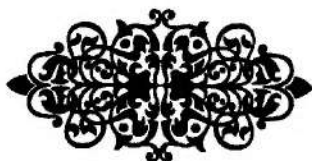
И посвятите эту вашу практику тому, чтобы у каждого человека была возможность реализовать свою мечту, иметь все необходимые ресурсы, все необходимые возможности: время, энергию, силы.

Очень медленно открывайте глаза.

Если вы начинаете системно делать йогу, ходить в дом престарелых, проводить полезные социальные проекты и в самые непростые моменты своей жизни подключаете силу истины, происходит то, чего не может быть. Происходит что-то, что ты не можешь понять и объяснить. Но это происходит. Для того чтобы использовать эту силу, силу истины, мы должны с вами системно совершать созидательные действия на благо других людей.

Не стоит торопиться передавать эту практику своим клиентам. Сначала вы сами должны прийти к личным результатам. А потом, совсем в другом состоянии, совсем с другой силой, вы будете это делать с клиентами. Эта практика, как скорая помощь, когда очень-очень нужно для себя или для другого человека.

Это похоже на то, что мы накапливаем, накапливаем, накапливаем, а потом мощнейшим потоком направляем всё своё намерение на реализацию той или иной задачи. И очень важно быть абсолютно искренним в тот момент в этой практике и очень сильно хотеть. Например, я очень часто в силу истины закладываю то, как я веду дневник. Я каждый день четыре, пять, шесть раз открываю свой ежедневник и делаю там аналитические записи. У каждого есть какие-то свои действия, которые мы совершаем каждый день.



Глава 12.

Арт-терапия в работе с темой женского предназначения

Роль жены как сакральная практика Творчества

Существуют разные архетипические классификации и характеристики женских ролей. Мы остановимся на четырёх из них.

Первый архетип — это «Муза».

Основная задача «Музы» — создавать пространство, в котором она и все окружающие люди будут иметь доступ к максимальному количеству своих ресурсов. Музы не фокусируются на материальных благах, для них свойственна романтичность, лёгкость, некое душевное единство. Комфорт и уровень качества жизни здесь не всегда является приоритетом — она может быть очень счастлива, живя при этом в шалаше. У каждого архетипа есть как свои плюсы, так и свои минусы.

Второй архетип называется «Любовница».

Задача этого архетипа — максимально масштабная реализация в контексте телесности, сексуальности. Этот архетип связан с позволением себе удовольствия. Он ориентирован на состояние наслаждения, в котором находится один из источников реализации счастья.

Третий архетип, который приписывается женщине, — это архетип «Воина», который граничит с мужской энергией.

В архетипе «Воина» женщина пребывает всегда, когда она рождает ребёнка и становится мамой. И этот архетип достаточно сильно отвечает за такую женскую позицию, как оборона, защита жизни, обеспечение важных факторов для жизни. Длительное время пребывания в состоянии «Воина» небезопасно для женщины, потому что это состояние быстро заполняет душевное пространство женщины и в этот момент рождается пресловутое и трагическое «Я сама...».

Четвёртый архетип называется «Хозяйка».

С ролью хозяйки чаще всего связаны какие-то бытовые вещи, которые предполагают создание очага, заботу о членах семьи, а также и непосредственно обслуживание жизни той или иной семейной системы. Хозяйке важен комфорт, красота и обладание.

Важно понимать, что архетипы «Муза», «Любовница», «Воин» и «Хозяйки» не идентичны с ролью жены. Роль жены, в отличие от перечисленных архетипов, — это роль, которая создаёт, созидает.

Зафиксируйте себе словосочетание «жена создаёт». Слово «создаёт» состоит из двух слов: «со» — «с кем-то» и «даёт». То есть жена — это женщина, которая вместе с кем-то или с кем-то что-то созидает, что потом передаёт.

Предлагаю вам технику, в которой мы будем исследовать формирование слов.

Итак, слово «создаёт» делим на две части: «со» и «даёт».

Там где «со», рисуем три стрелочки. Мы будем исходить из идеи, что женщина создаёт с тремя ключевыми элементами.

Первый ключевой объект, с которым создает женщина, — это высшая сила: Бог, Будда (называйте так, как это принято в вашей традиции). Когда женщина создаёт что-то с помощью некой высшей силы, она словно при-

нимает некие послания, энергию и силу и потом, как Бергиня, передаёт это дальше.

Второй объект, с которым женщина создаёт, — это природа. И ни для кого не секрет, что, в силу того, что продолжительное время мужчины были заняты вопросами безопасности, возделывание почвы и забота о домашних животных лежали на плечах женщины. Следование природным циклам и уважение к приметам, изучение особенностей использования растений в качестве лекарства и пищи, позволили женщине основательно углубиться в законы природы.

И третья позиция, с которой женщина созидает, — это социум. Поразмышляйте над тем, что самые большие, самые масштабные социальные проекты в нашем пространстве большей частью создаются женщинами. Женщина социально ориентирована в силу своей более высокой коммуникабельности и экстравертности, то есть, направленности наружу. Потребность изменить, воспитать, служить так или иначе людям является неотъемлемой частью женского начала.

Первая часть — женщина, которая создаёт с высшей силой, с природой и с обществом. Роль жены: высшая сила, природа и общество. «Со» — с кем.

Вторая часть — что даёт и кому даёт? Здесь ответ очень интересный. Женщина, которая находится в роли жены, имеет такой уровень внутренней тишины, такой уровень внутренней мудрости, что она является зеркалом, через которое её партнер, её мужчина способен увидеть своё идеальное отражение и реализовать его в жизни. Жена связана с состоянием женской мудрости. Роль жены — это тот сегмент, который помогает соединиться, схлопнуться во внутреннем понимании: «Я — реальное мужчины, Я — идеальное».

Женщина-жена выполняет роль моста, соединяющего звена или переводчика.

Очень модно говорить, что женщина должна мужчину вдохновлять. В моём понимании женщина не должна муж-

чине мешать. Не мешать находиться в контакте со своей силой. Если мужчине просто не мешать — всё будет отлично. Когда мы мужчину вдохновляем, то уже в своём восприятии видим его упавшим, слабым невдохновлённым унылышем.

Интересно само слово «вдохновлять». «Вдох» — то есть, он уже не дышит, и мы его, как бы, должны реанимировать. Это очень интересно. Потому что то, как мы говорим, по сути, передаёт то, как мы воспринимаем. Поэтому я очень люблю слушать речь клиента — как человек рассказывает, в этой речи сокрыто множество ответов.

Четыре архетипических образа, которые составляют образ жены

Первый архетип, который содержит роль жены, — это архетип «Мост». Женщина, жена соединяет, отражая, образ реального и образ идеального мужчины в его сознании. В концепции системной семейной арт-терапии женщина-жена ещё соединяет, она является мостиком, который соединяет семью с родом жены и с родом мужа. И в древних практиках есть идея о том, что когда жена уважает род мужа и выражает это в своём почтении, в своей мягкой речи, в своей соединительной речи, она в этот момент даёт мужу необыкновенную силу. Она, по сути, соединяет своего мужчину с силой его рода, то есть, является мостиком. И тут нужно вспомнить о вечном вопросе со свекровью, который так часто на личных сессиях поднимают девушки, которые претендуют на роль жены. Поэтому нам очень важно влюбиться в маму нашего мужа. И осознать насколько это важно для того, чтобы наш мужчина получал максимум поддержки.

Второй архетип, который включает в себя роль жены, называется «Солнце».

Потому что жена так себя ведёт, так она к себе относится. И, что самое важное, она так разговаривает, у неё

такая структура речи (мы говорим о женщине, у которой зрелый архетип «Жена»), что с ней, как с солнцем, хочется быть рядом. Ничего не растёт без солнца, «краски жизни» существуют только тогда, когда есть свет. Задумайтесь: нет света — красок нет. Поэтому женщина-жена в метафоре солнца при таком арт-терапевтическом подходе способна быть в таком состоянии лучезарности, света, что она отражает всем, и мужчине, и детям, их сильные стороны. Сильная сторона архетипа «Солнце» в роли жены — это способность отражать силу. Способность помогать, осознавать радость жизни.

Третий архетип, который включает в себя архетип жены, — называется «Дерево». Как архетип «Дерево» проявляется в женщине? Дерево — это очень интересная система. Она корнями создаёт пространство для жизни разных существ, которые живут под и над землёй. Тенью и своей кроной создаёт жизненное пространство для птиц и насекомых. Благодаря кислороду, который оно продуцирует, дерево создаёт возможность для жизни высших существ — людей. Пусть это всё соединится у вас сейчас в образ, который проявляет заботу на всех уровнях. В арт-терапии очень много практик в работе с образом дерева. Роль жены, через образ дерева, очень хорошо осознаётся женщиной.

Дерево — это такая огромная эко-система, которая помимо того, что развивается сама, ещё и даёт пространство для роста всех других систем. Поэтому дерево — это один из сильнейших способов проявления женщины в архетипе «Жена».

Четвёртый архетип называется «Ключ». Почему метафора ключа? Женщина-жена — это женщина, которая не зажимает и не прячет, она, наоборот, проявляет высокий уровень щедрости в своём даянии. Она устала, но приходя с работы, находит в себе «пол чайной ложки сил» и проводит время с детьми. Она находит в себе тёплое слово для своих родных и близких. И так далее, и так далее, и так далее. Поймайте эту связку внутри себя —

важно, чтобы уровень женской щедрости был ключом для раскрытия многих возможностей тех, кто окружает женщину и её самоё.

Возвращаясь к вопросу о женской речи, о том, как говорит женщина-жена из роли жены, приведу пример. Из роли жены женщина говорит так, что мы понимаем, что нас любят. А как мы через речь понимаем, что нас любят? Нам дают возможность высказаться, не перебивают, с нами разговаривают мягко, внимательно, слушают во время диалога. И не так, что одной рукой варят борщ, другой — качают ребёнка и где-то там нас слушают. Нет! Она не использует грубых слов в речи, не использует бранных слов. Мягкая, красивая, метафоричная речь, сказки, притчи, образы свойственны мудрой речи женщины-жены. И в арт-терапии есть огромное количество практик из направления речевой креативности, которая помогает нашу речь изменять и развивать.

Упражнение «Я как постройка»

Время работы 20–30 минут.

Я познакомилась с этой практикой, благодаря книге замечательного арт-терапевта, моего учителя, одного из ведущих специалистов в арт-терапии — Натальи Евгеньевны Пурнис. Книга называется «От унылой женщины к лучезарной». Рекомендую прочитать эту книгу и рекомендую Наталью Евгеньевну как обучающего специалиста в области арт-терапии.

1. Представьте, что вы как жена являетесь какой-то постройкой. Что это может быть за постройка? Опираясь на ваши собственные ощущения в этой роли, попробуйте ассоциировать себя с какой-либо постройкой.

2. Схематично ручкой или карандашом зарисуйте то, как вам видится, чувствуется, откликается роль жены в виде постройки. Это может быть замок, дворец, дом, хижина, многоэтажка, юрта, будка, шалаш, сарай, усадьба — всё что угодно. Важно, чтобы это была постройка, созданная руками человека, норка бобра здесь не подой-

дёт. Найдите свой образ. Если вы сейчас не в роли жены, то представьте, как бы вы чувствовали себя, если бы были в роли жены.

3. Посмотрите, что у вас получилось, и давайте поразмышляем. В постройке, которую вы нарисовали, может быть что-то не очень красивое для вас. Но если вам это не нравится — это не значит, что вам это не помогает. Делать уколы нам тоже не очень нравится, но это не значит, что они нам не помогают. Или, например, не кричать на кого-то в ответ нам тоже не всегда нравится, но это не значит, что кричать нам не полезно. Поэтому разведите понятия «приятно» и «полезно». Это не всегда совпадающие вещи. Скорее — это редко совпадающие вещи. Есть идея о том, что не всё, что ведёт нас к счастью, нам нравится. Почему так? Потому что то, что нам нравится, мы идентифицируем как комфортное. Счастье находится за пределами этого. И наш мозг просто не способен мыслить категориями счастья, именно поэтому некоторые действительно важные вещи люди могут сначала воспринимать как неудобные или даже неприятные.

Посмотрите на свою постройку и выпишите рядом, какие точно есть сильные стороны у этой постройки. Например, там есть достаточно света, может быть, она достаточно устойчива или она в хорошем состоянии, так как это новострой. Может быть, рядом с ней предполагается наличие других построек, если для вас это важно. Тут явно есть что-то, что несёт силу вашего рисунка. Точно так же есть что-то, что вы бы хотели усовершенствовать. Возможно, недостаточно природы вокруг или ваша постройка старовата. А может, где-то уже что-то покосилось или есть ощущение внутреннего напряжения от постройки, есть ощущение сжатия.

Есть понятие «расширение», а есть понятие «сжатие». Если вы посмотрите на свою постройку, то вы можете сразу идентифицировать её, как расширяющуюся, и это будет говорить о развитии. Или как сжимающуюся, и это будет говорить о напряжении.

Посмотрите на свою постройку и дайте ответы на следующие вопросы.

Если такая постройка характеризует образ жены, то какой муж живёт в этой постройке? Насколько он смелый? Насколько он внимательный? Насколько он трудолюбивый? То есть, как бы мог выглядеть мужчина, который живёт в такой постройке? Каждая женщина имеет свой уникальный образ постройки, который, как штрихкод, считывает мужчина при встрече с ней. И мужчина, когда выбирает, чётко понимает, какая его ждёт постройка. Поразмышляйте, какой человек должен жить в этом доме? Кто хозяин?

Работа через образ постройки порождает в женщине желание исследовать эту тему. Исследовать себя в роли жены. Есть даже такая практика, в которой нужно нарисовать себя постройкой, когда ты «Муза». Какая ты постройка, когда ты «Воин», «Хозяйка», «Любовница»? И какая это постройка, когда ты жена? Очень интересно посмотреть на эти роли. Интересно, когда муж жене показывает, как он нарисовал себя, а жена показывает мужу своё видение. Если такие вещи друг о друге становятся понятны паре, уровень доверия, открытости и уважения к уникальности партнёра растут каждый день.

Женщина в роли жены понимает, что она должна быть примером для своего мужа, как ему её любить. У мужчины нет встроеной опции — изучать женскую природу. У него задача — покорять мир, завоёвывать территории, расширяться, исследовать духовную сторону жизни и масштабироваться. Идти вширь. Поэтому женщина в роли жены это понимает, и она ведёт себя по отношению к себе в присутствии мужа так, как хочет, чтобы муж к ней относился. Мужчина же только копирует это и потом просто повторяет. Женщина-жена знает, что самое страшное — это перевоспитывать или учить мужчину. Как только женщина становится в роль учителя, ситуация меняется — с учителями нет интимных отношений, нет страсти, нет отношений. В нашей традиции роль учителя никак не связана с семьёй. И как только женщина, в любом возрасте,

начинает мужчину учить, она на тысячи километров отдаляется от него. И им приходится начинать снова и снова долгий путь друг к другу. Иногда целой жизни может не хватить для того, чтобы дойти.

Очень глубокая женская мудрость проявляется в понимании того, что наш способ обращения с собой, он может быть двух видов: бережное обращение с собой или жестокое обращение с собой.

Какой пример у женщины жестокого обращения с собой? Мы едим что попало. Мы не спим столько, сколько нам нужно. Мы не делаем йогу или не занимаемся какими-то физическими упражнениями. То есть, мы не поддерживаем своё тело, не даём ему сил. Мы ведём пустые разговоры, а потом не успеваем придти к поставленным задачам, и наша самооценка падает. Это всё примеры жестокого обращения с собой.

И когда наши мудрые мужчины наблюдают это всё, они это считывают. И просто делают то же самое, автоматически. К женщине, которая сама жестоко обращается с собой, мужчина относится также жестоко. Женщина-жена это уже осознала и таких ошибок больше не допускает. Она чётко, прежде всего, сама с собой всегда находится в состоянии внутренней связи, внутренней радости. И мужчина это копирует. Это передаётся ему автоматически. Мужчина, на самом деле, очень женщине за это благодарен. Потому что ему не приходится её понимать. Она сама с собой так себя ведёт, и он просто повторяет. И женщине это приятно. И тогда у мужчины есть ощущение, что он делает важное, что он делает правильно, что он проявляет заботу так, как для женщины это важно.

Как развивать женственность, не подавляя мужественность

Есть миф, что для того чтобы стать женщиной, нужно быстро надеть платье, создать красивую причёску, надеть каблуки и притвориться девочкой. Есть такая идея, но на

самом деле это не работает. Потому что ты всё равно себя чувствуешь в этот момент «не такой». Если у тебя нет внутреннего ощущения женщины, то твоё внешнее преобразование на какое-то время тебя приближает к этой роли, но потом происходит очень сильный откат назад.

Мне симпатична идея о том, что в современном пространстве женщине просто не обойтись без мужественных черт. Потому что в нашем пространстве огромное количество техники, и мы должны уметь этим пользоваться, а это компетенция мужская. У нас огромное количество технологий. Когда женщина начинает уходить от контакта с мужской энергией, по сути, она отходит от контакта с цивилизованным миром. Она превращается в немогущее существо, которое не может оплатить коммунальные услуги, не знает, как включается газ в квартире, не понимает ещё каких-то важных для жизни вещей. Потому что она думает, что это не её дело, не «девчоночье».

Женщина-жена не делает всю мужскую работу, но она понимает, как она делается, на всякий случай. А случаи бывают разные. И у неё есть знание и понимание, но она не делает это всё за мужчину. Это очень важно!

Поэтому для того, чтобы развить свою женственность, ни в коем случае нельзя подавлять свою мужественность, иначе мы превратимся просто в бессильных детей. Важно всё время возвращать и продолжать давать силу своей женской части. А мужскую, при этом, просто оставить как есть. Но доращивая женскую часть, мы можем развиваться. Это секрет такой. Если вы это поймёте, то перестанете противостоять своей природе. В мужской энергии, в современном мире, нет ничего плохого, при условии, что мы даём возможность проявления и реализации своей женской энергии.

Однажды я проводила эксперимент. Сидела в парке и наблюдала за людьми. Нам учителя дали задание делать медитацию в публичных местах: просто сидеть и наблюдать за миром. И каково же было моё удивление, когда я заметила, что женщины не могут спокойно сидеть. Есть

такой синдром — быть всё время занятой. Например, вышла молодая мама с ребёнком погулять и тут же достаёт телефон, начинает звонить или погружается в социальные сети. И когда я смотрела на людей, то заметила, что спокойно никто не сидит. Нет человека, который бы просто сидел и какое-то время смотрел на всё вокруг. А если ты спокойно сидишь и смотришь, то на тебя начинают коситься, будто бы у тебя что-то не так.

А на Шри-Ланке совершенно нормальное явление — увидеть сидящего и смотрящего вдаль человека. Там есть понимание, что он может делать, например, медитацию и находится в каком-то созерцании. А у нас такого нет, и для нас это странно.

Как это связано с ролью жены? Напрямую. Когда мы способны быть внутри спокойными, это гарантированно вынуждает нас быть активными снаружи. Женщина-жена — это женщина, которая поймала баланс. У неё внутренний покой и внешняя активность. У большей части женщин наоборот: внутренняя активность, тысяча мыслей, тысяча вопросов, знаний, пониманий то-то не забыть, туда-то побежать, но при всём при этом — полная внешняя пассивность в действиях. Это синдром спешки внутри, а внешне — пассивность. Эти женщины чувствуют, что они не соприкасаются со своим предназначением, что они не делают что-то важное в жизни, ради чего они были рождены, что жизнь словно проходит мимо них, а всё важное происходит где-то за их пространством.

Поймайте вот эту разницу. Внутренний покой — внешняя активность. Женщина-жена пребывает в этом состоянии. И мужчина-муж пребывает в этом состоянии. Почувствуйте, как растут дети, когда мама и папа пребывают в состоянии внутреннего покоя и внешней активности.

Хочу ещё поделиться с вами в этой теме тем, что в своё время стало для меня открытием. Женщина в роли жены отличается от всех ипостасей: «Музы», «Любовницы», «Хозяйки», «Воина» одной особенностью, которой нет в этих ролях, и которая есть только в роли жены — женщина-жена не приемлет сомнений.

В психологии принятия решений существует интересный принцип, известный как «принцип самурая», когда нужно принять решение за семь вдохов. Это очень созвучно состоянию женщина-жена: она постоянно находится в состоянии изучения этого мира, познания. То есть, у неё познавательный интерес, увлечённость жизнью, жажда жизни на неимоверном градусе. И вот это состояние интереса к жизни провоцирует женщину-жену постоянно находиться в развитии. А так как у неё достаточно высокий уровень эмоционального, интеллектуального, телесного опыта и реализации, у неё просто нет времени на сомнения. Женщина-жена знает, что сомнения забирают силу из самых значимых участков нашей жизни, и просто не допускает этого. Вот она приняла это решение, и всё.

Вы знаете, наверное, таких женщин, у которых подбор гардероба может длиться по полдня или, например, выбор между длинным и круглым рисом может занимать двадцать минут. У меня есть такие подруги. В данной системе это называется «транжирством жизни».

Поэтому одна из особенностей женщины в роли жены — нет сомнений. А если решение было ошибочным, то она исправляет то, что возможно исправить, или делает выводы, если исправить не может.

Важный момент. В роли жены у женщины нет чувства вины, у неё есть состояние разумного сожаления. Вспомним, в чём разница между чувством вины и чувством разумного сожаления? В чувстве вины есть эмоциональное осуждение себя: я плохая, я не такая, я глупая и т. д. В чувстве разумного сожаления, которое свойственно роли жены, есть понимание: да, я тогда поступила неправильно. В силу того, что у меня не было знаний, понимания, был страх или ещё что-то, сделала неверный поступок, но я беру на себя обязательство так больше не поступать. Это называется получить «урок». Женщина-жена обучается, и она живёт в состоянии разумного сожаления. В чувстве вины, когда она не права, глупа, она не предпринимает никаких действий. Чувство вины па-

рализует разумное сожаление, стимулирует повторить опыт, чтобы по-другому отреагировать. В жизни мы называем это «наступать на одни и те же грабли».

Отношения с партнёром и наша сила

Рассмотрим три позиции, в которых женщина отнимает силу у мужчины. И, соответственно, в роли жены мы этого не делаем.

Позиция № 1 — это мягкая речь.

В роли жены у женщины в лексиконе вообще отсутствует грубая речь, отсутствует резкий тон. Потому что она понимает, что как только она выходит из состояния «внутреннего покоя», у мужчины срабатывает сигнализация — «Опасность». И его способность понимать женщину мгновенно выключается, то есть, дальше идёт ваш разговор со стеной. Мужчина не воспринимает женщину в состоянии крика вообще.

Поэтому женщина знает, что если она хочет быть услышанной, то должна сохранять мягкость речи. Если вы хотите отобрать у своего мужчины силу, повысьте на него голос или скажите какое-нибудь бранное слово. У мужчины тут же включается ответная реакция, рефлекторно идёт ответ. И вся энергия, которая могла быть направлена на созидание, на бизнес или ещё на что-то, тут же сжигается в этой ментальной битве. В ней проигрывают оба. Энергия пары разрушается, и люди отдаляются друг от друга.

Позиция № 2 — уважительная речь.

Когда мы так говорим, то другой человек чувствует себя хорошо в этом разговоре. Например, вы собрались сходить вдвоём в кино. Но ваш мужчина в очередной раз опоздал. Можно спросить: «Почему ты опять опоздал?» А можно спросить по-другому: «Фильм уже начался, как мы поступим?» И это будут два абсолютно разных диалога и две абсолютно разные реакции мужчины.

Речь, которая предполагает уважение к другому человеку, — это очень непростое дело. Я работаю над ней уже давно, а успехи мои очень пробуксовывающие из-за того, что я привыкла всех учить.

Когда я училась и перенимала знания, то моя концепция была такая: если хочешь человеку помочь, ты должен его научить. Желательно, чтобы он быстро понял, а в какой форме и каким образом ты ему дашь знания — неважно. Ты же хочешь для него блага, значит, он потерпит. На самом деле, это не так. Речь должна быть уважительной к собеседнику. Всегда.

Разъясняю вышеизложенную идею. Когда мы пытаемся вдохновить мужчину, то в своём сознании мы уже его опускаем, то есть, говорим, что мой мужчина потерял силу. Надо бы вдохнуть в этого несчастного жизнь! Не надо вдохновлять мужчину — важно не отбирать его силы и просто ему не мешать.

И последний важный момент, который помогает сохранять отношения, если вы приняли решение развиваться в роли жены, — это правдивость, честность. Кристальная честность во всех вопросах со своим партнёром свойственна, большей частью, только роли жены. «Воин» может быть нечестным, потому что для него важна победа. «Хозяйка» может быть нечестной, потому что она может содрать из жалости, из желания побережь партнёра. «Муза» может быть нечестной, потому что она склонна преувеличивать информацию. «Любовница» может быть нечестной, потому что в её представлении для получения наслаждения и удовольствия любые способы хороши. Честность и правдивость — это приоритет только искренних отношений.

Если вы пребываете в роли жены, то важно это делать так, чтобы во время разговора вы передавали информацию максимально честно. И тогда мы говорим о том, что каждый партнёр остаётся в силе. Нет более сильного инструмента для появления недоверия в отношениях, чем ложь. Поэтому, если вы хотите испортить отношения с партнёром, говорите ему неправду. Это точно сработает!

Быть правдивым означает, что, передавая партнёру какую-то информацию, нужно сделать так, чтобы картинка, которая возникает в его голове, когда он слушает вас, максимально чётко совпадала с той информацией, которая сейчас существует в вашей голове.

Женщина как творческая мастерская

Начнём этот раздел с эксперимента. Прошу вас вспомнить одно слово, а лучше записать, которое ассоциируется у вас со словом «женственность». Женственность — это что? Какое качество души, черта характера, качество личности ассоциируется в вашем восприятии с женственностью? Затем этот же эксперимент мы повторно проведём в конце раздела и посмотрим, насколько изменилось ваше представление о женственности.

В этом разделе мы рассмотрим три техники. Мы изучим технику трансперсональной арт-терапии, которая связана с глубинным исследованием архетипа «Великой матери». Затем мы исследуем архетип «Творящей музыки» и архетип «Воина», в котором будем расширять свои владения. Мы будем расширять себя, но не методом властвования, а другим способом — по-женски.

Начнём исследование с практики трансперсональной арт-терапии, которая связана с глубинными исследованиями архетипа «Великой матери». Но для начала давайте разберёмся, как понимаются в арт-терапии разного рода архетипы. На эту тему сотнями авторов написаны тысячи книг, в которых даны трактовки архетипов, и все они по-своему интересны.

Что такое «архетип»? Архетип — это некое представление, образ, следуя которому, человек реализует свой духовный потенциал. В архетипе «Великой матери» женщина реализует потенциал заботы, даяния, служения. В архетипе «Великой музыки» женщина реализует потребность в красоте, лёгкости (одни из базовых женских по-

требностей), путешествиях. В архетипе «Воина» женщина реализует такие свои базовые потребности, как безопасность, сохранение своей внутренней устойчивости, постоянное расширение границ. Это может вас удивить, потому что немногие знают, что у женщины является врождённой потребностью в постоянном расширении границ как своего тела, например, в период беременности и родов, так и вообще по жизни. То есть, кто является «захватчиками» — мужчины или женщины — об этом можно поспорить, но по факту всё, что создаёт женщина, нацелено на расширение её границ. Мы кормим людей и в этот момент включаем их в свои границы. Мы рожаем детей, и они становятся частью нас и продолжают нас в мире. Мы создаём уютные дома, чтобы люди приходили туда к нам, и становились частью нашего сообщества. Мы приобретаем знания для того, чтобы люди приходили к нам, изучали эти знания и становились частью большого знания. Почувствуйте это воинское расширение, но только не огнём и мечом, а из другого состояния, когда мы включаем в свои границы других людей через служение и помощь им.

Практика «Архетип „Великой матери”»

Для работы вам понадобятся лист бумаги формата А3 и природные материалы (пятнадцать–двадцать штук). Это могут быть шишки, кора, листва, разные элементы растений, орешки, крупы, камни. Если у вас нет природных материалов, вы можете работать со всем, что вас окружает. Пусть это не будет так красиво с точки зрения искусства, но результат в практике вы точно получите.

Практика рекомендуется клиентам, начиная с 16 лет. У них уже есть понимание широты времени. У подростков в этом возрасте уже сформирована так называемая «временная линия». И понятие о материнстве тоже уже присутствует в развитом виде.

Что даст эта практика клиентам и кому её предлагать? Эта практика очень полезна людям, которые оказа-

лись в тупике: у них много задач, но они не знают, куда им бежать. Люди в таком состоянии не видят света в конце тоннеля, не понимают, ради чего им жить, не видят смысла в своей жизни. Для этих людей эта практика будет очень хороша.

По поводу света в конце тоннеля, хочу предложить вам одну идею. Когда мы совершаем хорошие дела, то маленькой, тоненькой кисточкой как будто рисуем тоненькую полосочку на стене. И чем больше мы совершаем хороших дел, тем больше становится полос. А когда в нашей жизни наступают нелёгкие времена, а они иногда у всех бывают, перед нами возникает тёмная полоса. Наверняка вы слышали не раз фразу: «Я увидел свет в конце тоннеля». Так вот, этот свет в конце тоннеля есть не что иное, как наша, в прошлом и настоящем, активная созидательная деятельность, наша помощь другим людям. И этот свет в конце тоннеля есть не что иное, как собрание тысячи маленьких белых полос, которые мы рисуем на стене, совершая добрые дела.

Поэтому, если у вас будут ситуации в жизни, когда вам будет казаться, что вы не видите свет в конце тоннеля, то это говорит, лишь о том, что количество белых полос, нарисованных нами, пока ещё не превратилось в свет, пока их ещё мало. И эта история напрямую связана с архетипом «Великой матери».

В этой практике будет пять этапов работы. Возможно, не стоит использовать сразу все элементы, можно предложить клиенту только те, которые вы почувствуете.

Мы будем работать в методе трансперсональной арт-терапии, и в частности — с моделью инсталляции в практике.

Глядя на заготовленные природные материалы, поразмышляйте на тему «Мама». Я мама. Моя мама. Мама Серёжи или мама Наташи. Мама вообще. А теперь на подготовленном листе бумаги создайте инсталляцию, которая будет называться «Мама». Разложите заготовленные материалы таким образом, чтобы этот набор элемен-

тов, эта предметная инсталляция, которую вы сейчас создадите, у вас ассоциировалась с образом мамы.

Инсталляция — это сюжет, собранный из разных предметов. Выражаясь метафорически — нужно собрать «букет» из предметов.

Когда вы создадите этот образ, напишите несколько слов-ассоциаций, которые приходят к вам, когда вы размышляете над образом мамы.

Теперь этот образ нужно будет немного расширить. У вас должна получиться работа, которая называется «Мать семейства». То есть, не просто мама, а мать целого семейства. Как будто это старшая бабушка в роду, которая много видела, много знает и щедро делится своим опытом. Нужно добавить буквально несколько элементов, что-то убрать, что-то видоизменить, и у нас уже не просто мама, у нас мать семейства. Вся сила рода сейчас подтягивается в эту работу. Вся сила силы.

Третий этап «Мама города». Представьте, что это мама, которая координирует работу целого города. Несколько десятков тысяч человек, возможно — сотен. То есть, это уже не просто род, это десятки родов. Измените работу, чтобы она соответствовала этому ощущению «Мама города». Это мама, которая даёт заботу, щедрость, любовь и принятие людям в масштабе целого города. Почувствуйте, как это пространство, ваше рабочее пространство на бумаге, становится будто живым. Ощутите, какие новые энергии наполняют вас, ваше тело, пространство, в котором вы есть. И если вы будете чувствительны, вы ощутите эти потоки, потому что вы уже поднимаетесь на другой уровень.

Четвёртый уровень — это «Мама сообщества». Представьте, что вы главная мама всех студентов страны. Или представьте, что вы — главная мама, которая руководит всеми беременными женщинами страны и помогает им. То есть, вы принимаете какие-то решения на уровне страны, которые улучшают жизнь этих людей. Какой-то конкретной целевой аудитории: бездомных детей, стариков, ещё кого-то. Вы, которая имеет полномочия изменять, сопрово-

ждать и направлять жизнь людей. Вы так же что-то добавляете в вашу расстановку, а может быть, что-то убираете.

Пятый образ — это «Мама мира». Почувствуйте, что вы — мама нашей Планеты. Что вы та мама, которая принимает решения, которые скажутся на жизни всей нашей Планеты. Вы принимаете решение о запрете ядерного оружия. Вы принимаете решение об очистке озонового слоя и т. д. Вы — мама Планеты Земля. У вас должно быть ощущение внутри, что вас очень-очень много.

Поделитесь своими ощущениями в этом состоянии. Вы помните, с каких слов вы начали? Вы их написали, когда мы создали образ просто мамы. Какие ощущения у вас в данный момент? Вот сейчас вы соприкасаетесь с самым истинным, сердечным состоянием, архетипом «Великой матери». Его нельзя просто так создать. Важно пройти весь этот путь, который вы только что прошли.

Когда женщина хотя бы раз испытывает это ощущение расширения, какой она может быть? Мы потом во многих своих делах, в разговорах, в воспитании детей — мы стремимся в это состояние! Работая в данной технике, мы даём человеку возможность соприкоснуться с ним. И он начинает понимать логику взаимосвязей в мире: так вот как я могу и вот куда мне идти. Тогда зачем мне этот гнев, эти обиды? Это вообще всё на сотни километров назад отлетает, потому что вы дышите уже новым воздухом, видите этот другой масштаб, это другое состояние. А это всегда было и есть в вас, арт-терапия чудесным образом раскрывает это перед человеком.

Вопрос № 1.

То чувство, которое вы сейчас испытали, то чувство, которое излучает ваша работа, — это как что (подберите какую-нибудь метафору)? Это как радуга? Как весенний дождь? Как звёздное небо? Это как что?

Вопрос № 2.

Какой деятельностью вы занимаетесь в момент, когда испытываете подобное чувство? Можете сейчас буквально на несколько секунд прикрыть глаза и вспомнить это со-

стояние Вселенной, Великой матери, Мамы мира, Мамы Планеты. Задайте себе вопрос: «Чем в жизни вы занимаетесь сейчас, в чём чувствуете сейчас поток?» Возможно, он не такой мощный, не такой силы, как хотелось бы, но этот ручеек точно впадает потом сюда, в поток. Может быть, вы чувствуете поток, когда вы готовите? Или когда вы передаёте знания? А может, тогда, когда поддерживаете нуждающихся людей или когда помогаете людям создавать уют, общаться? Найдите этот вид деятельности, в котором почувствуете поток.

Откройте глаза. Запомните то, что вы сейчас вспомнили. Это очень важно! Это то, что люди называют «Путь к предназначению». И важно будет вам сейчас сказать, что предназначение — это не то, что один раз нашёл и понял. Мы ищем в разных проектах, в разных проявлениях своё предназначение. Вы не представляете, насколько каждый человек многогранен. И одна профессия — это далеко не ваше предназначение. Это может быть состояние, а не само действие. Состояние же само по себе не возникает. Оно инициируется какими-то определёнными действиями в настоящем моменте или до того.

Вопрос № 3.

Как эта деятельность, если вы будете чаще в неё погружаться, может сделать вас счастливым?

Смысл этой практики заключается в том, чтобы донести до сознания женщины, какие действия ей обязательно, и как можно чаще, нужно включать в свою жизнь. Вы точно это делаете уже сейчас. Но перед нами стоит вопрос частоты и осознанности. Потому что учителя говорят: «Мы станем тем, что мы делаем каждый день. Если мы каждый день сплетничаем — мы становимся сплетниками. Если мы каждый день много едим, у нас появляется лишний вес. Если мы каждый день помогаем другим — мы становимся счастливыми, которые помогают другим людям».

О чём-то таком, что важно делать чаще, вы уже поняли в этой практике. И это что-то приближает вас к реализации, к большому архетипу «Великой матери».

Важно, чтобы человек описал первую свою эмоцию «мама». И сравнил потом с эмоцией «Мама Вселенная». Задача практики — помочь проявить в женщине масштаб, который в ней есть.

Практика «Исследование архетипа „Творящей музыки”»

Что такое архетип «Творящей музыки»? Что к нему относится? Это путешествия, это лёгкость, это вдохновение, это способность женщины быть красивой. А когда женщина выглядит красиво, у других поднимается настроение, люди, глядя на неё, испытывают чувство радости, что они живут в хорошем мире вместе с красивыми людьми.

Вы будете исследовать в себе архетип «Творящей музыки».

1. Возьмите в руки музыкальный инструмент. Сыграйте, пожалуйста, как звучит исследователь внутри вас. Девочка, женщина, бабушка-исследователь — ей всё интересно. Сыграйте независимо от вашего реального возраста состояние «Я исследую».

Запишите, насколько по десятибалльной шкале вы себя чувствовали в этой роли, где 0 — не комфортно, 10 — очень комфортно. Насколько эта роль свойственна вам в жизни?

2. Второй этап называется «Вытворяю». Как это вытворяю? Например, у меня это означает приготовить что-нибудь без рецепта. Делаю, как сама хочу. Редко в этом случае получается что-то съедобное, но зато я делала так, как сама хотела.

Возьмите музыкальный инструмент и сыграйте, как для вас звучит позиция «вытворяю».

Обычно на этом этапе женщины очень бурно реагируют, поэтому сейчас нужно успокоиться и сформулировать, что вы поняли о себе в этой эмоции.

Обычно приходят два таких кардинальных понимания. Во-первых, я вообще не могу вытворять, не могу расслабиться, ощутить эту эмоцию. Во-вторых, у меня «кры-

шу сносит», потому что если я начала вытворять, так уж успокоиться не могу. Часто эти две полярности присутствуют, но бывает и срединный вариант.

Определите по десятибалльной шкале, насколько вам было комфортно в этой роли вытворять.

3. Третий этап называется «Творю». Вы пишете стихи, создаёте какой-то сказочный обед, сочиняете музыку или ещё что-то творите. Рисуете картину, вяжете носочки вашему сыночку, занимаетесь любимым творчеством. «Я — творчество» — сыграйте, как это звучит для вас.

И сформулируйте, как это для вас — «Я творю». Какие здесь были чувства? Какие эмоции? Насколько здесь по десятибалльной шкале вам было хорошо? Насколько здесь вам комфортно?

Это ступенчатая форма создания упражнений, когда мы постепенно увеличиваем градус эмоций продолжительностью практики.

4. Четвёртый уровень называется «Помогаю творить». Представьте, что сейчас вы помогаете какому-то человеку, мужчине или женщине, взрослому или ребёнку что-то прекрасное сотворить. Сыграйте как это, когда вы — наставник и сопровождаете процесс, обучаете творить

Как вы чувствовали себя в этой роли, когда были рядом с тем, кто создаёт? Насколько вам по десятибалльной шкале было комфортно?

5. Пятый уровень называется «Я, которая создаю пространства, где множество людей могут творить». Не один, а множество. Почувствуйте сердцем, как это будет звучать, когда вы являетесь директором, мамой, человеком, который создаёт пространства, в которых тысячи, десятки, миллионы людей могут творить.

Сформулируйте, как это для вас. Обычно в этот момент кажется, что твой мозг расширяется до космических масштабов. Как будто от твоего мозга шаттл отделяется. И ты понимаешь, что твоя голова становится больше.

Почувствуйте по десятибалльной шкале насколько вам комфортно в этом образе.

Определите, что вы поняли для себя в этой практике. Что вы поняли о своей творящей музе? Эта практика отражает те наши стороны, в которых нам ещё только предстоит развиваться.

Эту практику я рекомендую использовать в небольшой группе, до пяти человек, где каждая женщина играет сначала «Я изобретаю», а все слушают. Потом каждый играет «Я вытворяю». Потом каждый играет «Я творю». Это очень интересно.

Практика «Расширение границ»

В начале раздела вы узнали, что основная задача «женщины-воина» — расширять территорию. Мы привыкли, что расширение территории возможно только путем агрессии. И конечно, этот путь определяет наше эго. Женское сердце, женская мудрость определяет совсем другой путь.

В трансперсональной арт-терапии есть серия практик, которая работает с визуализациями. Правильное её название «Медитативные визуализации».

1. Сядьте комфортно для себя и прикройте глаза. Убедитесь в том, что ваша спина ровная и что вам комфортно в том пространстве, где вы сейчас находитесь. Важно, чтобы ваши стопы стояли на полу, подбородок был не опущен и не приподнят, плечи расслаблены, кожа лица расслаблена. Вообразите себя «женщиной-воином» в соответствующей одежде, в высоких сапогах, которые защищают ваши ноги, в перчатках, которые оберегают ваши руки, с оружием в руках. Так традиционно рисуется «женщина-воин».

Увидьте перед собой целый мир, который «женщина-воин» захватывает оружием, подавлением, гневом, криком: «Я права, я знаю, как лучше». Вспомните себя кричащую, раздражённую, недовольную, обиженную, злую, гневливую.

А сейчас сделайте хороший вдох и выдох, на выдохе опустите своё оружие на землю. Вместе с этим почувст-

вуйте, как всё, что имело отношение к образу «женщины-воина», также спадает с вашего тела на землю.

Сейчас наденьте какую-нибудь одежду, в которой, как вам кажется, вы способны расширять границы мирным путём — путём женской мудрости.

Мы с вами выучим путь расширения границ, который непривычен для нас, но это единственный путь, по которому мы будем идти рядом с нашей мудростью.

Увидьте сейчас себя, ваших родных и близких людей, возможно, ваших родителей или ваших партнёров, или ваших детей. Увидьте себя в своих границах, а своих родных и близких в их границах. Сейчас почувствуйте, что вас и ваших родных словно опоясывает одно лассо, как будто один большой круг окружает вас. И уже нет границ между ними, у каждого есть только одна большая граница, в которой вы и ваши родные люди.

А сейчас увидьте, что там, за границей круга, находятся ваши друзья, знакомые, коллеги — люди, как бы второго круга общения, но которые также играют очень важную роль в вашей жизни. И сейчас раскройте свои границы и впустите этих людей в себя. И теперь вы — это и ваша семья, и ваше окружение.

Теперь за границами остались незнакомые люди вашего города, вашего посёлка. И сейчас ещё больше расширьте свои границы. Почувствуйте, как тысячи людей входят в этот круг, и он становится ещё больше. Каждого из них вы любите так же, как себя, и относитесь с уважением.

А теперь представьте, что ваши границы расширяются настолько, что они выходят за границы нашей земли. И вот вы, вмещающая в себя всю землю, смотрите на счастливых людей, которые включены в ваши границы. Испытайте сейчас большое чувство радости за то, что, пока ещё в медитации, но уже сейчас у вас есть возможность из состояния радости расширять свои границы, проявлять заботу о людях. Расширять границы для того, чтобы делать жизнь людей лучше, ведь помогая другим людям найти их счастье, мы обязательно обретаем и своё.

Сделайте несколько вдохов и выдохов. Запомните это состояние, как совсем по-другому, по-женски, можно расширять свои границы, и люди сами будут идти за вами. Просто потому, что каждый хочет находиться рядом с мудростью и состраданием.

Очень медленно открывайте глаза.

Сформулируйте сейчас опыт, который вы получили в этой практике. На опыте своих учеников я могу вам сказать, что расширение границ, работа в соседних городах, а возможно, и странах, уровень вашей популярности — всё это сильно связано с тем, каким путём вы расширяете свои границы. Это женский путь, очень мирный и очень мудрый.

Подумайте, насколько, как вам кажется, этот путь подходит вам больше, чем путь насилия, правоты, манипуляций, странных действий, которые порой совершают люди. Как это было для вас?

Эту технику мы проводим с взрослыми людьми старше 18 лет. До 18 лет я не рекомендую её делать, так как уровень осознанности в таком возрасте ещё невысок.

Вначале практики мы зафиксировали одно слово, которое ассоциируется у клиента с основным качеством, с основной характеристикой женственности. По окончании практики просим клиента определить, что сейчас в его восприятии является сердцевинной женственности. Какое качество характера? Какое может быть состояние? Расширились ли границы? Есть ли ощущение, что вас стало больше? Увидели ли вы, как можно ещё расширяться? Как можно ещё расти в своём чувственном мире? В своём эмоциональном мире? В своих даяниях? В своей помощи? В своём созидании?

И если женщины после ваших арт-терапевтических сессий будут уходить с этим пониманием, то можете быть уверены, что вы всё сделали правильно.

Я желаю вам всем, чтобы то расширение, с которым вы соприкоснулись, нашло реализацию в реальных, физических действиях, чтобы миру действительно стало лучше от того, что мы узнали, прочувствовали и создали.



Глава 13.

Арт-терапия и психосоматика

*Тело и творческая связь,
взаимодействие практики
арт-терапии в работе с симптомами*

Иногда у нас возникает такое ощущение, будто наше тело хочет нам что-то сказать. Как будто бы оно транслирует нам какие-то послания: через своё хорошее или плохое самочувствие. Вы смотрите на какого-то человека, и что-то сжимается у вас внутри, так наше тело проявляет свою реакцию на этого человека. А увидев какого-нибудь другого человека, вы чувствуете, что оно наоборот раскрывается. Так порой мы ощущаем какую-то невидимую связь, невидимый контакт. Как будто у тела существует какая-то другая реальность и оно пытается с нами разговаривать на своём языке, но мы не всегда способны его понять.

Метафорой этой главы будет один из моих любимых фильмов. Мне кажется, он вообще объясняет многие смыслы — это «Матрица».

Мы будем размышлять над тем, что тело — это накопительная система. Тело — это контейнер. И исходя из того, что мы знаем о психосоматике и жизни нашего тела, нам важно определить, что мы в своём теле накапливаем.

Интересно ли вам понять, что вы накапливаете в своём теле? Мы все знаем огромное количество идей о том, что тело накапливает эмоции в такой-то части и в таких-то органах — обиду, например, или гнев. И в этой главе мы разберём, как и что наше тело накапливает.

Итак, первая идея звучит следующим образом: «Для грамотного существования и проживания этой жизни нам жизненно необходимо развитие». В концепции человеческой жизни развитие приходит только через преодоление каких-то проблем. Если мы не ставим перед собой задачи и не идём к своим целям, то изобильная вселенная посылает к нам какого-нибудь «хорошего» человека, который инициирует в нашей жизни некие «хорошие события», после которых у нас начинаются такие преодоления.

У вас бывало так, что вы поставили себе какую-то задачу: хочу купить дом, хочу найти интересную работу, хочу создать семью, хочу создать отношения, а вы включили лень и находите какие-то отговорки? А потом навалилось, накрутилось что-то такое, что вы смотрите на свою жизнь и думаете: «Неужели это я всё сотворила? Как это могло произойти?» Я ведь хотела то и то. Но закон гласит: «Мы развиваемся, только преодолевая».

Но если вы не следуете этому закону, то вам подкинут события, о вас позаботятся ангелы и небесная канцелярия — преодоления у вас всё равно произойдут. Кто-то сломает руку, соседи затопят квартиру или вы их, будет происходить какое-то огромное количество событий не всегда позитивного характера. Будут происходить такие события, что мы будем что-то делать, сами не зная зачем. Вот вы заболели. А зачем? Я не знаю. Запомните идею о том, что у болезни нет логики. Чаще всего болезнь приходит, чтобы что-то показать. Все болезни в латентном состоянии находятся в нашем теле. И триггером, который запускает в нашей жизни ту или иную болезнь, являются повторяющиеся эмоции, которые мы с периодичной частотой испытываем в нашем теле.

На тренерском курсе есть практика работы на бревне. И вот однажды эту практику проходила группа, в которой одна взрослая женщина сказала, что ей очень хочется отношений, в которых бы мужчина носил бы её на руках, ведь её ещё никто никогда не носил на руках. Она очень мечтала, чтобы это случилось в её жизни. Тренерский курс предполагает глубокую проработку ценностей и выстраивание пути их реализации. И вот, делая практику на бревне, которое находится на высоте пятидесяти сантиметров над землей, эта женщина неожиданно соскочила с него, прыгнула на пятку и травмировала ногу. Ей наложили гипс, так как в кости образовалась трещина. В истории этой женщины было потрясающее завершение: когда за ней приехала дочь, чтобы забрать домой, её из гостиничного номера до такси донёс на руках мужчина-охранник. Я никогда не забуду глаза этой женщины, когда её нёс охранник! Она сказала: «Я так давно мечтала, чтобы мужчина носил меня на руках!» Понимаете?! Вот так это работает! Если ты сам ничего не делаешь, чтобы получить то, что для тебя важно, — ты всё равно это получишь. Но твой путь будет таким, что, возможно, когда ты это получишь, то скажешь: «Господи, вот лучше б у меня этого не было вообще». И такое бывает сплошь и рядом.

Тело и творчество, связь и взаимодействие

Первое, что нам даёт арт-терапия в контексте осознания и понимания потребности своего тела, — это, конечно же, осознание своих телесных импульсов. Человек часто не слышит своё тело, а тело, извините, не разговаривает с нами языком слов, оно разговаривает с нами на своём языке, который часто кажется каким-то непонятным.

Иногда мы приходим с работы и нам хочется прилечь. Есть два варианта развития событий. Первый вариант. «Зачем мне сразу ложиться. Я сейчас тут восемьдесят де-

вять дел переделаю, а потом прилягу». Второй вариант. «Прилёгла на двадцать минут, а потом встала и все восемьдесят девять дел переделала, и нормально, и завтра не умерла». Какой вариант чаще выбираете вы?

Слышать своё тело означает давать ему то, что ему нужно, но не позволяя ему руководить нами. Почему? Потому что наше тело так устроено, что оно хочет, чтобы его мыли, наряжали, кормили, желательнo вкусненьким и почаще, и массажировали в массажном кабинете, бесконечно ухаживали и лелеяли.

Как вы помните, наше тело состоит из трёх систем — телесной, эмоциональной и интеллектуальной (духовной) составляющих. При всей его мощи и интуитивной широте тело — главный бездельник, оно больше всех нуждается в дрессировке. Поэтому следовать логике тела глупо. Но слышать потребности тела обязательно!

Когда мы говорим об арт-терапии в психосоматике, очень важным является преодоление негативного или искажённого представления о себе. Приведу пример. Жила-была девочка, и была у нее астма. Эта девочка выросла и стала взрослой женщиной. И вот ей уже тридцать лет. Но эта девочка (а она уже сейчас взрослая женщина) помнит, что часто ей приходилось быть очень тревожной, очень внимательной и очень осторожной, чтобы везде брать с собой ингалятор, который помогает в случае астматического приступа. С возрастом женщина всё реже испытывает приступы астмы, но патологическая тревожность у неё остаётся, как черта характера. И эта патологическая тревожность мешает ей строить отношения, строить карьеру, найти своё предназначение, она мешает ей иметь нормальные отношения с её близкими и т. д. Так живут многие из нас.

Каждая болезнь отпечатывается в нашем теле какими-то эмоциями. И нам очень важно осознать, что арт-терапия и психосоматика — это работа о том, чтобы **рассотжествить человека нынешнего с тем собой, который был болен.** Потому что если я не провожу эту чистку, не

совершаю духовную уборку, то весь эмоциональный хлам, этот ужасный коктейль эмоций, который я испытываю, лёжа на больничной койке или болея дома, весь этот хлам идёт со мной дальше по жизни. И он притупляется, гасится и становится незаметным. А иногда бывает такое, что вы просыпаетесь утром и у вас вроде бы всё хорошо, но настроение ужасное, состояние такое, как будто вы всю ночь непонятно где провели, сил никаких нет. Люди тогда приходят на консультацию, на коучинг или на терапию и говорят: «Елена, вы знаете, вот вроде бы у меня всё нормально, но утром я просыпаюсь, как побитая собака. Вот почему так?» И мы начинаем размышлять на тему тех состояний, которые были оставлены в теле после того, как болезнь ушла, а эмоции в теле остались.

Когда мы с вами позволяем себе болеть, а в этой системе, в этом арт-терапевтическом подходе мы стоим на том, что не болезнь нас выбирает, а мы сами выбираем себе болезнь и позволяем ей прийти в свою жизнь.

Приведу метафору, которую я очень люблю. Представьте себе, что у вас есть большой огород, а вы огородник-любитель. На своём огороде вы посадили очень много перца чили, очень горького и очень острого. Вы болели, вы недосыпали, вы ели непонятно что, вы думали непонятно о ком и непонятно что, а о себе совсем не думали. Вы завидовали кому-то, сплетничали о ком-то, гневались на кого-то, испытывали недовольство собой. Таким образом, вы посадили весь огород перцем чили — бесполезными, негативными для вашего тела вещами. Потом вы пришли на какой-то курс или прочли какую-то книгу, или встретили в своей жизни какого-то очень хорошего человека. И этот человек вам говорит, что так жить нельзя, что нужно расти духовно, заняться собой, изменить свою жизнь, взять себя в руки. Вы услышали этого человека и начали над собой работать. Возвращаясь к метафоре, это похоже на то, что вокруг поля с перцем чили вы начинаете сажать персиковые деревья.

И тут возникает вопрос: «Что будет с персиками, которые цветут весной точно так же, как и все остальные растения, в том числе и перец чили? Что будет с вашими персиками?» Я просто хочу, чтобы вы поняли, что самоубеждение: «Я не болею, я не болею, я не болею» — это не работает. Если мы продолжаем сажать перец чили, то наши персики будут горькими. И мы останемся с чувством разочарования и неудовлетворённости, попробовав такой персик, именно это состояние разочарования так часто сквозит через тела и души современного человека...

Когда мы продолжаем усердно совершать действия, которые разрушают наше тело, и параллельно начинаем совершать хорошие действия, которые идут во благо нашему телу, у нас происходит взаимоопыление. Но сразу результата не будет. Поэтому, когда люди приходят на курс по супервизии или на любой другой курс, я им говорю: «Ребята, у вас ещё несколько месяцев будет старое мышление работать. Нет такого курса, чтобы вы пришли и у вас сразу просветление началось. Это всё временный эффект. Такого не бывает».

И есть люди, которые сами, как перцы. К ним вообще подойти невозможно, аллергия начинается. Потому что эти люди полностью пропитаны негативными эмоциями и решениями, у нас принято называть «энергетические вампиры».

Наша задача заключается не в том, чтобы начать высаживать много персиковых деревьев, а в том, чтобы перестать сажать перцы чили. Перцы чили не вечны, и если их не подсаживать постоянно, то рано или поздно они перестанут плодоносить. Тогда ваши персиковые деревья обретут силу. Но, как оказалось, посадить персиковое дерево гораздо проще, чем перестать сажать перцы чили. И люди выбирают лёгкие пути. То есть, они хотят чему-то новому научиться вместо того, чтобы понять, что плохое я делаю, и что мне надо перестать делать. Это очень неправильная система, когда вы только начинаете наполнять себя новыми знаниями, но уже недоумеваете, поче-

му у вас в жизни ничего не происходит. А это от того, что в вас очень много ещё перца!

Считаю важным в этой теме рассмотреть вопрос о гневе. Когда я произношу слово «гнев», люди обычно думают, что я имею в виду крики, битьё посуды, истерику, громкое выражение каких-то эмоции. Это несколько не профессиональная трактовка этого понятия. И прежде чем я перечислю бытовые проявления гнева, прошу вас отметить, что гнев — это прямой путь к болезням. Если вы перестанете гневаться, то через какое-то время ваше здоровье значительно улучшится и количество болячек уменьшится.

Все мы видели бабушек или дедушек, которых мы называем «божьи одуванчики». Им за восемьдесят лет, а они как батарейки-энерджайзеры — всегда активны, бодры и приветливы. И возникает вопрос: «Как это у них получается?» Ответ прост. Такие люди не сплетничают, не раздражаются, не спорят, уважают людей с иной точкой зрения. Если вам выпадет удача познакомиться с такими «божьи одуванчиками» — значит, вам выпал джекпот. Поговорите с этими людьми, спросите, гневались ли они в своей жизни, если — ДА! — то как они это делали.

Бытовые проявления гнева

Раздражение (любое). Вы просили принести тёплый суп, а вам принесли горячий или холодный. Ребёнок сказал или сделал что-то не так, как вы хотели. Партнёр что-то забыл или перепутал. Вы раздражены!

Ощущение недовольства. Недовольство собой никогда не является сильной мотивацией. Люди, которые начинают ходить в спортзал, потому что они недовольны своей фигурой, быстро бросают это дело и мало в нём преуспевают. Но я знаю многих людей, которые занимаются спортом, потому что чувствуют свой нераскрытый потенциал, которого за десятью лишними килограммами просто не видно. Но они его видят! Такие люди чувствуют, что там, внутри, у них есть что-то потрясающее. Просто нужно это что-то проявить, и они идут в тренажёрный зал.

Никогда ещё недовольство собой не приводило к счастью. Нет таких примеров. Потому что нельзя сыграть что-то, если твой инструмент не настроен.

Гнев — это раздражение, недовольство, претензии, постоянные придирки, осуждения, обсуждения, сплетни. Это всё примеры бытового гнева.

Арт-терапия в своих практиках по-разному работает с этими проявлениями бытового гнева. Нами создан курс по работе методами арт-терапии с разными негативными эмоциями, он называется «Эмоциональная гомеопатия» и состоит из десяти уроков по сорок минут каждый. Этот курс помогает человеку за короткое время многое понять о своём гневe, о своём страхе и так далее.

В конечном счёте, мы все становимся чемпионами. Вопрос только — в чём мы чемпионы? Кто-то чемпион в поедании пончиков. Кто-то — в звании «Мама года». Кто-то чемпион в мотивации, а кто-то — в адаптации. Кто-то чемпион в сплетнях. И ваше тело соответствует тому, по какому предмету вы чемпион. Если вы чемпион по зависти, то у вас часто будут проблемы с весом. Если вы чемпион по обману, у вас всегда будут проблемы со страхами. Потому что страхи — это порождение обмана, любого преувеличения, любых недоговорок.

А если человек отреагировал и забыл? Получается, что он отпустил свой гнев, высказал его? Нет! Нет ничего хорошего в том, чтобы выплёскивать свой гнев. Один из учителей нам говорил, что бестселлером 2016 года стала книга о том, как гневаться. Однако, как нет ничего хорошего в том, чтобы гневаться, так нет ничего хорошего и в том, чтобы учить людей гневаться правильно. Людей нужно учить жить без гнева, отказаться от него полностью.

Вы бы хотели, чтобы ваш сын гневался правильно, гневался и продолжал накапливать в своём теле отрицательные эмоции и в итоге болел? Вы бы хотели, чтобы ваш муж, жена, родители гневались, стремительно старели и в итоге — умирали в муках. Уверена, что нет. Не

существует понятия «правильное проживание гнева». Гнев должен уйти из нашей жизни!

Понимаю, что для многих это звучит не очень понятно и даже странно. Но наши родители жили в мире, где гнев — это естественная эмоция, мы живём в таком же мире, где эта эмоция находится на грани с какими-то инстинктивными проявлениями человеческой природы. Однако же если мы хотим жить по-другому, то для этого нам понадобятся новые инструменты. Мы должны наш мозг, который буквально привык думать, что гневаться это нормально, «перестроить», сделав для этого несколько шагов.

Первый шаг.

Мы должны постараться минимизировать свой гнев, начать постепенно сокращать его количество в своей жизни. Для того чтобы контролировать выполнение этой задачи, возможно, следует даже завести дневник гнева.

Второй шаг.

Необходимо понять, что испытывать чувство гнева и удерживать его в себе — это тоже зло. Гнев — это показатель нашего невежества. Мы думаем что, гневаясь, получим то, что для нас важно.

Но учителя убеждают, что только любовь и сострадание помогут нам получить то, что для нас действительно важно. Это то, во что верю я. Вы же для себя выберите то, во что верите вы.

Практики арт-терапии в работе с симптомами

Когда мы говорим о практиках арт-терапии в работе с симптомами, то в основном имеются в виду такие практики: «Моё тело как сад», «Карта тела», «Автопортрет в полный рост», метафорическое рисование кистей рук или ног, их обведение. Существует огромное количество практик по типу: «Человек — оркестр», «Человек звучащий» и т. д.

Количество упражнений в работе с глиной просто огромно. Например, создание образа своего лица с закрытыми глазами. Создание образа своего тела из глины. Создание инсталляций из глины. Их — множество.

Всё зависит от того, что нам делать. Я вам предлагаю два варианта.

Всех людей можно условно разделить на две категории. Люди первой категории транслируют следующее: «Всё, что происходит в моей жизни, зависит от меня. Если болею, значит, я сама какими-то своими действиями создала в своей жизни эту болезнь. А если счастлива, то это значит, что я сама своими действиями, мыслями и поступками создала себе счастливую жизнь».

И есть вторая категория людей, очень популярная, которая транслирует следующее: «Всё, что происходит в моей жизни, происходит из-за моего неудачного детства и моих родителей. Всё, что происходит в моей жизни, определяется страной, в которой я живу, условиями и кризисами, травмами, потерями, моим партнёром и моей семьёй, которая ставит меня в определённые обстоятельства, моей ленью (а лень — это что-то снаружи, что мне мешает). Всё, что происходит в моей жизни, определяется родовыми программами, это то, что связано с некачественной едой и плохой экологией: еда некачественная, экология плохая, реки грязные, вот поэтому я болею». Это люди, которые постоянно не удовлетворены. Они постоянно находятся в позиции жертвы.

Вы знакомы с людьми и первой, и второй категории. При подходе к жизни: я это всё создал, и поэтому я же всё это исправляю, человек видит причину своей болезни внутри себя. Если причина болезни внутри меня, я могу на неё влиять, но если же причина моей болезни снаружи, то я не могу на неё влиять. В такой ситуации можно пить самые дорогие лекарства, лечиться в самых дорогих клиниках, у самых лучших врачей, прикладывать разные части своего тела к местам силы и местам здоровья, но если вы верите, что есть что-то внешнее, что определяет ваше здоровье и счастье, — вам будет очень сложно.

Люди иногда говорят, что они помолились и им помогло. Но если вы просто помолились — это не работает. А если вы помогли кому-то выздороветь и помолились — это сработает. Молитва никому не поможет, если мы просто, сидя на диване и глядя в потолок, подумаем о том, что хорошо было бы, если бы силы небесные мне помогли.

Приведу пример из моей практики. Молодая женщина не может забеременеть уже на протяжении десяти лет. У кого она только не лечилась, какие только не проходила процедуры, куда только не ездила, что только не прикладывала. Ходила, куда направляли, совершала всевозможные ритуалы, и т.п. Ничего не помогало!

А какие цели были у этой женщины? Перестать быть одинокой, и чтобы в семью пришёл ребёнок. И когда они с мужем начали ходить в дом для престарелых людей, активно помогать одиноким бабушкам и дедушкам, бережно заботиться о своих родителях — в жизнь этой семьи пришёл ребёночек. Хотя, казалось, что это невозможно, потому что за десять лет они перепробовали всё, что только можно было, а результата не было. И возникает вопрос — положительный результат случайно ли пришёл? Просто ли время пришло? Или он приходит только тогда, когда ты сам подготовишь для этого почву? Конечно, просить помощи у высшей силы — отличное решение, но ни у какой силы нет возможности помочь нам, если мы чего-то не делаем в этот момент для других людей.

А какую таблетку выберете вы? Как вы думаете, ваши болезни по внешним причинам произошли или по внутренним? Вы упали с лестницы и сломали себе ногу, потому что какой-то человек неправильно сконструировал дом? Вы поскользнулись. Внешние причины? Или просто пришла пора принять решение, подумать о чём-то важном, но вы всё в спешке живёте? Поэтому вы сами себе поставили подножку, упали, сломали ногу и теперь лежите в гипсе, чтобы дать себе время подумать о чём-то важном в вашей жизни. Если вы не можете по-хорошему — будет по-другому.

У человека есть единственная задача в этой жизни — реализовать свой мощнейший потенциал. А это возможно только тогда, когда вы пойдёте своим Путём духовной реализации. Отказ от гнева — это верный указатель развития на дороге к своему духовному ПУТИ.

Мы сами выбираем, каким образом нам определять природу своих симптомов. Это снаружи ко мне приходит, кто-то в этом виноват, он навязал мне эту болезнь, или это я, совершая какие-то неправильные действия, провоцирую, вынуждаю себя видеть себя же болеющим. Следует об этом задуматься! Иногда мы так увлекаемся в своём невежестве, что вынуждаем видеть больными не только себя, но и своих родных и близких.

Наша мысль направляет нашу энергию. То есть, если вы верите, что причина в вас — энергия направляется вовнутрь. И моё тело запускает процесс, который называется «самоисцеление». Думаю, все слышали истории о людях, которые излечили себя сами, в то время как медицина говорила, что шансов нет. Может быть, вы лично знаете этих людей, где-то с ними пересекались.

Мы начинаем направлять свою мысль на то, что я — причина и, соответственно, я — решение. У меня начинают внутри перестраиваться эмоции. И эти эмоции являются тем фактором, который прочищает моё тело. И когда мои эмоции прочищают моё тело — оно выздоравливает. Это очень важный момент! Нет ни одного человека, который проживая, например, тему онкологического выздоровления, не соприкасается после болезни с темой проблем с радостью.

Когда вы чувствуете, что вам тяжело радоваться своим успехам, тяжело радоваться успехам других людей. Когда вы чувствуете, что обесценили то, что у вас есть электричество и интернет, благодаря чему вы можете отправить письмо в любую точку мира за одну секунду, когда вы начинаете обесценивать свою жизнь в самых, казалось бы, незначительных проявлениях, в этот самый момент у вас звенят онкологические клетки: «Приём, приём,

мы на связи. Если ты жить не хочешь, то мы твоей жизнью поживём, давай, прекращай радоваться».

Бывало ли у вас так, что вам казалось, будто вас окружают не люди, а ангелы? Вот вы попадали в какую-то сложную ситуацию, а другие люди что-то такое делали для вас, что в вашем понимании невероятно было сделать: как-то очень быстро приезжали или отдавали последнее, чтобы вам помочь, или посвящали вам своё время, хотя у них этого времени не было, но они служили вам. Встречали ли вы таких людей, глядя на поступки которых, у вас были сомнения — это действительно человек или это ангел в человеческом теле?

А теперь давайте подумаем. Вот та помощь, которую вам эти люди оказывали, не человеческая, ангельская помощь, она сама по себе из этих людей исходит? Или в нас есть что-то, что позволяет нам увидеть в этих людях замаскированных ангелов и испытать это огромное чувство признательности? И когда у меня спрашивают, где та точка, в которой арт-терапия пересекается с телом, я всегда отвечаю, что вот это и есть та точка. Это когда мы осознаём, что в нас есть что-то настолько сильное, что мы очень явно ощущаем участие чего-то, что выше нас — Божественное участие какого-то реального волшебства. Мы говорим, что подобные чувства невероятной поддержки дорогого стоят, и получить такое в свою жизнь мы можем, только помогая огромному количеству людей. Обиды, раздражение, злость, претензии, гнев блокируют в нас способность видеть в людях ангелов. Поэтому мы не принимаем их помощь, а затем не понимаем, почему так произошло. И одна из главных проблем всех болеющих людей — это неготовность принять помощь.

Мирзакарим Норбеков в одной из своих книг описал случай с детьми, которые находились в летнем лагере по избавлению от сахарного диабета. Воспитательница научила их лить на себя водичку и говорить: «Сахар выходит из моего тела». Так они играли всю смену. Позже оказалось, что дети, которые играли в эту игру, имели в

несколько раз лучшие показатели по снижению уровня сахара в крови, чем те дети, которые просто отдыхали и проходили лечение по прописанной медицинской программе этого же санатория.

В нас есть сила, способная наделять силой наше действие. Но только в состоянии контакта со своей творческой частью, мы можем к этой силе обращаться за помощью.

Опыт доказывает, что если человек верит, что ему выздороветь год, какой бы ни был замечательный терапевт, клиент не выздоровеет раньше, чем через год. Если вам кажется, что ваша травма настолько велика, что вам пять лет нужно терапию проходить, то никакой терапевт вас не вылечит быстрее. Насколько мы даём силу нашим проблемам, настолько они и пребывают в нашей жизни. А если человек верит, что обида, нанесённая ему, невероятно сильная и на всю жизнь, то ничто не способно помочь ему.

Гнев и негативные эмоции очень часто проявляются в нашей речи. Грубая, нецензурная, бранная речь, язвительные высказывания, какие-то шутки-подколки — это причина начала всех болезней, а не какое-то там наказание судьбой. Если вы верите во что-то, то так и будет. Но причина всегда в маленьких плохих действиях. И задача арт-терапии в работе с психосоматикой — научить человека осознавать эти маленькие плохие действия и перестать их выполнять.

Когда мы сами больны, то особенно должны сфокусироваться на помощи другим людям. Потому что когда мы реально на физическом уровне помогаем человеку выздороветь, он, принимая нашу помощь и заботу, тоже помогает нам выздороветь не только физически, но на духовном уровне. Осознайте этот момент!

Поднимите сейчас голову. Над вами потолок, и представьте, что оттуда капает вода, появилась течь. Что делает «нормальный» человек? Он берёт замазку, шпаклюет потолок изнутри дома и говорит: «Я всё починил». Но

проходит какое-то время, и левее на десять сантиметров потолок опять начинает протекать. Вам кажется это странным, ведь вы всё, вроде бы, уже починили. Так и мы, читаем какую-то книжку, ходим на какой-то тренинг и что-то замазываем в своих душах и в своём мировоззрении. А теперь задайте себе другой вопрос: «Где на самом деле протекает? Потому что течь может быть в тридцати метрах, а капает здесь? В чём различие между знающим человеком и мудрым? Знающий человек знает — вот она течь, мудрый же знает, что это только капля, а течь в другом месте.

Я хочу вам рассказать метафору, которая меня покорила. Когда Микеланджело создал свою прекрасную скульптуру, статую Давида, к нему приходило очень много людей, которые спрашивали, как он смог создать это произведение искусства. И Микеланджело отвечал, что когда он работал над скульптурой, то, глядя на кусок мрамора, увидел в нём замурованного ангела и захотел этого ангела освободить.

Когда мы создавали этот курс «Супервизия в арт-терапии», мы хотели, чтобы вы осознали, что внутри каждого из вас и в каждом вашем клиенте, в ваших родных и близких спрятан ангел. И нам всем нужны учителя, сообщество единомышленников, нам нужны знания и практика, и мудрость, и усердие, чтобы этого ангела высвободить, дать ему пространство и свободу.

Арт-терапия в исцелении творчеством

Согласны ли вы с утверждением, что творчество — это радость? Согласны ли вы, что когда мы рады, мы всегда искренние? Согласны ли вы с тем, что творчество помогает людям проявлять свою искренность? Невозможно писать картину, одновременно обманывая кого-то. Невозможно танцевать и обманывать кого-то. Невозможно создавать какую-то творческую работу и обманывать кого-то.

Самые распространённые болезни на сегодняшний день — это всё, что связано с онкотемами, болезнями сердца и депрессиями. Сейчас происходит необыкновенно стремительный рост этих запросов. И нам очень важно помнить о том, что все болезни начинаются в душе. Первый шаг к началу любой болезни — это отказ от радости. Отказ от радости — это начало духовной болезни, которая возникает при усердной практике, а мы все усердно практикуем отказ от радости. Мы выбираем сплетни, гнев, раздражение, претензии — и весь остальной перечень негативных эмоций. И в этот момент мы пишем себе на лбу: «Я сама себя не люблю, пожалуйста, мир относись ко мне так же». На все наши мысли мир всегда говорит «да». И мы получаем наше тело, которое начинает следовать сию же секунду за эмоциями, которые вызывают наши мысли. Мысль вызывает эмоцию, за эмоцией следует тело, и мы начинаем болеть.

Теперь я хочу предложить практику, которая называется «Йога воображения». Йога воображения — это инновационное направление арт-терапии, которое предполагает использование историй. Это элемент библиотерапии для переписывания ментального сценария реагирования на ситуацию, которая есть в нашей голове. Мы осознанно принимаем решение не видеть в этой ситуации то, что она нам показывает буквально. Мы осознанно принимаем решение видеть в этой ситуации мудрость, которая лежит между строк.

Я работаю с йогой воображением уже не один год. И те истории, которыми я с вами поделюсь, — это результат не одного дня. Вы не должны равняться на эти истории, но они станут понятным примером, который вы сможете потом использовать для создания ваших историй и обучать этим историям других людей.

Шаг № 0.

Определите историю, в которой есть какой-то человек, он ведёт себя таким образом, что это вызывает ваше раздражение, гнев, неприятные чувства, апатию какую-

то, пассивность и боль. В общем, нужно выбрать себе героя, который пока что в вашей жизни появляется как отрицательный персонаж. В идеале — это какой-то родной, близкий человек. Это может быть клиент, коллега по работе, президент, кто угодно.

Шаг № 1.

Не идите в привычное русло. Если, например, у вас есть проблема, что ваш ребёнок вас не слушает, то вы не должны сочинять сказку, историю, притчу о ребёнке, который не слушается. Мы идём в необычное русло, например, говорим каждый день о ребёнке, поведение которого несёт в себе необыкновенную загадку для родителя. Или мы говорим о ребёнке, который, как маяк, освещает путь родителям, чтобы те, как можно быстрее, пришли к своему счастью. Мы идём не стандартным путём — уже на первом шаге принимаем намерение видеть в этой ситуации нечто большее, чем то, что видно просто смотрящему первый раз человеку.

Мы уходим от той картины, которую сейчас видим и думаем, что, может быть, в этой ситуации заложен куда более серьёзный смысл? Например, у вас клиент ребёнок — подросток, девочка тринадцати лет, она имеет много лишнего веса. Вы принимаете решение, что напишите историю о прекрасной девушке, которой суждено стать королевой красоты, ездить по всему миру и создать много прекрасных, благотворительных проектов. И ей очень важно быть красивой внутри и снаружи, чтобы люди слушали её. Сейчас перед ней стоит задача воспитать внутреннюю красоту, дать ей такое же сильное значение, как и внешней. И эта девочка, своей ежедневной практикой непривязывания к внешней красоте и оценке окружающих, учит своих родителей непривязыванию к не важному и не значимому в жизни. Вот такая история.

Шаг № 2.

Мы видим своих персонажей успешными и верим в это. Мы видим такими своих персонажей, своих героев, которые, пока что, нами воспринимаются, как проблем-

ные. Но в этой истории они очень успешные, и в каждом их действии есть невероятно глубокий духовный смысл, который практически не заметен с первого взгляда. И пока мы пишем эту историю, мы целых десять минут всем своим раскрытым сердцем верим в то, что это именно так. Дальше вера может ослабевать, но в момент написания истории вы прямо заставляете себя в неё верить. Так вы сажаете новые семена, чтобы через какое-то время увидеть истинный смысл, который несёт эта ситуация.

Шаг № 3.

Мы включаем в эту историю моменты, когда наши герои создают большие блага. Так, например, мы включаем в историю о девочке-подростке, которая отказывается от еды, идею о том, что она, отказываясь от еды, не ест, на самом деле, только потому, что мама и папа едят вредную еду. И перед принятием пищи не посвящают этот процесс тому, чтобы у каждого человека в жизни была еда. И отказ девочки от еды — это только кажущееся её желание похудеть. На самом деле, она помогает родителям и всем другим людям задуматься о том, что еда — это великая радость и благословение, потому что многие люди в этом мире прямо сейчас голодают, не имея достаточно пищи.

Шаг № 4.

Убираем нашу мотивацию статуса. Мы для себя в этой истории ничего не хотим получить. Наша девочка-подросток учит весь мир ценности пищи. И учит всех людей не заказывать лишнюю еду в ресторане, делиться пищей с теми, у кого её нет, помогать голодным и бездомным. Я от этого не получаю ничего — это очень важно в этой истории, так вы нивелируете собственную статусность.

Шаг № 5.

Я не получаю ничего, герои же создают прекрасный мир для всех людей. Опять есть расширение предыдущего шага. Например, девочку, которая отказывается от еды, показывают по телевизору. Это самая главная передача, её смотрят миллионы людей по всему миру. И вдруг

девочка говорит о том, что принимать еду просто так очень легко. Ей бы очень хотелось, чтобы люди ели осознанно, чтобы они думали, что они едят, тогда мы все не выбрасывали бы пищу, не покупали бы её слишком много, не относились к пище несерьёзно и были очень внимательны к тому, что вокруг нас много голодных людей.

Её речь слышали миллионы людей в разных странах. И ради этого была вся эта история. Хотя мы думали, что она просто капризничает, проверяет родителей на «слабо» и что у неё подростковый максимализм.

Шаг № 6 в составлении историй, в йоге воображения.

Создавая историю, мы создаём новый след, новый отпечаток в своём сознании и радуемся за нашего героя.

Примеры историй.

Например, одна женщина сказала: «Вы знаете, мой муж лежит на диване и не ходит на работу. И он, вроде бы, хороший человек, но он не ходит на работу. А у меня две работы, и я разрываюсь между ними. Бегаю, как бешеная белка. Скажите, пожалуйста, какую историю мне нужно придумать, чтобы относиться к этому нормально?» В этом случае можно написать приблизительно такую историю.

Представьте, что ваш муж — миллионер, а ещё супергерой, который постоянно спасает людей в городах и странах от различных кризисных ситуаций. Кроме того, он организовал всё таким образом, что оба учреждения, в которых вы работаете, платят вам зарплату, потому что хочет, чтобы вы перестали делать всякую неважную работу и научились делать важную, и чтобы вы научились ценить себя, тогда через вас в мир придёт много помощи другим людям. Он желает, чтобы вы поняли, что смысл не в объёме и количестве работы, а в состоянии, в котором вы находитесь. Представьте, что ваш муж — работник, у которого сверхсекретное задание, и он не может ничего вам о нём рассказать. И поэтому, когда вы приходите домой, а ваш муж продолжает лежать на диване, говорите себе: «Да, он работает, он — спецгент. И я действительно сейчас должна понять,

что через меня что-то должно прийти в мир очень важное».

Если вы приходите с работы, а вашего мужа дома нет и вас ждёт записка: «Я поехал на рыбалку», — то вы так и думаете, что он поехал на рыбалку. Но вы же знаете, что на самом деле он поехал в другой город на съём таких же суперменов, чтобы подумать о том, как ещё наилучшим образом показать своей женщине, что не нужно делать всё быстро, в спешке и не нужно брать на себя невыполнимых обязательств, нужно научиться говорить «нет». И приходит момент, когда вы это осознаёте, и как следствие, сначала отказываетесь от одной дополнительной работы, потом перестаёте брать работу домой. И вы выглядите всё более молодой и более здоровой. Знакомые начинают интересоваться: «А что ты с собой делаешь? Почему ты так хорошо выглядишь?» А вы отвечаете, что просто стали доверять своему мужу и знаете, что такое йога воображения.

И вдруг ваш муж случайно устраивается на работу. Его взяли в очень успешную компанию, и в вашей прошлой семейной ситуации происходят коренные изменения. Муж показал свои истинные возможности — стал вице-президентом компании, и вы, поняв, как это работает, выглядите прекрасной и внутри, и снаружи. Вот такая случилась история.

Поделюсь с вами ещё одной историей. Теперь о муже, который кричал на жену.

Жил-был один мужчина. У него была семья: жена и двое детей. Он был очень умным и хорошим хозяином, про такого говорят, что у него руки золотые, а ещё он очень любил свою семью. Этот мужчина обладал удивительной способностью прогонять гнев, обиды, неудачи, препятствия и прочую тьму от других людей. Такова была у него миссия — прогонять тьму, преумножать свет и спасать людей. А так как он был супергероем, то вынужден был держать свой дар в секрете. Когда видел, что тьма подкрадывалась к человеку, он находил повод,

чтобы накричать на этого человека, наругать его. Кричал он так громко и страшно, будто перед ним был не человек, а огромная собака, которая сорвалась с цепи. И все беды и неприятности отступали, когда через человека проходили вот эти децибелы крика. То есть, муж кричал на кризисы и неудачи, которые прятались за спиной человека, но визуально это воспринималось так, как будто бы он кричал на себя самого.

Даже его жена и дети считали, что он кричит именно на них. Они и подумать не могли, что своим исполинским криком муж и отец прогонял из их жизни всю тьму, неудачи и проблемные болезни.

Мужчина любил своих родителей. И так же «кричал» на них, разгоняя неприятности. Он был очень мудрым и чтобы хоть как-то намекнуть своей семьей о своём предназначении, часто кричал по мелочам, давая тем самым понять, что кричит он вовсе не на них, а на то, что не все люди пока ещё способны видеть и понимать.

Как вы понимаете, в объективной реальности мы видим кричащего на нас мужа, но в субъективной реальности мы выбираем не реагировать гневом на гнев.

Вы все знаете, как написано в Писании: «Ударили по одной щеке — подставь другую». Если мы так сделаем несколько раз, то в нашей голове сценарий постоянно кричащего мужа начнёт переписываться. И тогда отпечаток от того сценария, который нас не устраивает, ослабнет. А сила нового отпечатка будет кристально чистой и чёткой, в вашей реальности появится абсолютно другой муж, который будет вести себя абсолютно по-другому.

И ещё одна история. Она о сыне, который не хотел учиться.

Жил-был мальчик, он в сердце своём был великим супергероем, который должен помочь огромному количеству людей. У него была тайна: никто не должен был замечать его участие в их жизни, иначе его волшебный дар помогать людям потерял бы свою силу. Мальчик очень любил учиться и посещать разные занятия. Но он не

делал этого, чтобы не выделяться, чтобы его, не дай бог, не заметили. Все, кто оказывался рядом с этим ребёнком, обретали своё счастье и свою радость. Он старался быть абсолютно незаметным, и для этого притворялся совершенно обычным. Поэтому мальчик баловался, вынужденно огорчал родителей. Ведь если бы они поняли, какой на самом деле ребёнок рядом с ними и как он влияет на их жизнь и жизнь других людей, в тот же момент сила этого ребёнка помогать родителям и заботиться о них исчезла бы.

Вспомните какого-нибудь человека, отношения с которым вас сейчас беспокоят, только не надо брать те, которые вызывают острую боль, пусть это будут такие, что вызывают небольшое раздражение, и попробуйте написать свою историю. При этом ничего не придумывайте, просто пишите, что будет идти изнутри. Следуйте шести пунктам, которые обозначены выше. Это не сказкотерапия и не библиотерапия, что-то очень похожее, но это некий новый поворот. Результатом этого поворота должно стать утверждение в нашем сознании веры, что может быть по-другому. А вера, как вы знаете, творит чудеса.

Как часто стоит создавать такие истории? Рекомендуют писать их по нескольку раз, и одни и те же, и разные.

Очень важно пребывать в состоянии нового взгляда на ситуацию, потому что, посадив эти семена, люди видят, как вырастают плоды, и начинают относиться к ситуации по-другому.

Йога воображения пришла к нам из Тибета. В глубинных архивах трансперсональной арт-терапии, где эгрегоры народностей и поколений воссоединяются в одну нить, существует опыт переписывания историй в своём сознании. Почему эта техника определяется, как йога? Потому что основная задача йоги — это прочистка энергетических каналов. Основная задача этой практики — прочистка энергетических каналов нашего сознания.

Какие основные критерии отличия сказкотерапии от йоги воображения? В сказкотерапии мы чаще предлагаем

людям, особенно детям, уже готовые истории, а в йоге воображения мы научаем человека создавать истории самому. И мы с вами знаем, что история, созданная самим, имеет большую силу.

Йога воображения — это направление, в котором мы волевым усилием переписываем то и ищем смысл в том, что визуально кажется нам болезненным. В сказкотерапии мы не ставим задачу, чтобы наш герой спасал мир, мы стараемся держать фокус на том, как человек чувствует себя в этой истории. И это тоже очень важная часть работы с психосоматикой. В йоге воображения мы отходим от мотивации «я что-то получаю здесь». Мой герой заботится о благе для других людей. Вот такие небольшие отличия.

Как дальше работать с историей? Какие возрастные рамки её применения? Мы пишем эту историю несколько раз и даём ей время отлежаться. Через время мы перечитываем эту историю. При этом вы сами увидите, как эмоциональные отношения и реальность будут изменяться.

Мы начинаем работать с этой темой с подростками, начиная с 12–13 лет, когда у них уже есть более-менее сформированная «Я-концепция», и они способны ощутить невероятной силы желание изменить весь мир. Это период, когда роль героя и геройский потенциал очень активны. Вот с него и рекомендуется начинать.

Если у ребёнка есть психосоматическое заболевание, и он держится отстранённо, как можно родителю использовать йогу воображения? Я бы рекомендовала сюда добавить практику «Тонг-Лен». А родителю писать историю о том, что этот ребёнок притворяется больным, потому что, на самом деле, он в этот момент делает что-то очень важное. Например, сейчас он претворяется больным, чтобы быть поменьше на людях и чтобы его никто не трогал. Например, этот больной ребёнок по ночам отправляется в самые горячие точки мира, где идёт война. Так как его тело очень ослаблено, то он может незаметно проходить все посты и, как ангел, помогать выжить тем детям и взрослым, которым нужна помощь.

Как к этой истории относиться при столкновении с реалиями? Пишите эти истории несколько недель, и когда будете сталкиваться с реалиями — **очень важно искать подтверждения.** Если ребёнок болеет, значит, он несёт свою миссию. И если муж лежит на диване, значит, моя история подтверждается, то есть, он действительно супергерой, он действительно спасает мир. И он действительно учит, чтобы через меня люди это поняли, как в той истории, с которой мы начали. В реальной жизни нужно постоянно искать подтверждение. Если в истории о ребёнке, который не учился, разбрасывал игрушки вместо занятий учёбой и говорил «не пойду в школу» — всё хорошо, значит, этот ребёнок действительно своим присутствием просто напоминает людям о счастье.

Это сложно. Это необычно. Нас этому не учат в институте. Но это то, что изменяет наше сознание. В любом другом варианте мышления мы всё равно выбираем злиться и раздражаться. Как только мы в душе даём силу хоть малейшим негативным переживаниям, уже через очень короткое время они набирают в нашем сознании силу, превращаются в огромную реку Миссисипи, сносят все предохранители и нас тоже. И мы кричим на детей, и критикуем, осуждаем партнёров и разводимся, мы обижаемся на родителей и боеем и т. д. Вся наша жизнь устремляется в сторону страдания, как только мы даём своему гневу пульт от управления собой.

Был ли у меня личный опыт, подтверждающий эту технику? В конце главы я поделюсь с вами своей историей о маме, которой уже нет. И как я работала с этой темой. Расскажу, какие результаты мне дала йога воображения. Я рекомендую эту технику потому, что йога воображения не связана с придумыванием другой реальности, мы чётко осознаём, что происходит на самом деле. Но в йоге воображения мы не даём силу боли и гневу, таким образом избавляясь от них. Мы пропускаем их мимо, задерживая только радость, вы ведь помните последний шаг в йоге воображения — сильно радоваться.

В этом разделе важно рассказать также о практике «Единения», которую мы используем для интеграции телесного и эмоционального опыта человека. Давайте рассмотрим её.

Для работы в этой технике вам потребуется две ручки или два карандаша и один лист бумаги формата А3.

1. Подумайте о каком-то физическом недуге, который вас беспокоит. Например, у вас иногда болит голова, почка, горло, спина, её верхняя или нижняя часть. Выберите какую-то реальную соматическую форму, которую вы готовы исследовать, без вашего запроса эта техника не работает.

2. Нужно взять в правую и левую руку по ручке или по карандашу. Ставим обе руки на бумагу. Арт-терапевт называет разные фигуры, а клиент должен двумя руками одновременно на протяжении сорока секунд рисовать эти фигуры. Например, он называет треугольник, и клиент начинает двумя руками одновременно на одном и том же месте, желательно совпадая с предыдущими линиями, рисовать треугольник. Потом терапевт называет другую фигуру — и клиент рисует её, и так далее. Практику можно делать как с открытыми глазами (для более тревожных клиентов), так и с закрытыми (для клиентов с более высоким уровнем погружения).

3. В арт-терапии есть такое направление, которое называется «Жестовое рисование форм». И сейчас вы будете исследовать тот аспект болезни или телесного недуга, который выбрал клиент. Например, головную боль или боль в спине.

Нужно опереться на свой листик. Иногда он будет выскакивать из-под рук клиента, такое бывает, просто нужно вернуть его на место. Далее двумя руками одновременно клиент должен нарисовать одинаковые квадраты. Один, за тем поверх него другой, потом ещё один и так какое-то время, обычно одну–две минуты. Клиенту нужно следить за тем, как он рисует, нужно слушать терапевта, но и рисовать квадраты. Иногда надо ускориться, иногда за-

медлится. По возможности, правая и левая стороны работы должны быть симметричны. Сосредотачиваемся на максимально ровных линиях. Важно получить от работы удовольствие. Включаем правое и левое полушария.

4. Отрываемся от квадратов. Опускаем руки ниже и рисуем треугольники. Одинаковые треугольники рисует одновременно правая и левая рука. Один поверх другого.

У меня, например, левые треугольники получаются больше, чем правые. И левые квадраты больше. Стремитесь балансировать. Рисуем один поверх другого. Накладываем одну и ту же форму. По возможности, на одни и те же линии. Иногда ускоряемся. Иногда замедляемся. В сознании возникает переживание, которое ощущается, как небольшое подвисание — это нормально.

5. Опускаем руки ниже и начинаем рисовать знак бесконечности. Правая рука рисует знак бесконечности и левая рука рисует знак бесконечности. Эти знаки лучше делать небольшими, чтобы лист не двигался. Одна фигура бесконечности накладывается на другую фигуру бесконечности, в идеале они должны быть одинаковыми. Мы стремимся к балансу.

6. Теперь нужно найти свободное место на листе и рисовать круги. Вы рисуете два одинаковых круга правой и левой рукой. Один круг поверх другого. Попробуйте сделать так, чтобы круги были одинакового размера. Рисуем одновременно двумя руками круги.

Продолжайте рисовать. И ваше сознание уже готово к дальнейшей работе. Смотрите на эти круги и наблюдайте, как ваши руки рисуют.

7. А теперь, задержав взгляд на этих кругах, пожалуйста, прикройте глаза и подумайте о ситуации, которая вдруг абсолютно случайно сейчас поднимется из вашего прошлого опыта, может быть, из детства, а может быть, из подросткового возраста. Эта ситуация, когда вы не получили чего-то, что хотели бы. Может быть, безопасности, любви, поддержки, знаний или ещё чего-то. Абсолютно случайным образом в вашей голове сейчас возникнет

эта ситуация. И постарайтесь очень чётко определить, какая эмоция главная в этой ситуации. Удивление, разочарование, обида, гнев? Определите её для себя максимально чётко.

8. Открывайте глаза. Начинаем двигаться в обратную сторону — рисуем точно такие же круги, только с большей интенсивностью. Круги рисуем одновременно правой и левой рукой. При этом мы помним о той эмоции, которая у нас поднялась, но рисуем круги быстро.

9. Дальше рисуем треугольники. Две руки рисуют треугольники максимально быстро. Глаза сосредоточены на треугольниках.

10. Сейчас мы начинаем рисовать максимально быстро. Прямые углы, как решения, где всё понятно. Квадраты одновременно. Глаза смотрят на квадраты. И вы рисуете эти квадраты максимально быстро, насколько только можете.

Теперь закрываете глаза и задаёте себе вопросы. Какую эмоцию я хотел бы испытывать в той ситуации? Совершая какие благие действия в мире, я мог бы ощущать это переживание? Может быть, это помощь голодным, помощь престарелым? Или внимательное слушание других людей? Может быть, это поддержка мира? Или это мягкая речь, которой вы будете разговаривать?

Ответ может быть очень неожиданный. Сейчас приходят в голову мысли, которые мы вообще не связывали. Поднимаются истории. По сути, это совмещение арт-терапии — работа с цветом и формой. Мы можем это делать цветными карандашами, когда человек выбирает цвет для боли в спине или для боли в голове, которые его беспокоят, и мы начинаем погружаться в глубину.

Как вы понимаете, когда мы водим круги, квадраты, происходит некая сшибка сознания. Все стражи нашего сознания в шоке. Они не понимают, что происходит, и механизмы психологических защит падают. Потом мы спрашиваем: «Какая ситуация поднимается?» И это всегда ситуация, связанная с началом нашей психосоматики.

Помните пример о трещине в потолке, когда вода может течь в одном месте, а трещина может быть совсем в другом? Точно так же и здесь! Вы будете поражены, с какими абсолютно неожиданными ситуациями ваше тело связывает болезни и как сложно без практики разобраться с этим в обычной жизни.

Потом мы идём обратно. Почему мы идём обратно в ускоренном темпе? Потому что нам надо пробудиться, дать энергию, движение в окаменевшее чувство. Нам нужно включить ресурс, нашу мотивацию. И мы спрашиваем: «Что может быть антидотом?» Мой опыт показывает, что когда вы начинаете делать эти упражнения, ваша болезнь перестаёт с вами разговаривать. Вы становитесь неинтересны своей болезни. Потому что у вас появляется другой язык, вы, как иностранец, не понимаете её речь, и ей не интересно с вами общаться.

Но если мы стремимся всячески понять свою болезнь, изучить её язык, мы словно влюбляемся в неё в какой-то момент. И вы знаете огромное количество случаев в психосоматике, когда люди принимают одинаковое лекарство, при этом одни выздоравливают, а другие никак не могут отбросить свою привычку быть в контакте со своей болезнью.

Сначала мы рисуем квадраты, треугольники, круги, а в обратном порядке — круги, треугольники, квадраты. И здесь есть своя логика. Вы знаете, что круг — это самая гармоничная фигура, она в буквальном слове «раскрывает». Круг — это фигура вопроса. Знак вопроса состоит из почти что замкнутого круга. В этом ответ. Треугольник — форма, связанная с инициативой, лидерством, ответственностью. Квадрат — это фигура, исходя из знаний по психогометрии, которая называется «ответственный исполнитель». Квадрат — это фигура решения.

Бывает, что есть ощущение непонимания, как это работает, но есть чувство, что если я это буду делать — я точно буду двигаться в правильную сторону. Это чувство, которое люди осознают после данной практики:

мозг не понимает, это за его пределами. Но сердце говорит о том, что в этом что-то есть, то, что меня направляет, что это стоит попробовать. Так обычно ощущается опыт абсолютно нового уровня нашего развития, когда бразды правления от ума переходят к сердцу. К сердечной мудрости, а не к необузданным эмоциям.

Практика «Прибежище»

В ней мы работаем с симптомами. Например, у ребёнка энурез. Мы берём большое полотно. Ребёнок выбирает его сам, это может быть большая простынь, большое покрывало или одеяло. Мы выбираем какой-то предмет, который у ребёнка ассоциируется с этим энурезом, с этими мокрыми простынями по утрам или среди ночи. Мы берём его и начинаем заматывать, как младенца. Так из этой огромной простыни мы создаём то, что станет колыбелькой для этого симптома. Потом берём это в руки и начинаем укачивать. Мы начинаем давать этому любовь, ведь все болезни от дефицита любви.

Так мы учим ребёнка полюбить то, что внутри него. Когда ребёнок видит, как взрослые раздражаются, тогда ребёнок (в нашем случае энурезит) начинает ненавидеть то, что внутри него. То есть, по сути, он начинает ненавидеть ту часть себя, которая является этой болезнью. **И когда мы не принимаем какую-то часть себя, мы даём силу этой болезни.** Мы даём разрешение, зелёный свет Этому продолжаться в нашей жизни. Нам нужно сделать всё, чтобы ребёнок научился уважительно относиться к той части себя, которая позволяет этой болезни быть.

После этого мы размышляем с ребёнком на тему, чем бы Это покормить. Кормим мы обычно, из моего опыта, конфетами, печеньками и всяким вкусеньким, что любит сам ребёнок. После того как мы покачали и покормили, конечно, мы занимаемся любимым делом, которое называется «поиграть». Ребёнок начинает в прямом смысле играть и взаимодействовать с тем предметом, который он ассоциирует со своим страхом.

Хорошо если такие сеансы будут проведены пять-семь раз. Когда вы почувствуете, что эмоциональное отвержения погасло (то есть, у отвержения уже нет силы, ребёнок это принимает), мы подключаем сказкотерапию, с помощью которой формируем новые модели сильных, уверенных героев-спасателей. В случаях с детьми с энурезом очень хорошо работают спасающие мир образы.

Дети ещё недалеко отошли от своей истинной природы, от своей мудрости, и они знают, что самое главное для счастливой жизни — это помогать другим людям. Вы никогда не задумывались, почему дети и взрослые так любят фильмы про супергероев? Потому что они знают правду. Потому что они знают, что это самая сильная сила в людях.

История «Почему уходят родители»

Жила-была женщина, которая очень любила свою семью и была очень трудолюбивой. Она была необыкновенным ангелом, который, как и положено всем ангелам, скрывалась в теле самого обычного человека. У женщины было двое детей — сын и дочь. Они тоже были очень хорошими людьми, и женщина это понимала. Поэтому создавала в их жизни такие условия, чтобы дети как можно быстрее избавились от гордыни и гнева.

Дети не всегда понимали, для чего их дорогая мама помещала их в такие непростые условия жизни и тяжёлые ситуации. Они так же очень много трудились. Благодаря тем условиям, которые создавала им их мама, они очень быстро выросли. Женщина понимала, что дети растут очень быстро, и она должна была сделать всё, чтобы поддержать их, помочь им реализовать свой потенциал.

Находясь в этой жизни, рядом со своими детьми, возможности женщины в помощи детям всё уменьшались и уменьшались, потому что дети развивались очень быстро. Дети расширяли свои горизонты, увеличивали масштабы. Мама грустила о том, что радиус её возмож-

ностей в человеческом теле сокращается, и сил было уже недостаточно — старость брала своё.

И тогда мама приняла решение выйти из человеческого тела для того, чтобы помочь своим детям максимально. Мама решает заболеть, а через какое-то время уйти из жизни. Всё время, пока она болела, своим примером учила детей человечности, стойкости и выносливости. Она верила в своих детей, отдавая им самое ценное — свою жизнь, которую посвятила их счастью.

И будучи там, на небе, мама отправляет своих детей в другие страны, в другие города. Она видит дальше и в теле ангела подсказывает больше. Возможности мамы помогать сейчас безмерны. И каждый день, просыпаясь, дети чувствуют, что всё хорошее, что есть в их жизни, — это то, к чему приложила руку их необыкновенная мама.

Это моя история. И когда я читаю её, то испытываю безмерное чувство признательности за всё, что создала в моей жизни моя мама. И я очень верю, что эта история для вас в каком-то смысле тоже окажется терапевтической и будет примером истории из йоги воображения.

Содержание

<i>Глава 1. Супервизия в арт-терапии</i>	3
Как объяснить клиенту, что такое арт-терапия понятным языком?	3
Почему клиенты не приходят второй раз к арт-терапевту?	8
Что делать, если за пятнадцать минут до окончания сессии клиент начал рассказывать об очень важных вещах и не может остановиться	13
Как создать доверие между арт-терапевтом и клиентом на первой сессии	16
Как правильно рассказать клиенту о необходимости продолжить терапевтическую работу, как донести ценность системной терапии	18
<i>Глава 2. Арт-терапия в работе с детьми</i>	21
Частота и продолжительность арт-терапевтической сессии в работе с детьми	21
Как правильно подобрать для работы с ребёнком направление и практику	24
Что делать, если ребёнок не хочет ходить на занятия?	28
Как себя вести, если на занятии ребёнок рассказал об очень травматическом опыте?	31
Как выстроить беседу со сложными родителями?	35
Что такое коррекционная программа?	39
Что такое развивающая программа?	42
Особенности составления программы для ребёнка	47

Алгоритм разработки арт-программы для группы детей.	49
Пять факторов, которые улучшают результат арт-терапевтической программы	52
<i>Глава 3. Арт-терапия в работе с семейными парами.</i>	54
Топ-6 ошибок в консультировании семейных пар	55
Этапы и алгоритмы работы с парами	60
Подводные камни в консультировании клиентов по вопросам отношений	62
Формула продуктивной семейной консультации.	64
Инструменты организации бережного оказания психологической помощи парам	65
Первая встреча с семьёй	68
Правила и контракт	70
Как нельзя себя вести консультанту	72
С каких вопросов лучше начать сессию?	76
Алгоритм первой встречи с семьёй	78
Как завершить консультацию?	79
<i>Глава 4. Арт-терапия в бизнесе</i>	81
Виды финансовых мотиваций	87
Тест на определение своей мотивации	91
5 базовых направлений в арт-терапии и конкретные практики для расширения финансового мышления	93
Как провести консультацию по финансам в методе арт-терапии?	95
Что влияет на нашу способность видеть финансовые возможности?	98
Творческие стратегии планирования.	101
Техники создания потоковых денег	104

Денежные стрессы: как сохранить баланс и продуктивность бизнес-решений.	106
<i>Глава 5. Арт-терапия в работе с подростками</i>	<i>109</i>
Понятие проблемного подростка	109
Диагностика детских проблем методами арт-терапии	113
Ошибки подростковой арт-терапии	117
Негативные эмоции и работа с ними через арт-терапию с проблемными подростками	121
Практическая помощь подросткам, находящимся в тяжёлом эмоциональном состоянии.	124
Подводные камни в работе с подростками	126
Как побороть подростковый протест	131
<i>Глава 6. Арт-терапия в работе с травмой</i>	<i>136</i>
Понятие «травма» в арт-терапии и основные критерии.	136
Пять позиций, с которыми работает арт-терапия, если мы говорим о травматических ситуациях	139
Особенности диагностики травмы	141
Экология арт-техник	144
Рекомендации по сопровождению клиента в травме	148
Действия арт-терапевта в сопровождении травматичного опыта клиента, или как не стать соучастником травмы	151
Ресурсные практики арт-терапии в контейнировании травматического опыта	152
Работа с образом куклы и работа с жатой бумагой.	155
Алгоритм терапии травмы методами искусства	161

<i>Глава 7. Арт-терапия в работе с родителями</i>	165
Пять ошибок психолога в общении с родителями	165
Психолог глазами родителя	170
Как найти путь к конструктивному диалогу	173
О доверии между детьми и родителями	177
Техника определения патологической коммуникативной модели родителя в воспитании	178
Практика выявления основных мотивов воспитания	184
Практика формирования ценности родительского слова	187
<i>Глава 8. Арт-терапия в работе с чувством вины</i>	191
Что такое чувство вины?	191
Какие основные стратегии работы с чувством вины в психологии?	195
Как работает с чувством вины арт-терапия?	198
Практика выхода из чувства вины	201
Как помочь взрослому, который испытывает чувство вины?	207
Как помочь ребёнку, у которого сформировалось чувство вины?	212
Как родители формируют чувство вины у детей?	215
<i>Глава 9. Арт-терапия в работе с обидой</i>	217
Что такое обида?	217
Какие последствия длительных обид у терапевтов	221
Причины чувства обиды	223
Терапия чувства обиды в арт-методе	225
Чувство обиды: картина болезни	226
Что на самом деле стоит за чувством обиды?	227

Какие люди обижаются на детей, партнёров, родителей: диагностический срез	231
Возможно ли исцелить обиженного?	234
<i>Глава 10. Арт-терапия в работе с мотивацией и самомотивацией</i>	<i>236</i>
Методика работы с ленью в арт-терапии	237
Арт-терапия и мотивация: «Почему пендель не работает»?	241
Возможности самомотивации в арт-терапии	244
Метафора в работе с вредными привычками	252
Арт-терапия в работе с ограничивающими убеждениями	256
Жестокое обращение с собой: как может помочь арт-терапевт	258
<i>Глава 11. Арт-терапия в работе с принятием решений</i>	<i>262</i>
Психология принятия решения: КАК я это делаю?	262
Особенности решений, принятых в состоянии стресса	267
Творчество в процессе принятия решений	269
Эмоциональный интеллект и принятие решений	272
ВозДУХ творчества для эффективных решений	276
Сила разумного сожаления	279
Как научиться принимать решения в стратегии «сжатие-расширение»	285
Принятие решений и сила мотиваций	286
<i>Глава 12. Арт-терапия в работе с темой женского предназначения</i>	<i>290</i>
Роль жены как сакральная практика Творчества	290

Четыре архетипических образа, которые составляют образ жены	293
Как развивать женственность, не подавляя мужественность	298
Отношения с партнёром и наша сила	302
Женщина как творческая мастерская	304
<i>Глава 13. Арт-терапия и психосоматика</i>	<i>315</i>
Тело и творческая связь, взаимодействие практики арт-терапии в работе с симптомами	315
Тело и творчество, связь и взаимодействие	317
Практики арт-терапии в работе с симптомами	323
Арт-терапия в исцелении творчеством	329

Елена Тарарина

Супервизия в арт-терапии: сложные случаи
и деликатные темы в работе психолога

Обложка
Т. Вахнюк

Издательство «Вариант»
Книги со смыслом

Интернет-магазин: светлаяра.рф

Почта: a1605@mail.ru

Тел.: 8 926 601-67-18



*Знак информационной продукции
(Федеральный закон №436-ФЗ 29.12.2010 г.)*

Подписано в печать: 05.02.2019.

Формат 60x90 1/16.

Бумага офсетная. Печ. листов 22.

Тираж 1000 экз. Заказ №116.

ООО «Вариант»
115054, г. Москва, ул. Дубининская, 40-59.



Елена Тарарина – сертифицированный обучающий арт-терапевт, бизнес-тренер, коуч, президент Восточнoукраинской ассоциации арт-терапии, организатор международных фестивалей, автор книг, метафорических карт, трансформационных игр, TV-эксперт. Практический психолог высшей категории, кандидат педагогических наук.