18+

ГАДАНИЕ НА РЕАЛЬНОСТИ

АЗБУКА АРТ-ТЕРАПИИ



Анна Ефимкина

Анна Олеговна Ефимкина

Гадание на реальности. Азбука арт-терапии

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40150162
ISBN 9785449608765

Аннотация

У этой книги могло бы быть еще одно название: «Взросление арт-терапевта». Автор рассказывает, как видеть в деталях жизни целебное средство от дисгармонии души, а также как жить здесь и сейчас и идти за своей актуальной потребностью. Она описывает проверенные практикой методы работы с использованием различных форм творческой активности и верит, что умея считывать невербальные и расшифровывать вербальные послания, можно войти в контакт с окружающим миром и обрести внутреннюю гармонию.

Содержание

Вместо предисловия 5
СЛЕДУЯ МЕТАФОРЕ ПУТИ 6
ЧТО ТАКОЕ ПРОЕКТИВНОСТЬ 14
Попытка самообмана 20
Личностные трансформации 23
Проживать боль, рисуя 27
ПРОЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ В ДЕЙСТВИИ 31
Арт-упражнение «реклама» 33
Методика «Тату» 43
РАБОТА С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ СИМПТОМАМИ 52
ИНИЦИАЦИЯ В ТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ 66
Конец ознакомительного фрагмента. 69

Гадание на реальности
Азбука арт-терапии

Анна Олеговна Ефимкина

Фотограф Екатерина Кавлакан
Редактор Нина Карпинская
Дизайнер обложки Ю. Героева

© Анна Олеговна Ефимкина, 2019
© Екатерина Кавлакан, фотографии, 2019
© Ю. Героева, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4496-0876-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вместо предисловия

У этой книги могло бы быть еще одно название: «Взросление арт-терапевта». Анна Ефимкина, психолог, ведущая групп по арт-терапии, не дает в ней готовых ответов, но рассказывает, как видеть в деталях самой жизни целебное средство от дисгармонии души, а также как жить здесь и сейчас и идти за своей актуальной потребностью и актуальной потребностью группы. Она описывает проверенные практикой методы групповой и индивидуальной работы с использованием различных форм творческой активности и верит в то, что лишь прислушиваясь к себе и своему бессознательному, умея считывать невербальные и расшифровывать вербальные послания, можно войти в контакт с окружающим миром и, что важнее всего, обрести внутреннюю гармонию.

Книга будет полезна психологам, специалистам в области арт-терапии и других направлений психотерапии, а также всем, кто стремится глубже понимать себя и других людей.

СЛЕДУЯ МЕТАФОРЕ ПУТИ

Мое знакомство с арт-терапией началось с шока! Мама вернулась с тренинга домой, расписанная с головы до ног прямо по телу гуашью: цветы, райские птицы и надпись «La femina»[1]…

Мне было пятнадцать лет. Маме, к тому времени уже практикующему психологу, – тридцать четыре. Она преподавала психологию в университете, проводила групповые и индивидуальные сеансы и продолжала обучаться различным подходам в терапии. Новосибирский Академгородок, где мы жили и до сих пор живем, – маленький уютный уголок, населенный в основном учеными, преподавателями и их семьями. Все друг друга знают, все тихо-мирно, и, когда происходит что-то из ряда вон выходящее, об этом сразу же узнают и долго судачат, перетирая подробности, имена-явки-пароли. Поэтому ведем мы себя здесь хорошо и по возможности неприметно.

И вот в наш город приехал великий учитель Нифонт Борисович Долгополов, ректор Московского института гештальта и психодрамы. В передаче знаний и опыта все замешано на личной энергетике тренера. Каков тренер – такова и динамика. Начинающие наставники бывают подчас так пе-

[1] Женщина (*ит.*).

репуганы, что ведут себя в группе как мышки. Нифонт Борисович же – личность яркая и незаурядная, к тому же психологом он даже на тот момент был настолько давно, что уже забыл, как это – бояться собственных проявлений перед своей же аудиторией. Его уверенность и взрывная энергия передались каждому из участников в отдельности и всей группе в целом. Тренинг завершился боди-артом и торжественным шествием арт-терапевтов по основной улице через весь Академгородок.

Это сейчас я понимаю, как им было здорово и какие радостные и светлые чувства они испытывали, в какой отрыв ушли. А тогда, в свои пятнадцать, посиживая с подружкой за чаем, я оказалась потрясена и жестоко оскорблена, когда мама и компания с хохотом и пением ворвались в дом, полуголые и раскрашенные с головы до ног. Такой непристойности, такого попрания приличий я от родной матери не ожидала! Это был стыд и несмываемый позор! Я не представляла, как наутро идти в школу! Прорыдав сутки в шкафу, из которого наотрез отказывалась вылезать, я еще долго не могла простить маму и поклялась никогда не приближаться к психологии даже на пушечный выстрел.

Сейчас это смешно и, после стольких лет занятий психологией, кажется мне наивным и глупым. Но вот я пишу, а на глаза наворачиваются слезы, и становится жалко-жалко себя… Так арт-терапия накрепко врезалась мне в память, а после пришла в мою собственную жизнь, чтобы остаться

в ней навсегда.

Я – лингвист и психолог. В моем случае это скорее дань семейному сценарию, чем личный выбор. Мой отец – филолог и философ, писатель. Все полки в нашем доме были заставлены трудами мыслителей, книгами по антропологии, истории, литературе. Даже когда мы голодали в условиях тотального дефицита, родители умудрялись доставать редкие тома и напечатанные на ротапринте издания. Моя мать – психотерапевт и писатель Римма Ефимкина. Занятия родителей наложили отпечаток на мое профессиональное становление.

С моего раннего детства мама, в ту пору учительница русского языка и литературы, брала меня с собой на работу. Мне было семь, когда она начала осваивать психологию, и, конечно же, я стала ее первой «подопытной», так как тогда она взялась за возрастные особенности и проблемы. Она училась – а я росла и училась вместе с ней. Достигнув совершеннолетия, я стала сопровождать мать в поездках на Алтай и Байкал, присутствовала на фестивалях и конференциях, психологических тренингах и интенсивах. Позже проходила стажировку в ее многочисленных обучающих группах.

Точно так же двое моих детей коротают свободное время рядом со мной в шумной творческой атмосфере выездных психологических мероприятий, непосредственно усваивая те знания, которые другие люди получают в вузах и на курсах повышения квалификации.

Когда я закончила факультет психологии (мое второе высшее образование), мать спросила:

– Получила для себя что-нибудь новое?

– Нет, но систематизировала то, что и так знала всю жизнь.

«Арт» у меня в крови. Так вышло. Но то, что я знаю об арт-подходе, отчуждаемо. В этой книге я рассказываю о том, как этот подход работает.

Сказать, что я люблю арт-гештальт (назовем этот подход так, поскольку он включает в себя методы и арт-, и гештальт-терапии), будет не совсем верно. Это не любовь, а стиль всей моей жизни. Я попросту так живу: читаю реальность во всех чертах обыденности. На афишах, в архитектуре, одежде, песнях, доносящихся из окон, в движениях тела, тенденциях моды, в оговорках и в осознанной речи людей, в их жестах и мимике.

Сказать, что психологов этому учат, тоже будет неверно. Никто этому не может научить, как нельзя научить чувствовать. В нас уже это есть. Это как шестое чувство, как еще один язык над всеми языками мира. Можно уловить его закономерности, но нельзя его изучить, как нельзя научиться дышать. Это как безусловный рефлекс: мы уже умеем это.

А вот научиться его понимать вполне возможно. И я уже в Пути. Эта книга как раз о том, как я пришла к тому, чтобы слышать себя и окружающий мир, как я начала осознавать себя частью огромного целого, почему для меня это стало важным, как это мне помогает, как я прохожу этот Путь вме-

сте с другими людьми-попутчиками. Об этом писали и пишут многие. У каждого этот Путь свой. Я вступила на него со стороны арт-терапии. Он бесконечен, но первые шаги я уже сделала, и здесь я расскажу о том, как это со мной случилось.

По причине универсальности и бесконечности темы мне сложно придать книге жесткую структуру. Следуя метафоре Пути, скажу лишь, что прекрасно знаю, куда иду, и прекрасно понимаю, что именно я хочу рассказать. Но как извилиста и петлиста дорога, так и повествование мое то уходит в сторону, то соединяется со смежными темами в психологии.

Поэтому я решила: будь что будет! Разделю текст на небольшие фрагменты, озаглавлю каждый попонятнее и поделюсь информацией. Если окажется познавательно – хорошо, если занятно – прекрасно! А я, если честно, надеюсь в процессе написания книги сделать еще пару шагов на пути познания себя.

Идея этой книги пришла ко мне в процессе работы на женском психологическом тренинге. Начинала я с психодраматического подхода, но во время занятий стала обучаться арт-терапии и как-то незаметно для себя перешла на этот метод.

Место проведения тренинга всячески этому способствовало: однокомнатная квартира, которая служила мастерской фотографу и художнику. Там были выставлены многие из его работ. Я заметила, что женщины, обращая внимание на одни

и те же картины, комментируют их совершенно по-разному. Иногда они сравнивали свое настроение с пейзажами, иногда картины их раздражали, бывало, что участницы группы отождествляли себя с изображенными персонажами.

И однажды я предложила упражнение «на разогрев» – выбрать картину из тех, что были выставлены вдоль стены, и озвучить ее от первого лица. Результат оказался поразительным! Как будто картины были предназначены специально для каждой из участниц!

А во время шеринга я с интересом заметила, что одни и те же картины вызывали у разных участниц порой диаметрально противоположные чувства и ассоциации. Что же это было? Сила изобразительного искусства столь различно влияла на женщин? Или их собственный внутренний мир, найдя отражение в чужих картинах, явился им как бы извне?

С тех пор меня интересует этот вопрос. Я выполняла еще немало упражнений и на ходу изобретала множество методик. И все они давали сходные результаты: женщины до бесконечности воспроизводили усвоенные когда-то в детстве паттерны. Просила ли я описать картину, придумать сказку, вспомнить и напеть песню – каждая женщина всегда повторяла один и тот же сюжет.

Моя книга посвящена механизму проекции и проективным методикам как средствам, позволяющим наиболее ярко и живо выявить внутренний конфликт клиента, сделать его наглядным и объемным, помочь человеку осознать свои

глубинные паттерны, увидеть модель взаимодействия с окружающими, запечатленную в каждом произведении его творчества. В качестве примеров я буду использовать фрагменты сессий женской группы, а также собственные наработки и методики, изобретенные во время занятий.

Я люблю метод арт-терапии потому, что на сто процентов уверена: самое точное описание, самая детальная диагностика человека со всем богатством его внутреннего мира возможны только через проекцию на данный момент времени, через проявление и осознание чувств «здесь и сейчас».

Проективно все: что и как человек говорит, песня, которую он напевает, его сновидение, рисунки, оговорки, книги, которые он выбирает для чтения, даже дорожные знаки, которые он либо замечает, либо игнорирует. Все это рассказывает о нем больше и подробнее, чем самый точный и валидный тест или опросник, разработанный специалистами.

Способность к проекции не зависит от материала и внешних обстоятельств. Ее механизм универсален. Не важно, что происходит вокруг, – мы проецируем вовне свой внутренний мир, свои личные установки, настроение, актуализируем свою внутреннюю потребность. Мы творим этот мир и воспринимаем его таким, каким готовы воспринять. Наверное, вы замечали, что, когда настроение хорошее, мир видится ярким и прекрасным, вдохновляющим, и на его изъяны мы попросту не обращаем внимания. И наоборот, когда наше внутреннее состояние оставляет желать лучшего, мы склон-

ны к критике всего, что попадается на глаза.

С самого детства человек в процессе своего развития усваивает базовые паттерны реагирования на внешние события. Ребенку эти реакции помогают справиться с кризисом, уцелеть среди травмирующих обстоятельств или отношений. И по прошествии времени, даже если уже ничто не угрожает ни самому человеку, ни его повзрослевшей психике, он продолжает неосознанно воспроизводить свои детские реакции, воссоздавая травмировавшую его когда-то ситуацию снова и снова. Его сознание подобно голограмме, которую он множит бесконечное число раз. Его творчество – стопроцентное отражение сознания.

Плохая новость: каждое повторное переживание травмы чрезвычайно болезненно.

Хорошая: арт-терапия позволяет осознать утратившие продуктивность паттерны, интегрировать ранее отторгнутые аспекты личности и, обретя психологическую целостность, скорректировать поведение новыми осознанными реакциями.

ЧТО ТАКОЕ ПРОЕКТИВНОСТЬ

Фестиваль бизнеса и психологии. Присутствующие словно разделены на два лагеря: полные энтузиазма специалисты и «безмолвствующий народ» – люди, которые никогда прежде не соприкасались с психотерапией и видели психологов только по телевизору, – закрытые позы, настороженные взгляды, «рисовать не буду, не умею, с детства не рисовал».

Как в такой ситуации начать работу? Я понимаю, что заявленная мной тема – «Арт-гештальтподход в терапии» – навевает собравшимся мысли о редкой и, увы, неизлечимой болезни. А если я вдруг начну рассказывать им о своем видении мира, меня тут же отнесут в разряд умалишенных и станут деликатно, но стремительно покидать зал в поисках менее опасного мастер-класса и более вменяемого ведущего.

Для того чтобы участники не разбежались, мне нужно объяснить аудитории, далекой от психологии, что а) у человека есть сознание; б) сознание проективно; в) у человека есть еще и бессознательное. Решать надо быстро – в считаные секунды, и я предлагаю аудитории импровизированное упражнение, додумывая детали уже в ходе инструктажа.

– Объединитесь в пары. Быстро и не задумываясь назовите три предмета, которые вы первыми увидите в этом зале. А теперь назовите три прилагательных, описывающих каждый предмет. Один говорит, второй записывает. Обмен ли-

сточками. Теперь проговорите записанное от первого лица. Три минуты на обсуждение. Обсуждение стройте в трехчастном высказывании: «Я чувствую то-то, когда говорю, что я то-то, и для меня это означает то-то».

Хожу по залу, слушаю:

– Стена. Стул. Пол.

– Какие?

– Серая. Деревянный. Каменный.

Описывая посторонние предметы, говорящий мог бы многое узнать о своем внутреннем состоянии в связи с происходящим вокруг. Серый – неприметный и безопасный. Деревянный – скованный напряжением в непривычной обстановке среди незнакомых людей. Каменный – ясно без лишних слов – подавивший все чувства.

Подхожу к другой тройке:

– Стена. Пол. Помидор.

Пока никто не называет среди увиденного окружающих людей. Меня это не удивляет: участники сейчас так закрепощены, что в упор не видят друг друга. И вдруг – *помидор*! Прислушиваюсь:

– Серая. Каменный. Красный, вкусный, фиг знает как сюда попал – его тут и быть не должно!

Мне смешно: очевидно, «фиг знает как сюда попал» – это тоже о самом себе. А вот «красный» и «вкусный», похоже, позаимствованы из рекламного слогана. Вижу: в случайной тройке встретились молодой человек и очень красивая де-

вушка. Вот откуда взялся сексуальный «красный» и заманчивый «вкусный»! У этих двоих уже начался неявный бессознательный флирт. Позже, во время шеринга, они вместе смеются и смущаются – моя невысказанная догадка оказалась верной.

Я предложила это упражнение, чтобы участники осознали, насколько различно они воспринимают одну и ту же действительность, увидели, как все, что секунду назад творилось у них в душе, находит отражение во внешних предметах и явлениях, поняли, что каждый из них творит свою реальность – уникальную, как они сами.

В зале потеплело, аудитория со мной – теперь можно поговорить о проекциях и арт-терапии…

На групповых сеансах я часто слышу слова «волшебство» и «магия». Да, мы чародеи – в том смысле, что сами создаем окружающий нас мир; осмыслив свои переживания, мы способны на все.

Начав разрабатывать эту тему, я была уверена, что найду в литературе множество толкований термина «проективность», в существовании которого у меня не было и тени сомнения. Каково же было мое удивление, когда я убедилась в отсутствии самого этого слова в лексиконе специалистов! Описан психологический процесс проекции, исследованы его возможности как защитного механизма, разработано множество диагностических и коррекционных методик, однако не названо очевидное свойство психики, позволяю-

щее ей осуществлять самозащиту. У меня сложилось впечатление, что в теории проекции существует пробел, и я рискнула самостоятельно вывести рабочее определение проективности.

Итак, *проективность – это универсальное и неотъемлемое свойство психики наделять воспринимаемую человеком действительность его устойчивыми личностными качествами и текущим эмоциональным состоянием.* Именно благодаря этому свойству возможно срабатывание защитного механизма проекции. Человек, не приемлющий собственных качеств или эмоций, неосознанно переносит их на окружающий мир, абстрагируется и, выйдя на позицию созерцателя, как бы говорит: «Это не мое, это вне меня» – так ему легче перенести нелицеприятную правду.

Проекция была впервые исследована Зигмундом Фрейдом как процесс приписывания человеком собственных неприемлемых чувств и желаний постороннему объекту. Этот механизм выполняет защитную функцию, смягчая противоречия между неосознанными истинными стремлениями человека и стесняющими его социальными нормами, предрассудками, сознательными убеждениями. Проективные методики терапии были обособлены и классифицированы американским психологом Лоуренсом Фрэнком – его подход, с некоторыми дополнениями, используется и в наше время.

Итак, Фрейд рассматривал проекцию как процесс, я же обозначаю проективность как свойство психики, которое

проявляется вместе с оформлением у человека представлений об окружающем мире. В развитии человека можно выделить три стадии формирования этих представлений: сначала мать воздействует на ребенка, сообщая ему свои эмоции и стереотипы, затем ребенок воспроизводит усвоенное по отношению к матери и ближнему кругу людей и предметов, далее сфера действия паттернов расширяется, так что внутренний мир человека оказывает определяющее влияние на его восприятие внешней действительности в целом. Таким образом развивается проективность.

Почему обособление понятия проективности представляется мне столь важным? Дело в том, что кроме защитного механизма проекции это свойство лежит в основе восприятия человеком окружающего мира вообще, оно универсально. Таким образом, в каждую секунду существования мы видим вокруг себя только то, что в данный момент способна воспринять наша психика, как бы преломляющая отражение внешнего мира во внутренней призме проективности. Этим во многом объясняется многообразие впечатлений и оценок одного и того же явления разными людьми.

Знание о проективности может быть плодотворно использовано в практической работе. Применение проективных методик позволяет терапевту эффективно диагностировать эмоциональное состояние и паттерны клиента, а клиенту – увидеть и осмыслить их «снаружи», что гораздо менее болезненно для человека, чем сразу же признать их аспектами

своего внутреннего мира. Я постоянно использую проективные методики в своей работе и отдаю им предпочтение перед иными подходами к диагностике.

Попытка самообмана

Нередко на моих арт-тренингах участницы задают один и тот же как бы провокационный вопрос: удастся ли, зная все особенности методик, в ходе диагностики сознательно подменить проекцию и обмануть как психолога, так и саму себя? Что тут можно сказать? Во-первых, привыкнув слышать клиента особенным образом, я обращаю внимание на глагол «обмануть» и сразу обнаруживаю действие проективности в самой постановке вопроса: любой, кто стремится обмануть, сам бывал обманут и потому испытывает недоверие к миру.

Во-вторых, все же отвечая на вопрос прямо, я говорю, что ни при каких условиях обмануть собственное бессознательное невозможно. Проективные методики эффективны потому, что они стопроцентно верны. Для иллюстрации этого тезиса приведу случай из собственной практики.

Завершив курс обучения и начав самостоятельную практику арт-терапевта, я по-прежнему стажировалась в качестве ассистента в группах моей матери. В то время я продолжала грудное вскармливание полуторагодовалой дочки и, будучи подверженной, как и многие матери первенцев, комплексу идеального родителя, сохраняла убежденность в том, что ребенка надо кормить до самоотлучения от груди, которое в норме происходит к трем годам. Однако моя обязан-

ность меня уже, мягко говоря, утомила: я раздражалась из-за необходимости просыпаться по ночам и, обреченная своей установкой на постоянное чувство долга и вины, бессознательно злилась на себя, на ребенка, на мужа и на весь белый свет.

Я пришла на тренинг, переживая отсутствие радости в жизни. Но не так-то легко выйти на сессию о материнстве в группе у собственной матери, поэтому я собирала объедки с чужого щедрого стола, «подлечивалась», наблюдая чужие сессии, и рисовала что в голову придет. Получился рисунок, который мне очень понравился: корова на лугу.



Мой рисунок: «Корова без вымени».

Я, как мне показалось, досконально все проанализировала. Грозовая туча в левой части листа – стало быть, грозы в прошлом. Впереди лишь ясное небо и вся полнота жизни в виде стога сена. Хорошо обозначена почва под ногами коровы, расположенной в самом центре листа, – то есть я осознанно проживаю жизнь «здесь и сейчас». Кокетливые ресницы, веселая ромашка, кормушка полна всяких коровьих вкусностей – я наконец-то даю себе право на удовлетворение потребностей. Сам рисунок живой и красочный, использованы почти все цвета палитры. Я осталась довольна, подумав, что, наверное, проработала свою проблему.

Каково же было мое изумление, когда во время шеринга практически все участники хором закричали: «Корова без вымени!!!»

Это было и смешно, и грустно, но главное – показательно. Ведь, увлекшись воплощением в рисунке своих неосознанных грез, я напрочь вытеснила из сознания ключевой фактор, который отделял меня от свободы, – грудное вскармливание! Будучи знакома со всеми закономерностями рисунка, зная правила его интерпретации, я попросту забыла нарисовать вымя – самую символически значимую для кормящей матери часть тела коровы…

Вот яркий пример того, как бессознательное прорывается через любые барьеры интеллекта, через любой контроль Эго.

Личностные трансформации

Проективные методики можно применять не только для диагностики проблемы, как показано в предыдущей главе на примере рисунка коровы, но и для последующей коррекции состояния клиента.

С первого дня занятий арт-терапией я собираю все свои рисунки и другие произведения в особую папку, аккуратно надписывая даты, чтобы всегда иметь под рукой полную наглядную хронику собственного личностного и профессионального развития. Эта коллекция – свидетельство того, как я проходила кризисы и трансформации во всех сферах жизни. Одна из самых драматичных историй – о начале моей самостоятельной практики.

Я ужасно боялась. Боялась, несмотря на то что получила второе высшее, психологическое образование, завершила обучение психодраме, прошла вереницу всевозможных курсов и семинаров и имела стопку сертификатов и дипломов. Если бы меня спросили, считаю ли я себя терапевтом, я бы не задумываясь ответила: «Конечно!» И тем не менее я пребывала в ужасе от одной мысли о начале психологической практики.

Это типичная проблема начинающих: наблюдая групповые сеансы гуру, мысленно ведешь вместе с ними сессии, все знаешь и понимаешь – но собрать свою группу почему-то

не решаешься. Одно дело читать книги и слушать лекции, выдвигать правдоподобные гипотезы, не соприкасаясь непосредственно с чужими эмоциями, совсем другое – вступать в контакт с реальной болью, горечью и отчаянием других людей. Так я и жила: набиралась все больше теоретических знаний, а практиковалась только на тренингах, где ответственность лежала не на мне, а на ведущем.

И вот однажды на выездном тренинге на Алтае я озвучила группе свой запрос: хочу, мол, начать практику и собирать собственные группы. Ведущая спросила:

– И что тебя останавливает?

– Не отслеживаю групповые процессы.

– И что тебе мешает их отслеживать?

– На группе столько всего происходит… Ведь у меня нет глаз на заднице, чтобы отслеживать сразу все!

Мой ответ, выпаленный в растерянности и отчаянии, очевидно содержал идиому. Но ведущая поймала меня на слове:

– Если это действительно решит твою проблему, то обзаведись парой глаз на указанном месте. Арт – волшебный метод, здесь все можно. Возьми и нарисуй их прямо здесь и сейчас.

Я ужасно смутилась и покраснела: как?! при всех?! какой позор! Но группа подержала меня улыбками, не ехидными, а сочувственными: мой запрос откликнулся практически в каждом, кто пытался начать практику. Участники с энтузиазмом макнули кисть в гуашь, и, помявшись и повздыхав,

я все-таки позволила нарисовать себе на заду пару широко распахнутых ярко-синих глаз – такие уж точно не упустят ни единого колыхания в группе.

После этого я почувствовала, что мне сам черт не брат! Вдруг зазвучала музыка, кто-то стал напевать, все зааплодировали, и я неожиданно для себя самой исполнила дефиле и танец прямо в центре круга собравшихся. На свое место в зале я возвращалась счастливая, в радостном возбуждении. А по приезде домой набрала первую группу – пусть из трех человек, но свою!

Что же произошло? Не в силах решиться набрать группу, я сформулировала запрос в связи с тем, что не могу контролировать терапевтический процесс, – назвала ту причину, которую мне позволило осознать мое Эго. В действительности же быть групповым терапевтом значит не контролировать процесс, а, наоборот, следовать и доверять ему, к чему я не была готова. Видение истинной сути проблемы пришло через образ глаз на заднице.

Чтобы получить такую пару глаз, мне необходимо было пройти публичную инициацию – вопреки боязни потерять лицо, раскрепоститься перед собравшимися, как это происходит всякий раз, когда терапевт начинает работу с группой: чем более он открыт, тем более компетентен, тем выше взаимное доверие между участниками, тем более сложные проблемы выносятся на совместную проработку.

Потеряв лицо, я приобрела необходимую мне пару глаз

и, пройдя это посвящение, дала себе моральное право вести группу. Отказываясь от самозащиты и контроля, подставляя спину, человек становится наиболее доступным для сближения, он как бы говорит окружающим: «Я так же уязвим, как и вы. Я верю, что вы не вонзите мне в спину нож. Я надеюсь на вас». Это лучшее, что вы можете дать людям.

Очевидно, что язык образов крайне важен в работе с проективностью. Ведь, выражая свой внутренний мир, человек использует укорененные в сознании метафоры и клише, архе типические символы. По этому в каждом слове, оброненном или сознательно сказанном клиентом, следует искать не только ситуативное, но и иное – буквальное или метафорическое – значение вне контекста. Терапевту важно не упустить момент проекции и предложить клиенту «примерить на себя образ», усвоить проецируемое вовне, чтобы воспринять отвергаемый аспект личности, вернуть себе целостность и превратить ущемленную субличность в мощнейший ресурс для решения актуальных задач.

Проживать боль, рисуя

Описанная в предыдущей главе сессия стала поворотной в моей профессиональной судьбе. Через неделю после возвращения с выездного тренинга я провела свой первый групповой сеанс арт-терапии. С тех пор уже шесть лет моя группа регулярно собирается два раза в месяц.

Однако я не разом осмелела и ринулась в бой. Отнюдь. Впервые идя на занятие с собственной группой, я была счастлива, но ужасно напугана. По пути у меня заболел живот, и чем ближе я подходила к месту встречи, тем сильнее становилась боль.

Когда я вошла в зал, живот болел так нестерпимо, что я уже была готова все отменить, лечь на бок и, поджав ноги, тихонько выть. Я понимала, что проблема чисто психосоматическая, но не решалась открыть перед группой свою слабость, поэтому, когда собрались участники, я с показной бодростью начала занятие: раздала бумагу и карандаши, разъяснила методику и сама начала рисовать. Получилось нечто среднее между радугой и разноцветным червячком, свернутым буквой *С*.



Мой рисунок «Боль в животе».

Нарисовала – и сразу поняла: изображение напоминает эмбрион. Тут же, прямо перед группой, я легла в позу зародыша и озвучила не дававшие покоя мысли: о том, как тяжело и болезненно рождается во мне терапевт, и о том, как я благодарна участникам за помощь и доверие ко мне. Начало отпускать: я распрямилась, боль стала стихать и вскоре ушла совсем.

Из этого опыта я вынесла два важных вывода. Первый, конечно же, касается проективности. Как говорится в ста-

рой армейской шутке, бомба всегда падает в эпицентр своего взрыва. Сколько бы мы ни пытались игнорировать свои актуальные проблемы, они так или иначе найдут бессознательный выход. В данном случае – в рисунке.

Второй вывод – о роли ведущего в группе. Ведущий, как и участники-клиенты, подвержен влиянию всех протекающих на занятии процессов, он вовлечен в динамику и общие переживания собравшихся, его поведение так же проективно, и потому он является не только ответственным, но и полноправным членом ведомой им группы. Так что если другие участники имеют возможность свободно делиться своими ощущениями и мыслями о происходящем, то ведущий не только может, но и буквально обязан делать это для установления и поддержания в группе взаимного доверия и теплой атмосферы.

Когда я пошла против этого закона групповой терапии, мой симптом тут же вернул меня на правильный путь, заставив обнажить перед группой свою слабость и страх. Выразив проблемные переживания и получив поддержку участников, я смогла исцелиться и продолжить работу тренера.

Есть разные варианты продолжения работы с проективным рисунком. Можно приложить его к той части тела, где возник симптом, и предложить клиенту описать свои ощущения. При этом важно отметить все употребленные в описании метафоры и эпитеты: Лиз Бурбо утверждает, что именно «эти эпитеты полностью отражают отношение к че-

ловеку или ситуации, которые спровоцировали проблему»[2]. А можно попросить клиента воссоздать образ позой или пантомимой. В первом случае возможен переход к коррекции через вовлечение клиента и группы в психодраматическую сессию, во втором же клиент, сознательно принимая то положение, к которому понуждает его недуг, может самостоятельно осмыслить причину проблемы и найти решение. В моей ситуации я интуитивно пошла по второму пути.

Впоследствии я не раз успешно проводила подобные сессии с клиентами. Отличие состояло лишь в том, что я, рисуя, изображала свой симптом бессознательно, а клиентов заранее просила нарисовать именно беспокоивший их недуг.

[2] Бурбо Л. Твое тело говорит: «Люби себя!». М.: София, 2004. С. 320.

ПРОЕКТИВНЫЕ МЕТОДИКИ В ДЕЙСТВИИ

Есть два подхода к работе терапевта в группе: структурированный и процессуальный. В первом случае выбор используемых методик предсказуем, поскольку план сеанса довольно жестко определен изначально заданной целью. Во втором, работая с актуальными потребностями участников, терапевт сопровождает проходящий «здесь и сейчас» групповой процесс, развитие которого невозможно предусмотреть в заранее подготовленной схеме, – он вынужден импровизировать, опираясь на накопленный опыт и следуя здравому смыслу и интуиции.

Процессуальная работа – высший пилотаж в терапии, вряд ли посильный новичкам, поэтому, начав практику, я следовала торными тропами структурного подхода. Некоторое время можно было довольствоваться общераспространенными рисуночными методиками, однако, поскольку я работала с одними и теми же клиентами, вскоре этот источник иссяк, и мне потребовалось каждый раз изобретать что-то новое. Я стала разнообразить репертуар, беря за основу манипуляции и игры с произвольно выбранными окружающими предметами – печеньем, предназначенным для чаепитий в перерывах, бутылками с бытовой химией, которые стояли

в уборной, – или предлагая участницам озвучить от первого лица тот предмет в комнате, который наиболее симпатичен им в их актуальном состоянии. Таким образом я начала постепенно осваивать процессуальный подход.

Результат оказался превосходным! Я полностью убедилась в том, что стимульным материалом проективной методики может служить все что угодно. Принцип работы остается неизменным – как было отмечено выше, человек бесконечно воспроизводит свою обычную, усвоенную в детстве модель реагирования.

Ниже я делюсь изобретенным мною упражнением, которое очень ярко иллюстрирует бессознательное проецирование клиентками своих актуальных проблем.

Арт-упражнение «реклама»

В какой-то момент моя постоянная женская группа, собиравшаяся на протяжении полугода, пополнилась двумя участницами. Готовясь к их первому занятию, я понимала, что новичкам будет не просто адаптироваться и разговориться, и потому искала способ облегчить знакомство. Давние участницы уже прошли через большинство разогревающих методик, так что необходимо было изобрести что-то новое.

Я принесла на занятие большую коробку с игрушками из шоколадных яиц, которые собирала для своей дочери в течение трех лет. Там были персонажи известных мультиков, разные зверушки, человечки и просто всякие мелочи. Прежде мы уже использовали эту коллекцию: сочиняли сказку и рассказывали ее от лица выбранного персонажа. В этот же раз я предложила участницам упражнение «Реклама»[3]: им следовало за пять минут срежиссировать рекламный ролик, задействовав в нем произвольный набор персонажей, и озвучить каждого от первого лица.

Неожиданно для меня самой упражнение сработало чрезвычайно эффективно: сразу же вслед за ним состоялись две терапевтические сессии!

---

[3] Методика«Реклама» опубликована в сборнике «Материалы международного конгресса «Психология XX столетия (Новиковские чтения) «» (Ярославль, май 2016).

С разрешения участниц публикую протоколы их психотерапевтических сессий, чтобы показать, как содержание «рекламы» связано с реальной жизнью этих женщин. Имена и узнаваемые детали сессий изменены.

Сессия «Чебурашка»

Юлия, 28 лет. Посещает занятия в течение года два-три раза в месяц. Ее постоянный запрос обусловлен проблемами в отношениях с сексуальными партнерами. В течение нескольких месяцев она часто меняла партнеров, среди которых была и женщина. Юлия прорабатывала тему отцовского домогательства, ранней смерти матери и множество других травм детства. В интимных отношениях она в какой-то мере воспроизводила отношения с родителями. Проанализировав свою рекламу, Юлия пришла к осознанию, что ее основная стратегия взаимодействия с другими людьми – очаровывать и соблазнять сексуально.

Для участия в рекламе Юлия выбрала Чебурашку в ящике из-под мандаринов и маму Муми-тролля в переднике и с сумкой. Муми-мама рекламировала свою сумку, позируя на ящике, как на подиуме; забившийся же в ящик Чебурашка был совершенно неприметен.



Сцена из сессии Юлии «Чебурашка».

Вот наш с Юлией диалог во время терапевтической сессии:

– Озвучь персонажей своей рекламы от первого лица, пожалуйста.

– Я большая белая муми-троллиха. У меня есть красивая, яркая полосатая сумка, в которую вмещается все, что я захочу туда положить!

– И кому ты, крутясь на пьедестале, демонстрируешь свою сумку? Что это за животные с длинными ушами?

– Мы какие-то левые зайцы, развесили уши и любуемся…

– А теперь озвучь от первого лица Чебурашку, который сидит в ящике.

– Я маленький испуганный Чебурашка, меня подкинули

в ящике, я прячусь, но уши я держу востро, на меня давит какая-то бегемотиха, я сижу в ящике… в гробу?

Юлия начала плакать.

– Про что плачешь?

– Про детство…

– Что это за толстая бегемотиха на ящике, в котором ты сидишь, скукожившись?

Тут сессия достигла кульминации – произошло отреагирование чувств к матери. Та воспитывала Юлию в строгости и сообщила ей ряд собственных установок, которые дочь реализует теперь во взрослой жизни, буквально загоняя себя в гроб – так же, как когда-то делала мать, умершая от рака несколько лет назад. В связи с этим девушка испытывает множество противоречивых чувств, которые часто не может выразить: затаив вину и злость («о мертвых либо хорошо, либо ничего»), она оказывается неспособной раскрыть свою любовь к покойной. На сессии ей удалось осознать и выразить свои негативные переживания.

Как я уже говорила ранее, человек, «рекламируя» себя, презентует миру то, чем гордится, является таким, каким хочет видеть себя сам и казаться окружающим. Поэтому ведущая роль в этом ролике принадлежала «муми-троллихе» с сумкой, которую та и рекламировала. Я предложила клиентке психоаналитическое толкование образа сумки как вагины. Юлия признала, что в общении с людьми стремится соблазнять, то есть, образно говоря, завлекать своей ваги-

ной.

Иная субличность в рекламе представлена Чебурашкой, убранным с глаз долой и помещенным в ящик под Муми-мамой. Этот подавляемый и отторгаемый аспект важно поднять на поверхность, интегрировать, принять, чтобы обрести личностную целостность.

Таким образом, моя гипотеза состояла в том, что клиентка, выставляя на обозрение присущую ей женственность и сексуальность и проецируя свое влияние и значимость на фигуру матери, компенсирует давление, которое испытала в детстве.

Когда Юлия озвучивала Чебурашку, я спросила:

– Кто загнал тебя в ящик? Кто эта мама муми-троллиха, которая стоит на ящике?

Распознав значимость фигуры матери, Юля выразила злость и удрученность, связанные со строгостью материнского воспитания, однако до стадии интеграции в этой сессии не дошла.

Возможным развитием сессии могло стать выражение благодарности за тот опыт, которым мать поделилась с дочерью, благословение дочери на самостоятельную жизнь из роли матери и интеграция субличностей через выражение любви и приятия. Увы, этого не случилось. Юлия остановилась, сказав, что еще не готова приблизиться к матери и обняться с ней. Сейчас она по-прежнему посещает женскую группу и работает именно в этом направлении.

Сессия «Котята»

Яна, 38 лет, посещала группу в течение года. Она работала над проблемой бесплодия и собиралась пройти операцию искусственного оплодотворения. В детстве Яну и ее брата воспитывала мать-одиночка. Брат погиб молодым, и мать, убитая его смертью, на похоронах сказала дочери, что лучше бы та умерла вместо брата. После этого Яна по-прежнему жила вместе с матерью, которая начала сильно пить.

Яна очень стеснялась матери перед своими друзьями и кавалерами. Муж «спас» ее от невыносимой жизни – клиентка часто говорила о вечной благодарности и большой любви к своему спутнику, однако секс с ним она воспринимала как неприятную и неизбежную обязанность.

Упражнение «Реклама» было для нее дебютным выступлением в нашей группе[4]. Она пришла на занятие с окаменевшим лицом, не улыбалась и не реагировала на шутки. Ее манеры странно не соответствовали внешности: выглядела она лет на 38—40, а говорила детским, «кукольным» голоском с интонациями обиды.

Для рекламы Яна выбрала четырех маленьких котят. – Озвучь своих персонажей от первого лица.

– Мы маленькие хорошие котятки. Возьмите нас кто-нибудь!

---

[4] Сессияопубликована в кн.: Ефимкина Р. П. Как дела? – Еще не родила! М.: Независимая фирма «Класс», 2016. С. 33.

– И как это относится к твоей жизни?

– Понятия не имею.

– Ну, возможно, это не вся твоя жизнь, а лишь небольшой ее аспект?

– Не знаю… Это что, ты хочешь сказать, что котятки – это я? Меня кто-то должен подобрать?

– Это твои слова – не мои.

– Ну нет. Я не нахожу связи.

– А теперь попробуй сказать все то же самое, но используя положительные конструкции речи.

– Я теряю связь…

– Котятки тоже потеряли кого-то, к кому были привязаны. Кого?

– Не знаю.

– Там, в коробке, откуда ты брала котят, есть их мама-кошка. Они продавались вместе.

– Я не видела.

– Может быть, это они ее потеряли?

– Не знаю, хочу закончить упражнение.

Мы закончили упражнение и начали шеринг. Речь зашла о том, что Яне трудно общаться, потому что она часто не понимает, чего хотят от нее собеседники, – появляется чувство обиды, и она замыкается в себе, как капризный ребенок.

– А ты знаешь, что дети рождаются только у взрослых женщин, а у маленьких девочек не может быть детей?

После этих слов Яна заплакала и пересказала свой сон:

у нее родился ребенок неопределенного пола, и она не могла понять, любит ли она его или он ей противен.

– Озвучь этого ребенка от первого лица. Как это напоминает тебе твою ситуацию?

– Моя мама, когда умер брат, на его похоронах сказала мне: «Лучше бы он жил, а ты бы была на его месте!»

– Мальчики тоже не могут забеременеть – только женщины.

Яна снова заплакала.

– О чем ты сейчас плачешь?

– Жалко себя.

– Жалко себя за что?

– За то, что я хотела быть девочкой, живой. Чтобы мама меня любила.

– Скажи ей это.

– Мама, я хочу, чтобы ты меня любила, хочу жить!

– И что она тебе отвечает?

– Я люблю тебя, но одновременно злюсь!

– За что?

– Ты так много двигаешься, не даешь покоя, ты такая неспокойная!

– Живая?..

– Да! Живая! Мертвая дочь была бы удобнее.

Тут клиентка осознала, что неизменное отношение к ней как к ребенку и соответствующая модель поведения матери не позволили ей развиться во взрослую самостоятель-

ную женщину, способную иметь своих детей, и вынудили ее жить *замерев*, чтобы не нарушать покоя матери. Яна поняла, что, пытаясь сейчас забеременеть, она невольно отыгрывает тот же сценарий по отношению к своим будущим детям.

В дальнейшем клиентка решилась на операцию по искусственному оплодотворению и «временно» перестала посещать группу, поскольку, по ее словам, ей вредны острые переживания и волнения на занятиях. На сегодняшний день она не решилась возобновить терапию, матерью пока не стала.

Действенность данной методики объясняется тем, что она позволяет ярко и живо экстериоризировать затаенный конфликт, сделать его наглядным и тем самым помочь клиенту осознать глубинные паттерны, увидеть сценарий своего взаимодействия с миром, как бы разыгранный перед ним на сцене. Одним из основных преимуществ проективных методик в целом и данного упражнения в частности является возможность близко и в то же время безопасно рассмотреть истинные чувства человека, которые обычно надежно скрыты социальной маской и различными защитными механизмами психики.

Ощущение безопасности и расслабление клиента обеспечивается тем, что, во-первых, инсценируется не реальная, а вымышленная история, во-вторых, персонажем инсценировки выступает не сам клиент, а игрушка – таким образом, происходит двойная диссоциация. Игровой контекст и об-

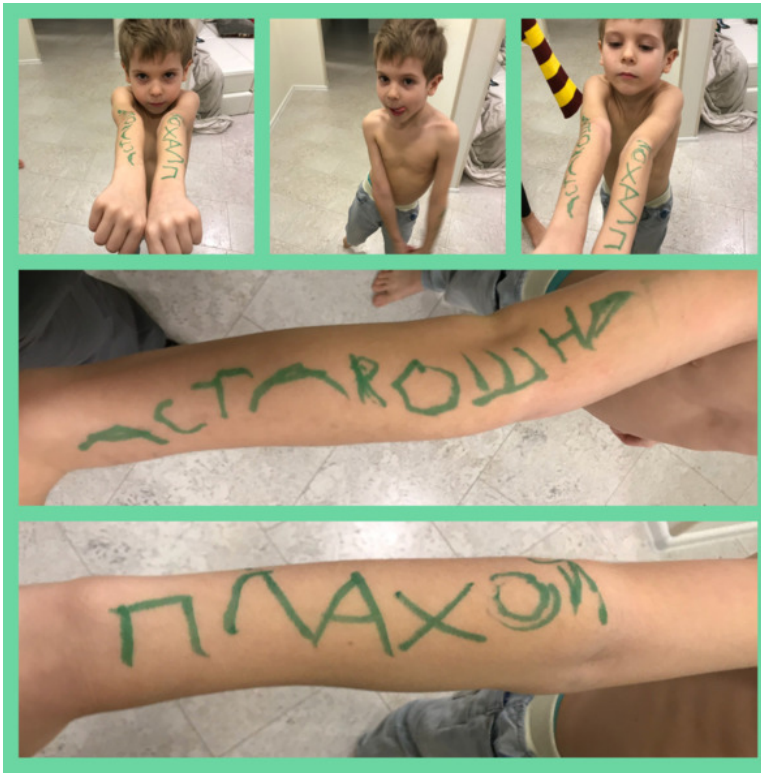
разность предметов, слов и действий позволяют изменять сюжет сценки, пробуя различные варианты развития и выбирая наиболее продуктивный. Вместе с тем, входя в различные роли, клиент осознает, что в каждой из них он неизменно выражает самого себя.

При таком подходе задача терапевта – выявлять и показывать клиенту, как каждый поворот сюжета обусловлен той или иной субличностью, оставляя за человеком свободу выбора сценария собственной жизни.

Методика «Тату»

На одном тренинге я услышала от ведущей фразу, запавшую мне в душу: «Запомни это и сделай себе татуировку на память!» Речь шла о том, что люди, сталкиваясь с проблемами и оказываясь в плену устойчивых паттернов поведения, часто игнорируют самые очевидные решения. Татуировка может стать постоянным напоминанием о привычном, не раз отыгранном сценарии и помочь осознанно найти выход из затруднительной ситуации. Хотя я не решилась вытатуировать себе на память эту фразу, она вдохновила меня на создание методики «Тату».

Нанося татуировку, человек использует кожу своего тела для того, чтобы выразить нечто очень важное. Это может быть демонстративное публичное заявление – вызов, бросаемый подростком общественным условностям, или утверждение уголовным авторитетом своего статуса – или, напротив, интимное самовыражение, скрытое от взглядов большинства людей.



Сын Федя встретил меня в дверях с такими «татуировками». Дети неосознанно стремятся выразить все, что у них внутри, во внешний мир, поделиться эмоциями, чтобы быть принятыми во всех проявлениях.

Таким образом, татуировка, являясь произведением проективного творчества, вполне укладывается в рамки арт-те-

рапевтического подхода как практически готовая к работе методика.

Групповая работа может проходить по следующему плану:

1. Сделай себе на *левой* руке «татуировку» – напоминание о том, что все время забываешь сделать, или команду к действию. Когда в очередной раз забудешься – можно посмотреть на руку, прочесть команду и сменить курс. Например, я чрезвычайно разговорчива, и самой себе я нанесла на руку фразу: «Не трынди!»
2. Напиши на бумажках подобные напоминания и команды для других членов группы и разложи их рядом с адресатами.
3. Прочти адресованные тебе бумажки и выбери наиболее подходящую фразу для татуировки на *правой* руке.

Итак, у всех собравшихся есть по татуировке на каждой руке и еще несколько бумажек с указаниями от других участников. Далее следует сакраментальный вопрос: «Как это относится к нашей жизни?» Действительно, *почему* мы выбрали *именно эту*, а не иную фразу? Может быть, если постараемся, нам удастся вспомнить, *от кого* мы слышали ее прежде, *кто* запечатлел эту установку в нашем сознании? Возможно, откровением станут и фразы, которые предложили нам участники группы?

Во время занятий по этой методике клиенты часто переживают сильные чувства. Во-первых, сказывается отголосок исторически сложившегося в обществе предосудительного отношения к татуировке: недопустимо вторгаться в замысел Бога или природы и изменять само по себе прекрасное тело. Сейчас, при отсутствии сурового запрета, по-прежнему ощущается неоднозначность восприятия социумом самовыражения такого рода, поэтому у большинства из нас одно упоминание тату вызывает бурю эмоций, которые на занятии могут стать отправной точкой для начала сессии. Участники начинают вспоминать истории из прошлого, когда они, сделав или только собираясь сделать татуировку, незамедлительно испытывали противодействие со стороны родных, друзей или учителей. Такие воспоминания всегда окрашены яркими переживаниями и зачастую могут спровоцировать сессии, посвященные смежным проблемам.

Во-вторых, сильные эмоции вызывает в основном запретительный характер надписей. Выполняя задание, люди часто пишут себе указания в отрицательной форме: «Не тупи!», «Не верь!», «Не трепись!», «Хватит ныть!» Как правило, фраза, которую они наносят на левую руку в качестве напоминания, полезна по содержанию: это некая «заповедь» самому себе, способная в критический момент, при возникновении неразрешимого противоречия, помочь вспомнить и осознать препятствующие разрешению конфликта паттерны и, изменив устоявшуюся модель поведения, найти новый,

более эффективный подход к ситуации. При этом по форме эта надпись является отрицанием, то есть запрещает, а не разрешает.

Я спрашиваю у участников группы об их татуировках, когда и от кого они в последний раз слышали подобные слова, и, естественно, почти всегда оказывается, что ограничения были восприняты в детстве от мам, пап и бабушек, которые, стараясь обучить ребенка правилам поведения и поделиться с ним жизненным опытом, использовали в основном запреты и различные указания, содержащие отрицание.

Однако человеческий разум работает, что называется, по модулю, и ребенок воспринимает содержание, а не форму высказывания. Когда мама говорит: «Не тупи!» – ребенок впадает в ступор, на «Не болтай!» он старается как можно скорее высказать свои мысли, а «Хватит ныть!» расстраивает ребенка еще сильнее – лучше бы его пожалели и выслушали. Так формируются паттерны поведения: приказ родителя усваивается на уровне семантики глагола, без учета запретительного характера, – тупи, болтай, ной…

На втором этапе участники получают обратную связь – узнают, какие напоминания предлагают им вытатуировать другие участники группы. Выясняется, что представление человека о собственном поведении совпадает с мнением окружающих практически на сто процентов! Поразительно, что при этом тот самый аспект, который человек ограничивает напоминанием с отрицанием, получает наибольшую

поддержку в виде побудительных высказываний от членов группы: по сути, окружающие поощряют использование человеком его самого сильного ресурса, разрешают ему делать то, что он умеет лучше всего, то есть действовать в соответствии с устоявшимся паттерном. Так, женщина, которая сделала себе татуировку «Он врет! Не верь!», получила от группы записки «Доверяй, но проверяй!», «Не все козлы!», «А вдруг на этот раз повезет!», а другая, написав на левой руке «Не трепись!», получила семь записок с фразами «Трепись больше!», «Твоя болтовня прелестна!», «Продолжай болтать, в этом твоя сила» и т. п.

Итак, на левой руке участники склонны писать запреты, воспринятые у собственных родителей. Зачастую эти указания не способствуют разрешению конфликта, а, напротив, усугубляют его, создавая ощущение проблемной и безвыходной ситуации из детства, – таким образом, установка загоняет человека в замкнутый круг.

Например, участница, которая написала на левой руке «Не трепись!», в стрессовых ситуациях утраивает разговорную активность, и это смущает ее. Взглянув в такой момент на свою левую руку и прочтя мамин запрет, она вряд ли уменьшит свой стресс, скорее, наоборот, всколыхнет подавленные детские чувства. Это иллюстрирует сессия, отрывок из протокола которой привожу ниже.

Юлии 30 лет, она психолог. Вот наш с ней диалог:

– Иногда, когда я волнуюсь, я начинаю говорить без оста-

новки. Такое впечатление, что я говорю одна, остальные просто не могут вставить ни слова. А потом я чувствую себя такой дурой!

– Можешь вспомнить какой-то конкретный случай?

– Это происходит каждый раз, когда я знакомлюсь с новыми людьми.

– И что тогда происходит, что ты чувствуешь?

– Я чувствую себя как бы обязанной их развлекать.

– А что будет, если ты не будешь их развлекать?

– Мне кажется, что тогда все будут молчать, и я в этом буду виновата…

– Виновата в чем? И перед кем?

– Это похоже на ситуацию из детства. У меня очень разговорчивые родители, и если в доме было тихо и все молчали, это означало, что что-то не так: либо они поссорились, либо что-то плохое случилось. Но когда они говорили и я говорила, родители часто говорили мне: «Помолчи!», «Не трепись!» или «Дай сказать старшим!»

Алгоритм воздействия

Из диалога ясно, что девушка в детстве усвоила двойное послание: с одной стороны, молчание в доме означало небезопасную для ребенка ситуацию – ссору родителей или какие-то травматичные события, – с другой, когда она пыталась заполнить создавшуюся тишину собственной речью, родители давали ей команду молчать. Так противоречи-

вые установки детства образуют замкнутый круг, выбраться из которого взрослому человеку оказывается весьма сложно.

Другие члены группы, передав девушке бумажки со своими указаниями, напротив, стимулировали ее к запрещенной в детстве активности и сопутствующим переживаниям и тем самым предоставили возможность выйти из проблемной ситуации.

Таким образом, терапевтический эффект методики достигается в три этапа:

1) при возникновении конфликта посмотреть на левую руку с запретом – осознать переживаемое чувство и вспомнить аналогичную проблемную ситуацию в детстве;
2) затем посмотреть на правую руку – получить разрешение на запрещенное родителями поведение;
3) осознать, от какого болезненного переживания защищает психику усвоенный паттерн, и отреагировать заблокированное чувство.

Подчас то, чего мы не принимаем в себе, от чего всеми силами пытаемся избавиться, является нашим самым сильным ресурсом. Осознание и интеграция таких ключевых аспектов – цель терапии вообще и данного упражнения в частности. Обретя целостность, позволив себе переживать все эмоции, не деля их на положительные и отрицательные, человек становится по-настоящему живым, сознательным и психоло-

гически зрелым.

РАБОТА С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ СИМПТОМАМИ

После установления контакта с клиентом психологу нужно получить запрос на терапию и заключить контракт, который устроил бы обе стороны. Однако часто клиенту не удается сформулировать конкретный запрос: он неосознанно маскирует проблемные аспекты внутреннего мира отрицаниями и жалуется на общую неудовлетворенность жизнью, отсутствие радости, неготовность к активной деятельности… Как работать в такой ситуации?

Прояснению запроса может поспособствовать упоминание симптома физической болезни. Разговор о телесном недуге – настоящий кладезь сведений о душевном дисбалансе человека: когда психика, защищаясь от травмы, вынуждает нас отрицать существование нерешенной проблемы, чуткое тело подает точнейший сигнал прямо из той своей области, которая напрямую связана с насущной задачей. Если затаена любовная драма, возникает боль в сердце; тяготят родительские установки – болит живот; нарушение контакта с миром вызывает кожные болезни; при ощущении нехватки опоры в жизни беспокоят ноги; чувство незащищенного тыла отдает в спину. Это, конечно, чрезмерно упрощен-

ная картина, однако она проясняет основной принцип диагностики. Очень важно понять, как сам человек переживает болезнь, обратить внимание на эпитеты и метафоры, которые он использует для описания симптома. Психолог должен выслушать клиента не с позиции холодной медицинской объективности – в рассказе о недуге нужно уловить неосознанное выражение актуального внутреннего конфликта, который предстоит совместно проработать.

Наверное, все слышали о психосоматических состояниях – болезнях тела, вызванных страданием души (от *др. греч.* psyche – «душа», soma – «тело»), – когда пережитое, но не выраженное чувство вызывает недуг. Симптом, возникший на групповом занятии как реакция на какие-нибудь слова одного из участников, беспокоящие в последнее время проявления хронического заболевания или семейная болезнь, передаваемая из поколения в поколение, – все это разные стадии запущенности отрицаемой проблемы. Однако, отследив момент актуализации болезни, можно сформулировать запрос для работы в терапевтической группе. Если человек осознал, в чем состоит проблема, значит, он может ее решить – одно только это открытие стоит считать огромным шагом к улучшению. Психологи верят в то, что лучше жить с открытыми глазами, чем с закрытыми: это позволяет воспользоваться преимуществом осознанного выбора, которого при неведении просто не существует.

Работая с психосоматическим симптомом, помимо анали-

за образов речи имеет смысл применение рисуночных методик. Зачастую человек страдает не тем заболеванием, которое описано в медицинском справочнике, а тем, которое он сам себе представляет, – дав клиенту возможность выразить свои переживания на бумаге, мы получим интересную картину его внутренней жизни в настоящий момент. Важно понять, какие конкретно отношения человек проецирует на собственное тело, – это позволит осознать и выразить подавляемые чувства и найти способ разрешения ситуации.

Приведенные ниже сессии иллюстрируют как закономерности, так и индивидуальный подход при работе с симптомами. В обоих случаях целью терапии является осознание клиентом своего текущего состояния и интеграция отвергаемых аспектов личности. Достигается эта цель через обнаружение связи между бессознательными установками человека, проявляющимися в его речи и произведениях творчества, и физическим самочувствием. В то же время специфика каждой сессии обусловлена конкретным запросом и особенностями личности клиента.

Сессия «Аллергия»

Вера (28 лет) посещала занятия в течение трех лет. Чаще всего ее запросы были связаны с телом – казалось, что она болеет всем, чем только можно: проблемы с почками, плохое зрение, хронический гайморит, непрекращающийся кашель. Приведенная здесь сессия была посвящена еще одному ее

недугу – аллергии.

– Опиши, пожалуйста, свою аллергию и симптомы.

– Это пищевая аллергия: на помидоры, перцы и майонез.

– Какие перцы?

– Красные болгарские.

– А на желтые болгарские есть?

– Немного есть, но на красные много!

– А на зеленые?

– А на зеленые нет.

– И как она проявляется?

– Она кожная, начинается раздражение.

– Кожа у нас отвечает за контакты с миром, а если конкретно, то с какими-то конкретными людьми.

– Не могу понять с какими…

– А давай ты нарисуешь свою аллергию?

Вера нарисовала два ломтика помидора, пару полосок перца и какие-то желтые разводы.

– Что ты чувствуешь, глядя на рисунок?

– Мне неприятно – страх, злость. Вообще неприятный мне цвет – красный; и сочетание красного и желтого неприятно.

– А ты сегодня очень интересно одета тогда. У тебя красная куртка, сумка и шарф красный с желтыми узорами.

– Ой… Ну да, странно как-то.

– Давай ты проговоришь свой рисунок. У тебя там три разных образа нарисовано. Помидоры, перцы… А желтое?

Это что?

– Майонез.

– А на что самое сильное раздражение?

– На перец.

– И что за «перец», на которого ты так раздражаешься?

– Ха-ха-ха! Ты имеешь в виду то, что я подумала?

– Не знаю, я только повторила твои слова. А что именно ты подумала?

– А я сразу подумала про одного «перца» на работе. И про другого… Он, наверное, «томат». На него меньше раздражение, но тоже есть. И красный цвет как раз означает для меня сексуальное желание.

– И если так, то…

– И если так, то получается, что в них меня их сексуальное желание раздражает, а сама я нарядилась во все красное.

– И что это для тебя означает?

– Означает, что я проецирую собственные желания на них и сама на них же злюсь!

– И как тебе это открытие?

– Ну не дура ли я? Вместо того чтобы свои желания удовлетворять, я завидую людям.

– А ты как хочешь?

– А я хочу сама свои потребности удовлетворять. Мне этот парень – ну, «перец» – нравится. Но я боюсь как-то проявиться.

– А если бы могла, то что сказала бы?

– Я бы сказала: «Хватит играть в гляделки! Делай уже что-нибудь!»

– Видишь, на консультацию ты пришла, а не он, поэтому делать что-то можешь лишь ты. И что тебе следует сделать?

– Чувства выразить?

– Выражай.

– Ты мне нравишься, я испытываю к тебе симпатию, но боюсь, потому что если я тебе об этом скажу, то обнаружится, что, может быть, ты не испытываешь ко мне того же. А для меня это означает отвержение, что я ненужная и непривлекательная. И поэтому я хожу и злюсь, что ты не делаешь первый шаг.

– Давай я скажу этот же текст из его роли, а ты послушаешь и скажешь, что ты чувствуешь.

Я повторяю Верины слова. Выслушав, она говорит:

– Мне приятно, что я ей нравлюсь, но второе чувство – раздражение. Дура какая-то. Как я могу догадаться, что надо сделать шаг, если я не знаю о ее чувствах? Вот теперь знаю, и мне приятно.

Меняемся ролями.

– Ой, мне тоже приятно, что я нравлюсь.

– Про томаты работать будем?

– Нет, там то же самое. Давай лучше про майонез.

Вторая часть сессии похожа на первую, однако Вера, поняв суть работы с метафорой, гораздо быстрее осознает мо-

дель своего взаимодействия с людьми.

– Опиши майонез. Какой он?

– Он мерзкий, липкий, жирный и тяжелый. Если его съесть, то будет долго неприятно.

– И кого это напоминает в твоем окружении?

– Я вот сейчас подумала: это, наверное, про начальника моего. Он старше меня намного и вечно пристает. Так, флиртует, типа, а на самом деле липко и противно. То за жмет меня где-нибудь, то слова какие-то скажет двусмысленные, намеки.

– И что ты чувствуешь?

– Отвращение и гнев.

– Скажи это, обращаясь к нему.

– Я чувствую к вам отвращение, гнев, унижение и страх. Я злюсь, потому что ваши ухаживания очень настойчивые и унизительные для меня, как будто я предмет и за меня все решено! И я боюсь вам об этом сказать, потому что думаю: а вдруг мне все это кажется, вдруг я все придумала и этим вас обижу. А на самом деле за моими ощущениями ничего не стоит плохого. Мне бы хотелось, чтобы мы с вами оставались в отношениях начальник – подчиненный и не переходили этих границ.

– Сейчас побудь начальником и послушай.

Повторяю Верины слова.

– Ну-у… Мне двояко. С одной стороны, возмущение: как она может так прямо вслух мне в лицо такие обвинения ки-

дать. А на втором месте страх, так как, значит, я действительно подал повод. И не важно, было ли что-то липкое за этим, – важно, что она это почувствовала, а значит, что-то неправильное в поведении у меня было.

– И что, если так?

– А сейчас вина.

– Ну, попробуй повиниться.

– Извини меня за мое поведение.

– Нет, не так. Когда ты просишь извинения, ты переносишь ответственность за свои действия на другого: *он* должен что-то сделать, чтобы у тебя прошла вина. Нет, правильно – это выразить свое сожаление и взять ответственность за разрешение ситуации в свои руки.

– Поняла. Тогда так: «Я сожалею о том, что вел себя таким образом, что это выглядело как домогательства.

Мне и в самом деле ты нравишься, но я пересек черту и вел себя недопустимо. Я бы хотел вернуть отношения в рабочее русло и регламентировать общение должностными инструкциями. Я буду руководить, а ты выполнять работу».

Меняемся ролями, Вера выслушивает меня. – Мне это подходит, чувствую облегчение.

Когда Вера назвала свой симптом, я сразу поняла, что сессия будет посвящена проблеме взаимодействия: во-первых, я сама всю жизнь страдаю от кожной аллергии, которая проявляется, однако, не всегда, а лишь в определенных жизненных ситуациях, во-вторых, кожный покров обеспечивает нам

осязательный контакт с внешним миром и реагирует на раздражение извне, так что, допустив, что заболевание имеет психосоматический характер, а проблемные чувства возникают лишь в общении с другими людьми, я должна была помочь Вере найти в своем окружении конкретных раздражителей.

Аллергию вызывали три продукта. Два из них, перец и томат – овощи красного цвета, Вера изобразила очень похожими, поэтому естественно было предположить наличие между ними связи. В беседе подтвердилась моя догадка о том, что и красный цвет, и богатый метафорическими значениями перец выражают переживания, связанные с сексуальным влечением. Третий же продукт – майонез – совсем иной, однако для его изображения был выбран желтый цвет, который упоминался в разговоре об овощах: желтые перцы тоже вызывали аллергическую реакцию, меньшую, впрочем, чем красные. Я предположила, что речь идет о сходной проблеме, окрашенной иными чувствами, и оказалась права: дело оказалось в отвращении и страхе, которые Вера испытывала при контакте с сексуально заинтересованным ею начальником.

Осознав и выразив переживания, связанные с обеими проблемами, Вера обрела внутренний покой. Придя на занятие через две недели, она сообщила, что у нее прошла аллергия на майонез и желтые перцы, а реакция на красные овощи существенно снизилась.

Сессия «Воспаление нерва»

Работая над психосоматической проблемой, можно предложить клиенту изобразить и озвучить свой симптом, наблюдая, каким образом восприятие и реакции человека связаны с течением болезни. Этот способ хорош для тех, кто склонен принимать на себя роль обессилевшей жертвы и отрицать свою ответственность за изменение собственного состояния.

Показательна сессия Жанны, 39 лет, посещающей мою группу в течение года. Она пришла на занятия, когда переживала острую созависимость в связи с любовью к мужчине вдвое моложе себя. Жанна – верующая замужняя женщина, имеющая в браке сына, – очень страдала от того, что Бог послал ей испытание внебрачной любовью, и всеми силами пыталась выйти из замкнутого круга «люблю – не могу не любить – но должна быть в семье – не должна любить – но люблю». Примерно после полугода терапии Жанна оказалась готова преодолеть болезненную привязанность к молодому человеку и начать жить самостоятельной жизнью.

Надо сказать, что зависимость Жанны от возлюбленного была очень сильной. Знакомство произошло в учебном центре: она пришла туда на спортивные занятия, а он работал там тренером. Со временем их отношения пришли к тому, что женщина стала буквально заменять молодому человеку и мать, и сиделку, и наставницу: когда тот был болен, она

приходила в больницу ухаживать за ним, когда здоров – готовила и приносила ему еду, заказывала для него такси за свой счет… Такое положение и радовало, и одновременно тяготило Жанну, поскольку она понимала, что молодой человек привык к заботе и стал нагло пользоваться ее ресурсами. Наконец настал момент, когда Жанна осознала, что эта связь опустошает их обоих, разрушительно действует на ее отношения с мужем и сыном и подрывает работу в учебном центре.

И вдруг ее буквально подкосило воспаление корешка седалищного нерва – она не могла ни сесть ни встать без острой боли. Жанна пришла на терапевтическое занятие, чтобы разобраться в том, что скрывается за ее болью, и, по возможности, облегчить симптом.

Сначала я попросила ее изобразить симптом и показать, как он влияет на тело, приложив рисунок к больному месту. Жанна приложила его к правой ноге и сказала, что чувствует тянущую боль, когда пытается сделать хоть один шаг.

– Шаг куда?

– Чтобы уйти *от него* в свою жизнь.

Затем Жанна произнесла монолог, обращенный к симптому: она сказала, что готова уйти от возлюбленного, и обвинила в своей «обездвиженности» болезнь. И снова резкая боль не дала ей ступить ни шагу. Для меня стало очевидно: Жанна не осознает, что только она сама ответственна за свой уход. И я дополнила работу элементом психодрамы, предло-

жив женщине принять роль симптома:

– А давай теперь ты побудешь симптомом и посмотришь, что *ты* делаешь для того, чтобы слиться со своим симптомом и делать себе больно. Для кого *ты* такой же якорь, привязанный к ноге?

Жанна выбрала участника группы для роли «неизвестного человека», а сама взяла его за ногу и начала тянуть, приняв неудобную для себя согбенную позу.

– Что ты чувствуешь в этой роли?

– Унижение – как будто я вынуждена стоять враскоря ку и склоняться, чтобы держать и тянуть его.

– Зачем?

– Ну, не отпускаю…

– Почему не отпускаешь?

– Потому что, если уйдет, мне будет очень одиноко и горько. Как же я буду жить?

– И как же ты будешь жить?

– Распрямлюсь, это уж точно! Я все поняла: это не он в меня вцепился, а я в него и корячусь изо всей силы, чтобы держать: еду ношу, ухаживаю, жалею… Фу, как противно…

– Меняйтесь ролями. Послушай текст из его роли.

– Ну, я слушаю, ничего не чувствую, кроме того, что, если она отцепится от ноги, у меня равновесия меньше будет, я упасть могу. Она как бы и тянет меня и держит одновременно. Но я чувствую досаду какую-то… Чего прицепилась?

Обмен ролями.

– Злюсь! Я бы не прицепилась, если бы не была нужна. Теперь совсем не хочу его держать, хочу встать и распрямиться.

Встает и смотрит ему в глаза.

– Знаешь, я сама выбрала за тобой бегать и осчастливливать. До меня наконец дошло, что для тебя это было насилием, а не помощью, а для меня – унижением. Я прекращаю это сейчас. И иду своей дорогой, а ты – куда хочешь.

Обмен ролями.

– С одной стороны, облегчение, а с другой: «Э-э-э, куда? А я?»

Обмен ролями.

– Ты теперь сам. И я сама. Прощай.

Через неделю после сессии Жанна сообщила мне, что лечащий врач отменил ей прием обезболивающего, а еще через две недели симптом полностью прошел.

Эта сессия – пример того, как, сталкиваясь с трудностями взаимодействия, человек неосознанно выступает сразу в двух ролях: страдальца и болезни. В подобных случаях, если цельная стратегия преодоления проблемы не очевидна, можно поэкспериментировать, рассматривая ситуацию поочередно из каждой роли-субличности. Так мы и работали с Жанной: увидев возведенные Жертвой непроходимые баррикады психологической защиты, я предложила клиентке принять роль Симптома, чтобы, пережив ее в психодраматическом контексте, она смогла осознать модель своего поведения в реальной жизни. Ей это удалось – Жанна поня-

ла, что взаимодействует с молодым человеком так же, как симптом взаимодействует с ее телом, – и она получила возможность взять на себя ответственность за стратегию «якоря на ноге» и изменить ее, распрямиться и, посмотрев собеседнику в глаза, выразить свои подлинные чувства, не прячась за личиной спасительницы. Терапия оказалась целительной как для души, так и для тела.

ИНИЦИАЦИЯ В ТЕРАПЕВТИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ

В группе арт-терапии каждый находит себе занятие по душе: кто-то рисует, кто-то делает коллаж, кто-то вяжет, кто-то вышивает; один впервые в жизни взялся выстругать деревянную ложку, другая решила расписать подсвечник фломастерами для работы по стеклу… Здесь реализовывать себя в интересном занятии – обычное дело. Сердца участников открыты, они спонтанно и свободно творят, учась и обучая друг друга разным видам искусства и ремесла. Иначе невозможно, ведь таков закон жизни: делится богатый, то есть душевно щедрый. Проходя терапию, люди стремятся обрести именно такое состояние – энтузиазма и полноты бытия, избыток которых изливается на всех окружающих.

Однако большинство обращающихся к терапевту в поисках себя переживают это состояние лишь время от времени, на занятиях, после которых вновь погружаются в апатию обыденной жизни. Осознав, что можешь жить иначе, глупо продолжать транжирить невосполнимое время и тратить силы на чуждое и безынтересное дело, навевающее уныние и скуку. Да, я имею в виду работу. В нашем обществе принято приносить себя в жертву профессии ради достойного –

а часто, увы, не вполне достойного – заработка с тем, чтобы обеспечить заключительный этап жизни и наконец-таки воплотить то, о чем мечталось: разум подсказывает, что гораздо естественнее и продуктивнее проживать свое время увлеченно и получать деньги за то, что приносит удовольствие, но ты не смеешь восстать против сложившихся общественных установок и пренебречь мудростью мам, пап, бабушек и дедушек, ибо нарушение их заветов смерти подобно.

Чтобы направить течение жизни по иному руслу – например, поменять докучную и опустошающую работу на вдохновенную и радостную деятельность, – человек должен переродиться, то есть, умерев в старом качестве, явиться в новом и стать родителем самому себе. В традиционных обществах такой опыт переживался в обрядах инициации (от *лат.* initiatio – «совершение таинства, посвящение»), сопровождавших переход человека на новую ступень социального или личностного развития. Инициации служили коллективные или частные ритуалы при достижении человеком различных стадий взросления, процедуры принятия нового члена в братство или тайное общество, а также посвящение избранника его мистическому призванию шамана или вождя племени. Важно отметить, что, при варьировании форм и способов инициации в зависимости от времени и места, ее сущность и цель всегда и везде оставались неизменными и связывались с основными ценностями традиции.

В современном светском обществе подобные ритуалы

не практикуются, однако потребность в инициации никуда не исчезла, и каждому из нас неизбежно предстоит пережить свои посвящения. При этом мы, люди XXI века, в отличие от представителей традиционных обществ, которые знали, на что идут, и осознавали необходимость и значимость болезненных, подчас смертельно опасных испытаний, настолько несознательны, что чаще всего не только не имеем понятия об инициации вообще, но и неспособны осмыслить наступление очередного кри зиса, в ходе которого привычное беззаботное существование сменяется невыносимым отвращением к своему образу жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.