

18+

Татяна Демьяненко

ПЕРЕД РАССВЕТОМ:

работа с метафорическими картами в гештальт-подходе



Татьяна Демьяненко

**Перед рассветом: работа
с метафорическими
картами в гештальт-подходе**

«Издательские решения»

Демьяненко Т.

Перед рассветом: работа с метафорическими картами в гештальт-подходе / Т. Демьяненко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-504866-0

Книга адресована гештальт-терапевтам, специалистам в области психологического консультирования, студентам психологических вузов, а также людям, увлеченным миром метафор и интересующихся описанием сложных психологических феноменов и процесса терапии языком образов.

ISBN 978-5-00-504866-0

© Демьяненко Т.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Предисловие	9
О колодах	13
Немного о принципе составления раскладов	14
С чем приходит к нам клиент	15
Гештальт-диагностика при помощи МАК	16
Еще немного о структуре	20
I Личностный кризис или аутичный период терапии	21
Чем могут быть полезны МАК	21
Кризис внешний и внутренний	23
Метафора проживания кризиса	26
О депрессии и жизни	28
Нежить (к работе с депрессией)	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Перед рассветом: работа
с метафорическими
картами в гештальт-подходе
Татьяна Демьяненко**

© Татьяна Демьяненко, 2019

ISBN 978-5-0050-4866-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Когда-то, очень давно, я узнала о существовании МАК (метафорических ассоциативных карт). Тот момент был настолько пронзительным, что, пожалуй, никогда не исчезнет из памяти. Это было во время обучения в психоневрологическом диспансере. Одна из преподавателей принесла на очередное занятие карты Persona и провела с группой одно небольшое упражнение. Впервые за долгие годы я почувствовала себя понятой и замеченной. После рождения дочки в моей жизни происходил очередной кризис смены идентичностей, в котором я все глубже уходила в себя и все меньше могла себя распознавать, не говоря уже о том, чтобы объяснить себя другим. Мое истинное Я медленно, но верно замещалось списком идей, о том, как правильно жить, чтобы соответствовать гордому званию «хорошей матери». В черную дыру этих идей погружалось мое настоящее, человеческое. Возможно, вам знаком опыт превращения в оболочку – вроде снаружи человек, а внутри звенящая пустота.

Потеряв контакт с самой собой, я потеряла возможность строить его и с другими. И тут миг волшебства: кто-то другой трогает струны моей души, отзываясь на мое видение карт, и я звеню устрашающей смесью радости и боли. Радости от признания и боли несуществования, которая стала тупой, и я потеряла к ней чувствительность. Испытав эту острую боль, я встала на новую дорогу самопознания. Дорогу с острыми камнями, по которой я шла босой. Сначала боль лишь усиливалась, но, благодаря ей, я начинала чувствовать сначала ступни, потом голени, колени, бедра. Все выше и выше. До того момента, как со мной заговорило мое сердце. А дальше можно было обуться: мне уже не нужно было столько боли, чтобы чувствовать себя живой.

В этой книге я пишу не столько о МАК (метафорических ассоциативных картах), сколько о своем понимании терапии, инструментом которой они могут быть в определенные сложные моменты.

Мы люди, а значит, тесно связаны с социумом, с принадлежностью к кому-то, с взаимодействием, с взаимообменом с другими людьми. Если мы лишены этого, то жизнь перестает быть переживанием, а становится выживанием – наращиванием различных способов адаптации к возникающим ситуациям. Это важная часть жизни, но если она не сопровождается переживанием, то перестает приносить удовольствие; перестает быть связана с процессом, а стремится лишь к результату, что довольно бессмысленно, ведь конечным результатом жизни является смерть. Депрессии, безнадежность, туннельное видение, черно-белое мышление и аутоагрессивное поведение – это следствие утраты собственной витальности, состоящей из процесса переживания.

Я смотрю на личность, как на процесс, инициируемый взглядом других людей, а следовательно, зависящий не только от сущности того, кого видят, но и от способности смотрящего. Кого-то хорошо разглядывают в детстве, замечая его разные грани: нежную, разъяренную, гордую, смущенную, ранимую, удивленную, восторженную, печальщуюся, напуганную, возмущенную, негодующую, разочарованную, обрадованную, скучающую, впечатленную, благодарную, жалеющую, завистливую, покинутую. Этот список может быть очень длинным. Чем в большем количестве проявлений маленький человек распознан и принят, тем богаче вырастает личность. Но эта детская признанность не является панацеей. В течение жизни мы проходим кризисы, когда внутри что-то меняется, а узнают нас прежними, так как привыкают к какой-то нашей картинке. И все существо протестует, либо сворачивая внутрь себя сегодняшнего и пытаясь соответствовать себе прежнему, либо ищет новые миры, в котором никто его не знает и, посеум, способен распознать «с чистого листа». Таким пространством для распознавания является терапия. В терапевтическом процессе человек знакомится с собой. И чем обширнее это знание о себе, тем больше возможностей собой управлять и делать себя счастливым.

Не в том смысле, чтобы удовлетворять все свои потребности самому, отвергая внешний мир. А в том, чтобы понимать, что именно я хочу получить от этого мира.

Язык метафоры хорош на пути самопознания. Я пишу эту книгу для того, чтобы рассказать о том, как терапевту можно понимать этот язык, как говорить на нем с клиентом в разных его состояниях и процессах его жизни. Я считаю язык метафоры более ранним и более понятным, чем язык эмоциональный. А также более красивым. Но по моим наблюдениям метафора также помогает развитию эмоционального интеллекта. Более того, связи мира чувств с миром объяснений. Головы с телом. При помощи метафоры можно из обломков внутреннего мира создать особенную, неповторимую картину, и вернуть в свою жизнь впечатленность самим собой, что мне кажется необходимым условием для возможности впечатляться Другими.

Способность оперировать объектами внутреннего мира – психическое приспособление, оберегающее от импульсивного поведения. «Проигрывая» нечто внутри, мы способны предвосхищать результат, а значит, планировать нашу деятельность, – с одной стороны. С другой же, действие может замещаться прямым фантазированием или творчески перерабатываться в метафору. В социуме так обращаются с порицаемым общественными нормами конкретное сообщество поведением.

У младенца отсутствует «контейнер» – емкость для переваривания примитивных влечений, для воплощения их в социально одобряемую форму. Роль этого контейнера выполняет мать, и уже в самом раннем детстве в их взаимодействие может быть включена метафора – потешки, поговорки, короткие сказки, содержащие культурный код, становящийся материалом стен будущего контейнера наряду с объятиями матери, ее молоком, ее заботой, ее отношением. Если мать «обволакивает» младенца всем этим достаточно надежно, то «отношенческий кокон» становится атрибутом мира внутреннего, и, далее, проецируется вовне в виде переживания мира надежным и безопасным.

Стрессовые события, утраты или появление новых объектов в близких отношениях влияют на структуру этого контейнера. Они могут стать проглоченными и переваренными, тем самым помогая убедиться в его прочности и надежности. Или «размер кастрюльки» может оказаться мал для того количества ингредиентов, которые одновременно в ней оказались. На этом фоне растет беспомощность, неверие в собственную способность справиться с миром.

Не все, попавшее в контейнер, переваривается. Для размягчения какого-то опыта достаточно пяти минут, есть же такой, который годы остается в прежнем виде. И это даже не про то, что требуется больше времени. А про то, что необходимы специальные условия. Фасоль вряд ли когда-нибудь станет мягкой, если варить ее в кислом бульоне. Испытываемая ярость вряд ли когда-нибудь трансформируется, если никто и никогда не принимал ребенка в ярости. Она может становиться постоянным неиссякаемым источником творчества: превращаясь в песню, картину или роман, на время приносить облегчение. Но никогда не перевариваться до конца. Для этого процесса поначалу нужен другой человек.

Разговор на языке метафор – это, безусловно, детский способ. Собеседнику требуется прилагать усилие, чтобы перевести это послание на язык «Я—Ты». Требуется участие и включенность. Метафору другого не всегда просто понять. Но на свете существует не так много людей, способных объяснить себя другому, не прибегая к ней. В данном случае наличие этого способа является возможностью для развития других способов диалога: например, через чувства и потребности.

Чаще встречается другое: вера в то, что возможно быть понятым другим, настолько разрушена, что даже метафорического понимания себя у человека не существует. Возможность проводить аналогии языком метафор – способность достаточно зрелой психики.

В этом смысле возможность говорить на этом языке информативна для предполагаемой длительности терапии. Сложность понимания метафор свойственна для людей, травмирован-

ных в раннем, младенческом периоде развития, или переживших длительный абюз, эмоционально спустивший их в младенческий опыт. Ведущие аффекты: ужас и ярость.

Метафоры понимаются, но не создаются о себе. Или не предъявляются другому. В этом случае речь может идти о «ложном Я» или «нарциссическом фасаде». Внутренний мир таких людей может быть очень богат, но к нему отсутствует доступ самого человека, или же «реальное Я» нельзя показывать никому, чтобы не быть осужденным, обвиненным, осмеянным. Ведущий аффект: стыд.

Метафоры понимаются, создаются, из них легко складывается творчество, но практически любые действия производятся лишь во внутреннем мире, замещая реальность. Остановлены не только потенциально осуждаемые действия, но деятельность в целом. Расщепление на «ложное» и «реальное» Я тоже присутствует, но хорошо осознается. Ведущие аффекты: стыд и вина.

В терапии метафорический язык постепенно дополняется разговором «Я – Ты». По мере знакомства с собой, со своим внутренним миром, увеличиваются способности его описывать и выражать разными способами. А значит наращивается и способность опираться на себя: «Если я знаю о своих свойствах, то знаю, как о себе позаботиться наилучшим образом».

Предисловие

В этой части я попытаюсь выделить важные особенности этой книги, которые могут стать опорными точками при чтении.

Во-первых, это попытка расширить количество способов обращения с разными феноменами в гештальт-терапии. МАК – это всего лишь инструмент, сами по себе они не работают, важно в чьих руках находятся карты. Существует уже некоторое количество изданий-сборников техник работы с МАК. Я считаю, что стандартизированные техники мертвы и не подходят к человеку, как носителю уникального опыта. Важное отличие консультативной и терапевтической работы проявляется в этом нюансе: эксперимент консультанта стандартен и содержит в себе готовую цель, эксперимент терапевта уникален и цель эксперимента чаще всего предстоит обнаружить в нем самом. Терапевтический инструмент рождается из особенного контекста, связанного именно с этим человеком в данный конкретный момент времени. Важно следовать за своим любопытством, рождающимся прямо «здесь и сейчас», а не стремиться задать все вопросы по списку.

Во-вторых, это попытка сделать наглядными некоторые понятия гештальт-терапии, используя метафору.

В-третьих, книга содержит много личного и терапевтического опыта, все допущения, содержащиеся в ней, проявлялись в практике. Конкретные примеры работы – это сессии с использованием МАК, проведенные специально для книги с людьми, не являющимися моими клиентами, некоторые детали работ изменены, чтобы исключить узнавание.

Структура книги не является жесткой, а возникла из естественного следования за собственным терапевтическим любопытством. Темы выстроены в таком порядке, в котором они чаще всего появляются в терапевтическом процессе: от аутичности и соответствующих этому тем работы с симптомом или внутренней феноменологией через контакт и темы, связанные с отношениями, к профессиональному развитию. Я считаю, что любая терапия в широком смысле является терапией кризисных состояний: прежние способы уже не работают, а новых еще нет. И потому тема кризиса ярко звучит сквозь всю работу.

В процессе написания я тоже проходила свой собственный кризис: от твердого знания КАК работать с картами до сомнения, тупика, растерянности, отчаяния и обнаружения собственной свободы и вариативности в использовании этого инструмента. Если в результате прочтения у вас возникнет больше вопросов, чем ответов, то я буду считать, что работа мне удалась: у меня нет задачи научить, но есть задача оживить ваше собственное любопытство к тому, как именно вы (и никто другой) можете использовать метафору. Я осознаю, что для этого иногда необходимо отталкиваться от чужого опыта и именно потому я буду им щедро делиться.

Книга пронизана метафорами. Я умею формулировать примерно так: «...клиент, основными прерываниями которого являются интроекция и проекция, с фрустрированной потребностью в безопасности, которую он пытается удовлетворить путем наращивания нарциссических защит, обратился к идеализированному им терапевту для получения новых, более качественных интроектов о том, как ему жить дальше, на терапевте проекция компетентного врача, знающего все о его расстройстве».

Но стану формулировать примерно так: «Человек, выросший в семье с четкими правилами о том, как надо жить, и продолжающий жить таким способом много лет, утратил связь с собой: со своими переживаниями, со своими ощущениями, со своими смыслами. Он отчаялся в механистичности своей жизни и переживает кризис, в котором очень нуждается в человечности, которой и ждет от других (в том числе и от терапевта) и, одновременно, защищается от него, ведь человечность оживляет его замороженную боль».

Одна из ценностей, на которые я опираюсь в своей профессии – это возможность говорить понятным языком. Язык метафоры для меня является способом наиболее полно передавать смысл сказанного. Разные слова у каждого наполняются разными картинками, с образами эти различия менее очевидны. Возможность говорить на языке метафоры для меня оказалась шансом быть понятой другими, а значит, менее одинокой. В этой книге будет много метафор и мало сухих, профессиональных описаний. Возможно, в чем-то мои метафоры окажутся неполны или неграмотны, и вы дополните их чем-то своим, добавите им объема. И, значит, я не зря пишу эту книгу.

Итак, в путь....

И все-таки немного сухих фактов

Первая колода (OH-cards) была создана в 1975 Эли Рамоном, а растиражирована в 1983 (Морис Эгетмейер).

Функции карт:

– Диагностическая. В короткий промежуток времени можно собрать основную важную информацию о личности человека. О том, что актуальнее всего сейчас. О непрожитом опыте. О психологическом возрасте. О прерываниях. О фрустрированной потребности (безопасность, привязанность, манипулирование). Уточнить запрос.

– Экспериментальная – исследование ситуации наглядно-образным способом.

Если соотносить МАК с процессом, то можно говорить об эксперименте. Эксперимент – является одним из инструментов гештальт-терапии, относящийся к фазе контактирования. Контактное возможно, если мы понимаем, зачем это делаем и на этот процесс есть достаточно энергии клиента. В этом смысле работа с картами может предлагаться терапевтом, но становится возможной лишь, находя достаточный отклик клиента.

Готовые техники использовать в эксперименте допустимо, но их важно тщательно подбирать, чтобы сохранить спонтанность. И отклонения от структуры приветствуются, если они следуют за энергией клиента.

Например, вы работаете с симптомом в теле, пытаетесь исследовать его феноменологию. вы можете попросить вытащить клиента карту, ассоциирующуюся у него с симптомом, а дальше как следовать за своим любопытством, формулируя его здесь-и-сейчас в форме вопросов, при этом замедляясь и обращая внимание на текущие феномены. Важно не только, что он рассказывает о симптоме, но и как он это делает. Что возникает рядом с Вами при его рассказе. И следуя именно в те участки, которые наполнены живой энергией контакта.

– Адаптационная – поиск ресурсов, новых способов действия;

– Ассимилирующая – описание полученного опыта, название, что делает его частью жизненной истории;

– Диалогическая — послание терапевту.

Две основные стратегии работы:

– В открытую. Для описания ощущений в теле или чувств.

– В закрытую. Так как это не гадание, то карту можно поменять. Для ответов на вопросы, ответов на которые еще нет. С невротически организованными клиентами предпочитаю этот способ, так как при его использовании менее выражено сопротивление.

Экология работы:

1) Никогда не трактуем карту человека сами – если что-то видно ярко, то выражаем замеченное в форме любопытства, а не интерпретации. Важна не карта, а что на нее проецируется. То, что видите на карте вы – это Ваша проекция, а не материал клиента. Реагируем не на карту, а на сказанное, увиденное или почувствованное.

2) Как и любой другой инструмент МАК используются только при желании и интересе клиента, терапевт предлагает, решение принимает клиент

3) Завершение работы – обязательно! Никогда не бросать с картами на полпути. В конце любой работы человек может изменить что-то что хочется изменить в раскладе. Карты убираются своими руками. Для меня бросить работу с картами на полпути, это все равно, что бросить человека во время операции и оставить его с открытой раной. При помощи карт часто появляется доступ в глубокие слои психики, завершать такую работу нужно бережно и неспешно, проясняя все ли сделал клиент, что хотел.

4) Работа с МАК не является гаданием. При работе в закрытую неподходящую карту можно убрать (даже если вы видите, что у клиента она вызывает сильные чувства, можно обратить его внимание на это, но выбор оставить за ним).

По принципу работы светофора я смотрю на правила работы с картами таким образом.

Зеленая зона (можно и нужно делать):

- реакция чувствами на рассказ – «когда ты говорил это, я чувствовал это»;
- отзеркаливание – «я услышал что»;
- гипотеза – предположение, формируемое в виде вопроса;
- уточнения – вопросы;
- эксперимент – предложение что-то изменить.

Желтая зона (с осторожностью):

– включение в работу с картами тела и чувств. Если вы умеете работать с травмой, так как при обращении к телу могут возникнуть достаточно сильные аффекты.

- вопросы о том, где карта могла бы быть в теле;
- какие ощущения появляются в теле, если смотреть на карту одну минуту?
- что хочется делать прямо сейчас?

В такой работе важна неспешность и внимательность к телесным проявлениям клиента, особенно дыханию.

Красная зона (категорически нет):

- трогать чужие карты;
- трактовать чужие карты, не рассказ о них (он трактуется в виде гипотезы);
- бросать работу незавершенной, если вы не используете карты в данный момент в уточняющих целях.

Если ни одна карта человеку не подходит, можно спросить, как выглядела бы подходящая карта. Это уже будет работа с образом, но можно использовать все принципы работы с МАК. Одновременно с этим невозможно спроецировать какой-нибудь материал на 80—96 карт является диагностичной. Возможно, человеку вообще очень сложно создавать образы и это область ближайшего развития, которая может говорить о существенных нарушениях ориентации во внутреннем мире.

Так как мы используем гештальт-подход, то информативным являются не только и не столько слова клиента, а то, что именно он делает с картами (доступное наблюдению).

- обращает ли он их к вам или себе?
- быстро просматривает или останавливается подолгу на каждой?
- берет одну карту из лиц или выбирает несколько, если не было такой инструкции. Вероятна диссоциация
- откладывает просмотренные или удерживает в руке?
- хочет ли поменять уже вытасщенные карты?
- если ему не удастся выполнить ваше задание, откажется ли он от него или упорно будет делать то, что сказано

– в какие моменты у человека исчезает, а в какие прибывает энергия. Работа с картами по сути и есть поиск энергии.

Две основные стратегии работы гештальт-терапевта – это работа с внутренней феноменологией и работа на границе контакта. При работе с МАК эти стратегии челночно совмеща-

ются, мы ходим с клиентом в его внутренний мир, заглядываем в «зеркало» карты, рассматриваем вместе отражение, а затем исследуем, как все это проявляется в контакте прямо сейчас, рядом с нами. Таким образом реконструируется прошлый опыт, «застывший гештальт», жесткое Personality. Свежий ветер нового контакта может проникнуть внутрь и повлиять на мир клиента, сделать его более динамичным, гибким. В свою очередь расширяя репертуар его возможной реакции на мир внешний. Таким образом из ригидной адаптации возможно переходить к творческому приспособлению.

О колодах

За несколько лет МАК стали настолько популярны, что на данный момент существует несколько сотен колод. Во многом использование колоды – дело вкуса, при необходимости поддержке даже на колоду игральных карт можно спроецировать все самое актуальное сейчас. Но я в этом отношении капризная и доверяю классике.

Мои любимые колоды выпущены немецким издательством Moritz Egetmeyer, постоянно под рукой Core, ОН и TanDo, реже использую колоды Morena и Personita. Из отечественных мне нравятся колоды Константина Довлатова – Portals, Alter Ego, и издательства «Генезис» – «Из сундука прошлого...». Иногда, если хочется смелых экспериментов, использую в качестве МАК Таро Манара.

Из того, что хотела бы приобрести еще – Диксит. По-моему, и со взрослыми и с детьми универсальные картинки. И израильскую Anima.

Все остальное, что попадалось на глаза, в основном вызывает отторжение. Или картинки чересчур конкретные, или непонятно по какому принципу созданные, или нарисованы не в моем вкусе, а мне очень важно получать эстетическое удовольствие, глядя на карту. Я нашла свои колоды и мой голод утолен. Возможно, в момент очередного кризиса, я вновь отправлюсь на поиски, либо найду иные способы использования того, что есть в наличии. В любом случае я предлагаю не фиксироваться на моих предпочтениях, а искать свою собственную колоду: одну или несколько, с которой будет интересно работать именно вам. Из тех пятнадцати, что у меня есть, я постоянно использую три, и, крайне редко, еще четыре. И этот выбор совершался не меньше года. Недостаточно оказалось один раз подержать карты в руках, чтобы принять решение.

Если у вас есть коллеги, у которых можно рассматривать их колоды, воспользуйтесь этой возможностью. Вы непременно узнаете свою колоду. Возможно, не с первого взгляда, но это будет чувственный процесс, а не интеллектуальный.

Немного о принципе составления раскладов

Я достаточно много внимания акцентирую в этой книге на том, что работа с МАК не является самостоятельным методом, а «вклеивается» в идентичность специалиста, использующего этот инструмент в своей практике.

В гештальт-подходе мы можем использовать и готовые техники, но если при этом игнорируем энергию контакта, а двигаемся за какой-то идеей, то этот процесс перестает быть терапией и превращается в консультирование, в попытку привести клиента в какую-то определенную точку. В этом много власти и мало терапии. Поэтому я предлагаю изучать техники, вопросы, структуру, представления в качестве базы, но позволять себе забывать обо всем этом, будучи очарованными процессом клиента, любопытством к происходящему сейчас. Это терапевтическое любопытство, размещенное в форме интереса, позволяет и клиенту шире увидеть ситуацию или себя в ней, детальнее увидеть себя. Поэтому я легко отступаю от любой, даже придуманной мной для конкретного клиента техники и двигаюсь за происходящим, но при этом в русле некоторых пластов, которые позволяют и мне самой не заикнуться на одном, пусть даже очень ярко звучащем проявлении, а то приближаться к деталям, то отдаляться, чтобы рассмотреть контекст целиком.

В диагностический расклад я стараюсь включать четыре основных блока, а какими именно вопросами они будут представлены, не имеет большого значения. Это:

– Блок прояснения ситуации, как ее видит клиент сейчас (контекст настоящего, на который влияет как прошлый опыт, так и ожидания от будущего).

– Блок влияния прошлого опыта (контекст опасений) – часто проецируемый в будущее. Например, клиент очень боится «провалиться перед публикой». Вполне вероятно, что у него был такой опыт, и он оказался фиксирован на нем. И тогда все усилия настоящего сфокусированы на том, чтобы избежать такого провала.

– Блок потребности (контекст будущего) – ради чего я это делаю? Совершая эти действия (или строя такие планы), что я именно ожидаю получить? После обнаружения контекста прошлого, будущее может перестать видиться избегающим. За страхом провала (и избеганием провала) может обнаружиться потребность в признании. А когда потребность ясна, то...

– Блок ресурсов, возможностей, способов (контекст реальности – три предыдущих блока словно рисуют карту местности, на которой я могу получить желаемое или не могу и откладываю это до лучших времен, или ищу то место, где смогу). Потребность в признании можно удовлетворить разными способами, не обязательно публичными выступлениями, а чем-то менее сейчас пугающим.

В примерах раскладов вы сможете хорошо проследить появление этих блоков в работе. Четвертый блок для меня – это взгляд «сверху» на карту своей жизни: слева хорошо прорисованное прошлое, справа туманное, нарисованное легкой акварелью будущее, и я, стоящий посередине чего-то большего, окружающего меня и влияющего на меня сейчас.

С чем приходит к нам клиент

Я не люблю обобщать, но сейчас мне очень хочется это сделать в виде метафоры. Мне часто кажется, что клиенты приходят в терапию со смутным томлением и тоской. А внутри очень похожий голос мечты, своей мечты...

Из жизни мечты

Откуда я здесь взялась? Это я помню очень смутно. Кажется, я услышала Зов, услышала мольбу, а потом меня просто понесло как на волнах, все ближе и ближе. И вот я, как семя, зародилась в тебе.

Ты очень долго отмахивался от меня, тебя щекотали мои проклевывающиеся всходы, но ты чувствовал лишь кожный зуд, и стал завсегдатаем аптек, а потом дерматолога. И, хотя ты совсем не удобрял меня, я потихоньку выростала все выше и выше. И однажды стало невозможно не замечать меня.

Сначала ты удивился, потом даже восхитился на какой-то миг, но потом... Чем больше ты смотрел, чем больше раздумывал, тем сильнее я трепетала. Я чувствовала твои сомнения, твою обреченность, твои трезвые доводы, и, самое главное, твой страх... И теряла надежду стать для тебя важной....

Так и случилось. Ты пошел за перчатками, и стал выдергивать меня, но у тебя не хватило сил. Ты взял тяпку. И она не помогла, и к тому же тебе было больно. Ты подумал еще немного, посоветовался с другими, и решение было найдено: раундап! А для верности сверху залить бетоном.

Очень долгое время я и впрямь не напоминала о себе. Ты был уверен, что убил меня, но это, к сожалению, или к счастью, не так просто. Ты забыл меня. И свой страх. И свой восторг. И свое удивление. Твоя жизнь стала наполненной покоем. Режимом. Из нее исчезли неожиданности. Это было очень безопасно и... скучно. Ты начал тосковать. Это было непросто, непонятно почему, ведь именно этого ты и хотел.

Ты стал искать способ оживить себя. Их так много описано в книгах. Ты пробовал отдых, прыгнуть с парашютом, завести новый роман, и еще, и еще.... Тебе были доступны все удовольствия: вкусная еда, комфорт, секс, власть, чужое восхищение. Но тоска лишь усиливалась. Ты будто был похоронен заживо. Под тем самым бетоном, вместе со мной.

В какой-то момент ты начал поиск в себе, отчаявшись найти что-то вовне. И обнаружил ровную площадку. Безукоризненную. Совершенную. Безжизненную.

Тебе нечего было терять, и ты внес хаос и естество в эту бетонную твердь. Ты кромсал ее, бурил, крошил, топтал. И она поддалась! Ты не помнил, что под ней, и не сразу обнаружил меня. А, обнаружив, не смог узнать. Я была желтая, сухая и обезображенная.

Но сердце забилось чуточку сильнее. И еще сильнее, когда ты направил на меня лампу. И еще, когда полил. И так, шаг за шагом, твое сердце снова стало биться, как раньше. Трепетать. А я росла. Ты растил меня.

Я выросла большая-большая, крепкая-крепкая. Теперь мне не нужна была твоя забота, я сама могла быть твоей опорой. Я сбрасывала с себя то, что мне было уже не нужно – кору, листья, цветы, плоды. А ты создавал из них невероятные творения. Когда люди видели их, то в их сердцах что-то кололо. Некоторым удавалось разглядеть там проклюнувшееся семечко.

Гештальт-диагностика при помощи МАК

Я использую два основных способа при диагностике:

– более структурированный – это когда мне нужно получить общие представления о «головах дракона» клиента, их представленности в его жизни, опираясь на динамическую концепцию личности Д. Хломова: шизоидной, невротической и нарциссической;

– более свободный – создающий представление о том, с чем мне придется иметь дело в самое ближайшее время, отражающий взаимодействие фигуры и фона.

Все техники, представленные в этой книге, можно и нужно модифицировать: искажать, дополнять, урезать.

– Из колоды карт с лицами (Альтер Эго, Персона, Персонита) достать в открытую три карты: Я «сам с собой» (шизоидная «голова»), Я «в контакте с другим» (невротическая «голова»), Я «действующий, достигающий» (нарциссическая «голова»). Уделить время описанию каждой карты, какие они? Как взаимодействуют между собой? Что чувствуют друг к другу? Кто главный среди них, а кого вечно задвигают? Что должно произойти, чтобы они сотрудничали? А что, чтобы враждовали и превращались в «лебедя, шуку и рака»? Попробовать идентифицироваться с каждой картой и поискать телесные феномены, соответствующие этой идентификации, возраст, на который себя ощущает каждая из «голов»

При помощи этой техники исследуется преимущественно «персоналити» – знание о себе. При этом выявляются внутренние конфликты, полярные тенденции психики, способы удовлетворения мета-потребностей в безопасности (шизоидная «голова»), привязанности (невротическая «голова») и манипулировании (нарциссическая «голова»), обнаруживаются фрустрированные потребности. В процессе терапии это знание будет разрушаться, дополняться, уточняться. Клиент часто обращается за терапевтической помощью, когда представления о себе и реальные проявления себя начинают сильно расходиться. Часто выбор делается в пользу сохранения представлений путем останова процесса жизни: формирования новых потребностей. В терапии происходит обратное – обретается новое, более актуальное знание о себе, позволяющее лучше заботиться о себе. Потому изменения «голов» можно периодически рассматривать в терапии, проводя эту технику с определенной периодичностью. Она делает наглядной динамику изменений.

– «Одна карта».

Одна карта. Когда она лежит на столе: рубашкой вверх или вниз, это карта, кем-то нарисованная. Ее кто-то придумал, вложив в нее какое-то содержание. Но, попадая в руки другого человека, карта перестает быть фиксацией чьих-то фантазий во времени путем изобразительных средств. В руках другого она может ожить. Из статичной картинки превратиться в динамичную.

Карта – волшебная палочка. К картам есть предубеждение, уж очень у многих они связаны с гаданием, с чем-то мистическим и запретным. Но ведь сколько знаний о себе были вытеснены, оказавшись запретными для нашего сознания. Говоря гештальт-языком, «ушли в фон». Предлагая клиенту карту, мы словно просим разрешения заглянуть в глазок в дверь, ведущий в его внутренний мир, а не грубо ломимся в эту дверь топором.

Удивительно то, что этот мир обычно бывает скрыт и от самого человека. И если смотреть «внутрь» в одиночку, то минутное озарение очень быстро вновь скроется в сумерках. И лишь показанный другому человеку мир присваивается себе. Естественно, если Другой этот мир признает, замечает, учитывает.

Первоначально это является родительской функцией. Ребенка и знакомят с собой индифферентно, через метафору. Прибаутки, потешки, поговорки, сказки, колыбельные – все это огромный культурный пласт, связывающий нас друг с другом. Родитель выбирает сказки

исходя из своих глубинных убеждений о мире, или выражает какое-то яркое отношение к ним. Так закладываются первые представления о правильном и неправильном, допустимом и недопустимом.

На первой стадии развития родитель узнает потребности «за ребенка». И от того, насколько успешен родитель в этом распознавании, зависит появление или отсутствие базового доверия к миру. Но все это важно пока потребности довольно просты и сводимы всего к нескольким, да и средство их удовлетворение одно – мама.

Дальше и потребности усложняются и средства расширяются. Есть можно уже не только грудное молоко, а целый мир разнообразных продуктов. На этом этапе потребность по-прежнему важно узнавать, но также проявлять любопытство. Прояснять, уточнять, и лишь потом предлагать.

Если родитель ригиден в этом месте и все очень хорошо знает за ребенка: чего он хочет и какой он, то самого ребенка он видеть не готов, а подменяет детские потребности своими собственными. Именно на этом этапе собственный внутренний мир может замереть, скрывшись за миром значимого Другого. Так из поколения в поколения путешествуют семейные миры.

Иногда, фантазируя по карте, рассказывая какую-то историю, человек обнаруживает, что это история и мамы, и бабушки, и прабабушки. И здесь возникает растерянность: а существует ли моя, отдельная от них жизнь? Может ли во мне быть что-то особенное, лишь мое, или я всего лишь клон своего предка?

Первые метафоры, появляющиеся в терапии, они часто именно такие: символическое описание жизни рода в большей степени и в меньшей – описание опыта одного конкретного человека, держащего в руке карту.

Но этот процесс динамичен. И вот уже в той же самой карте появляется совсем другая история... Для меня это настоящее волшебство.

Это упражнение я часто провожу в обучающем процессе, чтобы отточить навык терапевтов идти за процессом клиента, а не замещать его собственным. Карта является привлекательным экраном для проекций и, порой, очень сложно, глядя на чужую карту, видеть там другого, а не себя. Тут мало образов, которые мы видим оба, нужны слова, описывающие, как именно их видит человек напротив. Одна и та же карта создает два совершенно разных проективных процесса. На карте огонь: для одного это пережитый пожар, для другого страсть, которой не хватает в отношениях, для третьего – согревающий очаг, для четвертого – покончить с прошлым. Терапевт «отставляет» собственный процесс, чтобы войти в дверь карты клиента.

Клиент достает карту в закрытую из любой колоды и не показывает ее терапевту. В течение 7—10 минут он рассказывает, что именно видит на карте, все больше «углубляясь в нее». Любопытство терапевта адресовано рассказу (или внешней феноменологии клиента), а не изображению. Далее терапевт перефразирует услышанное – «теперь я знаю о тебе, что ты...», пытаясь перевести метафорический язык в гипотезу о клиенте, с чем клиент может согласиться или не согласиться. Так очень быстро происходит знакомство с глубиной клиента и, посему, этот способ стоит применять осторожно: внезапная обнаженность сулит столкновение с большим количеством стыда. Но, на мой взгляд, задача и усилия терапевта и состоят в том, чтобы находить такую форму, в которой клиент одновременно оказывается узнаваемым в разных своих проявлениях, и при этом она не является стыдящей, обвиняющей для него. Иногда, это удается сделать довольно быстро. Иногда, это задача нескольких лет. Проявление искреннего живого любопытства к клиенту является опорой на этом пути. Возможно, прежде, человека, сидящего напротив, замечали лишь чтобы обвинить, наказать, сравнить с кем-то ради самоутверждения, переделать. Его опыт узнаваемости будет сильно влиять на его готовность быть узнаваемым вами – терапевтом, другим человеком. В терапии принято называть отсутствие такой готовности – сопротивлением с целью сохранить прежние способы, с целью

«сделать хорошо», ничего не меняя. Я думаю, что безусловно такой фоновый процесс сопротивления изменениям часто присутствует, но если человек уже оказался на терапии и сидит перед вами, вкладывая усилия в свой приход, присутствие, вовлеченность, то вектор, направленный на изменения в данный момент у него перевешивает. Важно не форсировать этот процесс существенно, дабы он не превратился в натянутую со всех сил тетиву. Ускорение полета стрелы – прерогатива коучинга, терапия про медленные, и, посему, устойчивые изменения. Про процесс, в котором есть право шагнуть назад подобно тому, как ребенок бежит назад к матери, когда мир внезапно оказывается слишком интенсивным для него.

Внутренний мир может казаться хаотичным и запутанным после каких-нибудь жизненных бурь, но опираясь на карту, можно дать время себе разглядеть его и учиться жить в этом новом мире. Терапевт участвует своей включенностью, в его присутствии человек идет через свой собственный туман, и иногда, может попросить руку для опоры, или воспользоваться глазами терапевта и поверить или не поверить ему в его видении. Он может использовать терапевта на этой дороге, точнее, бездорожье, но карту он способен составить только сам.

В конце этого упражнения можно открыть карту терапевту. Обычно этот процесс сопровождается сильным удивлением.

Пример работы (карты Соре):

Т: Достань одну карту из колоды и скажи, что ты там видишь.

К: Я вижу толпу людей, которая окружила меня. Я стою в центре, говорю с ними, они внимательно слушают меня, кивают, но я знаю, что у каждого из них в одежде спрятан камень. Даже у детей. От гальки до бульжника. Мне нужно очень внимательно замечать их выражения лиц, пока они не стали нахмуренными. Будет слишком поздно. Я не успею увернуться от удара. Стоит полететь одному камню, как толпа станет безумной, и на меня обрушится град. Мне не выжить. Поэтому мне нужно не пропустить момент, когда они начинают сомневаться во мне, в моей убедительности, праведности, честности. На кону моя жизнь.

Сейчас я вижу, что в этом кругу я не одна. Очень близко ко мне стоит вторая фигура. Так близко, что мы сливаемся в одну. Я не уверена, что толпа понимает, что нас двое. Теперь мне нужно контролировать еще и ее. Брошенные камни убьют нас обеих, а она несет невесть что, она бесстыжа, она не замечает реакции на себя, она не ведает, что творит и не понимает, что случится в результате ее действий. Она немного безумна, но поплатимся за это мы обе. Меня тошнит, когда я это рассказываю. Тошнит от ужаса и беспомощности. У меня нет выхода отсюда

Т: Как ты попала в этот круг?

К: Они сбегались посмотреть на ту, что рядом со мной. Я не могла ее оставить, я очень боялась за нее, а теперь боюсь за себя...

Т: Что еще есть на этой картинке?

К: Вокруг толпы пустыня, она простирается на сотни километров. Если нам даже удастся продолжить путь, вырваться из круга, мы умрем от жажды и солнца. Мы можем выжить только, подружившись с этими людьми.

Т: Посмотри на людей вокруг, они также угрожающе смотрят на нас с тобой? (работа происходит в группе)

К: (замирает и становится тише) Мне очень страшно это делать (набирает воздуха и голос набирает силу) – давай! – разворачивается и медленно смотрит в глаза каждому из группы, ловит заинтересованные и сочувственные взгляды, потихоньку выдыхает – смотрит на терапевта.

Т: Что с тобой сейчас?

К: Меня больше не тошнит и мне жарко.

Т: Что это за жар?

К: Это злость!!! Это моя мама часто была пьяной, когда ходила со мной гулять, она вычурно себя вела, я умирала от стыда рядом с ней. Стыда и ужаса. На меня смотрели так же как на нее, с отвращением. Ненавижу тебя, мама (кричит!) Как ты могла??

Т: Здесь на тебя смотрели иначе. Ты не отвратительна и тебе нечего стыдиться.

К: После громкого выплеска чувств потихоньку затихает и смотрит на терапевта. Происходит встреча глазами. – Спасибо тебе! Я теперь понимаю, что все время ждущу от людей этого взгляда, взгляда, наполненного отвращением. Но понимаю и то, что мама была отвратительной и мне, когда была такой. Мне так хотелось, чтобы она стала прежней – мягкой, любящей, участливой, обычной мамой, как у всех.

Т: Посмотри на карту еще раз.

К: Люди в круге собрались здесь потому что им интересно, здесь происходит что-то новое и захватывающее. Они видят то, что редко удастся увидеть. И они затихают потому что боятся пропустить даже одно слово.

Т: Какое слово?

К: Наши с тобой.

В этой работе группа выступает усилителем, терапевт не возвращает услышанное, потому что клиент сам легко связывает свой материал, опираясь на вопросы. Интересно, что изменяя контекст ситуации: с прошлого неприятного опыта, на опыт «здесь и сейчас» – приятный и трогательный, клиентка меняется телесно, выглядит умиротворенной и расслабленной.

Терапевт следовал за клиенткой, за своим любопытством, что именно за опыт она вспоминает через карту и в чем схожесть с сегодняшним моментом (почему именно этот опыт вспоминается «здесь и сейчас»), в результате этой работы оказывается, что не всегда окружающие «носят камень за пазухой», а значит меняется картина мира с жесткой адаптационной: потихоньку размягчается и становится гибче. В следующий раз ожидания от окружающей толпы будут скорее всего не столь катастрофичными, а значит появится больше возможностей контакта с реальными людьми, а не с фантазиями о них.

Еще немного о структуре

В первый раздел я включила размышления о кризисах, травмах, ПТСР и их различных проявлениях: депрессивном, психосоматическом, невротическом, поведенческом. Что для меня является важной особенностью личностного кризиса? Это его аутичность. Человек решает задачу собственного развития. Для этого он может уходить от мира, людей самыми разными способами, прятаться за маски, замыкаться. Кризис и его успешное разрешение похож на беременность и роды, поэтому проявления кризиса в данном контексте выбора, способы работы с ним для меня вторичны. Первично то, что разрывается связь с миром внешним и происходит фиксация на мире внутреннем, уход в него.

На мой взгляд, вытягивать человека из кризиса – это проявлять насилие к нему, вызывать «преждевременные роды». Терапевтической задачей я считаю создание благоприятных условия для проживания кризиса.

Пишу о личностном кризисе и аутичном периоде терапии (в котором терапевт воспринимается, скорее, функцией, чем другим человеком) и понимаю, что остальные разделы тоже посвящены кризисам, но иного свойства: кризисам отношений и достижений. Иногда эти три кризиса соединяются в одной точке и получается такой огромный кризис, на первый взгляд необъятный, наполненный пустотой и отчаянием. И распутывать этот клубок, на мой взгляд, неплохо бы начинать с личностного. Знание и понимание себя очень помогают в разрешении кризисов более высокого порядка.

Терапевтический процесс часто повторяет онтогенез. Если человек приходит к нам в кризисе среднего возраста, то как матрешкой приносит в нем все непрожитые прежде кризисы – от младенческого до юношеского. В каком порядке будет происходить путешествие по ним – непонятно, но скорее всего они будут затронуты все.

Посему в длительной терапии мы коснемся тем существования, бытийности (младенческое обнаружение), тем отношений (обнаружение ребенка), тем навыка, профессии (обнаружение позднего детства), что, на мой взгляд, соответствует мета-потребностям в безопасности, привязанности и манипулировании. Разделы книги будут поочередно раскрывать мой взгляд на эти группы потребностей и способы их удовлетворения, которые возможно исследовать при помощи МАК. Безопасность в этом ключе я рассматриваю прежде всего, как знание человека о себе, своих особенностях для того, чтобы он мог использовать мир в качестве ресурса, а не предмета бесконечной ретравматизации (что в идеале дает ему «достаточно хорошая мать» в процессе развития). Чаще всего период «исследования безопасности» или «преконтакта» в терапии занимает около 2 лет, что соответствует возрасту появления новообразования Я. Этому периоду будет уделено больше всего внимания в книге, так как именно глубина понимания себя определяет простоту или сложность прохождения последующих периодов развития.

Депрессия, ПТСР, яркие сновидения, телесные и невротические симптомы рассматриваются в первом разделе, как проявления кризиса. Как в той притче про слона, которого осматривали разные люди и составляли по одной его части целостное представление, не имеющего ничего общего со слонем. Так и то, что приносят нам клиенты в кризисе – лишь верхушка айсберга кризиса. Айсберга, масштаб которого только предстоит увидеть. Мы, как терапевты, не работаем с темой, а работаем с личностью целиком. Темы, как дороги, по которым сейчас выбирает идти клиент через туман своего кризиса. И не столь важно почему он выбрал именно эту дорогу, важно, что сейчас она является опорой. Возможно, единственным видимом местом в этом тумане.

I Личностный кризис или аутичный период терапии

Чем могут быть полезны МАК

Степень ориентации во внешнем мире прямо пропорциональна степени ориентации в мире внутреннем. Мир младенца ребенка хаотичен, недифференцирован, мир ребенка идеализирован, в нем есть готовые, обычно цветные и красочные, но сказочные картинки, мир подростка полярен, черно-бел, ярко поделен на добро и зло.

Далее из него выделяются оттенки и потихоньку ахроматический мир раскрашивается, возвращаясь к детскому ресурсу, но усложняясь по наполнению.

Мир зрелого человека сложен, наполнен множеством разных сюжетов, но он хорошо видит эти внутренние картинки, они не покрыты туманом.

Я пытаюсь изображать сложный процесс взросления метафорами, из-за чего он упрощается, уплощается, но становится более понятным. Я жертвую многими деталями ради ясности, но обретая ясность, мне захочется наполнять ее новыми деталями. Усложнять простоту. Это похоже на приближение с помощью микроскопа. Сначала глазами мы видим кусочек луковичной шелухи. Увеличивая ее – клетки. Еще увеличивая – целую жизнь. Существует ли граница этого процесса? Не знаю, сейчас она обусловлена исключительно наличием техники, способной производить такое увеличение. Для исследования луковиц ее уже достаточно, а для исследования людей еще нет. С микроуровня мы возвращаемся к макроуровню, но взгляд на целую луковицу меняется. На способы обращения с ней тоже.

Естественно, внутренний мир в свою очередь создается из внешнего. Но внутренний мир – не отраженный в зеркале мир внешний, а нечто другое, созданное из материала внешнего мира. Процесс взаимодействия этих миров продолжается всю жизнь. Внешний попадает во внутренний и изменяет его, внутренний проецируется на внешний и сверяется с ним. Когда что-то не сходится, то внешний мир можно вновь впустить внутрь в себя и подкорректировать себя внутри, или менять внешний мир. Это адаптивные стратегии. Можно сопротивляться этому вновь открывшемуся знанию или несоответствию. Это избегающие стратегии.

Человек ориентируется в мире, учась предвосхищать результат своих действий. Это становится основой ответственности и, в свою очередь, основой внутренней свободы. «Я готов встречаться с последствиями своих действий и потому я свободен их совершать».

Таким образом, наличие внутреннего мира служит возможностью предвосхищения собственных действий в мире внешнем. И одновременно пространством в котором возможна компенсация социально неодобряемых действий, импульс на которые возникает. Например, убийства. Фантазирование может быть уходом от реальности, а может быть очень здоровым механизмом. Все зависит от степени и целесообразности фантазирования в данной конкретной ситуации.

Бывает так, что развитие внутреннего мира останавливается. Внешний мир оказывается слишком опасным, чтобы впускать его в себя, и тогда между человеком и миром появляется непреодолимая стена. Если это происходит в раннем детстве, иногда степень ориентации человека во внешнем мире оказывается настолько слабой, что вырастая (по паспорту) он не способен заботиться о себе сам. Если это случается в более позднем возрасте, то доступ во внутренний мир может оказаться закрыт временно.

В терапии возможны две линии: создание внутреннего мира и его усложнение. Это очень длительная работа. Или восстановление доступа к уже усложненному внутреннему миру, который был утрачен в результате травмы, и интеграция травматического события в этот мир.

В результате внутренний мир перестраивается и обогащается, и связь с внешним миром также восстанавливается и расширяется.

Например, с человеком случилось что-то, что, как он считал не происходит с хорошими людьми. «Если я буду достаточно хорош, то мир будет ко мне справедлив». В результате события у него появляется выбор, как обойтись с этой убежденностью:

- разрушить ее, признать себя «недостаточно хорошим», но сохранив эту установку или
- вытеснить событие из памяти и, тем самым, «убить двух зайцев»: сохранить установку и отношение к себе, как достаточно хорошему, но при следующем столкновении со знанием о том, что мир несправедлив защищаться придется еще интенсивнее до тех пор, пока доступ к внутреннему миру не окажется практически полностью утраченным. Это часто описывают метафорой тумана.

Я сейчас пишу об убеждениях, но исследовать убеждения через образы и интереснее, и удобнее: видна их противоречивость.

Работая с картами, мы можем исследовать, насколько богат внутренний мир (если беден, на карту очень сложно будет что-то проецировать вообще), сохранена ли с ним связь (если да, то без карты человек Вам расскажет про себя все ясно и понятно для Вас; если нет, то при помощи карты может открываться множество нового и для Вас, и для него самого) и насколько он в нем ориентируется, насколько он понятен. Может ли он переводить образы в знание о себе, о мире, о способах обращения с ним.

Одна карта на первой сессии дает огромный пласт материала для дальнейшей работы или для принятия решения о перенаправлении клиента другому специалисту.

В терапии, используя в том числе карты, мы открываем человеку его самого, а он может использовать это знание, как внутреннюю опору.

Кризис внешний и внутренний

Наша жизнь и чувство витальности в ней рождается в контакте. Реакция на мир – это процесс, который в норме является непрерывным. Степень этой реакции может быть разной. Есть факторы, не реагировать на которые очень сложно или невозможно. Такое происходит только в сложных нарушениях деятельности организма. Например, существенное изменение температуры окружающей среды, степени освещенности. Стихийное бедствие или техногенная катастрофа. В реакцию на такие изменения человек включается всем собой, потому что происходит угроза физическому выживанию.

От других факторов проще абстрагироваться, и в зависимости от того, какая потребность сейчас актуальна, человек выбирает из фона, на что именно реагировать. Голодный – на пищу, одинокий – на людей. И именно в области этих стимулов, не связанных с потребностью в безопасности, часто процесс реакции на мир останавливается, замирает. Такое может происходить, когда человек сталкивается с каким-то из двух типов кризиса: внутренним или внешним.

Во не замеченной оказывается актуальная на сейчас потребность. Глубоко внутри, человек жаждет близости, но убежден, что важно достигать, выше взбираться по служебной лестнице. Вкладывает туда все больше сил, но остается голодным. И замирает.... Работа больше не приносит удовлетворения и двигаться дальше нет энергии. А распознать истинную потребность оказывается сложно. Реакции на мир больше нет. Ступор. Депрессия. *внутреннем кризисе*

Во потребность не изменяется, но ее привычные пути удовлетворения разрушаются. Например, из-за потери работы или развода. Что-то меняется извне, и чтобы вновь свободно реагировать на мир, нужно сначала пережить потерю. Этот процесс называется гореванием. В рамках этого раздела я рассмотрю работу с ПТСР (посттравматическим стрессовым расстройством) и гореванием, как с замороженными, отсроченными проявлениями внешнего кризиса. *внешнем кризисе*

Я попробую рассмотреть кризис пользуясь метафорой вязаного свитера. Предположим, у Вас есть любимый свитер. А, возможно, даже, единственный. И вдруг нитки стираются, вслед за маленькой дырочкой очень быстро образуется большая дыра. Дыра – это то, что утеряно в кризисе. Весь остальной свитер – это неизменная часть жизни. Проблема кризиса – это взгляд на него «из дыры», когда важной становится только утерянное, а то, что сохранно, не замечается. Это называется туннельным мышлением, и такой взгляд может сохраняться годы. Как фиксация на утраченном. «Хочу, чтобы свитер стал прежним» – а это невозможно.

В ответ на испорченный свитер обычно происходит ряд цепных реакций. Сначала, дыра не замечается, нет привычки этот свитер разглядывать так тщательно каждый день. Но именно поэтому она и расходуется все шире, больше невозможно игнорировать ее. Потихоньку факт наличия дыры сменяется потребностью обнаружить ее размеры. Сопоставить с остальным свитером, сохранным. Что делать дальше? Чинить или выбросить? Иногда, люди, утратив что-то одно, начинают кардинально менять все остальное. Например, переезжать в другую страну. Обычно это не способствует прожитию кризиса, а больше похоже на бегство.

«Чинить» свитер – это оценить масштабы потери. Иногда расширить дыру, чтобы ее эстетичнее залатать. А вот способов починки может быть очень много, и в этом и проявляется творчество, творческое приспособление. Аппликация? Штопка? Распустить свитер совсем и связать другое изделие – для меня это тоже из способов починки, но более масштабной. Правда в том, что после этих преобразований свитер становится уникальным, единственным в своем роде, особенным.

Особенности терапевтической работы с кризисом – не стоит создавать спешку и пытаться чинить дыру за клиента. Важно дать время клиенту заметить дыру, но не стоит игнорировать

и степень сохранности свитера. Терапевт может видеть свитер целиком, в тот момент, когда клиент ничего кроме дыры не замечает. И это другое, более объемное видение, может быть ресурсом для клиента. Но может и вызывать сильный гнев, ведь двинуться в сторону разглядывания свитера таким, какой он есть – это признать, что все изменилось. А, значит, встретиться с болью, оживить горе.

Почему я выбрала именно свитер? Потому что разрыв одной нитки, если его игнорировать, приведет к тому, что все изделие распустится. Иногда совсем небольшая для стороннего взгляда проблема становится вот таким катализатором, когда личность начинает разрушаться.

Мне кажется важным помнить, что даже разорванные нитки – это все еще нитки, изделие может утратить целостность, но никогда не поздно создать нечто особенное из того же самого. Никогда не поздно, пока мы живы.

В результате кризиса появляется создается идентичность, обретается ответ на вопрос, кто Я. Идентичность нельзя обрести однажды и навсегда. Мы меняемся, и, потому, невозможно держаться за прежние знания о себе. Необходимость кризисов продиктована этими изменениями.

Идентичность может быть и результатом, и процессом. Процесс идентичности относится к тому, кем я являюсь именно сейчас. С кем я соотношу себя сейчас. Результат идентичности появляется в итоге некоего индивидуального для каждого результата числа ассимиляций процессов.

Иногда идентичность надстраивается. Я-гештальт-терапевт. Я-гештальт-терапевт, использующий метафорические карты в процессе терапии.

Иногда для обретения идентичности прежняя должна разрушиться. Приобретая идентичность «гештальт-терапевт», я разрушаю идентичность «обучающегося гештальт-терапии». Нельзя быть одновременно девочкой и женщиной в результативной идентичности, но в процессе движения от идентичности «девочка» к идентичности «женщина» можно себя попеременно идентифицировать то той, то другой. Когда прежняя идентичность пытается разрушиться ради обретения новой, такие процессы мы называем «кризисами». Кризисы бывают инициированы внешними событиями – беременностью. А могут стать результатом внутреннего процесса – наступлением менструации.

Какими бы причинами не был вызван кризис, в нем возникает два вектора движения – в развитие (разрушение старого ради строительства нового) или – в стагнацию (ради безопасности человек пытается оставить все как есть). Именно попытка остановить развитие в кризисные периоды в основном и приводит человека в терапию.

В кризисе конкурируют две идентичности. Первая кажется безопасной в силу изученности и понятности. Вторая пугающей в силу новизны. Парадоксально то, что чем менее поддерживающая и опорная утрачиваемая идентичность, тем сложнее совершить переход. Кризис откладывается тем, что «мне бы еще остаться и дорасти в этом качестве», но среда уже не является питающей. Чаще всего это невозможно сделать, и надежда «дорасти» приводит к угасанию.

Ребенок, которого резко перестали кормить грудью, может учиться пользоваться зубами и поглощать предлагаемую вместо молока пищу. А может упрямо ждать возвращения прежнего питания, не требующего приложения усилий, пока не умрет с голоду. Каждый кризисный момент даже во взрослой жизни чем-то похож на такое вот лишение. Внешний кризис, когда грудь отняли пока я еще в ней очень нуждался. Внутренний – грудь больше не питает, в молоке не хватает элементов, необходимых мне для роста.

Если внешний и внутренний кризисы совпадают, то их прохождение, как правило, значительно проще. Если они расходятся во времени, то внешний кризис может быть пройден ценой остановки внутреннего. Например, ребенок начнет есть другую пищу, кроме молока, но большинство веществ из нее не будет усваиваться, он начнет худеть и остановится в разви-

тии. Или они станут токсичными для него: еще нет чего-то внутри, способного их расщепить, и может возникнуть угроза здоровью или жизни.

Чем в эти кризисные моменты «между идентичностями» могут быть полезны карты (и вообще любая метафора)? Путем метафоры мы можем постепенно знакомиться с новой идентичностью. До появления психологии, как науки, люди активно использовали сказки и мифы в качестве таких поддерживающих средств. Я еще не знаю, как это развернется в моей жизни, но мне уже это знакомо через опыт предков, концентрированно выраженный в символической форме. Тревога новизны снижается. Метафора становится новой опорой в процессе перехода.

При этом терапевту может быть знаком этот кризис на собственном опыте именно как путь, который был пройден. Но что появится на этом пути у клиента, в чем будет проявляться его собственная уникальность, мы знать не можем. Одна единственная карта вызывает массу разнородных проекций у разных людей. Наша общность в том, что мы все проходим кризисы, но как именно, и что возникнет в результате, мы не можем знать, можем лишь предполагать. Есть канва, остов метафоры. Сказка с сюжетом свадьбы. А вариантов развития этого сюжета великое множество. Пройденный кризис – это лишь мой сюжет, сюжет моего уникального бытия в этом мире, который внешне может выглядеть типовым, но именно внутри переживаться особым образом.

Метафора проживания кризиса

Если говорить о кризисе простым языком, то это путь из точки, в которой меня уже нет в точку, в которой меня ещё нет. Кризис – это «между». Поэтому, по большому счету вся наша жизнь является непрерывным кризисом. Как только она таковым быть перестает, то заканчивается. Но в психологии непрерывность жизни кризисом не считается. Во всяком случае таким, который выделили бы в отдельную категорию. Давайте разберёмся почему. Например, я болею ветрянкой первый раз. Это кризис. Организм никогда не встречался с ней, ему необходимо адаптироваться. Если же далее у меня выработались антитела и возникает иммунитет, то встреча с ветрянкой (совсем новая) кризиса уже не вызовет. Хотя сама по себе встреча может случиться совершенно в других условиях.

А бывает так, что несмотря на болезнь, иммунитет не вырабатывается, и тогда ветрянка грозит нам снова. Давайте пока запомним этот факт и отойдем немного в сторону.

Итак, кризис – это пространство «между». Работа уже очень сильно не нравится, но менять ничего не буду. В браке непереносимо, чувствую себя очень несчастным. Так как есть не хочу, как хочу, не знаю. Или знаю, но совесть не позволяет. Или знаю, а этот противный другой со мной не согласен.

Мне кажется, очень важно, на чем именно мы «едем» в кризисе. Я это четко почувствовала в самолёте и в метро. Я попадаю куда хочу, а ориентация нарушается. Во-первых, этот путь мне теперь не проделать самой (то есть не выработать антитела на ветрянку). Во-вторых, я не найду обратной дороги, не смогу сделать шаг назад.

«На самолёте» кризис проходят люди, когда разрывают связи с прошлым резко и радикально. Иногда без слов, без объяснений. Сегодня был здесь, а завтра там. Мне кажется, это не более, чем бегство от кризиса. Тогда в новом месте он сначала игнорируется, а потом вновь обрушивается на человека. Не улететь от ветрянки на самолёте. Хотя от жены можно. А от войны так бежать (чем быстрее, тем лучше) иногда единственный шанс спасти жизнь. Поэтому все зависит от контекста. Чем больше в нашем кризисе внутренних факторов, тем целесообразнее его проходить медленнее.

«На метро» проще вернуться назад, пробовать шажочками, по одной остановке совершать изменения. И вот так, очень нескоро, особенно если хотя бы иногда ходить и по поверхности тоже, карта метро наложится на карту земли. Но муторный, я вам скажу, этот путь. Алгоритмичный. Кому-то, впрочем, он подойдёт хорошо. Тем, кто привык мыслить «если-то-иначе». Сложность ещё в том, что пока спустишься под землю, пока поднимешься... Оказывается, что пешком было бы куда быстрее. А человек и не подозревал об этом. Привык, что все просто и по стрелочкам. «В метро» в кризисе можно зависнуть надолго, курсируя туда-сюда. В фильме «Долгие проводы» герой так и остался жить в кризисе в таких вот перебежках. Но в метро можно передохнуть, когда устал ходить, набраться ресурса.

«Пешком». Самый эффективный способ в том смысле, что очень хорошо удается рассмотреть, что вокруг. Легко поменять направление или обойти препятствие. Скорость восприятия того, куда я иду вполне соответствует скорости движения, даже остаётся время подумать, зачем я туда иду и от чего ухожу. Все бы хорошо, но уж очень медленный способ. Из Петербурга в Москву долго придется идти, и тогда это тоже зависание в кризисе. А иногда ещё и опасно. Одно дело ходить по городу, и совсем другое по темной трассе.

«Наземным транспортом»: от маршрутки до поезда. Его очень хорошо удается сочетать с пешим способом. И в отличие от метро можно тут же выскочить из него, и понятно, куда идти назад. Ведь путь проходит той же дорогой.

На мой взгляд, пройденный кризис характеризует не то, где я оказался наконец. Не прибытие на вожделенную станцию. Не новая работа, новые отношения и прочие изменения.

А осознание, как именно я этого достиг, как поучаствовал в этой ситуации, пользуясь каким транспортном сюда приехал. Что погнало меня в этот транспорт, чего мне дома не сиделось. И тогда столкновение с похожей ситуацией уже не будет для меня кризисом. Так как я знаю дорогу. Если этого не происходит, то внешнее вновь скатывается во внутреннее. «Работа та, о которой мечтал, но я вновь ее ненавижу. Она истощает.»

Чаще всего именно внутренний разрыв мы пытаемся «соединить» внешними действиями. И тогда размеренный пеший шаг подходит не для путешествия из кризиса. А для его пристального рассматривания. Иду и вдруг вижу яму. Откуда взялась, что в ней. Заглянуть и потом заделать! Или всю жизнь обходить ее? Но, когда кризис – это реакция на внешние изменения, то самолёт оказывается иногда самым адаптивным способом его прохождения. А ландшафт уже на новом месте будете рассматривать. Пешком.

О депрессии и жизни

В тяжелом кризисе, в котором я ощущала себя скорее мертвой, чем живой, меня поразило одно наблюдение: в те моменты, когда ко мне возвращалась энергия, когда я переставала чувствовать себя выключенной я начинала ощущать физическую боль. Боль от зажимов в шее, боль от старых травм, боль от растущего зуба мудрости. Эта боль обрушивалась на меня одновременно с ощущением жизни, как будто являясь расплатой за то, чтобы чувствовать себя живой. Позже она притуплялась, ее сигналы уже не были столь острыми. Но порезанный палец, обожженная рука, ушибленное колено напоминали о себе довольно долго.

У живой меня легко катятся слезы. Слезы горя или слезы гнева. Слезы обиды или слезы радости. Иногда я просто задыхаюсь от боли, получив какое-то известие. Или, даже, при просмотре фильма. Или при чтении книги. Но, пережив состояние полного бесчувствия, выключенности, отгороженности от жизни, я ни за что не согласилась бы уже расстаться с той болью, которую возможно чувствовать.

Слово «депрессия» для меня не просто термин, который используют психиатры и психологи. Не просто бытовое название апатии. А огромный отрезок жизни, которой не было. Жизни, заключенной в темнице, в которую я посадила себя сама и выкинула ключ от двери. Жизни без риска, без ошибок, без боли, без вкуса, без запаха. «Спокойной жизни», к которой я так стремилась, не зная, что покой – это удел мертвецов, а удел живых – волнение. В контрасте с этим отрезком, с этой частью моего пути я особенно ценю иную жизнь.

Жизнь, иногда наполненную ужасом, бессилием, несправедливостью, отчаянием, острыми ударами судьбы. Но также жизнь радостную, скоротечную, пронизанную любовью и удивлением от той человечности, которая хранится даже в самых истерзанных сердцах.

Я знаю, что в собственной глубокой заморозке только возвращенная боль способна пробить брешь в этой вечной мерзлоте.

Иногда это происходит через ее разделение с кем-то, кто уже прошел этот путь, и именно потому знает, что у тебя свой собственный, и можно лишь быть рядом и терпеливо ждать, а не предлагать свою дорогу.

Иногда через погружение в более глубокие слои этого льда, которые защищают от мира робкий росток угнетенной души, она набирается сил и изнутри лед наклеивается словно скорлупа цыпленком.

А иногда внешний мир оказывается столь агрессивным, что вспарывает лед снаружи, повсюду разводят костры и нет никакой возможности большие оставаться под его защитой: или дашь отпор, или погибнешь.

Но можно сделать иной выбор: последние силы тратить лишь на то, чтобы наращивать слои льда. Из страха встретиться с болью, которая когда-то казалась невыносимой, заморозить себя навсегда. Для возвращения из объятий Морры требуется вера: эту боль я могу пережить, она конечна.

Для этой веры нет никаких оснований, когда-то пережить ее было невозможно, так она была сильна. И именно потому потребовалась настолько глубокая анестезия. Доверять вопреки своему опыту – это почти непосильная задача. Доверять от отчаяния. Доверять, потеряв все надежды. Отдаться чему-то высшему и непонятному. Мудрости своей души, которая более всего на свете хочет быть живой.

Когда лед тает, текут потоки воды. Потоки невероятной силы, как весенние горные реки, сметающие все на своем пути. Слезы кажутся бесконечными, они ворочают острые бульжжные громады боли как песчинки. Но именно в этой точке зима сдает свои права весне. Траве лишь предстоит зазеленеть. Набухнуть почкам. Запеть птицам.

Начало выхода из депрессии порой столь тяжело: вокруг лишь грязь да серость, что именно на этом пике отчаяния люди часто расстаются с жизнью. Именно в тот момент, когда она возвращается. В февральских окнах чудесное голубое небо, и оно манит куда больше невзрачной земли. Нужно еще только чуточку веры в то, что так будет не всегда. Весна близко.....

У боли есть одно важное свойство, которое, на мой взгляд, является ее основной функцией: она привлекает внимание к тому, что ещё можно спасти. Обезболивая телесные ощущения, но ничего при этом не делая с источником, можно лишиться зуба, или жизни. Игнорируя и стараясь анестезировать боль психическую, люди лишаются чувства витальности и ощущают себя живыми мертвецами, при этом разрушительный процесс в психике продолжается, просто незаметно.

Психическая боль сопровождает жизнь, терапия – это попытка услышать ее сигналы, и принять их во внимание, это сообщение о потребностях, столь важных для человека, но «неправильных, стыдных, бессмысленных». Об остановленном горевании. О подавленных талантах, «в которых я все равно не стану самым лучшим».

Физическая боль помогает выжить телу, психическая – личности, но они переплетаются между собой, и подменяют друг друга. А бывает, что единственный способ чувствовать себя, знать, что я есть – это переживание физической боли, менее слабые сигналы, чем боль, просто не достигают сознания. И тогда люди (кстати, не только подростки, как часто принято считать) режут себя, дают себе сумасшедшую нагрузку в спортзале или работают до седьмого пота, до обезвоживания, до адских мигреней.

Способов почувствовать боль невероятное множество в отличие от способов переживать себя живым в полноте. Он лишь один, но часто требует невероятных усилий. Впустить в себя жизнь сможет лишь тот, кто однажды примет скорбный факт, что смерть наступит в любом случае, от нее не уберечься, избегая жизни.

Очень частым запросом терапии является просьба избавиться от боли. Но как это ни парадоксально звучит, именно оживление боли – одна из задач терапии. Боль не исчезнет, но вместо смутного тотального отчаяния, в боли появятся оттенки, она развернется гаммой чувств. Обнаружится, что боль далеко не всегда связана с условно-неприятными переживаниями: злости, стыда и вины. Часто (и, на мой взгляд, чаще всего) болит от переполненности нежностью, которую запрещено выражать другим. Подавленная любовь разъедает ничуть не меньше подавленного страха.

Боль бывает от избытка, я сейчас переполнен чем-то, но не выражаю это. Свое любопытство, свою радость, свою злость.

А бывает от недостатка. Я очень хочу что-то, но хотеть мне этого нельзя или получать запрещено.

Эти причины боли часто путают. Пытаясь найти того, кто полюбит, когда самому очень важно любить, проявлять любовь. Пытаясь позаботиться о другом, когда сам очень нуждаешься в заботе, в ее получении. И тогда боль усиливается.

Разговор с болью – это разговор с самим собой. Распознавая нюансы боли, мы становимся хорошей мамой для себя. Вот той самой, которая в нюансах крика младенца угадывает его потребность. Быть может такой мамы никогда не было, и реальная мама предлагала ложечку с едой вместо телесного контакта, или клизму, когда живот болел от голода. Но вырастить хорошую маму внутри никогда не поздно, и именно ее появление кардинально меняет жизнь, потому что получить желаемое теперь можно. Потому что теперь понятно, что именно я хочу, а значит и понятнее, как это достичь. Или пережить бессилие, разочарование, горевание по этому поводу, и хотеть уже другого: того, что возможно.

От многих людей, переживших клиническую депрессию я слышала такую фразу: «Я ни за что больше не расстанусь с болью!». Для меня это звучит, как выбор жизни даже не вместо смерти, а вместо безжизненности. Выбирая боль, выбирают и Жизнь.

Нежить (к работе с депрессией)

Я убеждена, что все мифологические персонажи возникли как попытка описать процессы нашей психики. Язык психиатрии называет иначе все то, чем наполнена культура. Особенно, отличающемуся важно найти название, обозначение. Это делает его понятнее, предсказуемее, и с ним становится возможно контактировать. В этой статье я хочу порассуждать про нежить. И о том, как присутствуют эти образы в человеческой жизни, как наполняют ее.

НЕЖИТЬ1, жу, жишь; несов., кого-что. 1. Содержать в неге (в 1 знач.), холить, баловать. Н. детей. 2. Приводить в состояние неги (во 2 знач.). Нежит ветерок. • Нежить мечту (надежду) (высок.) то же, что лелеять мечту, надежду. 2. НЕЖИТЬ2, и, жс., собир. В русской мифологии: фантастические существа (домовые, лешие, водяные, ведьмы, русалки, кикиморы). Всякая н. / Толковый словарь Ожегова

Корни я начала искать в языке, и с удивлением обнаружила первое значение слова. Любопытно же, почему всякая нечисть и слово, связанное с заботой и, вероятно, имеющее общность с «нежностью», звучат одинаково? Что их связывает?

А еще можно поставить ударение иначе, разделить слова и получится «не жить». Так и хочется поставить запятую и продолжить. Например, «не жить, а пребывать в фантазийном мире, населенном русалками да домовым, потешками и сказками, миром, в котором символ и реальность тесно связаны и переплетены, внутреннее и внешнее нераздельны».

На мой взгляд, в жизни каждого человека могут возникать такие состояния, когда он нуждается в материнской заботе. Когда ресурсов «справляться самому» и «быть сильным» недостаточно. И тогда появляется вилка выбора. Либо об этой заботе и поддержке просить других (таким образом становясь хорошей, «нежной» матерью для себя). Либо уходить в тот мир, в тот опыт, в котором это делает мама, замыкаясь внутри. Выстраивая между собой и другими неприступную крепость или, что больше свойственно нашей культуре, непроходимый лес. В этом мире человек волен быть кем угодно и творить, что вздумается. Восстановить утраченную справедливость, переживать себя всесильным и бесстрашным, создать себе воображаемых друзей, понимающих без слов, и воображаемых врагов, козни которых не могут ему навредить. Лишь один подвох существует в таком уходе – капля за каплей человека покидает чувство жизни. Она становится не переживаемой, а представляемой. Не ощущением, а мыслью. «Я мыслю, следовательно, существую» – из этой оперы. Картезианская философия и обсессии (навязчивые мысли) – две стороны одной медали, ведь мысль, оторванная от ощущений, от чувств, от канвы жизни, не более чем резонанс. Я могу здесь обозначить свое невежество, ведь глубоко не изучала, что в понятие «мышление» вкладывал Декарт. Но я много раз встречала людей, которые утратили свои ощущения. Точнее, контакт с ними. И поэтому переживают себя неживыми, нежитью, существами потустороннего мира.

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.