

Ирина СОЛОВЬЕВА

**РАБОТА С КЛИЕНТОМ
В ТЕЛЕСНО-
ОРИЕНТИРОВАННОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ**



ИРИНА СОЛОВЬЕВА

**РАБОТА С КЛИЕНТОМ
В ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ**



Институт консультирования и системных решений

Москва

2021

УДК 159.9
ББК 88,6
С 60

В оформлении обложки использован рисунок Алисы Коваленко

Соловьева И. А.

РАБОТА С КЛИЕНТОМ В ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ –
М.: Институт консультирования и системных решений, 2021. – 360 с.

В книге отражены основные принципы телесно-ориентированной психотерапии, приводятся упражнения, многие из которых можно использовать как при очной работе, так и онлайн.

В книге показаны широкие возможности телесно-ориентированных техник для физической и эмоциональной гармонизации человека.

Книга написана простым и доступным языком и будет полезна специалистам различных помогающих профессий – психологов, врачей, педагогов и ведущих различных групп.

ISBN 978-5-91160-109-6

© Соловьева И. А., 2021
© Институт консультирования и
системных решений
оригинал-макет,
оформление, 2021

Благодарности

Всем моим учителям в телесно-ориентированной психотерапии: В. Ю. Баскакову, Дэвиду Боаделле и Сильвии Шпехт-Боаделла, Кэролайн Брэкхем, Герлинде Буххольц, Н. Ю. Григоровской, Т. Ю. Колошиной, покойному А. В. Корнееву, Донне Мартин, Лиане Цинк, Г. М. Ченцовой, Эрику Ярлнесу и др.

Ректору Института психотерапии и клинической психологии Елене Григорьевне Гордеевой.

Директору Института консультирования и системных решений Михаилу Геннадиевичу Бурняшеву, директору обучающих программ ИКСР Александре Васильевне Статиенко.

Коллегам, студентам и клиентам, взаимодействие с которыми внесло свой вклад в создание этой книги.

Близким людям за поддержку.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	10
Глава 1. «О бедном теле замолвите слово...»	12
1.1. Тело в современном мире	12
1.2. Телесно-ориентированная психотерапия: «Отчего, почему, зачем?»	19
1.3. Телесно-ориентированная психотерапия раскрывает секреты	30
1.4. Проблемная анатомия: не проблема, а подсказка.....	37
Глава 2. Основные принципы работы с клиентом в ТОП	67
2.1. Принципы индивидуальной работы с клиентом	67
2.2. Принципы групповой работы в ТОП	79
2.3. Как нас формирует любовь: ТОП о структурах характера	91
Глава 3. Практическая часть: 170 упражнений	156
3.1 «Корни мои просят воды...»: заземление, центрирование, целеполагание ...	157
Упражнение 1. Водоросль	160
Упражнение 2. Магнит	161
Упражнение 3. Ванька-встанька	162
Упражнение 4. Матушка-земля	163
Упражнение 5. Ядро земли	164
Упражнение 6. Связь с ядром земли	164
Упражнение 7. Распределение веса по телу	165
Упражнение 8. Путешествие по планетам	166
Упражнение 9. Скольжение	167
Упражнение 10. Перекаты	167
Упражнение 11. Горизонтальное заземление	168
Упражнение 12. Корни	169
Упражнение 13. Дерево	170
Упражнение 14. Мои стопы	170
Упражнение 15. Медитация – треугольник	171
Упражнение 16. Центрирование через нижний центр	172

Упражнение 17. Ходьба	173
Упражнение 18. Представьте свой скелет	174
Упражнение 19. Позвоночник – змея	175
Упражнение 20. Позвоночник – ось	175
Упражнение 21. Подойди и возьми	176
Упражнение 22. Стрельба из лука	177
Упражнение 23. Мишень	178
Упражнение 24. Дорога к цели	179

3.2. «В каждой музыке Бах, В каждом из нас Бог»: саморегуляция,

стрессоустойчивость, безопасность	180
Упражнение 25. Око тайфуна	183
Упражнение 26. Безопасное место	183
Упражнение 27. Дорога в Убежище	184
Упражнение 28. Гарант безопасности	185
Упражнение 29. Воин, который защищает	186
Упражнение 30. Если бы ты был воином	187
Упражнение 31. Роль Воина	188
Упражнение 32. Внутренний Воин	188
Упражнение 33. Я вижу в тебе Воина!	189
Упражнение 34. Я – дракон	190
Упражнение 35. Раскрасить тело цветом... безопасности	191
Упражнение 36. Теплый животик	192
Упражнение 37. Удлинения	193

3.3. «Я дышу – и значит, я люблю! Я люблю – и значит, я живу!»: эмоциональная сфера

Упражнение 38. Загадывание чувств	194
Упражнение 39. Актуальное и желаемое состояния	196
Упражнение 40. Волшебные ладошки	197
Упражнение 41. Телесная карта чувств	198
Упражнение 42. Шкалирование чувств в теле	199
Упражнение 43. Бывают ли негативные чувства?	199
Упражнение 44. Внутренний огонь: работа с гневом и Силой	200
Упражнение 45. Изобрази телом свое состояние	201
Упражнение 46. Покажи свои чувства	202
Упражнение 47. Как ты ходишь, когда ты чувствуешь	204
Упражнение 48. Танец чувств	205
Упражнение 49. Чувства как телесные метафоры: работа в парах	206
Упражнение 50. Лучшее чувство	207

Упражнение 51. Ледниковый период	208
Упражнение 52. Лифт	209
Упражнение 53. Волшебный кристалл	210
Упражнение 54. Песня без слов	211
Упражнение 55. Саундинг	212
Упражнение 56. Наполнение воздухом	213
Упражнение 57. Дыхание и волшебная кисточка	213
Упражнение 58. Шарик взлетает!	214
Упражнение 59. Шарик внутри	215
Упражнение 60. Надувай шарик	215

3.4. «Дано мне тело – что мне делать с ним...»: телесное сознание

и коррекция образа тела	216
Упражнение 61. Сознание напряжений	219
Упражнение 62. Карта телесных напряжений	220
Упражнение 63. Модальности телесных ощущений	221
Упражнение 64. Перемешай цвета	222
Упражнение 65. Занимательная карта тела	223
Упражнение 66. Отпечаток тела – раскраска	224
Упражнение 67. Отпечаток тела на мокром песке	226
Упражнение 68. Отпечаток тела на листе бумаги краской	227
Упражнение 69. Соприкосновение	228
Упражнение 70. Белые пятна	229
Упражнение 71. Ай да чудо-крем!	230
Упражнение 72. Снеговик	231
Упражнение 73. Что длиннее?	231
Упражнение 74. Присуждение премий	232

3.5. «Я иду по той же улице. На тротуаре есть глубокая яма. Я обхожу ее...»:

психологические границы	234
Упражнение 75. Чешуя	235
Упражнение 76. Волшебная ладошка	236
Упражнение 77. Контур тела	237
Упражнение 78. Где заканчивается твоё тело?	239
Упражнение 79. Представь вокруг себя границу	240
Упражнение 80. Гибкие границы	241
Упражнение 81. Скажи: нет!	242
Упражнение 82. Съешь!	243
Упражнение 83. Веребочка	244
Упражнение 84. Останови!	246

Упражнение 85. Отказ	247
Упражнение 86. Страж границ	247

3.6. «Ты – господин несказанного слова, А сказанного слова – ты слуга»:

коммуникация	248
Упражнение 87. Найди пару	250
Упражнение 88. Встреча	251
Упражнение 89. Броуновское движение	253
Упражнение 90. Луна-парк	254
Упражнение 91. Спinoй к спине	256
Упражнение 92. Твои ладони	256
Упражнение 93. Такое разное взаимодействие	258
Упражнение 94. Легкое дыхание	259
Упражнение 95. Разговор на несуществующем языке	260
Упражнение 96. Чудо прикосновения	261
Упражнение 97. Перемещающаяся точка касания	262
Упражнение 98. Танец спинами: поиск общих движений	262
Упражнение 99. Танец спинами: исследование привычных ролей	263
Упражнение 100. Танец спинами: исследование привычных форм взаимодействия	264
Упражнение 101. Работа с критикой: выражение и принятие	265
Упражнение 102. Наши ладони	267
Упражнение 103. Жажда у ручья	268
Упражнение 104. Исследование паттернов взаимодействия с партнером	269
Упражнение 105. Пристройка	269
Упражнение 106. Мандала «Тело группы»	

3.7. «Страстные вздохи Вечных желаний...»: сексуальность

Упражнение 107. Потолкушки	273
Упражнение 108. Эротический музыкальный инструмент	274
Упражнение 109. Пьяный танец	275
Упражнение 110. Шейкер	275
Упражнение 111. Право на экспрессию сексуальности	276
Упражнение 112. Выражение сексуальности	277
Упражнение 113. Сосуд с водой	277
Упражнение 114. Крутить хвостом	279
Упражнение 115. Крестец	279
Упражнение 116. Отталкивание	279
Упражнение 117. Покачивание	280
Упражнение 118. Сладостный голос любви	280

Упражнение 119. Нелюбимая часть тела	281
Упражнение 120. Где в теле живет сексуальность?	282
Упражнение 121. Эротические части тела	282
Упражнение 122. Телесные проявления мужской и женской идентичности – 1	283
Упражнение 123. Телесные проявления мужской и женской идентичности – 2	283
Упражнение 124. Скульптура сексуальности	284
Упражнение 125. Сексуальная походка	285
Упражнение 126. Хвост	285
Упражнение 127. Интеграция сердечности и сексуальности	286
Упражнение 128. Любовный треугольник	287
Упражнение 129. Право на удовольствие	288
3.8. «Оно вернулось вкусное, Как сосульки с крыши...»: детский опыт, семейное и Родовое Бессознательное	289
Упражнение 130. Покажи телом свое детство (в движении)	290
Упражнение 131. Скульптура детства	291
Упражнение 132. Мое счастливое детство	292
Упражнение 133. Где в теле живет детство?	292
Упражнение 134. Ребенок внутри меня	293
Упражнение 135. В чем нуждается ребенок?	294
Упражнение 136. Ребенок на фотографии	295
Упражнение 137. Ходьба: работа с семейными посланиями	296
Упражнение 138. Скульптура дисфункциональной семьи и здоровой	297
Упражнение 139. Скульптура Моя семья	298
Упражнение 140. Родовые корни	299
Упражнение 141. Вопрос предкам	299
3.9. «Я знаю всё, но только не себя»: образ Я, самооценка, саморазвитие	300
Упражнение 142. Покажи телом свою жизнь	302
Упражнение 143. Жизненная дорога	302
Упражнение 144. Я и Мир	303
Упражнение 145. Нелюбимое тело	304
Упражнение 146. Рука мешающая и рука помогающая	306
Упражнение 147. Тотемное животное	307
Упражнение 148. Мой герой	308
Упражнение 149. Какая на тебе Маска?	309
Упражнение 150. Встреча с Тенью	310
Упражнение 151. Принятие позитива	311
Упражнение 152. Я тебе рад!	312
Упражнение 153. Мантра	314
Упражнение 154. Интеграция трех центров	315

Упражнение 155. Медленный поток	316
Упражнение 156. Бутоданс	317
Упражнение 157. Интегрирующий танец	318
Упражнение 158. Вдохновение	319
Упражнение 159. Восходящее солнце	320
3.10. «В щедрости и помощи другим людям будь как «Река»: профилактика профессионального выгорания	321
Упражнение 160. Отдай напряжение земле	321
Упражнение 161. Валять дурака	322
Упражнение 162. Вертикальное заземление	322
Упражнение 163. Добывание огня	322
Упражнение 164. Мокрая собака	322
Упражнение 165. Вибрация	322
Упражнение 166. Внутренняя ось	322
Упражнение 167. Я – это я, ты – это ты	323
Упражнение 168. Очищающее дыхание – 1	323
Упражнение 169. Очищающее дыхание – 2	323
Упражнение 170. Грибной дождь	323
Заключение	324
Приложение	325
Пример диагностического интервью <i>Нэнси МакВильямс</i>	325
Схема диагностической работы в ТОП <i>Григоровская Н. Ю.</i>	328
Таблица чувств	338
Рекомендуемые правила групповой работы	339
Наш глубочайший страх <i>Марьяна Вильямсон</i>	340
Автобиография в пяти коротких главах <i>Порша Нельсон</i>	341
Песня феникса <i>Ирина Соловьева</i>	343
Литература	344

Вступление

Дорогой читатель! Приглашаю тебя в путешествие по страницам этой книги. Она посвящена работе с клиентом в телесно-ориентированной психотерапии (ТОП) в индивидуальном и групповом форматах.

Я пришла в это направление 20 лет назад, осенью 2000 г., и не разочаровалась в нем до сих пор. Телесно-ориентированная психотерапия дает и прекрасный профессиональный инструментарий, и неоценимый личный опыт.

Наше тело объективно, оно не врет, помнит все и может рассказать то, что сознательно мы о себе не знаем или не хотим знать. Оно и диагностическое поле – тело можно читать, как книгу; и объект терапевтической работы – с внутренней психологической реальностью. Телесная работа помогает обходить сопротивление, ускоряет процесс терапии, позволяет формировать новый опыт, эффективно восполнять дефициты, напивываться, перестраивать привычные паттерны.

И одна из базовых задач телесно-ориентированной психотерапии – формирование любящих, понимающих и принимающих отношений с собственным телом, помогающих по-настоящему быть в своем теле, чувствовать его потребности, ощущать свободу и удовольствие.

Чтобы иметь хорошие отношения с другими, важно иметь хорошие отношения с собой: «Возлюби ближнего своего, как самого себя...» Любовь к себе невозможна без принятия своего тела таким, какое оно есть, с уважением и благодарностью. Формируя здоровые отношения со своим телом, ТОП позволяет повысить качество жизни, реализовываться, строить гармоничные отношения.

Работая как терапевт и преподаватель на протяжении 15 лет, я вижу, как телесно-ориентированные практики помогают меняться моим клиен-

там и студентам, и радуюсь этому. Могу сказать и про себя: ТОП во многом мне помогла, и сейчас я лучше понимаю и больше принимаю свое тело, чем в юности.

В нашем совместном путешествии мы поговорим о том, что такое ТОП, о ее особенностях, истории возникновения, о работе специалиста по ТОП – индивидуальной и групповой. О формировании структуры характера и мышечного панциря в детском возрасте и их влиянии на взрослую жизнь. А также рассмотрим 170 практических упражнений, разбитых на 10 тематических разделов. Среди них есть упражнения для индивидуальной и групповой работы, а также для самостоятельного выполнения.

Саморегуляция и самоподдержка особенно важны в сложные периоды, такие например, как пандемия, начавшаяся в 2020 г. Регулируя свое состояние, мы тем самым косвенно помогаем и своим близким.

Особенность нашего времени – развитие онлайн-формата психологической помощи. Многие из упражнений, описанных в этой книге, можно использовать как при очной работе, так и онлайн.

Конечно, прочтение книги не заменит собой обучение психотерапии, но может стать его частью: ознакомить с ТОП или дополнить, обобщить уже имеющиеся знания.

Надеюсь, вы найдете эту книгу или отрывки из нее интересными и полезными для себя. Приятного путешествия!

Глава 1

«О БЕДНОМ ТЕЛЕ ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО...»

*Телесно-ориентированный психотерапевт работает руками,
потому что ладони – это окна сердца.*

Дэвид Боаделла

1.1. Тело в современном мире

*Чтобы от себя убежать, надо знать, кто ты такой.
А так получается только бег по кругу.*

Эрих Мария Ремарк «Земля обетованная»

О тношение к телу в наши дни можно назвать парадоксальным. С одной стороны, ему уделяется очень много времени. Обложки глянцевого журналов и интернет пестрят фотографиями тел, многочисленные статьи и руководства предлагают разные системы питания, фитнеса, реклама сообщает о всевозможных средствах ухода за телом... Да, тело не страдает от отсутствия внимания. Проблема в другом: ему не хватает любви, уважения и принятия. Его можно сравнить с ребенком из дисфункциональной семьи со сложными отношениями. Возможно, он получает внимание и даже заботу, но не в той форме, в которой ему нужно, а порой даже в травматичной. Так и телу может уделяться много внимания, но не такого, в котором оно нуждается: изнуряющие упражнения, неправильные диеты, пластические операции... В ход идут самые разные способы «улучшения», тщетные попытки достичь совершенства, но они раз за разом приводят к разочарованию и недовольству собой, потому что идеал остается недостижимым. «Внимание» не значит «принятие и любовь». Откуда такие сложности? Зачем к телу предъявляются столь высокие требования?

И почему многие люди страдают от недовольства своим телом, отвергают его?

Столетиями тело воспринималось как «сосуд греха» и связывалось со стыдом, обесценивалось. Естественные телесные желания, и, в первую очередь, сексуальные потребности считались «грязными» и «греховными». Средневековые сменилось эпохой Просвещения, всплеском научных открытий, но менталитет и система ценностей меняются медленнее, чем развивается наука. И лишь недавно мы получили право носить удобную и свободную одежду, стали появляться сексуальные энциклопедии для детей и т. д. Тело и сексуальность все еще обесценены и нуждаются в реабилитации. Поэтому, с одной стороны, тело еще связывается с многочисленными табу и со стыдом. Подспудно тело и его естественные потребности могут восприниматься как нечто постыдное.

С другой стороны, у каждого времени есть своя специфика – свое лицо, свой характер. И лицо нашего времени – нарциссизм. На первом месте стоит обложка, а не содержание; важно не «быть», а «казаться». Нарциссические ценности – это престиж, деньги, власть, карьера, статус, достижения, модные и дорогие вещи, все, что свидетельствует об успешности и превосходстве. Это, к примеру, ярко проявилось в социальных сетях – многие получили возможность хвастаться своими достижениями и реальными, и иллюзорными.

К счастью, в обществе есть и другие ценности, позволяющие сохранять равновесие: искренний интерес к духовным практикам, медитациям, психотерапии. Если, конечно, речь идет об искренне заявляемых ценностях и духовности, а не, опять-таки, о возможности проявить нарциссическую составляющую, похваставшись стажем вегетарианства или красивыми фотографиями в сложных асанах. Если духовное развитие становится поводом для хвастовства, демонстрации и сравнения, то это, конечно, псевдодуховность.

Истинные духовные ценности и ценности нарциссические полярны. На полюсе духовности – безусловная любовь и принятие. И, конечно, уважение, потому что истинная любовь обязательно включает в себя уважение. Хорошие отношения с другими начинаются с хороших отноше-

ний с собой. Тот, кто принимает себя, может принимать и других. Любовь к себе подразумевает и принятие своего тела, заботу о нем. И тот, кто смог установить гармоничные отношения с собой, может устанавливать их и с другими, переживать безусловную любовь и безоценочно принимать. Не-любовь к себе, отвержение себя, в том числе и своего тела, – большая проблема и, увы, очень распространенная. Без любви к себе очень сложно любить других, возможно, даже невозможно.

На нарциссическом полюсе с его ценностями тело воспринимается как «визитная карточка» и приносится в жертву на алтарь нарциссизма. Тело должно удовлетворять амбициям, повышать самооценку, производить впечатление на окружающих. Это проявление объектного, инструментального отношения к телу. Использование, а не любовь. Говорят, что «проблема Нарцисса не в том, что он любит только себя, а в том, что он вообще не умеет любить никого, включая себя».

Вот примеры полярностей:

любовь	-----	нарциссизм,
духовность	-----	псевдодуховность,
принятие	-----	оценивание,
уважение	-----	использование,
развитие	-----	перфекционизм.

Они верны для разных типов отношений, в том числе для отношений с собственным телом. Нарциссические ценности заставляют оценивать и использовать тело, как инструмент, как «визитную карточку», и стремиться к недостижимому идеалу, что приводит к постоянному недовольству собой.

Современный мир предлагает недостижимые идеалы телесности. Во многом это связано с виртуализацией: огромное количество информации мы теперь получаем из интернета, с экрана телевизора... Это касается и стандартов телесности. Информация, получаемая нами, вольно или невольно воздействует на нас. Например, как бы нас ни раздражала реклама, мы подвержены её влиянию. Особенно это касается детей и подростков – они более открыты всему новому.

Если раньше девочка шла в баню с деревенскими бабами и видела реально существующие женские тела, то девочка современная получает

основную информацию из виртуального пространства: социальные сети, кинематограф, гляцевые журналы. А в мире виртуальном реальность искажается, стремится приблизиться к неким современным идеалам – этот мир становится более заманчивым и притягательным. Журнал с красивой девушкой на обложке будет лучше раскупаться, афиша фильма с красавцем-мужчиной привлечет больше зрителей... В итоге девочка станет сравнивать свое тело не с реальными женскими телами, как это было раньше, а с недостижимыми идеалами виртуального пространства.

Чем большей окажется рассогласованность между реальным и идеальным, тем ниже будет удовлетворенность жизнью и собой. Собственное тело с высокой долей вероятности станет объектом обесценивания, что приведет к стыду и аутоагрессии. Какое за этим последует решение?

Кто-то вступит в гонку и проиграет. Это путь перфекционизма: постоянное «улучшение» своего тела, причем нередко путями, подрывающими здоровье. Кого-то борьба за красоту доведет до анорексии, зависимости от пластических операций и т. д. Внутреннее недовольство собой сохранится, самооценка может подниматься, но на время. Например, весы показывают, что ушел килограмм (и это приятно!), но потом приходит мысль о том, как много еще нужно сбросить!

В результате, к телу формируется амбивалентное отношение. С одной стороны, ему уделяется много внимания, иногда даже слишком много. Возникает определенная невротизация и заикленность: к примеру, девушка не выходит из дома из-за прыщика на лице или не выкладывает фотографии в интернет, пока не обработает их в фотошопе. С другой стороны, это не внимание любви, а критическое и оценивающее отношение.

Есть и другое решение, сознательное или неосознаваемое, – отказ от привлекательности. Но за ним стоит не спокойное принятие себя и своего тела, а ощущение проигрыша, подавленная злость на себя. Такой человек недоволен своим телом, внешностью, но при этом отказывается от них заботиться. Может даже начать пренебрегать правилами гигиены.

Это разновидность протестного поведения, и о гармонии во внутреннем пространстве речь тут, конечно, не идет.

Можно назвать и еще одно последствие недовольства собой и своим телом: оценивающее и критическое отношение к другим. Защищаясь от аутоагрессии, стыда за себя, зависти, они перенаправляют их на других людей, критикуя их внешность.

О чем говорят все эти случаи? О том, что больше всего не хватает... любви. К себе и к своему телу, к другим людям и от других людей. Нарциссические ценности убивают любовь, нарциссическое время – время дефицита любви. Место любви занимает использование, место уважения – насилие, принятие превращается в оценивание.

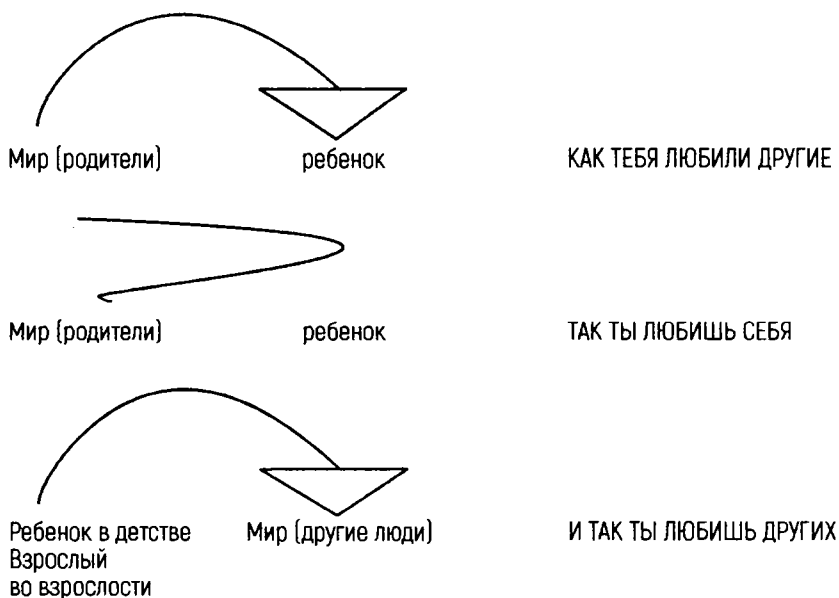
Давайте поговорим... о любви. Ведь потребность в любви, потребность любить и быть любимым – одна из базовых для человека. Именно она лежит в основе так называемой «Взаимосвязи»: базовой схемы контакта с собой и с миром.

Ребенок рождается в некой среде – каждая семья имеет свои особенности, свои «правила любви». И ребенок впитывает их, как сухая губка, они становятся частью него. Формируется так называемая «внутренняя схема любви», и она начинает проигрываться в отношениях раз за разом. Не только в любовных и парных отношениях, но и в дружбе, в сотрудничестве, в соседстве, в отношениях с группами. И дисфункциональную семью я бы охарактеризовала именно как семью с нарушенным функционированием любви.

Все хотят, все жаждут любви: мы все и каждый из нас. Любить и быть любимым – естественная, врожденная потребность человека. Но КАК он это делает – зависит от его истории, в первую очередь – раннего детства. Как в семье обращались с ребенком, как выражали любовь к нему, так и он начнет относиться к себе, а впоследствии – к окружающим. И если любовь в семье искажена, если она уже перестала быть собственно «любовью», а превратилась в отвержение, в насилие, в слияние, в зависимость, использование, созависимость и т.д., то именно эту схему усвоит ребенок. И начнет претворять этот сценарий в жизнь.

Если продолжить тему отношений нарциссического типа, то это не любовь, а использование, потребность в другом для удовлетворения собственных нужд. Даже забота имеет здесь скрытые эгоистичные мотивы, как в детском анекдоте про Чебурашку: *«Гена, давай я понесу твой чемодан, а ты понесешь меня!»*

БАЗОВАЯ СХЕМА ВЗАИМОСВЯЗИ



Нарциссические ценности побуждают родителей относиться к своим детям потребительски, используя их в качестве «нарциссического расширения»: для удовлетворения своих амбиций и других потребностей, например, хвастаясь их успехами. Тем самым они делегируют ребенку послание: «Ты должен быть успешным, совершенным, чтобы мы могли тобой гордиться». А наказанием служит отвержение. Как результат – формируется «схема любви» не безусловной, а оценивающей, достижительной. Такой ребенок будет стремиться к успехам, чтобы завоевать внимание и любовь родителей. Но родители нарциссического типа не способны на любовь, и ребенок обречен на неудачу: он будет стараться заслужить любовь, но не

получать ее, раз за разом. Он не сможет дарить любовь себе, а впоследствии – своим близким, своим детям.

К счастью, «схема любви» может меняться. Если, конечно, ее менять, а не следовать усвоенному в детстве сценарию. Именно этим и занимается психотерапия. В ней важен именно контакт, техники вторичны. «Грамм контакта заменяет тонну техник», – говорит создатель биосинтеза Дэвид Боаделла. Терапевтический альянс, контакт между психотерапевтом и клиентом уже сам по себе может менять внутреннюю «схему любви», переослаивая отношения клиента с собой, с людьми, с миром в целом.

Телесно-ориентированная психотерапия тоже ставит перед собой эту задачу и добавляет акцент на тело: помогает клиенту установить контакт со своим телом, слушать и слышать его, понимать и принимать. Ведь тело – неотъемлемая часть человека, во всяком случае, пока он жив, а что потом – достоверно не знает никто. Но пока человек жив, у него есть тело. И именно тело позволяет нам жить нашей человеческой жизнью.

На мой взгляд, психотерапия – это акт любви. Любви истинной, т. е. безоценочной, безусловной и исцеляющей. Потому что безусловная любовь исцеляет сама по себе: восстанавливает целостность, восполняет детские дефициты, учит эмпатии, сопричастности, создает опыт безопасности, безоценочности, принятия, позволяет разделить с кем-то экзистенциальное одиночество.

Возможно, причина многих бед и проблем именно нехватка любви или неверное трактование любви. Например, инквизиторы сжигали на кострах еретиков с «любовью», «спасая» их от ереси, они так понимали любовь. Многие дети столкнулись с нехваткой любви в детстве или с искаженным ее пониманием. Поэтому во взрослости они ищут любовь, но никак не могут найти, отсюда многочисленные аддикции, депрессивные состояния, тревога, внутренняя пустота. Поиск любви – вот что движет человеком в течение всей жизни. «Желание любить и быть любимым» – речь идет не о любовных отношениях в узком смысле, они лишь одно из проявлений любви. Человек нуждается в любви от мира и к миру, в любви к себе, к своему телу.

Давайте посмотрим, как телесно-ориентированная психотерапия может формировать, менять, восстанавливать внутреннюю «схему любви».

И это книга не о психотерапевтических техниках, хотя вы их здесь тоже найдете. Но, в первую очередь, это книга о любви, и пишется она с любовью.

1.2. Телесно-ориентированная психотерапия: «Отчего, почему, зачем?»

Все то же самое – даже слишком то же самое:

дом, и мамочка, и Роули, и ферма, и родственники.

А другим стало то, что не должно было быть другим, – она сама...

Агата Кристи «Прилив»

Сейчас уже ни специалистов, ни клиентов не удивляет возможность оказания психологической помощи через задействование тела. Однако некогда, в пору зарождения и активного развития психоанализа, телу как инструменту психологической диагностики и помощи уделялось мало внимания. Пациенты по рекомендации психоаналитика могли проходить дополнительные медицинские процедуры (ванны, массажи), но во время психоаналитической сессии (сеанса) между психоаналитиком и пациентом не могло быть телесного контакта. Иногда исследовались соматические (телесные) симптомы, их психологическое содержание, но при патологии (чаще всего проявлении истерического расстройства личности), а не в норме.

Включенность тела в психологическую работу появилась в 1920-е гг. Один из учеников Зигмунда Фрейда, психоаналитик и член Венского кружка психоаналитиков **Вильгельм Райх** (1897–1957), начал развивать свое собственное направление – вегетотерапию, или соматическую терапию. Для того времени идеи В. Райха (например, телесный контакт с пациентом) стали революционными, и от него отвернулись некоторые коллеги.

В. Райх стал основоположником **телесно-ориентированной психотерапии** (ТОП). С тех пор прошло почти столетие, и телесно-ориентированная психотерапия получила широкое распространение по всему миру, насчитывая десятки официально признанных школ.

Одним из основных постулатов ТОП является закон: **«Телесное и психическое равны и тождественны»**.

Тело – субстрат для психологических процессов, основа. Все, происходящее с нами психологически, находит отображение в теле, а телесное состояние напрямую влияет на психологическое.

Когда у нас возникают эмоции, мысли, желания, это отображается в теле хотя бы на доли секунды, прежде чем мы сдержим возникший импульс. Например, вы разозлились на собеседника, и вам захотелось сказать ему нечто резкое, но по какой-то причине вы сдержались – не захотели ранить, испугались испортить отношения или постыдились показаться невежливым. Внешне вы никак не выразили свое желание, но ваше тело хоть на секунду напряглось, готовясь произнести эти слова. И это напряжение может в нем запечатлеться.

И наоборот, принимая определенную позу и выражение лица, мы начинаем испытывать соответствующее им состояние. В частности, этот прием используется в русской системе актерского мастерства, известной как система Станиславского: перед выходом на сцену актер изображает телом подходящую для его персонажа эмоцию, и эта эмоция действительно приходит к актеру, в нужном состоянии он и выходит на сцену.

Эмоции – субъективное рефлексивное отображение окружающей действительности с целью достижения максимальной адаптации. Иначе, эмоции – закрепленный эволюцией механизм выживания, помогающий отслеживать изменения в мире и вовремя под них подстраиваться. Есть четыре базовых эмоции: гнев, радость, страх и печаль. Традиционно их сокращают как ГРСП.

Давайте ненадолго остановимся на «эволюционной теории эмоций». Возможно, сперва, как сигнал об угрозе, появился страх: ведь безопасность – залог выживания, значит, надо вовремя отследить опасность. Радость – сигнал о благополучии: все в порядке, не надо ничего менять. Возможно, радость появилась изначально вместе со страхом, это были две полярности: страх – радость, опасность – безопасность.

Далее, как защитная реакция, возник гнев. Он придает нам силы для выживания в случае опасности. Гнев помогает охотнику, преследующему добычу, воину в бою.

А печаль – самый поздний механизм, переживание неисправимой потери. Страх и гнев побуждают нас действовать: убежать или нападать (замирание – разновидность убегания, убегание «в себя», в свой внутренний мир от реальности). Печаль – пассивное состояние, действовать не надо, уже поздно, нужно осознать потерю.

Эмоции – механизм, обеспечивающий своевременную и соразмерную реакцию на изменения в мире. Нужно вовремя не только отследить эти самые изменения, но и среагировать на них. Поэтому в тело идет сигнал к действию. И в большинстве случаев... тормозится. Ведь мы – социальные создания, должны быть адаптивными не только к миру природному, но и к социальному, а потому – не можем быть совершенно свободными в своих телесных проявлениях эмоций и желаний. Как в анекдоте:

– *Что вам мешает быть собой?*

– *Правила этикета и уголовный кодекс.*

Социум живет по законам, отличным от природных. Нам приходится осваивать его законы, контролировать свое поведение. К природным чувствам ГРСП добавляются социальные чувства: стыд (переживание собственной плохости) и вина (переживание плохости своих поступков). Эти чувства начинают формироваться после полутора-двух лет, когда к ребенку начинают предъявлять социальные требования, противоречащие природным желаниям. Ему приходится контролировать свои проявления: эмоции, желания, инстинкты – овладевать ими, будь то приучение к горшку или запрет орать и кусаться. Стыд и вина – не природные чувства, но они базируются на природном чувстве страха, страха отвержения, за которым скрывается... страх смерти. Ведь наши предки не выживали в одиночку, залог нашего выживания – существование в группе, и если группа отвергает отдельную особь, она погибает. Страх отвержения своей группой и изгнания из нее настолько силен с первобытных времен, что использовался долгие тысячелетия и иногда используется до сих пор: изгнание из родного города/деревни/страны, одиночное заточение.

Кроме страха, стыд и вина включают в себя аутоагрессию: гнев, направленный на себя самого. Отвержение (или его страх), ограничения со стороны социума порождают гнев на этот самый социум и на его запреты.

Но выразить этот гнев напрямую страшно, ведь социум тогда уж точно может отвергнуть. Вспомните известную фразу из советских времен: *«Если ты плюнешь на коллектив, коллектив утрется. А если коллектив плюнет на тебя, ты потонешь»*.

В результате невыраженный гнев на социум превращается в ауто-агрессию: замыкается на себя. Чем сильнее гнев, тем сильнее аутоагрессия и самообвинение. Вина и стыд побуждают нас искать самонаказание. Наверно, самый яркий пример – японское харакири, смывающее позор.

Под влиянием социума у ребенка в возрасте около полутора лет начинает формироваться Супер-Эго – внутренний конструкт, часть личности, отвечающая за соответствие социальным требованиям и нормам. Сперва ребенок видит этот свод правил вовне, затем он интериоризируется и становится внутренним. И мы сами регулируем свое поведение в соответствии с социальными нормами, даже если при этом на нас не смотрят и не контролируют. Стыд и вина – порождение Супер-Эго, базирующееся на природных чувствах страха и гнева.

Чувство – субъективное зеркальное отображение действительности, эмоции приходят к нам сами, в соответствии с нашим восприятием происходящего. Мы не властны над тем, какие чувства испытывать: нельзя заставить себя не обижаться, не ревновать или полюбить кого-то (можно лишь старательно себя в этом убедить, но правдой это не станет). Но мы властны над тем, что делаем, испытывая эти чувства, – над своим поведением, выражением чувств. Противоречие между естественными реакциями и вынужденными произвольными – одно из базовых для человека как социального существа. Например, телефонный звонок отрывает вас от вкусного обеда, вы испытываете раздражение, но из вежливости говорите: «Рад твоему звонку».

В ТОП метафорически выделяют два тела: животное и социальное. Наше «животное тело» – естественно, «социальное» – произвольно. «Социальное тело» – метафорическое название для наших телесных проявлений, ставших произвольными под влиянием социума. Например, у нашего

животного тела есть потребность в испражнении, но наше социальное тело способно ее контролировать, и мы реализуем эту потребность только тогда и там, когда и где это дозволено социальными правилами.

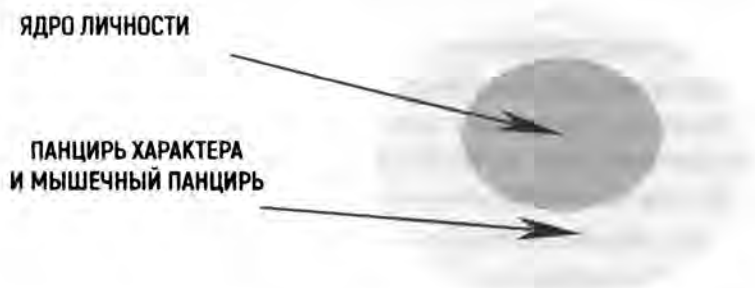
Животное и социальное тела подчас входят в противоречие, и тогда возникает внутренний конфликт, который отображается и на психологическом, и на телесном уровне. Это конфликт «хочется, а нельзя». Например, когда младенец злится, он выражает свой гнев свободно: кричит, бьет руками и ногами, кусается. Он следует за инстинктами животного тела – социальное еще не сформировано. Затем он взрослеет, и его учат сдерживать свой гнев: эмоции уже нельзя выражать настолько свободно. Но животное тело никуда не исчезло, и в момент злости мы, как и в младенчестве, хотим кусаться, плевать, бить и орать. Напрягаются для действия соответствующие мышцы, но действие сразу же блокируется долженствованиями и приличиями. Поэтому вместо того, чтобы честно плюнуть или укусить, мы вежливо улыбаемся и делаем «реверанс». А не реализованное действие остается в мышцах в виде напряжения.

Со временем это напряжение накапливается, становится хроническим. Образуется так называемый *мышечный панцирь*.

Представление о мышечном панцире было введено В. Райхом и стало одной из его революционных идей. Как бы далеко современные школы ТОП ни отошли от вегетотерапии В. Райха, представление о мышечном панцире все равно остается одним из базовых постулатов для ТОП.

Мышечный панцирь (система хронического состояния гипер- или гипотонуса мышц) и панцирь характера (психологический тип, структура характера) равны и тождественны. Наш психологический тип находит отображение в теле, а телесные особенности помогают определить психологический тип.

Важно понимать, что панцирь характера и мышечный панцирь – система адаптации. Они возникают у ребенка, как защита от стрессов мира и травм, возможность адаптироваться к своему окружению, сохранять взаимосвязь со значимыми людьми. Вокруг здорового ядра личности начинает формироваться система защит, адаптации к миру – телесных (мышечный панцирь) и психологических (структура характера).



Как говорит Эрик Ярлнес (датский психотерапевт, один из разработчиков бодинамического анализа): «Наши структуры характера – друзья, а не враги». Формируя мышечный панцирь и панцирь характера, мы защищаем себя от боли. Подобно нежному моллюску, защищенному толстой раковиной, мы обрастаем защитами, и они сохраняются с нами десятилетиями. Но парадокс в том, что со временем система защит может начать мешать, а не защищать. Зимой шуба защищает от холода, весной она не нужна, а жарким летом становится опасной и вредной. Так и с нашей системой защит. Например, ребенок из дисфункциональной семьи «заморозил» чувства, чтобы не переживать из-за скандалов окружения, но во взрослости ему сложно будет чувствовать и любовь, сложно открыться для психологической интимности и эмоционально близкого контакта.

Изначально мышечный панцирь определялся как система хронического мышечного напряжения, некий «доспех», состоящий из мышц, постоянно находящихся в гипертонусе, т.е. перенапряжении. При этом гипертонус может иметь разную степень выраженности. Так, датская школа ТОП (бодинамический анализ Лизбет Марчер) пользуется 4-балльной системой. Постепенно в ТОП пришло понимание, что к мышечному панцирю относятся и мышцы, находящиеся в хроническом гипотонусе, т.е. перерасслабленные и активизирующиеся с трудом.

Идеальное состояние мышцы – нейтральная реакция, когда мышца работает в зависимости от ситуации: когда нужно, она способна активизироваться, а когда не участвует в действии, то может расслабиться. При гипертонусе мышца хронически активизирована, при гипотонусе имеет проблемы с активизацией.

Так как «телесное и психическое равны и тождественны», то каждая мышца имеет не только физиологическую функцию, но и психологическое содержание, т.е. связана с определенной психологической темой. Лизбет Марчер, разработавшая собственное направление в ТОП – бодинамику, предположила следующую закономерность. За гипотонусом мышцы стоит отказ от освоения психологической темы, с которой мышца связана. За гипертонусом – борьба за освоение этой темы. Например, трицепс связан с правом иметь свои границы и отказывать, говорить «Нет!». Гипотонус трицепса говорит о проблеме с отказом, о так называемых «диффузных», или пропускающих, границах. Люди с гипотонусом трицепса – «безотказные», слишком уступчивые и мягкие. Гипертонус трицепса говорит о застревании в оппозиции, желании противоречить, доказывать свою независимость. Обладатели трицепса, находящегося в гипертонусе, – вечные спорщики и борцы. Конечно, такое решение (о сдаче либо борьбе на психологическом уровне, и о гипотонусе–гипертонусе мышцы на физиологическом) происходит бессознательно, причем еще в детстве.

Мышечный панцирь генетически не предопределен. Он – следствие полученного опыта. Этот опыт может быть совсем ранним, пренатальным (полученным в животе у мамы), потому что уже там плод сталкивается со стрессами, но генетика здесь ни при чем. У членов одной семьи особенности мышечного панциря могут быть схожими, но из-за передачи не хромосомной, а сценарной: передающиеся модели поведения, реагирования формируют психологические особенности ребенка, а они отображаются в его теле.

Подчеркнем, говоря о мышечном панцире, мы имеем в виду состояние мышцы, ее отклик (отклик гипо- или гипер-), но не внешний вид, объем и т. д. Внешние характеристики определяются факторами материальными: генетикой, питанием, тренированностью и т. д. А на здоровую нейтральную реакцию мышцы, гипо- или гипертонус влияют также и факторы психологические. Мышечный панцирь – индивидуальная система хронического перенапряжения или перерасслабления мышц. Даже спортсмен с объемными, эстетически красивыми мышцами может иметь мышечный отклик гипотонуса.

Мышечный панцирь формируется в раннем детстве (здесь мы учитываем и пренатальный период, и роды). Основной его «узор» складывается к возрасту 7 лет, тогда же формируется психологический тип личности, или устоявшаяся система *структуры характера*. Собственно, мышечный панцирь как раз и отображает структуру характера: наши психологические особенности отображаются в теле. Поэтому по телу, по напряжению или перерасслабленному состоянию мышц можно многое сказать о психологических особенностях человека. Важно понимать, что и мышечный панцирь, и структура характера – это *способ адаптации*. Ребенок рождается не в идеальном мире, ему нужно приспосабливаться, и у него формируются те или иные формы адаптации (взаимодействия с миром), они фиксируются и определяют его психологические и телесные особенности.

Например, ребенок вынужден постоянно сдерживать свой гнев, ему не дают права злиться:

– Как ты можешь злиться на своих родителей? Это же родители!

Он теряет свое право на гнев, постоянно подавляет и вытесняет это чувство. У него формируется мазохистическая структура характера (этот тип описан в главе 2), в теле накапливается подавленный гнев, возникает определенный тип телесности.

А в другой семье гнев ребенка поощряется, зато запрещаются страх, проявления «слабости»:

– А ну соберись, иди и дай сдачи!

В этой второй семье закрепляются другие формы реагирования на стресс, взаимодействия с миром и саморегуляции: агрессивная самозащита. Развивается психопатическая структура характера (в главе 2 рассказано о ней подробнее) и соответствующие ей телесные проявления.

Один и тот же ребенок с его врожденными особенностями, попавший в разные семьи, сформировал бы разные типы адаптации, а значит, разные структуры характера и типы мышечного панциря.

Базовая структура характера и мышечный панцирь формируются к 7 годам, когда идет освоение базовых психологических тем. Для каждой из этих тем есть сензитивные периоды: периоды, когда они должны быть освоены. И темы, и периоды одинаковы для всех людей, вне зависимости от пола,

расы и нации, социального положения семьи. Потом в возрасте от 7 лет и до подросткового возраста базовые темы дополняются второстепенными. У подростков идет значительная психологическая перестройка, могут произойти существенные перемены (однако общий тип сохраняется).

Итак, к выходу из подросткового периода и юности, к моменту наступления первой зрелости (примерно к 20 годам) и мышечный панцирь, и структура характера имеют достаточно четкое строение. Далее со временем все просто усиливается: и наши психологические черты, и особенности телесности. Потому что в нашем взаимодействии с миром есть эффект самоподтверждения установок и накопления повторяющегося опыта. Исходя из своих убеждений (причем большая их часть даже не осознаваема), мы воспринимаем мир и взаимодействуем с ним определенным образом, тем самым подтверждая свои убеждения.

Об этом явлении писал еще около 100 лет назад отечественный физиолог А. А. Ухтомский, разработавший теорию доминанты: наше восприятие определяется доминантным возбуждением, очагами возбуждения в структурах головного мозга. Он приводит пример: если девушка внутренне убеждена, что все мужчины – подлецы, доминантное возбуждение заставит ее выискивать из толпы поклонников именно подлецов, она выйдет замуж за подлеца и подтвердит свое изначальное предубеждение.

Точно так же, исходя из своей структуры характера, мы взаимодействуем с миром, и находим подтверждение «правильности» наших убеждений. От этого лишь увеличивается ригидность и структуры характера, и мышечного панциря. Время, как лакмусовая бумага, все выявляет, и с возрастом панцирь характера и мышечный панцирь приводят к определенным последствиям: соматическим симптомам, заболеваниям, искажениям осанки, неправильным движениям, изнашивающим организм. М.Фельденкрайз, разработчик собственной системы, говорил, что старость и болезни – понятия не тождественные. Конечно, мы стареем, но если правильным образом используем свое тело, то старость не будет сопровождаться болью и болезнями.

Психологическую символику имеют не только отдельные мышцы, но и целые сегменты тела. Представление о *сегментах мышечного панциря*

(иначе, *блоках, отделах*) было введено основателем ТОП, В. Райхом. Однако некоторые изначальные положения теперь пересмотрены и дополнены.

Согласно В. Райху, мышечный панцирь состоит из 7 сегментов, каждый имеет свое психологическое содержание. С этим положением современная ТОП согласна, но психологическое содержание каждого блока теперь дополнено и расширено. Мы рассмотрим более полную картину.

1. **Тазовый блок** включает таз и ноги. Он связан с важнейшими правами: с правом на жизнь, правом на сексуальность, правом на удовольствие, правом на базовый гнев (позволяющий себя защищать). С базовым доверием к миру, возможностью опереться на других людей и на себя. С движением по жизненному пути. С корнями – предками, семейным Бессознательным.
2. **Сегмент живота** (иногда называют «животным блоком», что в русском языке вносит небольшую путаницу: изначальное слово – живот, а не животное). Здесь «живут» страх за жизнь, наши желания, умение удовлетворять свои потребности (заботиться о себе). Внутренний Ребенок. Умение принимать (как память о пуповине).
3. **Диафрагмальный блок**. Его иногда называют «социальным». В нем живут социальные страхи, т.е. страх быть отвергнутым социумом. Он проявляется через смущение, робость, застенчивость, а также стыд. Борьба за свое место в «стае», т.е. в социуме.
4. **Грудной блок**, кроме грудной клетки, включает руки и плечи. Он связан с подавлением самых глубоких, не «животных», а сердечных, так называемых «высоких» чувств. Например, в тазовом блоке живет животная ярость, а в грудном – праведное негодование. Также в грудном блоке живет достоинство. Контакты с миром, с людьми, сердечные взаимосвязи. Контроль и ответственность.
5. **Шейный блок** связывает ментальную и эмоциональную сферу: осознание чувств и возможность их контролировать. Здесь также «про-

писалось» право на экспрессию – выражение как себя в целом, так и своих чувств, желаний. И возможность принимать («глотать»).

6. **Челюстной** (*оральный, стоматический*) блок включает нижнюю часть головы (ниже глазниц). В нем «застряли» невыговоренные слова и так называемая «оральная агрессия»: ярость на объект в сочетании с потребностью в нем. Здесь, как и в шейном блоке, живет тема экспрессии и возможности принимать.
7. **Глазной блок** (*верхняя часть головы*). Контакт с реальностью (право видеть вещи такими, какие они есть) и страх реальности. Сверхконтроль, ментальная сфера, долженствования. «Видение» как метафора – умение видеть суть вещей, интуиция.

Согласно Вильгельму Райху, блоки формируются снизу вверх: первым в раннем детстве образуется тазовый блок, последним – глазной. Будучи психоаналитиком, В. Райх придавал большое значение вопросам сексуальности и полагал, что самая первая травма, с которой встречается ребенок, и самая сильная – ограничение сексуальности. Современная ТОП далеко ушла от классических психоаналитических взглядов и рассматривает формирование структуры характера и мышечного панциря еще с внутриутробного развития, когда актуален не вопрос сексуальности, а вопрос выживания. И в случае угрозы у плода формируются определенные хронические мышечные напряжения (например, в животе вокруг пуповины, в шее и плечах – попытка втянуть голову, спрятаться и т. д.). Сексуальность – один из базовых вопросов, но не самый главный. Поэтому современная ТОП говорит о том, что мышечный панцирь имеет индивидуальный узор формирования в зависимости от конкретной жизненной истории, а не формируется четко снизу вверх.

В. Райх также говорил, что в норме у каждого человека присутствуют 2 блока: тазовый и диафрагмальный, потому что в социуме неминуемы ограничения сексуальности (тазовый блок) и социальные запреты (диафрагмальный блок). Остальных блоков, в идеале, быть не должно.

Современная ТОП говорит о том, что мышечный панцирь – не враг, от которого надо избавляться. Это – необходимая защита, способ адаптации. Лишить человека мышечного панциря, сняв все блоки, убрав напряжения, как оставить моллюска без раковины. Мышечный панцирь необходим, ведь мы живем не в идеальном мире, мы должны быть защищены. В норме мышечный панцирь есть, просто он должен не мешать адаптации, а способствовать. Он становится проблемой, когда теряет функцию адаптации, а то и начинает мешать. Ведь защита, которая когда-то была необходимой, потом перестает быть нужной, а может стать и вредоносной. Все тот же пример, шуба спасает зимой, не нужна весной, а летом вообще опасна.

Поэтому мы говорим не о «снятии» мышечного панциря, а о коррекции. Он должен быть оптимальным, и для каждого человека этот «узор» свой в зависимости от его истории в прошлом и обстоятельств в настоящем.

1.3. ТОП раскрывает секреты

– Для начала: что вы знаете о нашем подлунном мире?

– Я ничего о нем не знаю.

– Говорят, с этого начинается мудрость.

Когда человеку семнадцать, он знает все.

Если ему двадцать семь и он по-прежнему знает все –

– значит, ему все еще семнадцать.

Рэй Брэдбери «Вино из одуванчиков»

Что такое телесно-ориентированная терапия (ТОП)?

В первую очередь, это психотерапия. Цели и задачи у нее такие же, как у любого другого направления. Различные направления в психотерапии – это разные пути достижения цели, а цель одна.

Клиент приходит с определенной психологической проблемой – запросом, и мы помогаем ее решить. Телесная работа – средство, способ этого решения, а не самоцель. Это работа через тело с внутренним психологическим миром.

С какими проблемами приходят к специалисту по ТОП?

Что касается «круга вопросов», это могут быть самые разные темы и жалобы. В ТОП можно работать с любой психологической проблемой, не обязательно жалобы должны касаться тела.

Тело в ТОП – средство работы с психологической проблемой, а не цель, в отличие от медицины, где работа идет именно с телом. Телесно-ориентированная психотерапия просто подключает тело, как инструмент психологической работы. Это не самоцель, а способ движения к цели – решению запроса. С помощью ТОП можно работать со сферой отношений, с зависимостями и созависимостью, с укреплением психологических границ, сепарацией, травмами абьюза (психологического насилия) и т. д.

Но зачастую клиент, пришедший в кабинет телесно-ориентированного психотерапевта, делает акцент именно на теле, не случайно же он пришел именно к такому специалисту. И тогда темой для работы становятся соматические симптомы, исследование телесных привычек (особенностей мимики, жестов, поз), принятие своего тела, развитие телесного сознания – чувствования своего тела, понимание телесных сигналов и т. д.

Значимые для клиентов темы остаются теми же, что и в предыдущие годы (отношения, самооценка, экзистенциальные данности смерти и одиночества и др.), но меняется степень осведомленности о ТОП. За это время ТОП популяризовалась в России. Раньше ее воспринимали, как некое подобие массажа, и бывали обращения от «случайных» клиентов, т.е. людей, не имеющих мотивации для психотерапевтической работы, от людей, которые просто хотели бы расслабиться и путали ТОП с массажем или медицинскими процедурами. Сейчас все больше клиентов, изначально имеющих правильное представление о ТОП.

В целом, люди стали больше думать о своем здоровье и о взаимоотношениях со своим телом. Поэтому повысился интерес к телесным практикам, люди хотят не просто красиво выглядеть, а быть здоровыми и довольными своим телом. Стало больше клиентов, которые хотят наладить отношения со своим телом, работать с самопринятием.

Кто обращается за помощью к телесно-ориентированному психотерапевту?

Чаще всего обращаются клиенты, для которых заряжены, значимы взаимоотношения со своим телом. При этом могут быть две полярные позиции.

Первая: тело очень значимо для клиента, он часто обращает внимание на свои телесные сигналы, любит прикосновения и нуждается в них, его ведущая модальность – кинестетическая, при этом есть кинестетический голод. Такие клиенты достаточно часто соматизируют, их эмоции находят выход через тело без осознания. Наша задача – научить таких клиентов не только сознать, ощущать свои телесные реакции («У меня похолодели руки», «Чувствую, что дыхание участилось»), но и понимать, что за ними стоит («Эти телесные реакции говорят о моем волнении»). Такие клиенты легко и с удовольствием принимают предлагаемые им телесные техники.

Вторая: клиент находится не в ладах со своим телом, редко обращает на него внимание, плохо ощущает телесные сигналы, ощущает тело как «чужое», относится к нему с пренебрежением, враждебно или с недовольством. Но при этом понимает, что такие взаимоотношения с телом неправильны и хочет их изменить: наладить сотрудничество и принятие. Таким клиентам сложнее даются телесные техники, но если есть мотивация, трудности преодолимы.

Конечно, первый тип клиентов обращается за помощью чаще, чем второй. Но по мере популяризации ТОП приход в терапию клиентов второго типа увеличивается.

Телесно-ориентированный психотерапевт может работать с разными клиентами и широким спектром проблем: с детьми, подростками, взрослыми, с пожилыми людьми и со стариками.

Какие методы использует ТОП?

ТОП использует широкий спектр методов. Неправильно сужать ТОП до телесного контакта. Помимо прикосновений у специалистов по ТОП есть широкий репертуар других методов, что позволяет использовать ТОП в работе с клиентами в онлайн-формате.

Кроме того, не все клиенты готовы к прикосновениям, особенно в начале терапии. Например, жертвы телесного насилия нередко боятся телесного контакта, и в начале работы он может стать ретравматизирующим. С таким контингентом клиентов на первых порах лучше использовать другие методы.

- **Прикосновения – телесный контакт.** В том числе массаж, так называемые «опоры» – поддерживающие статичные прикосновения, объятия и т. д.

Специалист получает согласие клиента на телесный контакт и поясняет, зачем такие техники нужны, на что направлены.

Как преимущество, телесный контакт дает близкий, прямой, непосредственный контакт. Специалист считывает объективные сигналы, идущие от тела клиента (напряжение, тепло).

Как ограничение: телесный контакт требует доверия, чтобы его сформировать, нужно время. Также телесный контакт исключается на этапе негативного переноса, в случае эротического переноса.

- **Работа с дыханием** позволяет клиенту прийти в контакт с чувствами, раскрыть ресурсы, стать свободнее. Энергетизирует, а также работает с правом жить и находиться в реальности с безопасностью для себя.
- **Двигательные упражнения** помогают вернуть заложенные природой, естественные, свободные движения. Сделать более полным ощущение своего тела. Возвращают свободу движения, внутреннюю свободу.
- **Статичные позы** могут быть регрессивными: вводящими в регресс в определенный возраст (своего рода путешествие на «машине времени»), а также иметь другие цели – насыщать покоем, стабильностью, безопасностью и т. д.
- **Рисуночные техники** расширяют диагностические и терапевтические возможности, развивают креативность. Например, можно нарисовать

вать телесный симптом и составить так называемую «Телесную карту чувств» (нарисовать тело и обозначить, где живет какое чувство).

- Есть такой замечательный метод как **телесное сознание** – клиент учится слушать и слышать свое тело, лучше его чувствовать. Нельзя полноценно присутствовать в реальности, если плохо ощущаешь свое тело. Тогда реальность воспринимается через призму иллюзий, как в Изумрудном городе, где все жители носили изумрудные очки.
- **Телесная метафора** напоминает игру: клиент телом изображает метафору. Например показывает какое-то понятие: эмоцию – «гнев» или тип отношений – «сотрудничество», «конкуренцию».

Используются и другие методы.

Форма работы в ТОП

Специалисты по ТОП могут работать с клиентом индивидуально, а также вести семейные пары и работать с группой.

Формат работы

Возможны и очный, и онлайн-форматы (последний стал особенно актуальным во время пандемии). Онлайн-формат исключает лишь телесный контакт, остальные методы с успехом используются.

Кабинет специалиста по ТОП

В кабинете специалиста по ТОП важно, чтобы было тепло, не было сквозняков. Оптимально зонирование: начало работы – сидя в креслах или на стульях. А уже потом переход в зону, предназначенную для телесной работы.

В этой зоне должно быть достаточно свободного пространства, чтобы клиент мог и свободно лежать, и двигаться.

Рекомендуемый инвентарь:

- бумажные платочки;

- дезинфицирующие салфетки (например, специалист поработал со стопами клиента, а теперь переходит к лицу – лучше протереть руки);
- маты или ковер как покрытие, на котором можно комфортно лежать;
- пледы;
- подушки;
- полотенце (клиент может его кусать, может вытирать пот и т.д.);
- тазик (может быть сплевывание, рвота);
- веревочки разного цвета, толщины и длины (ими можно «опредмечивать» границы вокруг себя, выкладывать «путь» и т.д.);
- бумага и мелки для рисования;
- устройство для проигрывания музыки;
- мягкие игрушки (могут понадобиться при работе с детьми или со взрослыми, находящимися в регрессе);
- вкусняшки – для работы с регрессом, с челюстным блоком, а также после некоторых процессов клиент может чувствовать себя очень голодным;
- питьевая вода (желательно не минеральная, комнатной температуры) и чашки или одноразовые стаканы;
- возможно, понадобится еще что-то на усмотрение специалиста.

Требования к одежде специалиста и клиента

Конечно, оба должны соблюдать правила гигиены – не должно быть неприятного запаха. Если клиент страдает потливостью, он может принести с собой сменную одежду, носки.

Важно не злоупотреблять парфюмом. Лучше совсем от него отказаться, так как среди клиентов могут быть аллергики или люди, очень избирательно относящиеся к запахам.

Длинный маникюр у терапевта может создать опасность для клиента – можно невольно его оцарапать. Кроме того, длинные ногти не позволяют применять некоторые технические приемы.

Одежда специалиста должна быть удобной, позволяющей свободно двигаться и принимать позы, необходимые для работы. Например, спортивный костюм. Также некоторые женщины-терапевты работают в длинных

свободных платьях или юбках. Важно, чтобы одежда не была сексуализированной, провоцирующей.

Клиенту рекомендуется быть в свободной удобной одежде, которая не сковывает движения, и не надо бояться, что она помнется. Можно принести с собой сменную одежду.

Подготовка специалиста

Посещать психотерапевта, или групповые занятия, или даже обучающие семинары, можно просто, как говорится, для себя. Но если специалист предполагает сделать телесно-ориентированную психотерапию профессией, необходима специальная подготовка: высшее психологическое и медицинское образование, а также обучение телесно-ориентированной психотерапии (включающее, помимо собственно обучающих занятий, прохождение личной психотерапии и супервизии). И, конечно, в подготовке специалиста важно самостоятельное изучение профессиональной литературы. Чтение не заменяет собой практическое обучение, но существенно его дополняет.

Терапевту важно знать не только свои возможности как специалиста, но и ограничения: с какими клиентами и с какими темами он готов работать, а с какими нет.

Важна *аутентичность* терапевта. Ролло Мэй говорил, что «единственное, чем различаются терапевт и клиент – это тем, что один из них больше понимает, что с ним происходит; и желательно, чтобы это был терапевт». Важно понимание – что с тобой сейчас происходит, постоянная рефлексия, высокий уровень осознанности.

И искренность! Как в актерской системе Станиславского, «лучше недоиграть, чем переиграть», так и психологу – лучше не сказать совсем ничего, чем сфальшивить, изобразив ложное сочувствие и понимание.

Немного о помощи и поддержке специалиста. Важна помощь и поддержка, которую специалист может получить в профессиональном сообществе: супервизия, интервизорские группы, личная терапия. Также необходима и самопомощь, профилактика профессионального выгорания. Наверно, это можно назвать «психогигиеной».

Хорошей профилактикой профессионального выгорания могут стать упражнения на выход из резонанса. Между людьми, находящимися рядом, возникает явление резонанса – бессознательной сонастройки. Это психофизиологический механизм, отвечающий в том числе и за эмпатию. Специалист может делать специальные упражнения на отстройку самостоятельно в конце дня или даже в течение дня после трудной консультации. Примеры таких упражнений приведены в практическом разделе книги (глава 3).

Школы ТОП

За прошедшие 100 лет развития ТОП сформировались десятки школ по всему миру. И, конечно, про них нельзя говорить в терминах «лучше» или «хуже», «более эффективно» или «менее эффективно». Каждая школа имеет свои особенности, это вопрос личных предпочтений и выбора.

Среди популярных направлений могут быть названы вегетотерапия В.Райха, биоэнергетика А. Лоуэна, биосинтез Д. Боаделлы, бодинамический анализ Л. Марчер, танатотерапия В.Баскакова, хакоми-метод Р. Курца, розен-метод М. Розен, терапия первичным криком доктора А. Янова и др.

14. Проблемная анатомия – не проблема, а подсказка

Своим знакомым я не мог простить именно этого – они меня знали.
Фредерик Бегбедер «Уна и Сэлинджер»

Существует символика тела, одинаковая для всего человечества, вне зависимости от пола, возраста, расы и национальности, страны проживания, уровня образования, физической подготовки и прочих индивидуальных особенностей личности. Это символика архетипического уровня. Она отображает связь тела с той или иной психологической темой, проблемой, поэтому называется «проблемной анатомией».

Знание проблемной анатомии поможет вам интерпретировать искажения образа тела. Если в образе тела искажена та или иная его часть, значит, бессознательно маркирована (выделена, значима) психологическая тема, которая с этой частью тела связана. Например, стопы связаны с бессознательной системой опорности – устойчивости и безопасности.

Искаженные стопы говорят о проблемах с опорностью. Укороченные стопы в образе тела свидетельствуют о желании на кого-то опереться, о так называемом «цеплянии» за партнера в контактах. А вот удлиненные стопы в образе тела говорят о проблемах с доверием, ложной самостоятельности: «Все приходится делать самому»; потому что трудно довериться другим.

Словарь анатомических терминов приведен в расширенном варианте, а не ограничивается только параметрами, измеряемыми в «Промерах по М. Фельденкрайзу». Хотя и говорят, что «многие знания – многие печали», в действительности знания лишними не бывают.

Бедра

- Связаны с сексуальностью и эротикой, особенно у женщин. Эротика отличается от сексуальности размытостью и диффузностью, онтогенетически это более раннее образование, тогда как ядерная генитальная сексуальность формируется позже, она более центрирована и направлена. Эротика позволяет получать длительное наслаждение, общее, а не конкретное.
- В бедрах хранится наша сила, устойчивость. Нарушение контакта со своей силой, нехватка устойчивости могут на телесном уровне перейти в своеобразную компенсацию: бедра начинают разрастаться, образуя «грушевидную» фигуру. При этом мышцы могут находиться как в гипертонусе, так и в гипотонусе, а объем увеличивается за счет разрастания жировой ткани.

Как вариант, компенсация могла произойти не на уровне реального тела, а только в бессознательном образе тела. Телесно бедра не выделяются на фоне общего строения фигуры, а вот в бессознательном образе тела бедра «разрослись».

Психологически такой человек становится «танком», он часто давит на окружающих, сам того не замечая, и может вести себя агрессивно. Но за этим стоят неуверенность в себе и страхи. Такого клиента мы приводим в контакт с его истинной силой – тогда в отношениях с окружающими он становится более спокойным и уравновешенным.

- Также здесь живут... подавленные обиды. Эта зона маркирована и у так называемой мазохистической структуры характера. В разных школах ТОП точные сроки ее формирования разнятся, но если брать общую картину, то все они соотносятся с анальной стадией от 1 до 3 лет.

Родитель в этой семье был авторитарным, контролирующим, гиперопекающим. Ребенок не смог отстоять свою независимость и право на сепарацию, сдался, и вектор его агрессии с затабуированного объекта направился на самого ребенка, превратившись в аутоагрессию.

Мазохистический психотип не подразумевает любовь к страданиям: за ним стоит «выученная беспомощность», неверие в то, что можно уйти от страдания и как-то изменить ситуацию. Некогда ребенок не был властен над обстоятельствами, родители его не слышали, и во взрослости он до сих пор не верит в свою силу и возможность изменить то, что его не устраивает. Он долго терпит, а потом взрывается – от излишней терпеливости переходит сразу же к ярости. Телесно фигура «мазохиста» (и/или бессознательный образ тела) напоминает треугольник: широкий низ и слабый верх. Полные бедра – в них словно бы поселились проглоченные обиды. Наша задача как специалистов – научить мазохиста ощущать свою силу, свой гнев и вовремя выражать его адекватно ситуации.

- Также бедра связаны с ощущением своих границ, так как приводящие и отводящие мышцы бедра позволяют нам отталкивать «плохой» объект либо сжиматься, ужимать свои границы. Тема границ связана с тем же возрастным периодом, что и мазохистическая структура характера, – 1–3 года, периодом автономии, сепарации.

Волосы

- Связаны с глубинными бессознательными проявлениями, в том числе, с теневыми. Это соотносится с пралогическим мышлением, поэтому у самых разных народов волосы наделяются «волшебной» силой: они фигурируют в сказках, легендах, поверьях, колдовских ритуалах. В них волосы связываются с силой: волосы Самсона, коса Рапунцель, славянский ритуал отстригания косы у новобрачной, средневековый обычай брить ведьм в тюрьме... Даже борода старика Хоттабыча! Почему так?

У наших далеких предков волосы выполняли функцию защиты, помощи в терморегуляции, теперь они остаются как атавизм. Точно так же и на психологическом уровне волосы связываются с нашей древней, животной частью, а потому – пугают разумную рациональную часть. Для нашей рациональности «животная часть» представляет угрозу, а потому отчуждается, вытесняется, проецируется на других, осуждается и т.д. Возможно, именно поэтому волосяной покров на теле воспринимается нами как «некрасивый», и все большее распространение получает не только женская, но и мужская эпиляция.

- Выпадение волос, раннее облысение на психологическом уровне (если исключены внепсихологические причины) связывается с пережитым стрессом, со страхами. За этим чаще всего стоит серьезная психологическая травма.

Глаза

- Неслучайно глаза называют «зеркалом души». С ними связана глубинная психологическая символика – способность к психологической интимности, а значит, к аутентичному самораскрытию и к безоценочному принятию другого человека.

Взгляд новорожденного расфокусирован, способность к фокусировке появляется позже, тогда младенец начинает распознавать лицо матери, ловить ее взгляд. В ТОП есть специальный термин «фейсинг» – все, что происходит между лицом матери и лицом младенца, когда они взаимодействуют. Фейсинг – не просто узнавание объекта («Вон то с рыжими волосами – мама»), это обмен эмоциями, чувствование друг друга и, конечно, любовь. То, какой мать была в контакте, как именно она осуществляла фейсинг, закладывает основу для установления психологической близости в дальнейшем. Через глаза мы выражаем себя, свои глубинные чувства, а также принимаем другого человека на таком же глубинном уровне.

Нарушение фейсинга в младенчестве закладывает проблемы с психологической интимностью в дальнейшем: трудно устанавливать близкие отношения. Чаще всего в таких случаях человек либо уходит в изоляцию и минимизирует свои контакты с миром – сокращает до необходимости, на-

пример до профессионального общения. Либо опосредует свои контакты – в наше время этому «помогает» интернет, предлагая виртуальное общение. Описанные способы обычно выбирает шизоидная структура характера (о структурах характера мы подробнее поговорим в главе 3). Но и при травмах, связанных с фейсингом, возможна постоянная смена поверхностных связей, страх психологической интимности, например череда коротких романов, что чаще характерно для истерических личностей.

То, какой способ защит выбран, какая структура характера формируется, зависит от ряда факторов, в том числе от того, как именно нарушался фейсинг. Например, если мать уделяла ребенку много времени, но при этом смотрела на него холодным отвергающим взглядом, это может привести к шизоидным защитам: во взрослости у такого человека может быть отстраненный рассеянный взгляд, он словно «не здесь» (механизм диссоциации). Если же мать искренне любила ребенка, он видел это в ее глазах, но она постоянно прерывала контакт (например, многодетная мама отвлекалась на старших детей), то это создаст особый тип оральной структуры, называемый в бодинамике «эмоциональной структурой существования»: во взрослости такой человек будет смотреть вам прямо в глаза, жадно ловить ваш взгляд и не отпускать его.

- Конечно, глаза связаны и с визуальным каналом восприятия – визуальной модальностью, с возможностью получать эстетическое визуальное наслаждение.
- И, как следствие, глаза связаны с нашей познавательной активностью, с любопытством, с исследовательской деятельностью.

Излишне сфокусированный, канализированный (напряженный, неподвижный) взгляд говорит о движении «к объекту» (чрезмерном стремлении быть в контакте), сформировавшемся в младенчестве. Расфокусированный и бегающий взгляд, наоборот, свидетельствует о движении «от объекта» (избегание контакта). За сфокусированным взглядом стоит склонность к контролирующему поведению. В стрессовых ситуациях предпочитаемой реакцией будет нападение. Сфокусированный взгляд наиболее характерен для психопатической структуры, главными темами которой являются власть и контроль (но не только для нее, например, не-

которые разновидности орального типа жадно устремляются в визуальный контакт).

Расфокусированный взгляд свидетельствует о предпочитаемой реакции «бегства», о нарушении контакта с реальностью, склонности уходить в фантазии и иллюзии. Такие люди бывают творческими натурами, а практическая сторона жизни вызывает у них затруднения. Часто расфокусированный взгляд сочетается с гиповентиляцией (поверхностным дыханием). Как уже говорилось, такой взгляд характерен, к примеру, для шизоидной структуры характера.

- И, конечно, глаза связаны с тестированием реальности. «Я не хочу это видеть!» – отрицание реальности, стоящее за проблемами со зрением. В случае здорового тестирования реальности – готовность принимать жизнь такой, какая она есть, во всех ее аспектах.
- Важный аспект, который хотелось бы подчеркнуть еще раз: глаза отвечают не только за сбор информации, но и за выражение чувств. Это канал, функционирующий в обе стороны. Сильные запреты на выражение чувств мешают предъявлению через глаза как «негативных» чувств (гнева, печали), так и «позитивных» (нежности, любви). Что же тогда происходит? Глаза словно обездвиживаются, возникает сильный блок, глазные мышцы находятся в постоянном напряжении, удерживая слезы, гнев и т.д. Согласно М.Фельденкрайзу, именно нехватка движения приводит к самым разным заболеваниям глаз и, в первую очередь, конечно, к близорукости. Возвращение природосообразных движений может вернуть здоровое зрение. Именно через движение М.Фельденкрайз работал с глазным блоком.

Голені

- Олицетворяют движение по жизненному Пути: «Туда ли я иду?», «Как именно я иду по жизни?»

Психосоматические проблемы в этой области (проблемы с сосудами, мышечные спазмы и т. д.) могут быть предупреждением, исходящим от Бессознательного: человек живет не согласно себе, идет не по своему жизненному Пути. Именно наши ноги «знают», куда нам идти, поэтому в

ситуации важных жизненных решений можно просто довериться своим ногам – хочется в том направлении идти или нет?

Другой тип проблем: человек отказался идти вперед, будь то из страха, лени и т. д. Перестал развиваться. Тогда симптомы, связанные с ногами, начинают ему напоминать о необходимости двигаться вперед.

- Гипертонус икроножных мышц говорит о внутреннем напряжении, желании контролировать свою жизнь, трудностях с отпусканием ситуации и спонтанностью. Таким людям свойственно контролирующее поведение, но это лишь защитный механизм – компенсация базового недоверия к миру. Это приводит к трудностям в обращении за помощью, такие люди – своего рода «стойкие оловянные солдатики», они отстаивают свою самостоятельность, готовы бороться по поводу и без, любят все держать в своих руках, занимают активную жизненную позицию. Внешне они могут казаться самодостаточными, самостоятельными и даже властными, но за этим скрываются страхи, проблемы с опорами и доверием. А также попытка заполнить внешней активностью внутреннюю пустоту.
- Гипотонус может свидетельствовать о противоположных чертах: такие люди пассивны, зависимы, в отношениях часто «цепляются», ищут сильного партнера, за которым они будут следовать. Не любят принимать решения, легко сдаются, избегают борьбы. Система отношений выстраивается симбиотическая: постоянный поиск опоры вовне, но не внутри – следствие желания опереться на кого-то другого, но не на себя. Таким клиентов мы помогаем раскрыть их собственные ресурсы, почувствовать внутреннюю силу, повзрослеть.
- В бодинамике внешняя часть голени также считается связанной с экстрасенсорным восприятием. Предполагается, что экстрасенсорика есть у каждого человека, подобно другим психическим функциям: памяти, вниманию и т. д. Она начинает развиваться в возрасте 3–6 лет, на той же стадии, что и воображение, так что многие детские фантазии о привидениях в шкафу и прочем – на самом деле не фантазии (вспомним фильм «Шестое чувство», в котором мальчик обладал способностью видеть умерших людей; США, 1999.). Но так как социум экс-

трасенсорное восприятие как психическую функцию не поддерживает, а напротив, табуирует, то происходит «сворачивание»: ее развитие тормозится, и подобный опыт вытесняется. Тем не менее, экстрасенсорные способности могут проявиться в ситуации сильного стресса, когда активизируется весь организм; в семье, в которой признается и поощряется развитие экстрасенсорики (династии целителей, колдунов); при помощи упражнений, целенаправленного развития; порой и в повседневной жизни (предчувствия и вещие сны).

Голова

- Ментальная сфера в широком смысле этого слова: рациональность, аналитическое мышление, осознание. Наши мысли и другие ментальные конструкты (установки, стереотипы, шаблоны, представления о «правильном» и «неправильном» и т. д.), а также воспоминания и образы. Поэтому здесь же «живет» и поток сознания (У. Джеймс), контроль и сверхконтроль. Неудивительно, ведь именно в черепной коробке находится головной мозг. В биосинтезе выделяется понятие энергетического «ментального потока», который протекает по нервной системе, в том числе по головному мозгу.

Если обратиться к трехсоставной модели личности (мысли-чувства-ощущения или Разум-Душа-Тело), то голова, конечно, соотносится с Разумом. Особенность западной культуры, куда в большей степени относимся и мы, в том, что ценность Разума преувеличивается, тогда как Чувства и Тело обесцениваются. Мы придаем слишком большое значение ментальной сфере, тогда как сфера чувств и ощущений обесценивается. Это ведет за собой ряд следствий, первоочередное из которых – расщепление личности, формирование диссоциативной структуры.

На телесном уровне дезинтеграция ментальной сферы с эмоциями и желаниями отображается, как расщепление голова-туловище: возникает шейный блок (см. Шея). Такое расщепление – частая проблема в нашей культуре. Оно приводит к формированию системы ментальных защит, в том числе к рационализации, а также к слишком высокому контролю и сверхконтролю.

Грудная клетка

- В грудной клетке символически «обитает» Душа. Грудная клетка соотносится с эмоциональной сферой, с потоком чувств. Здесь находятся наши самые сильные, глубокие, ранние чувства.

Работа с грудным блоком обычно достаточно длительная и «много-слойная». Подобно тому, как грудные мышцы образуют несколько слоев, так и на психологическом уровне одни сильные переживания скрывают за собой другие. В клиентской работе может подниматься очень ранний травматичный материал.

- Грудная клетка (сердечная область) связана с желанием и умением устанавливать сердечные, глубинные взаимосвязи с другими людьми. С психологической интимностью. Потребность в сердечных связях есть у каждого человека, но у кого-то происходит ложный отказ – сердце закрывается в силу страхов и обид, негативного опыта. Проблема «закрытого сердца» приводит не только к одиночеству, но и психосоматическим проблемам с сердцем.
- В центре грудной клетки бодинамика выделяет так называемый «центр достоинства» – достоинства человеческого, достоинства как личности. Не связанного с социальными достижениями (карьерой и др.), а дарованного каждому по праву рождения: каждый человек – важная и нужная частичка этого мира. Этот центр помогает чувствовать собственное достоинство и нужность миру, а также признавать достоинство и важность других.

Диафрагма

- Диафрагмальный блок считается «социальным». Эта мышца удерживает переживания, связанные с социальными проблемами: Примет ли меня социум? Не сделал ли я что-то постыдное? По сути, диафрагма отражает извечное противоречие между социумом и личностью: социум, как и любая другая система, стремится к гомеостазу, а потому унифицирует личность, что вызывает у последней протест. Вместе с тем личность все же вынуждена подстраиваться под социум, иначе будет им отвергнута или как-то иначе наказана. В идеале необходимо найти

здоровый баланс между двумя нездоровыми крайностями: между асоциальным поведением и слепым следованием за социумом. Диафрагмальный блок (гипертонус диафрагмальной мышцы) в той или иной степени присутствует у каждого человека, также как и тазовый – это наша плата за социализацию.

Телесная работа с диафрагмой трудна, так как это специфическая мышца, она скрыта, и мы можем воздействовать на нее лишь опосредованно. Поэтому мы работаем с ней преимущественно через использование дыхательных техник.

- Диафрагмальный блок связан с такими чувствами, как смущение, робость, неловкость, стыд, неуверенность в себе, застенчивость и т. д. Ведь все они порождены нашим взаимодействием с социумом – это способ регуляции личности на социальном уровне. То есть через эти чувства социум контролирует наше поведение. Застенчивость, смущение, неловкость, робость, стыд говорят о страхе отвержения и аутоагрессии.
- Именно на этом уровне восточные учения располагают чакру манипуру. Манипура, манипулирование означает управление. Через манипуру, т. е. через этот телесный уровень, социум нами управляет. Не случайно телесная реакция на нечестную манипуляцию – тошнота. Бессознательно мы чувствуем нечестность, манипуляцию – и тело реагирует на это отторжением. Желудок относится к зоне манипуры. В ТОП (в частности в биосинтезе) одним из способов работы с диафрагмальным блоком является работа с чакрой манипурой (специальные медитации, дыхательные техники и т. д.).
- Диафрагма и желудок отвечают также за право что-то принимать или не принимать. На физическом уровне у нас существует рвотный рефлекс, как реакция защиты на поступление извне вредного для нас вещества. Точно так же и на психологическом уровне существует схожая защита – право отторгнуть нечто разрушительное для нас, например негативный сценарий, интроект. Когда мы подверглись атаке на психологическом уровне и не сумели за себя постоять, на физическом уровне мы можем начать ощущать тошноту, как если бы съели испорченный продукт.

Поэтому появление симптома тошноты во время психотерапевтической сессии – знак, что на психологическом уровне клиент начинает избавляться от вредоносного для себя. От того, что он до сих пор носил в себе (от застарелой обиды, детского страха, подросткового комплекса).

Александр Лоуэн (основатель биоэнергетического анализа), подобно йогам, советует вызывать у себя рвоту ежедневно в профилактических целях. Но с ним согласны не все специалисты. Лично мне эта идея тоже не близка: животные вызывают у себя рвоту лишь по мере необходимости, а не «профилактически».

Живот

- Не случайно в русском языке это слово созвучно слову «жизнь». Некогда они были синонимами, и эта синонимическая связь сохранилась в фольклоре, например в выражении «Не жалея живота своего».

В животе отображена первичная базовая потребность в существовании и питании. Ведь здесь была пуповина, связывавшая нас с мамой, бывшая залогом выживания и развития. И одно из первых воспоминаний тела – память об этой пуповине. Тело помнит пульсацию пуповины и поступление в него питательных веществ и энергии от мамы. В пренатальном периоде начинает осваиваться первичная базовая потребность – право на существование. И пуповинная память связана с этой темой.

Но связь между животом и жизнью имеет и более простое, чисто биологическое объяснение: здесь находятся жизненно важные органы. И если мозг защищен черепной коробкой, а сердце – грудной клеткой, то органы брюшной полости оказываются крайне уязвимыми. Недаром в минуту опасности человек инстинктивно прикрывает живот руками либо прячет его, сворачивается клубочком.

В животе живет наш страх за жизнь, не ситуативное чувство, а константное. Ситуативным может быть более поверхностный страх, например смущение при новом знакомстве. Константные переживания биологически обусловлены и связаны с инстинктом выживания. Страх за свою жизнь, живущий в животе, присутствует всегда, и именно он может прийти на помощь в критической ситуации. Кроме того, он нас предостерегает от

опасности потенциальной: на приближение к краю пропасти у всех нас тело реагирует одинаково – сжимается живот, он словно говорит «Стоп!» Сигналы, исходящие от живота, особенно ценны: они могут предупредить об опасности задолго до того, как о ней догадается сознание. Например, через живот тело может послать сигнал о приближающемся землетрясении – наше сознание утерало способность его определять, но тело сохранило древнюю инстинктивную память.

- Важна и такая тема, живущая в этой области, как право на подпитку в широком смысле этого слова: право на любовь, тепло, заботу. Ведь через пуповину к нам поступали питательные вещества от матери, и через тонкие биохимические и энергетические механизмы мы считывали ее отношение к нам. Отношение матери к ребенку, ее эмоциональный фон ощущаются им, в первую очередь, через пуповину. Во многих народных традициях (в том числе и славянской) есть представление о том, что после физического рождения мать и ребенок все равно остаются энергетически связанными. Такой же взгляд сохранился и в ТОП, например, бодинамика говорит об энергетическом слиянии младенца и матери, сохраняющемся после его телесного рождения. Поэтому в работе с орально-депревированными структурами мы часто используем прикосновения к животу – подпитку через эту область (рука терапевта лежит на животе клиента, она передает энергию).
- Живот – очень чувствительная область. В ней много глубоких чувств, инстинктивных, базовых. Здесь расположен кишечник. Кишечник развивается из энтодермального зародышевого листка и, по теории Д. Боаделлы, по нему протекает энергетический поток чувств. Психосоматические симптомы, связанные с нарушением функционирования кишечника, порождаются именно подавленными эмоциями. Например, за гастритом стоит раздражение, т.е. подавленный гнев.
- Также живот отвечает за такие полярности, как «удержание в себе»–«вывод вовне». Речь идет о праве на экспрессию. Склонные к подавлению чувств личности часто страдают запорами. А расстройство желудка у клиента после сессии, сопровождающееся очищением организма, говорит об «очищении» и на психологическом уровне.

Кисти

- Если руки символизируют контакт с миром в широком смысле, то кисти – это контакты с людьми.

Правая кисть связана с контактами с мужчинами, и, первую очередь, конечно, с отцом. У мужчин правая кисть связана с умением развивать дружеские отношения с мужчинами либо, в случае нарушенных отношений, связана с конкуренцией и страхом предательства. У женщин правая кисть – партнерские, любовные отношения с мужчиной, возможность их развивать.

Соответственно левая кисть связана с контактом с женщинами. Начинается эта тема с контакта с мамой, далее у женщин она развивается, как возможность устанавливать дружеские отношения с женщинами либо проблема с конкуренцией с ними, страх предательства. У мужчин левая кисть – любовные отношения с партнершей, возможность их построения.

- Но мы помним также, что есть внутренний мужчина (Анимус) и внутренняя женщина (Анима). Какие связи мы с ними устанавливаем, как мы с ними контактируем, тоже отображается в наших кистях. Мы можем их бояться, а можем симбиотически к ним стремиться. Правая кисть – наши отношения с внутренним мужчиной, левая – с внутренней женщиной.
- Физическую гибкость кистей многие специалисты связывают с психологической гибкостью в установлении контакта: с умением почувствовать собеседника, отнестись к нему с эмпатией и понимаем, с возможностью принять чужие взгляды, с терпимостью. Гибкость проверяется очень просто – растяжкой: под каким углом можно отогнуть назад пальцы и насколько широко человек может развести большой палец и мизинец, как при взятии октавы на пианино.

Кожа

- Это наши физические границы, базовые, основа всех последующих границ (психологических, энергетических, социальных). Контакт с миром в широком смысле: право простроить свои границы, базовое доверие либо недоверие к миру, возможность подпускать к себе кого-то, доверять.

На бессознательном уровне решение о доверии–недоверии к миру принимается в младенчестве, в первичном контакте с матерью и другими важными объектами: как они прикасались к ребенку, каким было качество прикосновений, а также их количество. Возможно, мать много контактировала с ребенком, но обращалась с ним, как с куклой, неодушевленным объектом (хорошее количество кинестетики, плохое качество). В этом случае может сформироваться недоверие к миру, избегание контакта с ним, в том числе физического (нелюбовь к прикосновениям).

Согласно биодинамическому анализу, память кожи как органа начинает формироваться со 2-го триместра беременности. Если опыт пребывания в утробе у плода негативный (физически неприятный, например гипертонус матки; либо психологически – нежеланный ребенок), это нарушает базовую взаимосвязь с миром, которая, согласно Л. Марчер, лежит в основе всей нашей психологической жизни. Тогда может сформироваться движение ОТ мира: изоляция и избегание, что характерно для определенного психотипа; в бодинамике он называется «ментальной структурой существования», более распространенное название – шизоидный тип.

Таким образом, очень важным периодом для формирования физических границ и восприятия своей кожи, как надежной защиты, является пренатальный период, а также младенчество. Если речь идет о травме развития (хроническом неправильном воздействии на ребенка).

- Кожа как граница маркируется и как следствие травмы (разового негативного события), связанной с нарушением границ. Травма может произойти в любом возрасте и отразиться на кожном покрове. Речь идет не только о шрамах физических, но и о психологических («шрамы души» проявляются как проблемы с кожей). Ведь кожа – наша защита, наш доспех. Травма, связанная с нарушением базовых физических границ (шоковая травма – угроза жизни, изнасилование, избиение), представляет для нас большую угрозу, а потому затрагивает глубокий психологический уровень. Если в младенчестве бессознательно было принято решение о базовом «доверии» к миру, то после травмы решение может быть пересмотрено на «недоверие».

Последствия травмы нарушения границ нередко проявляются как кожные заболевания: псориаз, нарушение пигментации, аллергия и т.д. Бессознательное как бы сигнализирует: «Отойди от меня! Прочь!» Для того чтобы лучше понять проблемы с кожей как психосоматический симптом важно учитывать, какой именно участок кожи маркирован (см. соответствующие разделы).

Колени

- В них разместились наши страхи, в первую очередь, те, которые связаны с доверием, с возможностью опереться на другого человека.

Так как правая сторона тела считается «мужской», то в правом колене «сидят» страхи, связанные с мужчинами. Это своего рода «мина замедленного действия», которая закладывается до 6-летнего возраста в контакте с отцом: Был ли отец надежной опорой? Обладал ли он, как объект, стабильностью? Если «нет» – возникает проблема с доверием к мужчинам в целом, в том числе, и к своему внутреннему мужчине (т.е. своей «янской», активной части – см. Правая сторона тела). В правом колене поселяются страхи и сомнения: Может ли мужчина быть опорой? Не будет ли предательства со стороны мужчины? Это ведет за собой ряд следствий. К примеру, у мужчины может возникнуть проблема с установлением дружеских отношений с другими мужчинами, а у женщины – с любовными отношениями.

Соответственно симметричные проблемы могут формироваться в левой стороне тела: в левом колене сидят страхи, связанные с женщинами, с доверием к ним, с возможностью опереться. И точно так же это связано с родительской фигурой, только материнской.

- Страхи, сидящие в коленях, не всегда могут закладываться именно родителями. Предположим, детско-родительские отношения были достаточно благополучными, но вот в партнерских отношениях (любовых, дружеских) могло произойти предательство. И тогда «доверие» может смениться «недоверием».
- В бодинамике колени соотносятся с так называемой «структурой автономии»: в возрастном периоде от 8 месяцев до 2,5 лет идет активная сепарация от матери, ребенок начинает активно двигаться, все удли-

няя и удлиняя дистанцию, отделяющую его от мамы. А колени тесно связаны с возможностью движения, с опорой. Если возникает фиксация в этом возрасте и на этой теме (сепарация, отстаивание своей независимости), то телесно это отображается, как зажатая коленная чашечка, – слишком прямые жесткие ноги, иногда даже возникает ощущение, что они вывернуты «коленками назад». В биосинтезе этому соответствует психопатическая структура характера.

- Александр Лоуэн в своей биоэнергетической теории много говорит о коленях в контексте заземления: гибкие колени, слегка расслабленные, пружинистые дают хорошее заземление, т.е. опору, устойчивость, надежность. Как образ можно представить лапы кошачьих: у них есть гибкость, заземленность и сила. Именно этим качествам мы учим наших клиентов.

Ладони

- В биосинтетической теории они метафорически называются «окнами сердца». Ладони связаны с таким тонким аспектом установления контакта (см. Кисти), как психологическая интимность. А значит, с умением открываться, аутентично предъявлять себя в контакте, без масок и защит.
- И, как вторая сторона медали, ладони связаны с принятием другого человека – с умением принимать его безоценочно и искренне. С искренним уважением к иным взглядам, ценностям, жизненной истории.

Левая сторона тела

- Считается женской, «иньской». Вспомните метафору Инь: женское – значит эмоциональное, гибкое, подвижное, хаотичное, творческое, нестабильное, меняющееся, эмпатичное, интуитивное, иррациональное и т. д.

Это соотносится с теневыми частями нашей личности, не случайно на Востоке Инь обозначается черным цветом и воспринимается, как нечто «темное». Если мужчина отвечает за структурирование, то женщина связана с хаосом, а хаос нас пугает. Вспомните средневековую «охоту на ведьм»,

когда пострадали миллионы женщин – на женщин чаще, чем на мужчин, проецируются теневые проявления.

Первая женщина в нашей жизни – мама, поэтому левая часть тела считается «материнской». Симптомы в левой части тела часто оказываются так или иначе связанными с мамой.

Но вспомним также, что внутренний образ «материнской фигуры» отличается от нашей реальной матери. Во-первых, это субъективное восприятие матери, которое реальности может не соответствовать (например, ребенок решает, что мама его не любит, так как мало с ним играет, а на деле она просто работает на трех работах, чтобы обеспечить материальные потребности ребенка, и у нее не остается времени на игру с ним). Во-вторых, он более широкий, чем реальная мать, так как формируется не только на основе образа матери, но включает и другие значимые женские фигуры. Например, мы можем предположить, что на «материнский образ» А. С. Пушкина повлияла его няня Арина Родионовна.

- Либо, в более широком смысле, симптомы в левой части тела связаны с материнской линией семейной системы.
- В левой части тела обитает наша внутренняя Женщина. Она есть у всех, даже у мужчин – это юнгианская Анима. Тем не менее, она тесно связана с нашей матерью, так как именно материнская фигура оказывает большое влияние на ее формирование.

Таким образом, левая сторона тела отображает наши связи с мамой, с материнским образом, с материнской частью Рода, с женщинами в целом и со своей внутренней женщиной.

Лицо

- Как психологический конструкт ему соответствует юнгианская Маска. На телесном уровне возникающее хроническое напряжение мышц лица, и правда, превращает его в некую «маску».

Функция любой маски – та или иная защита: скрыть истинное, защититься. В первую очередь, речь идет о скрываемых чувствах. Ведь лицо – поразительный по своей экспрессивности инструмент передачи всей палитры переживаний. Маленький ребенок искренен и открыт в выражении своих

чувств и желаний, но он сталкивается с социальной регуляцией чувств – правилами и ограничениями, которые накладывает социум (см. Диафрагма). И ему приходится не только скрывать свои реальные переживания, но и изображать чувства, которые он не испытывает. Как в известном афоризме: «Искренний ребенок любит не маму с папой, а трубочки с кремом». Эта «искренность» со временем теряется, платой становится отчуждение от своего истинного Я, хроническое напряжение мышц лица.

Работа с маской – будь то работа с «мышечной» маской или с Маской психологической – всегда вызывает сопротивление у клиента. За ним стоит страх. Страх чего? Во-первых, опасение: как некогда, быть наказанным социумом за свою искренность осуждением, отвержением. Во-вторых, появляется страх увидеть себя самого без «маски». Под влиянием наших защит со временем происходит отступление от своего истинного Я и формирование так называемого ложного Self. Особенно выражено это проявляется у нарциссических и истерических личностей – им очень сложно признать свое несовершенство. В результате такому человеку кажется, что он прекрасно себя знает, но его представление о себе обманчиво. Тем не менее, он будет держаться за ложное Self и бояться с ним расстаться.

- С точки зрения вегетотерапии Вильгельма Райха, в этой зоне выделяются два блока: глазной (см. Глаза, Лоб) и стоматический (см. Рот).

Лоб

- Относится к главному блоку (см. Глаза). В первую очередь, с ним связаны такие психические функции, как контроль и аналитическое мышление. Не случайно в самых разных культурах об умственных способностях человека судили именно по его лбу; а высокий лоб традиционно считается каноном красоты и на Западе, и на Востоке: и гейши, и средневековые дамы подбрасывали волосы, чтобы сделать лоб выше. Для этого есть рациональное объяснение: лобные доли коры больших полушарий головного мозга соотносятся именно с аналитическими способностями.

- Таким образом, речь идет о мышлении или контроле, но в обоих случаях мы имеем дело с функциями Сознания. Хроническое мышечное напряжение мышц лба возникает тогда, когда ментальный поток становит-

ся чрезмерным: нарушено равновесие между мыслями и чувствами, мыслями и действиями. Обдумывание, анализ, контроль стали чрезмерными. Со временем из-за морщин на лбу появляется «нахмуренное», «озабоченное» выражение лица. Обратите внимание, что возрастные морщины имеют индивидуальный рисунок в зависимости от особенностей мышечного панциря на лице. Время усугубляет то, что в нас заложено.

- Чрезмерный контроль, Сверхконтроль приводят к формированию такого симптома, как «диадема невротика». У клиента возникает иллюзорное ощущение обруча, стискивающего его голову. С этим симптомом можно работать через массаж, расслабление, одновременно прорабатывая причину возникновения такого чрезмерного контроля.

- Чрезмерный контроль и рационализация связаны с небезопасностью, страхом реальности. Расслабление мышц лба может улучшить зрение, так как приводит к уменьшению глазного спазма – глазные мышцы также расслабляются. Восстанавливает здоровое тестирование реальности (см. Глаза).

Ноги

См. подробнее другие разделы (Бедрa, Колени, Голени, Щиколотки, Стопы).

- Опора, заземление. Ноги связаны с бессознательным ощущением устойчивости, доверием к себе и к миру, с умением рассчитывать на свои силы и доверять другим.
- Связь с предками, семейная часть нашего Бессознательного. Есть две версии. Первая: правая нога связана со всеми предками мужского пола, левая – со всеми предками женского пола. Вторая версия: правая нога связана с отцовской линией рода, левая – с материнской.

Существует точка зрения, связывающая семейное, родовое Бессознательное не только с самими ногами, но и с «корнями» – нижней частью нашего энергетического поля, погруженной в землю. Если вам не близко такое видение, воспримите это как метафору: ведь семейное Бессознательное – это одновременно и часть нас, и часть вне нашей индивидуальной личности.

- Ноги связаны с тестированием реальности, ведь они «ступают по земле». Готов ли ты видеть реальность такой, какая она есть, без иллюзий, без идеализации и обесценивания?
- Движение по жизненному Пути. Проблемы с ногами начинаются, если мы идем не тем Путем, живем не своей жизнью. Или остановились и прекратили развиваться. Таким образом, за проблемами с ногами может крыться ключевая ошибка, неверный выбор: не та профессия, не тот партнер или друзья и т. д.

Ногти

- Связаны с агрессией: нападением и защитой.

У каждого ребенка, как биологического существа, присутствует врожденный механизм агрессии. Но со стороны социума есть многочисленные запреты на это чувство, его ограничения. Социум достаточно четко обозначает, где и в какой форме он допускает предъявление агрессии. Например бокс – узаконенная социумом форма проявления агрессии, контролируемая четкими правилами и фигурой рефери.

В ответ на ограничение агрессии ребенок может прореагировать двумя крайностями. Он может зафиксироваться в агрессивной модели поведения, отстаивая свое право на агрессию. Во взрослости такие люди ищут возможность для реализации своей фиксации, поэтому нередко идут в криминальные структуры либо ищут более легализованные формы проявления агрессии, например идут в армию контрактниками.

Вторая крайность – подавление агрессии, даже необходимой. Таким людям трудно постоять за себя, они не чувствуют, что имеют право защищаться. Это бессознательно считывается окружающими, поэтому такие люди нередко становятся жертвами нападения, физического или психологического. Как психосоматическая реакция, здесь часто встречаются проблемы с ногтями: они плохо отрастают, часто ломаются, слоятся и т. д. При этом физически человек может быть совершенно здоровым, но если нет внутреннего права на агрессию – нет права «выпустить когти», т. е. иметь длинные ногти.

Ногти как символ могут фигурировать в снах, когда значимыми являются темы агрессии и самозащиты.

Нос

- Связан с нашим так называемым «животным телом», т.е. теневой бессознательной инстинктивной частью. Бессознательная теневая часть соотносится с нашим тазом (см. Таз), но можно сказать, что нос является ее «филиалом» на голове, которая, в свою очередь, соотносится с сознательной ментальной частью (см. Голова). Поэтому отношение к носу, как к части тела, противоречиво.

Интересно, что в большинстве присказок и пословиц эта область фигурирует как нечто негативное: «задирать нос», «утереть нос», «распустить сопли», «повесить нос», «совать нос не в свое дело», «оставить с носом» и т. д. Обратите внимание, дети редко изображают нос на своих рисунках, они словно «забывают» про него. Нос редко кажется нам красивым: мало кто доволен своим носом. На самом деле, это отношение не к носу, а к своей животной части. Отношения с носом, фактически, это отношения со своей Тенью.

Пальцы ног

- Представительство внутреннего Ребенка в нашем теле. А потому они связаны, с одной стороны, с инфантилизмом.
- С другой, с тем, что является важным достоинством ребенка, а со временем теряется: креативностью, гибкостью мышления, здоровым любопытством, исследовательской активностью.
- Гибкость, активность, подвижность пальцев ног – показатели гибкости либо ригидности личности в целом. Гибкость пальчиков позволяет сохранить молодость ума и тела. Мы поощряем наших клиентов к тому, чтобы они чаще ходили босиком, активизировали пальцы ног: можно перекладывать ими предметы, сжимать-разжимать и т. д. Особенно это полезно при работе с психологической ригидностью.

Пальцы рук

- Если руки (см. Руки) символизируют взаимодействие с миром, кисти (см. Кисти) – контакты с людьми, то пальцы рук отображают тонкие отношенческие аспекты, например тонкую палитру эмоциональных переживаний.

- Соответственно пальцы правой руки связаны с контактами с мужчинами. А также с предъявлением себя в контакте из «мужской» позиции: активно, агрессивно, рационально, целеустремленно, конкурентно.
- Пальцы левой руки – отношения с женщинами. Экспрессия своих женских качеств: мягкости, податливости, чувствительности, склонность искать компромиссы, сочувствовать, быть эмоциональным и иррациональным, интуитивным, эмпатичным.

Безусловно, каждый человек имеет и мужскую, и женскую составляющие. В идеале между ними должен быть баланс, однако в реальности он часто нарушается. Современная жизнь и ее стереотипы поддерживают предъявление из мужской части, причем, не только у мужчин, но и у женщин. В нашем обществе царят «мужские» ценности: достижения, борьба, карьера. В результате это нарушает баланс между мужским и женским, Анимусом и Анимой, правой и левой частями тела. Классическая картина, которую наблюдают телесно-ориентированные психотерапевты в теле своих клиентов вне зависимости от их пола: перенапряженная правая часть, расщепление между правой и левой частями тела. Это приводит к личностному расщеплению и дисгармонии.

- Также пальцы рук напрямую связаны с интеллектом. В нейрокоррекции большое внимание уделяется пальцам рук – через них идет воздействие на развитие мозга. К примеру, с ними связана так называемая «скорость мысли» (*rapid mind*) или, говоря житейским языком, «смекалка», сообразительность.

Плечи

- Снова на помощь нам приходит фольклор, в котором замечательно отображена проблемная анатомия. «Нести тяжкий крест», «Нести свою ношу», «Взвалить на свои плечи» – эти устоявшиеся выражения подсказывают: плечи связаны с ощущением своей силы и возможностей, своего потенциала.
- Также с ответственностью и контролем (управлением ситуацией).
- Добавим, и с чувством вины, если с этой ответственностью не справляешься.

Когда ребенок начинает устойчиво ходить, начинает формироваться и его осанка, привычное положение плеч. Эта стадия онтогенеза в классическом психоанализе З. Фрейда называется анальной. То, как происходит психологическое формирование ребенка, сильно зависит от его окружения – от реакции мира на ребенка.

Если мать чрезмерно гордится ребенком и перехваливает его, то он словно раздувается от гордости, его осанка становится очень прямой, плечи развернуты, грудная клетка выпячена. Со временем плечи станут еще более широкими и напряженными. Фигура такого человека похожа на схематическое изображение мужской фигуры на дверях туалета – раздутые плечи при слабой нижней части тела. И психологически это тоже – «колосс на глиняных ногах». Он чувствует свою силу, но у него много иллюзий относительно нее, он переоценивает себя, поэтому склонен слишком много на себя взваливать. Такие люди часто становятся трудолюбивыми или центром семьи и быстро истощаются. В биосинтезе эта структура характера называется психопатической, то же название дает ей и А. Лоуэн. В бодинамике же она больше известна, как «поздняя структура автономии».

Противоположная ситуация – ребенок не получает должного внимания и одобрения. Тогда вместо гордости за себя у него формируется ощущение своей ничтожности и «плохости». Он словно сворачивается, опускает голову, сутулится, руки бессильно повисают, а плечи становятся покатыми. Эрик Ярлнес (специалист по бодинамике, Дания) образно называет этот тип осанки «фигурой гориллы». Много бессознательного чувства вины – ребенок ведь не понимает, почему родители так с ним поступают, и решает, что дело в нем – он плохой и заслуживает такого обращения. Такие люди – хорошие исполнители, но, в отличие от предыдущего типа, не стремятся к власти и контролю. Подобную структуру характера А. Лоуэн и Д. Боаделла называют мазохистической, в бодинамической концепции бытует название «структура воли».

Позвоночник

- Внутренняя опора. В психоаналитической концепции, откуда и выросла ТОП, с ним соотносится Эго – позвоночник считается проекцией Эго.

- Еще одна смысловая нагрузка – гибкость личности. По ригидности или гибкости позвоночника можно определить и психологическую гибкость личности в целом (любопытно, что такой же взгляд бытует в йоге). Работа с позвоночником показана не только в случае психосоматических нарушений. Ригидным клиентам она позволяет вернуть утраченную гибкость.

Ранним структурам (шизоидным, оральным) работа с позвоночником позволяет ощутить свою собственную силу, раскрыть свои собственные ресурсы. Ведь проблема ранних структур в том, что они, будучи симбиотическими, ищут опору вовне, в другом человеке, но не в себе. Работа с позвоночником дает им послание: «Ты всегда можешь опереться на себя самого. У тебя для этого достаточно сил и ресурсов».

Работа с позвоночником в ТОП осуществляется самыми разными техниками: массажными, рисуночными. Есть ряд специальных двигательных упражнений. Особенно большое внимание работе с позвоночником уделял М. Фельденкрайз.

Правая сторона тела

- В ТОП традиционно считается «мужской», что совпадает с представлениями о ней в восточной медицине. Поэтому мы можем использовать китайскую символику «Ян» как метафору: мужское, сильное, постоянное, разумное, рассудочное, рациональное, прямолинейное, напористое и т. д.
- Правую сторону тела как «мужскую» возможно рассматривать в нескольких аспектах:
 - Первый – это взаимоотношения с нашим отцом.
 - Второй – с отцовской линией Рода.
 - Третий – взаимоотношения с мужчинами в целом.
 - И еще один аспект – здесь «живет» наш Анимус, т.е. внутренний мужчина.

В китайской модели «Инь-Ян» мужское начало обозначено белым цветом, а женское – черным. Это специфика восприятия женского и мужского не только в этой культуре. Так как женское начало несет в себе хаос, а муж-

ское – четкую структуру, то бессознательно женское начало пугает своей нестабильностью и непредсказуемостью, а мужское – привлекает определенностью. Даже слова «левое» и «правое» в нашем языке имеют двойной смысл. «Правое» означает не только то, что справа, но и нечто «правильное», хорошее. А «левое» (т.е. женское) – нечто плохое. В языке много и других подтверждений: «Все зло от баб», «Баба с возу – кобыле легче» и т.д.

Поэтому, так или иначе, но общество поощряет в нас развитие «правых» качеств, т.е. мужских, а не «левых», женских. В нас поддерживает «активная жизненная позиция», рассудочность, наша культура очень достижительная. В ней правят мужские ценности: конкуренция, победа, стремление к власти.

Это порождает дисбаланс: психологический, телесный и энергетический. Вертикальное расщепление в теле, разделяющее левую и правую стороны, нарушает целостность.

В условиях нашей «мужской» культуры у большинства клиентов перенапряженной оказывается именно правая часть тела. Символически клиент предпочитает мужские жизненные стратегии, вне зависимости от своего настоящего пола. Наша задача как терапевтов – помочь клиенту восстановить целостность, баланс мужских и женских энергий.

Рот

- Один из основных каналов обмена с миром. Через рот мы получаем пищу, а в младенчестве это равно любви, заботе, принятию. Поэтому рот связан с правом и возможностью, умением принимать.
- Другой момент – мы выражаем себя через речь и другие звуки. Рот – канал не только принятия, но и экспрессии, это симметричные процессы.

Обмен с миром зачастую нарушается: как получение чего-то извне, так и выражение себя. Это приводит к образованию блока, который В. Райх называл челюстным, или стоматическим. В нем, как и в других блоках, удерживается тревога, агрессия и удовольствие. Но на оральном уровне эти переживания имеют свою специфику.

- В оральном блоке могут сохраняться «замороженными» инстинктивные движения, затабуированные социумом: кусание, плевание, оскал,

сосание и т. д. Осознанное воспроизведение этих движений во время терапевтических сессий помогает ослабить мышечное напряжение.

- С ротовой областью связана тема «оральности» в широком смысле этого слова. Это фиксация на этапе младенчества. В этот период продолжает осваиваться базовое право на существование, но также добавляется и второе базовое право – так называемое право на потребность: «могу ли я иметь потребности, могу ли предъявлять их миру, как мир обойдется с моими желаниями?» Среди потребностей, конечно, главными являются потребности в питании, любви, заботе, защите и т. д.

В ситуации депривации этих потребностей в младенчестве возникает фиксация, и формируются самые разные варианты оральной структуры. Например, в бодинамическом анализе выделяется «ранняя структура потребности» (отказ от своих потребностей) и «поздняя структура потребности» (борьба за удовлетворение своей потребности).

- Среди оральных тем, связанных с ротовой областью, также выделим право на удовольствие, наслаждение.
- И тему исследования, любопытства. Ведь для младенца рот – главная зона, через которую он получает удовольствие и исследует мир.

Работа с этой зоной, в первую очередь, показана клиентам с оральной структурой.

Руки

- В. Райх отнес их к грудному отделу мышечного панциря. Руки отвечают за связь с миром в широком смысле этого слова.
- За установление границ с миром, за дистанцию в коммуникации.
- За баланс давать–брать, активность обмена с миром, степень включенности в реальность.

В биосинтезе Д. Боаделлы используется теория моторных полей Н. А. Бернштейна. Среди основных моторных полей – базовых движений, свойственных каждому человеку – выделяют поля тракции–оппозиции. Они полярны: тракция подразумевает возможность брать, притягивать к себе, а поле оппозиции связано с отказом, возможностью отталкивать. Эти моторные поля начинают развиваться уже в младенчестве. В идеале между

полями оппозиции и тракции существует баланс: сколько мы даем миру, столько же и берем.

В бодинамике трицепс связывается с правом построить границу, отказать, так как он активизируется, когда мы отталкиваем что-то от себя руками. А вот бицепс связан с притягиванием к себе. То есть физиологическая функция и психологическая смысловая нагрузка мышц совпадают.

Соотнося символику, мы лучше понимаем значение правой руки (контакты с мужчинами, со своим Анимусом, предъявление себя миру из активной позиции) и левой руки (взаимодействие с женщинами, связь со своей Анимой, предъявление себя миру из «женской» позиции). (См. также Правая сторона тела и Левая сторона тела.)

Стопы

- Заземление и опора в широком смысле этого слова: устойчивость, безопасность, уверенность, доверие.
- «Могу ли я стоять на своих ногах?» – контакт со своей силой, внутренняя зрелость, доверие к себе.
- «Могу ли я опереться на кого-то?» – базовое доверие-недоверие к миру.
- Тестирование реальности – адекватная ее оценка, умение отделить свои проекции и фантазии от реальности.

Работе со стопами, заземлению уделяется большое внимание во всех школах ТОП. Не случайно «базовой опорой» в ТОП называется именно опора на стопы. С каким бы клиентским запросом мы ни столкнулись, клиенту, чтобы идти вперед, требуется хорошее заземление и достаточное доверие, поэтому психотерапевтическая работа часто начинается именно с заземления.

Упражнения на заземление клиент может делать самостоятельно в перерывах между нашими встречами, и мы ему это рекомендуем. Многие из этих упражнений описаны, к примеру, в книгах биоэнергетика Александра Лоуэна.

Таз

- Еще Вильгельм Райх писал, что тазовый блок – самый ранний сегмент мышечного панциря и, кроме того, самый сильный. Это связано с тем,

что основная символика таза – сексуальность, а самые большие табу в любой цивилизации всегда связаны с сексуальностью. Поэтому тазовый блок в той или иной степени присутствует у каждого человека, и наша задача как терапевтов – не убирать этот блок совсем, а минимизировать его, корректировать.

- Психоаналитический конструкт «Оно» соотносится именно с тазовой областью. Здесь находятся наши древние инстинкты, животные импульсы и драйвы, неосознаваемые или вытесненные влечения. Все то, что мы репрессуем, т.е. подавляем. И, в первую очередь, это, конечно, Тень (наша «теневая», отторгаемая часть). Тень нас всегда пугает, но при этом содержит огромный ресурс – в тазовой области всегда очень много энергии, но она там заблокирована и практически не используется.

В силу этого к тазовой области всегда противоречивое отношение: с одной стороны, она привлекает много внимания, с другой, это скрывается и подавляется. В результате, как некий компромисс, возникают анекдоты и шутки – не случайно появилось выражение «юмор ниже пояса». Этот защитный механизм засмеивания дает возможность относительно безопасной разрядки накопившегося напряжения.

- Еще одна важная составляющая – в тазу находится врожденная животная агрессия, необходимая для выживания. Это своего рода исключение из правил: в идеале чувства «не живут» в теле хронически, они «прописываются» там, только если подавляются и зажимаются в мышце хроническим напряжением, и тогда наша задача как терапевтов – выпустить из тела подавленные чувства, освободить мышцы. То есть чувства должны приходить ситуативно, так же, как и мышечное напряжение, как адекватный ответ на возникшую ситуацию. Но агрессия в тазу – тот редкий случай, когда эта эмоция в теле необходима постоянно. Это некий внутренний «страж», необходимый на случай возникновения серьезной опасности – животная агрессия дает энергию и силы, чтобы справиться с опасностью, будь то путь бегства или нападения.

Большое количество упражнений на тазовую область представлены в самых разных школах: вегетотерапии В. Райха, биоэнергетике А. Лоуэна, теории телесного сознания М. Фельденкрайза и др.

Чакры

- Это энергетические центры, представление о которых сформировалось в восточной философии и медицине. 7 основных чакр практически совпадают с 7 сегментами мышечного панциря, выделенными В. Райхом (есть расхождение только на уровне верхних чакр: шестая чакра аджна расположена в середине лба, а коронная чакра сахасрара вынесена за пределы тела и находится над головой).

Дэвид Боаделла создал свое направление в ТОП – биосинтез, объединив классическую ТОП, эмбриологию и энергетические практики Востока. Из последних он взял, в том числе, представление о чакрах и медитации, позволяющие работать с ними. В результате работа с чакрами стала еще одним способом терапевтического воздействия на телесные блоки: тазовый блок соотносится с муладхарой, живот со свадхистаной, диафрагмальный блок с манипурой и т. д. При этом используются энергетические и рисуночные техники, работа с образами и другие техники.

Чакры стопы

- Расположены в центре каждой стопы. Согласно биосинтезу Д.Боаделлы, отвечают за наши «корни» в широком смысле этого слова: за заземление, связь с предками, связь с нашим прошлым, с человечеством и т. д. Через наши «корни» мы заземляемся – чувствуем опору вовне (внутренняя опора, см. Позвоночник).
- Эта опора, «корни», могут быть личностного уровня (наш личный прошлый опыт; если он правильно интегрирован, тогда даже трагедия превращается в ресурс, в жизненный урок); семейного уровня (родительская семья); родового уровня (семейная система); культурального уровня и т. д., вплоть до ощущения связи со всем миром в целом.

Биосинтез предлагает ряд медитативных упражнений для работы с этой областью, также возможна работа через телесный контакт (массаж стоп и др.), образы и т. д.

Шея

- Является мостом, связывающим осознания (голова) и чувства (грудная клетка), осознания (голова) и действия (таз). В идеале интегрированы ментальная и эмоциональная сферы, а также наши действия: «Я осознаю, что сейчас чувствую, и действую в соответствии с собой». В реальности же эта связь нарушается: «Думаю одно, делаю другое» и т. д. На телесном уровне это отображается как шейный блок. Он приводит к расщеплению голова-туловище.

Это расщепление – самое первое в онтогенезе. Оно может возникнуть еще в утробе матери, если что-то представляет угрозу ребенку. Плод начинает сжиматься, втягивать голову в плечи – он же не может никуда убежать, и сжатие – его единственная защита. Мышцы шеи напрягаются, и если ситуация затягивается (например резус-конфликт с угрозой выкидыша), напряжение становится хроническим.

- Шея также связана с правом на экспрессию чувств, на предъявление себя и своих потребностей. Тех, у кого это право не было освоено в полной мере, легко узнать по слишком высокому, зажатому, неестественному голосу, нередко это сочетается с детскими интонациями. В работе с такими клиентами показан саундинг – звучание.

Щиколотки

- Один из так называемых «мостов», которые есть в теле («мост» – психологическая связка, а не анатомическая). Символически щиколотки связаны с шеей, поэтому мы избегаем обхватывающих прикосновений, т.е. не берем щиколотки «в кольцо», так как телом это воспринимается как символическое давление на горло, попытка удушения. Исключение составляют упражнения, в которых мы поднимаем ногу клиента и должны удержать всю ее тяжесть, а для этого надо ее крепко держать. В этом случае наши ладони обязательно расположены снизу, а не сверху. Прикосновение снизу воспринимается телом, как послание: «Я тебя поддерживаю», тогда как захват щиколотки сверху – «Я на тебя напал».
- Подобно шее, щиколотки отвечают за свободу экспрессии, принятия, дыхания. Нашу общую целостность, интегрированность.

Глава 2

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ С КЛИЕНТОМ В ТОП

– Мод, ты так легко сходишься с людьми!
– Конечно, ведь они – представители моего вида...
Колин Хиггинс «Гарольд и Мод»

2.1. Принципы индивидуальной работы с клиентом

*Сам-то я обожаю разговоры.
Порой даже те, в которых помимо меня
участвовал кто-то еще.*

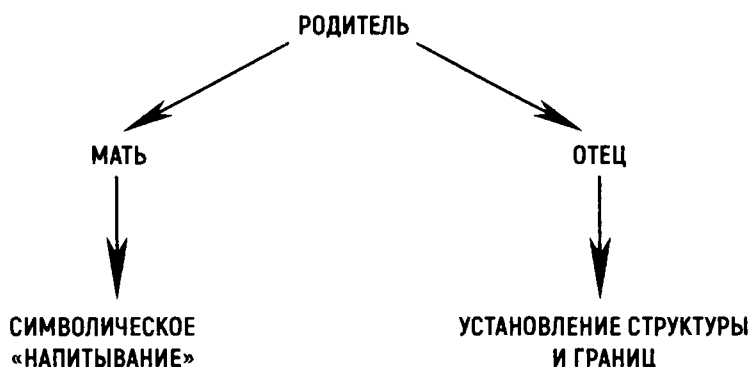
Стивен Фрай «Дури еще хватает»

В психотерапевтической работе как таковой, каким бы ни был клиент и озвученная им проблема, можно выделить следующие задачи:

- поддержка (подпитка, символическое «вскармливание» или «напитывание»),
- структурирование.

Это отображает родительский функционал: задача матери – напитывание любовью, задача отца – установление границ, структуры. (схема на стр. 70).

Специалист оказывает поддержку клиенту, подпитывает, символически «вскармливает». И постепенно учит его поддерживать себя самостоятельно. В противном случае это будет «терапия длиною в жизнь». Если клиент является исключительно реципиентом инвестиций от терапевта, но не учится самостоятельности, то он напоминает коня Мюнхгаузена из известного рассказа Р. Э. Распе: разрубленный пополам конь пил воду, и



она сразу же из него вытекала. Клиенту постоянно нужна будет помощь психотерапевта или другой «вскармливающей» фигуры. Поэтому психотерапия – не только символическое «вскармливание», но и «вращивание»: клиент обучается самоподдержке, и постепенно у него отпадает потребность в психотерапии.

Символическое «вскармливание» в психотерапии – поддержка, эмпатическое слушание, принятие клиента и т.д.

Принцип трех этапов психологической работы, действующий в работе с любым типом клиентов: 1) знакомство; 2) основной этап; 3) завершение.

Знакомство

В него входит выявление запроса, установление правил работы, заключение терапевтического контракта, информирование со стороны специалиста, диагностическое интервью (сбор информации о клиенте).

Запрос. Важно, чтобы запрос исходил от самого клиента. Мы можем работать только тогда, когда клиент мотивирован на работу, иначе все будет впустую. Поэтому на этапе знакомства мы выявляем, от кого исходит инициатива обращения, запрос; есть ли мотивация к работе.

Запрос должен соответствовать определенным критериям.

- Быть психологическим, т. е. в рамках компетенции именно психолога.
- Включать одну цель, а не несколько одновременно («Хочу то и вот это, и вон того две штуки»). Если у клиента несколько запросов, просим его выбрать один первоочередной.
- Быть кратким.
- Формулировка позитивная. Например, не избавиться от тревоги, а стабилизировать эмоциональное состояние, обрести спокойствие.

Положительная формулировка позволяет не отказаться, а приобрести. Есть такая притча о Ходже Насреддине.

Ходжа Насреддин шел мимо деревни и увидел, что вокруг пруда толпятся и кричат жители. Подойдя, он увидел, что в пруду тонет человек. Ему кричат: Дай руку! Давай руку!» – но он не слушается и уже вот-вот потонет.

– Что происходит? – спросил Ходжа Насреддин.

– Да вот местный ростовщик тонет, – объяснили ему.

– Да кто ж так спасает ростовщика? – удивился Ходжа Насреддин. –

Разве ростовщик кому-то что-то добровольно даст?

Он подошел к краю воды:

– На, держи! Возьми мою руку!

Ростовщик схватился за его протянутую руку и был спасен.

Так и Бессознательное охотнее приобретает новое, чем отказывается от старого. В контексте зависимости мы говорим, что аддикт не хочет отказаться от объекта зависимости, потому что имеет выгоды от употребления; задача специалиста – предложить альтернативный, более здоровый путь удовлетворения потребности.

- Все слова в запросе должны быть достаточно конкретными, простыми, понятными и клиенту, и специалисту. Например, «Хочу гармонии» или «Хочу счастья» – непонятно, что за этим стоит, у каждого свои представления о гармонии и счастье.

Правила и границы вносят структуру, создают пространство безопасности. Терапевт должен четко обозначить границы, правила работы, а также обращать внимание, если клиент их нарушает.

Структурирование и установление границ в терапевтическом процессе проявляются, как четкие договоренности по поводу взаимодействия, выявления запроса – постановка цели, информирование клиента о правилах терапевтической работы, о предлагаемых упражнениях, рекомендации и др.

Если даже запрос клиента не связан с темой границ, у него может присутствовать эта проблема. Психологические границы могут быть изолированными, интрузивными (нарушающими чужие границы), диффузными (позволяющими нарушать собственные границы). Границы и структуру важно установить с самого начала: обозначить правила психологической работы, дальнейшего взаимодействия. В этом помогает терапевтический контракт.

Терапевтический контракт – договоренность между клиентом и терапевтом о работе, ее целях, задачах и правилах. Это не юридический договор, а часть терапевтической работы, декларирующая правила, выявляющая запрос, мотивацию и готовность клиента к сотрудничеству, его характерологические и динамические особенности и т. д.

Обычно на первой встрече мы просим клиента ко второй встрече составить некий контракт между нами. Форма произвольная – это не юридический документ, а диагностическая и терапевтическая часть взаимодействия. Мы подсказываем клиенту, что может быть включено в контракт: цель работы, правила, договоренности, права и обязанности сторон, в том числе положение о пропущенных сессиях и т. д. Во время второй встречи мы обсуждаем текст, принесенный клиентом, с чем-то соглашаемся, с чем-то нет (обязательно объясняя, почему), что-то добавляем. Конечно, в терапевтический контракт должен быть включен и запрос, как цель работы.

Работа с контрактом – структурирование, выявление запроса. Это важная часть психологической работы.

Диагностически контракт выявляет: проблематику клиента, его сознательные и бессознательные ожидания, уровень ответственности, внутреннюю структурированность, привычные паттерны взаимодействия, характерологические особенности.

Заклучение письменного контракта не всегда обязательно, если речь идет о достаточно сохранных клиентах. А вот с зависимыми и созависимыми клиентами это стоит сделать для четкости границ и структурирования процесса.

Обратите внимание, насколько контракт четкий и развернутый. Какие положения включены, какие упущены? Подразумевает ли клиент, что у него есть ответственность за процесс, или хочет занять пассивную позицию? Какие темы промаркированы?

Контракт остается у терапевта, если он в одном экземпляре. Клиент может продублировать контракт для себя.

Если с некоторыми, хорошо структурированными, клиентами все договоренности могут быть устными, то с клиентами с выраженной проблемой границ нужно не просто проговаривать, а письменно фиксировать договоренности о сотрудничестве и правила работы.

При ведении групп все правила зачитываются, участники подписываются, также правила группы могут висеть на стене, как большой плакат (см. Приложение).

Важно договориться о правилах пропуска и отмены встреч. Так как терапевтическую работу сопровождает «вечный спутник» терапии – сопротивление, предупреждать об отмене консультации необходимо не менее чем за сутки. В противном случае встреча «сгорает» и оплачивается. Важно объяснить клиенту, что это правило, в первую очередь, продиктовано интересами терапии.

И правило «завершающей сессии», т. е. встречи. Если клиент хочет завершить терапию (в некоторых случаях – это проявление сопротивления, побег и прерывание), то необходимо провести дополнительную встречу, чтобы в прямом контакте обсудить, что происходит, что переживает клиент и какие причины побудили его к такому решению.

Информирование клиента по теме его проблематики – одна из задач, стоящих перед специалистом.

Кроме того, информирование помогает прояснить мотивацию. Если специалист видит отсутствие или недостаточность мотивации, он имеет

право отказать в психологической помощи, естественно, объяснив свое решение (для психологической работы необходима достаточная мотивация). И такого рода отказ может как раз повысить мотивацию, это терапевтический ход, помогающий осознать всю серьезность ситуации, легализовать выгоды проблемы.

Диагностическое интервью – важная часть терапевтической работы. Оно не только помогает специалисту собрать информацию о клиенте, но и проясняет мотивацию, готовность сотрудничать, открытость и искренность.

Если некоторые вопросы вызывают у клиента удивление (ему кажется, что они не имеют отношения к нынешней проблеме, например информация о раннем детстве), мы разъясняем клиенту, почему важна такая информация. Можно провести аналогию с медициной, когда анализы и другие обследования позволяют получить общую картину.

Обратите внимание, так как в терапии идет так называемая «работа поля» клиента, вы можете поймать себя на том, что какой-то вопрос «забыли» задать; зачастую именно этот вопрос и бывает ключевым, скрывающимся за заявленной проблематикой клиента.

Также важен сам контакт: внимание терапевта к клиенту, настроенность на него, искренний интерес. Этот контакт может быть уже терапевтичным и целительным. Иногда клиенты плачут или иным образом выражают сильные чувства, говорят: «Вы так внимательно меня слушали», «Никто раньше этим не интересовался», «Вы первый человек, которому я это рассказываю».

Примеры диагностического интервью можно найти в Приложении (варианты Нэнси МакВильямс и Н. Ю. Григоровской).

Основной этап

На этом этапе осуществляется основное терапевтическое воздействие. Краткосрочная терапия – 4–10 встреч, долгосрочная начинается от 10. В процессе терапевтической работы выделяют этапы:

- позитивный перенос – идеализация специалиста, как всемогущей фигуры, которая может помочь;

- негативный перенос, когда на специалиста направляются негативные проекции, эмоции разочарования, недоверия, раздражения. Об этом этапе лучше предупредить заранее и попросить открыто и прямо говорить обо всех переживаниях;
- сотрудничество – именно после прохождения негативного переноса наступает доверие. Клиент уже не нуждается в идеализации и в негативных проекциях. Это про больший контакт с реальностью. По мнению З.Фрейда, работа заканчивается тогда, когда уже нет потребности в проекциях и в переносе на специалиста – внутренний материал отработан.

Завершение

Не надо недооценивать значимость этого этапа, ведь в нем проявляется сепарационная модель клиента – как он умеет завершать те или иные процессы.

Многие клиенты имеют проблемы с сепарационной моделью, им не хватает опыта здоровой сепарации. Они или «цепляются» за отношения, боясь их завершать, или резко выходят из контакта, обрывают его. Задача специалиста – дать образец здоровой сепарации.

На этапе завершения важно проговорить, что отношения завершаются, и договориться, в какой форме завершение пройдет. Например, возможно постепенное завершение: сокращение регулярности встреч. С еженедельных встреч можно перейти на встречи раз в две недели, далее – раз в месяц или по запросу, когда есть необходимость. С некоторыми клиентами в такой плавности нет необходимости, они готовы завершить терапию на итоговой встрече.

При завершении отношений важно, чтобы клиент напрямую проговорил то, что ему хочется сообщить специалисту, будь то «позитив» или «негатив». В этом ему могут помочь вопросы: что вам понравилось за время нашего сотрудничества? а что не понравилось? И т. д.

Позитивный опыт завершения отношений в здоровой форме – важная часть терапии.

Другие важные аспекты терапии.

Структурирование пространства

И клиент, и терапевт располагаются в пространстве кабинета с комфортом для себя и с уважением друг к другу. Обычно в кабинете находится кресло терапевта и кресло (диван) для клиента. Изначально они расположены относительно друг друга определенным образом, но терапевт может предложить клиенту устроиться так, как ему комфортно: он может передвинуть, повернуть кресло или выбрать, где именно на диване он будет сидеть. Но такое предложение не означает, что терапевт должен соглашаться на все просьбы клиента: например, клиент хочет занять кресло терапевта, но для терапевта важно сохранить свою территорию за собой. Тогда нужно обсудить, что стоит за таким желанием клиента, например, конкуренция и борьба за власть, желание симбиотической близости и т. д. То, как клиент осваивает пространство, очень диагностично.

Пока не будет создано безопасное пространство и не возникнет достаточное доверие, глубокие процессы не будут разворачиваться. При этом пространство должно быть комфортными *для обоих* – терапевту тоже важно позаботиться о себе.

В кабинете специалиста по ТОП, как мы уже говорили выше, есть зонирование: пространство, в котором можно сидеть на стульях или в кресле, и пространство для телесной работы.

Самопрезентация, самораскрытие терапевта

«Я такой-то... Работаю такими-то методами... Есть ли какие-то вопросы ко мне относительно моей работы?..» Конечно, самопрезентация касается профессиональной сферы, а не личной. Если клиент начинает задавать личные вопросы («А в вашей семье были алкоголики?», «Есть ли у вас дети?»), терапевт не отвечает, но относится к ним с уважением: «Я не отвечаю, так как это не имеет отношения к нашей с вами работе. Но для вас эта информация, видимо, важна, иначе вы бы об этом не спросили. Давайте обсудим: почему именно эта информация обо мне для вас важна?»

Например, клиент спрашивает, есть ли в семье терапевта алкоголики, потому что считает, что терапевт сможет лучше понять и помочь алкогольной семье, только если он сам родом из такой семьи. И тогда терапевт объясняет, что эффективность работы терапевта не связана с его личным семейным опытом. Можно эффективно помогать наркоману, ни разу не попробовав наркотики, так же как врач-мужчина может быть замечательным гинекологом, а кардиологу отнюдь не обязательно иметь проблемы с сердцем.

Самопрезентация терапевта снижает тревожность клиента – неизвестность всегда бессознательно пугает. А предложение задать интересные вопросы относительно предстоящей психологической работы вносит элемент сотрудничества, взаимного уважения, позицию «на равных».

Формирование первичного запроса из жалоб

Клиент начинает с жалоб: что его не устраивает в жизни и почему он пришел к психологу. Жалобы специалист выслушивает с эмпатией, затем побуждает перейти к так называемому первичному запросу – к постановке цели терапевтической работы: что именно он хочет от специалиста? куда в сотрудничестве с психотерапевтом клиент хочет прийти?

Переход от жалоб к запросу помогают осуществить вопросы: Я вас услышал(а), чем я мог(ла) бы вам помочь? Я услышал(а) ситуацию, что бы вам хотелось от меня? Это, наверно, очень тяжело, но что вы ожидаете от нашей встречи?

Терапевтический запрос должен соответствовать определенным критериям.

Информирование клиента о предстоящей психологической работе

Информирование клиента о предстоящей психологической работе

Если клиент первый раз у психолога, разъясняем азы психологической работы – цели, возможности, ограничения. Обычно у клиента много иллюзий, ожидание чуда, перекладывание всей ответственности за терапевтический процесс на терапевта.

- Часть информирования – распределение ответственности, разъяснение роли терапевта: «Я – инструмент поддержки вашей психической

жизни», «Одна из ролей терапевта – роль зеркала», «Я сопровождаю вас в ваших процессах». Возврат клиенту его части ответственности проясняет мотивацию и готовность к изменениям, взрослит.

- Договоренность о частоте и длительности встреч. Стандартная длительность встречи – 1 час; но некоторые специалисты проводят консультации длительностью 1,5 часа, что также допустимо. Просто про длительность нужно договориться изначально и далее соблюдать договоренность.
- Договоренность о сроках работы. Если, например, клиент хочет достичь результата за месяц, терапевт предупреждает о нереалистичности ожиданий и на такую договоренность не соглашается, даже если клиент грозит уйти. Если клиент в итоге согласится на условия терапевта, значит, у него все же есть терапевтическая готовность к изменениям, он готов брать на себя ответственность.

Если клиент не готов к длительной работе, значит, он не замотивирован. И если он откажется от длительной работы, терапевтично уже то, что специалист проинформировал его о специфике проблематики, четко обозначил границы и ответственность. Иногда это все, что можно и нужно сделать для такого клиента. При этом терапевт как бы оставляет открытой дверь: «Возможно, вам действительно удастся найти специалиста, с которым вы решите свои проблемы в такой короткий срок. Но если вам это не удастся и вы придете к решению о длительной психологической работе – вы можете снова ко мне обратиться».

- Терапевт рассказывает, как именно проходят терапевтические сессии. Например: «Вы сможете поделиться со мной той информацией, которую посчитаете значимой для нашей работы: важными событиями, снами, воспоминаниями, размышлениями по поводу предыдущей нашей встречи». Информировует о возможности использования психотерапевтических техник, их цели, необходимости (в русле какого направления терапии он бы ни работал).
- Обязательно проговаривается так называемое «положение о сотрудничестве» и его необходимость: открытость и честность клиента. Клиент должен сообщать достоверную и полную информацию, де-

литься тем, что он сочтет важным. В противном случае эффективность работы терапевта снизится – у него будет недостаточная или искаженная информация. Терапевт также предупреждает, что некоторые его вопросы могут быть достаточно личными, но если такой вопрос задан – эта информация важна для терапевтической работы. Обязательно обговаривается, что у клиента есть право отказаться делиться информацией, но причину этого желательно объяснить. И возвращается ответственность за сокрытие информации и ложь – в этом случае терапевт не будет располагать полной информацией или даже получит искаженную информацию, и тогда его помощь окажется менее эффективной. Важно, чтобы клиент понял: утаивая что-то или обманывая, он вредит себе.

- Специалист рассказывает и предупреждает о сопротивлении и цензуре, их проявлении: обговариваются возможные опоздания клиента, забывания о встрече, его сомнения и обесценивание работы, возможное недовольство.
- В случае опоздания время клиента «сгорает», т.е. он оплачивает полную встречу, а работа идет оставшееся после опоздания время. А в случае забывания и пропуска клиент оплачивает всю встречу.
- Как уже говорилось ранее, вводим правило об отмене сессии не менее чем за 24 часа: в противном случае она оплачивается, с чем бы ни был связан пропуск.
- И правило договоренности о последней сессии: если клиент решил прекратить встречи, за этим следует еще одна встреча, на которой обсуждаются причины такого решения и его правомерность.
- Если у клиента высокий уровень сопротивления, то один из приемов борьбы с сопротивлением – внесение предоплаты. Оплатить заранее некоторое количество встреч, обычно от 4 до 10. Заранее оплаченные сессии позволяют не уйти из терапии в сложный момент, продолжать сотрудничество.
- Как уже говорили, информируем о явлении переноса по отношению к терапевту, о том, что на фигуру терапевта могут направляться разные эмоции и фантазии. Предупреждаем: «Поэтому важно, чтобы вы

делились своими переживаниями относительно меня и нашего взаимодействия, это полезно для нашей работы». Предупреждаем и о негативном переносе.

- Информирование о динамичности психологической работы – это исследовательский процесс, он динамичен и не всегда предсказуем, могут ждать неожиданные открытия, за одной проблемой скрываться другая. Поэтому могут быть «сюрпризы», неожиданные открытия и повороты. Нужно отслеживать это и исследовать.
- Терапевт предупреждает, что может иногда давать некие «домашние задания» – рекомендации, которые клиент выполняет между встречами. Например: «Пропиши негласные правила твоей семьи – как надо решать конфликты», «Каждый день делай для себя что-то приятное» и т. д. Это помогает клиенту брать на себя ответственность, учиться заботиться о себе самостоятельно, повышает эффективность работы.

Обратная связь

Терапевт дает клиенту обратную связь – и по его динамике, процессам, и по упражнениям. В уважительной корректной форме, без навязывания. Насколько обратная связь будет развернутой и глубокой, зависит от готовности клиента воспринимать информацию: от его интеллекта, рефлексивности, характерологических особенностей.

Обратная связь дается в форме Я-высказываний: «Мне кажется...», «Возможно...», «Я поделюсь своими соображениями, а вы прислушайтесь к себе – откликается или нет...», «У меня возникла такая фантазия про это...» и т. д.

Контрперенос

Контрперенос (бессознательная реакция психотерапевта на клиента, его процессы, в том числе личностный перенос) есть всегда, важно его осознавать и использовать на благо терапии – для понимания особенностей данного конкретного клиента и его процесса. Почему контрперенос терапевта именно такой?

Контрперенос бывает *совпадающим* – те же чувства, что и у клиента. Например, клиент испытывает гнев, и терапевт тоже отследил у себя гнев.

Контрперенос может быть *дополняющим* – словно дополняющим процесс клиента, как пазл. Например, клиент чувствует гнев, а терапевт – страх.

Как часть контрпереноса важно отслеживать механизм *проективной идентификации* – идентификации с той проекцией, которую сбрасывает клиент. Например, если он в терапевте видит строгую маму, то терапевт может невольно начать вести себя как строгая мама.

Если терапевт отследил контрперенос, это полезная информация для терапевтического процесса. Если терапевт не отслеживает контрперенос, это может негативно влиять на терапию и взаимоотношения с клиентом.

Подробнее о переносе и контрпереносе можно посмотреть в очень информативной книге: *Сандлер Дж., Дэр К., Холдер А. Пациент и психоаналитик. Основы психоаналитического процесса.*

2.2. Принципы групповой работы с клиентом

*Неожиданно она ощутила родство со всеми, кто живет на планете,
почувствовала себя маленькой представительницей человеческой расы...
Нет, она не должна быть одинокой –
ведь ее окружают такие же люди, как и она сама...*

Мэри Уэстмакотт (Агата Кристи) «Благие намерения»

Особенности групповой терапии

Групповая терапия – эффективная форма терапевтического воздействия. Было бы некорректно задаваться вопросом: эффективность какой работы с клиентом выше – индивидуальной или групповой; каждая из этих форм имеет свои преимущества и ограничения. Более того, они могут совмещаться. В этом случае клиент в один период жизни проходит и личную, и групповую терапию. С одним специалистом или с разными – оба варианта допустимы.

Наполняемость терапевтических групп (количество участников) обычно достаточно невысокая. Малая группа может начинаться от 5 участников. По поводу максимума нет однозначного правила, есть разные формы про-

ведения терапевтических групп. Тем не менее, если речь идет о глубинной психологической работе, то это обычно 8–10 участников. При этом на некоторых тематических группах наполняемость группы может достигать и 20–25 человек.

Групповая форма психологической работы имеет разные формы, они могут сочетаться.



1. **Терапия клиента в группе.** Специалист индивидуально работает с кем-то из участников в присутствии остальных – проводит индивидуальную сессию, полноценную часовую или мини-сессию (меньше по времени) в соответствии с необходимостью.

Иногда работает в центре группы, и такой прием называется «работой в аквариуме», потому что и клиент, и специалист оказываются на виду у всех, как рыбы за стеклом аквариума.

Как вариант, специалист может подойти к тому месту, где расположился участник, и взаимодействие осуществляется там; или же клиент подходит к специалисту и к его месту. В этом случае сессия оказывается полезной не только для того клиента, с которым велась работа. За счет механизма резонанса и идентификации все участники получают полезный опыт.

Любая терапевтическая сессия многогранна, и каждый из участников может найти важные для него грани, прожить собственные эмоции, сделать открытия и выводы.

2. **Терапия клиента группой.** В этом случае терапевтическая работа ведется с одним из участников, и в нее вовлекаются другие участники или

даже группа как единое целое. Другие участники могут давать клиенту психологическую и телесную поддержку, говорить значимые послания, давать обратную связь.

Важно, чтобы специалист не пускал этот процесс на самотек, а в каждый момент понимал, что происходит, и регулировал взаимодействие между участником и группой. Иногда это достаточно директивное и очевидное регулирование, иногда не совсем явное, но оно всегда присутствует.

3. **Терапия группы.** В этом случае группа выступает как единый объект терапевтического воздействия: может быть информационная часть (например рассказ о механизмах подавления чувств), групповое упражнение и т. д.

Группа – системное образование, самостоятельное и относительно независимое. Подобно тому как каждый клиент имеет свою структуру характера, динамические особенности, перенос и проекции, психологический возраст и другие характеристики, то же самое верно и относительно группы, как единого объекта.

Группы различаются между собой по психологическому возрасту (независимо от паспортного, т.е. реального возраста участников); и этот возраст может меняться и в течение длительного времени, и в течение одной групповой встречи. Ведущий может управлять этим процессом: есть упражнения, задающие регресс, и есть приемы выхода из регресса.

Например, можно предложить упражнение, в котором участники изображают детей, – это способствует регрессу.

Выводу из регресса способствуют:

- упражнения на заземление;
- обращение к взрослым участникам: «Мы же с вами, как взрослые люди, понимаем, что...»;
- дискуссия на «взрослую» тему и осмысление: «А теперь давайте обсудим полученный опыт с точки зрения использования его в обыденной жизни». Есть *параметры*, которые ведущий группы отслеживает:
- уровень безопасности;

- доверие участников к ведущему;
- доверие участников друг к другу;
- сплоченность группы;
- психологический возраст группы;
- актуальные психологические темы и проблемы;
- групповые роли: есть ли явный лидер, скрытый лидер, изгой, конкурирующий с ведущим участник и др.;
- особенности коммуникации: прямая коммуникация, корректность обратной связи и высказываний и др.;
- проекции на ведущего: и индивидуальные от разных участников, и единая групповая проекция от группы, как целого;
- проекции участников друг на друга.

И выстраивает терапевтический процесс с учетом этой информации.

Тема, запрос. Бывают терапевтические группы тематические, с конкретным запросом, например, «Как научиться управлять своим гневом», «Развитие уверенности в себе». Сюда же относятся группы для зависимых и созависимых.

Но есть и терапевтические группы, не привязанные к определенной теме: участники сами предлагают темы, заявляют о своих проблемах.

Состав группы зависит от тематики работы. Группы могут быть более унифицированными: зависеть от узкой темы (работа с коммуникативными сложностями, с созависимостью...); адресоваться определенному контингенту (подростковые группы, группы для алкоголиков и т. д.).

Или состав участников может быть более разнообразным, например, нетематическая терапевтическая группа для взрослых допускает включение самых разных участников, которых объединяет взрослый возраст и желание пройти групповую терапию.

Групповая форма терапевтической работы имеет свои *преимущества*.

1. Одновременное терапевтическое воздействие на несколько человек. Это существенно экономит время.

2. Группа – своего рода модель мира, модель социума. В ней происходят те же процессы, что и в «большом мире», за пределами комнаты. Поэтому участники группы могут лучше понять социум, правила его функционирования, особенности процессов, собственные проявляющиеся паттерны. Это своего рода «репетиция» в безопасной обстановке: возможность исследовать мир и себя в нем, пробовать что-то новое, перестраивать свою модель поведения.
3. Группа является замечательным «зеркалом»: она живо реагирует на все происходящее и отображает то, что происходит с участником. Зеркало показывает, что же на самом деле происходит. Зеркальность группы бывает двух типов, причем оба типа работают одновременно.

Первый тип зеркальности – повторяет то, что происходит с самим участником. Делает это более очевидным, легализует. Например, участник сдерживает слезы, сознательно или даже неосознанно, и тогда кто-то из сензитивных участников тоже может заплакать.

Второй тип зеркальности – ответная реакция на процессы участника, не копирующая их, а дополняющая, словно пазл. Например, участник заряжен агрессией и сам этого не понимает, но окружающие чувствуют ее, у них может появиться страх и избегание взаимодействия с этим человеком; или ответная агрессия и желание вступить в «бойцовский спарринг». Легализация происходящего помогает участнику осознать свою скрытую агрессию и то, как она воздействует на окружающих.

4. Иногда группа бывает убедительнее, чем специалист. Если один психотерапевт пытается донести что-то до осознания клиента, тот может уходить в защитное отрицание. А вот если то же самое говорят 10 человек, то уйти в отрицание и игнорирование уже сложнее.

Кроме того, у некоторых клиентов может быть предубеждение перед словами психотерапевта: это защитный механизм, основанный на негативной проекции. В этом искаженном восприятии психотерапевт может представляться демонизированной авторитарной фигурой и т. д. На этапе негативного переноса клиент может очень скептически относиться к любым словам специалиста. А вот обратную связь от других участников группы может принимать более открыто и охотно.

5. Продолжает тему «статистического большинства»: в группе есть численное превосходство, позволяющее порой принять на уровне здравого смысла то, что не хочется принимать. Например, участник не хочет осознавать собственную агрессивность, но если в обратной связи на нее указывают 10 участников группы, то ему есть, о чем задуматься.

Конечно, механизм отрицания может быть настолько сильным, что никакое количество человек не смогут переубедить участника или что-то до него донести. Но тогда этот механизм отрицания легализуется, становится более явным и очевидным. И тогда становится яснее: речь идет о сопротивлении или вовсе о неготовности. Иногда выявление защитных механизмов, сопротивления или неготовности – самый важный и базовый шаг.

6. На группе представлены самые разные типы людей. Особенности внешности и поведения во многом задают проекции: например, зрелые участники чаще попадают под проекции «родительских фигур», юные становятся «младшими сиблингами» или «детishками». Светловолосые и светлоглазые участники чаще становятся объектами идеализации, а темноволосые и темноглазые демонизируются (расщепление, со всей очевидностью показанное в диснеевских сказках: Добрая Фея обычно блондинка, а Злая Колдунья – брюнетка).

Разнообразие типажей открывает возможность для выявления самых разных проекций. Есть даже специальные упражнения, направленные на исследование групповых проекций и их снятие, присвоение.

То что на группах присутствуют самые разные участники, позволяет также избавиться от некоторых стереотипов, предубежденности («Все мужчины», «Все блондинки» и т. д.) Например, я была не раз свидетельницей того, как выявлялась и уходила предубежденность по поводу той или иной национальности, представитель которой присутствовал на группе.

7. Важна и разность мнений, взглядов, жизненных опытов у участников. Каждая жизненная история и мировосприятие неповторимы. Осознание этого полезно, оно позволяет лучше понять и принять собственную индивидуальность, а также позволять другим людям быть отличными от тебя и не ожидать совпадения (нередко встречаются такие инфантильные ожидания).

Опыт и суждения, которыми обмениваются участники, могут быть очень полезными. Это неправда, что «нельзя учиться на чужих ошибках»: к счастью, человек на такое способен. И чужой опыт может очень пригодиться.

8. Эффект резонанса, присутствующий на группе, увеличивает те или иные процессы. Поэтому они становятся более явными, заметными, готовыми к работе.
9. Группа дает развитие эмпатии и альтруистического поведения, навыков сотрудничества. Поведение эгоистическое, нарушающее чужие границы, группа, как зеркало, сразу же выявляет и реагирует соответственно негативно, что является неприятной, но полезной обратной связью. И напротив, формы поведения, способствующие адаптации в социуме, группа поощряет.
10. Это хорошая возможность для исследования модели «Я и люди», «Я и группа». На группе формируются самые разные типы связей: контакт-диада (контакт между двумя людьми, что есть и в индивидуальном терапевтическом процессе); триада (образующиеся треугольники); «Я и малая группа», «Я и большая группа»... Это разнообразие связей больше, чем в личной терапии, основанной на диаде. Соответственно открывается простор для исследования: понимания себя, своих паттернов коммуникации, для апробирования нового опыта.
11. И, конечно, на группе выявляются так называемые «групповые роли»: сценарная роль, модель поведения. Сценарные роли родом из детства. Обычно они не осознаются, и человек искренне не понимает, почему в разных компаниях и ситуациях с ним происходит одно и то же. Терапевтическая группа позволяет выявить эти роли, осознать, понять их механизм – и поменять свой сценарий и модель поведения.
12. Группа дает возможность пробовать новое сразу же, разнообразить свои поведенческие паттерны, видеть, как на них реагирует мир. Новые пробы в безопасной обстановке, в которой группа играет и роль «зеркала», и дает поддержку – очень важный опыт.
13. Здесь есть не только возможность активных действий, но и пассивного наблюдения. И это тоже важная часть опыта. Просто наблюдая, мы тоже учимся, делаем выводы, получаем новый опыт.

14. Очень ценным может быть сам факт нахождения в группе. Потребность в принадлежности к группе – одна из наших потребностей, люди – не одиночки. Восприятие себя как части группы дарит ощущение защищенности, принятия, снижает тревожность, а также помогает проживать и переживать одиночество.
15. Конечно, важный ресурс группы – поддержка. Важность групповой поддержки сложно переоценить.
16. Есть спектр проблем, связанных именно с взаимоотношениями с группой. Например, клиент мог в прошлом пострадать именно от группы – буллинга и т. д. И тогда более целительной может стать терапия именно в группе: прошлый негативный опыт перекрывается новым позитивным опытом принятия группой, как козырной картой.

Ограничения групповой работы.

1. В группе меньше интимности, чем в диаде. Поэтому самораскрытие может быть более медленным и не таким глубоким, как в личной терапии.
2. Эффект резонанса в группе может работать не только на продвижение вперед и повышение эффективности работы, но и усиливать сопротивление. И тогда, к примеру, он будет поддерживать не выздоравливающую часть зависимого/созависимого, а часть нездоровую, находящуюся в защитах, отрицании заболевания.
3. Каждый участник группы является ее важной частью и влияет на остальных участников и на групповой процесс. Это влияние может быть как позитивным, так и негативным: *«Все пчелы прилетали с медом, и лишь одна, такая маленькая и вредная, с дегтем»* (А. Кнышев). И тогда один участник, проявляющий сопротивление, неготовность, саботаж может «тормозить» работу целой группы. В таком случае с ним должна быть проведена работа и, как прием, возможно исключение участника из группы.
4. Прошлый негативный опыт взаимодействия с группой может привести к избеганию группового формата работы и высокому уровню сопротивления.
5. Прямое внимание ведущего и время группы делятся на некоторое количество участников, и тогда каждому из них достается меньше, чем в индивидуальной терапии.

6. Когда в одном пространстве собраны несколько человек, вопрос о сохранении конфиденциальности происходящего стоит острее: выше страх разглашения за пределы группы. Увы, жизнь показывает, что этот страх часто оправдан. Здесь можно лишь возвращать ответственность участникам. И объяснять. В действительности доверие всегда включает элемент риска...

Что касается формата групп, можно выделить группы **открытые** и **закрытые**.

Закрытая группа не допускает притока новых участников, она сохраняет тот же состав. Плюс:

- это дает большую безопасность
- и сплоченность.

Минус:

- меньше разнообразие опытов;
- со временем количество участников может сократиться до критического числа.

Открытая группа позволяет включать новых участников.

Плюс:

- разнообразие опытов;
- «старички» видят свою динамику продвижения на фоне «новичков».

Минус:

- ниже уровень безопасности;
- сложнее групповые взаимоотношения;
- группа постоянно нуждается в сплочении.

При этом, конечно, нельзя сказать, что один из форматов имеет преимущество перед другим.

Правила группы

Правила – залог формирования, функционирования и сохранения группы.

Необходимо установить их с самого начала: проговорить вслух, обсудить, ответить на возникающие у участников вопросы. Убедиться, что каж-

дый из участников выразил свое согласие с правилами и принял их. Ведущий не должен жалеть время на эту вступительную часть, потому что она является важной частью терапии.

Желательно, чтобы правила были на виду: висели на стене. А также были розданы каждому из участников в печатном виде. Как прием, можно использовать предложение подписаться под правилами: «Я согласен и принимаю...» Подпись помогает отнестись к правилам серьезно, взять на себя ответственность. И в случае отрицания («Я не знаю, о каких правилах идет речь, ничего не видел(а)!») ведущий потом может предъявить эту подпись.

Пример групповых правил можно увидеть в Приложении.

Групповые роли

Терапевтическая группа – модель семьи, модель мира. На ней участники проявляют те роли, которые бессознательно играют в повседневной жизни, и роли эти родом из детства. Их можно назвать «сценарными ролями», потому что они задают сценарий жизни: то, как человек строит свои отношения и идет по жизненному пути. Изначально сценарная роль формируется в семье как способ адаптации к ней, но затем ребенок с ней словно срывается, начинает отождествляться, как актер, забывший, что это просто временная роль, а он сам – совсем другой. И далее эта роль словно ведет человека по жизни, заставляя раз за разом повторять одни и те же ситуации, проблемы – словно «ведьмин круг», из которого сложно вырваться.

Такие роли проигрываются и на группах. Это важно: работа с групповой ролью помогает растождествиться с ней, она словно теряет свою власть над хозяином. И первый шаг – осознание этой роли. Тогда возникает шанс на альтернативные реакции и поступки, выход за пределы роли.

Кроме того, некоторые сценарные роли могут представлять опасность для своего хозяина, например, роль «козла отпущения», и тогда ведущему нужно вмешаться. Давайте рассмотрим сценарные роли как групповые – проявляющиеся на группе. Более подробно сценарные роли и работа с ними раскрыты в моей предыдущей книге (Соловьева И. А. Кто мы на самом деле? О бессознательном образе тела. – М.: Издательство Института консультирования и системных решений, 2019).

Сценарная роль – роль, связанная с жизненным сценарием. Например, жизненный сценарий неудачника заставляет постоянно играть роль Жертвы: попадать в неприятности и сталкиваться с несправедливостью. При этом внешние обстоятельства выглядят случайностью, но на самом деле их создает наша сценарная роль.

И жизненный сценарий, и сценарная роль формируются к 7-летнему возрасту – естественно, неосознанно. Дальше они просто раскрываются: пока мы не осознаем и не начнем менять свою сценарную роль, она будет ставить нас в одни и те же ситуации, заставлять строить свою жизнь определенным образом, постоянно приводить к одним и тем же результатам. Этот механизм напоминает «заколдованные круги», за пределы которых невозможно вырваться, только в этом нет мистики, это – работа Бессознательного.

Сценарная роль и жизненный сценарий определяются событиями раннего детства, а не генетикой. В семьях повторяются сценарные роли, но за счет передачи не генетической, а сценарной, поведенческой. Сценарирование задается извне: окружение ребенка заставляет его поступать определенным образом. Сценарная роль – способ адаптации. Например, родители нарциссического психологического типа используют ребенка в качестве так называемого нарциссического расширения – для самоутверждения. Они требуют, чтобы он был самым лучшим, чтобы окружающие им восторгались, и тогда им, родителям, будут доставаться его лавры. Ребенок хочет порадовать родителей, стремится соответствовать их ожиданиям, у него начинает формироваться роль Звезды или Героя.

Сначала сценарная роль становится откликом на определенную среду, способом адаптации к ней. Например, в семьях, где нет прямой коммуникации и приходится взаимодействовать через намеки, ребенок начинает лукавить, манипулировать, становится Актером (Актрисой). Затем происходит обратный механизм: уже сценарная роль начинает формировать вокруг нас определенную среду. У Актера (Актрисы) возникает большое количество поверхностных связей, у них много приятелей, но есть проблема с глубинными сердечными отношениями, будь то дружба или любовь. Он(а) слишком подстраивается под окружающих и теряет себя.

Сценарная роль не зависит от пола. Каждая из ролей может быть и у мужчин, и у женщин.

Во взрослой жизни сценарная роль автоматически воспроизводит ту ситуацию, которая у ее «хозяина» была в детстве. Например, ребенок был нежеланным, его рождение допустили, но так и не признали: семья как будто отказала ему в праве быть живым и стать ее частью. Такого ребенка просто не замечают, не учитывают его потребности, постоянно игнорируют. Он не интересуется своим окружением, близкие на него не настроены. И он вырастает с ощущением, что никому не нужен и не интересен, никому нет до него дела. И, став взрослым, продолжает держаться незаметно, даже не пытаясь установить глубокие сердечные связи. Он ждет, что окружающие будут относиться к нему так же, как члены семьи в его детстве, и своим поведением он их и правда на это провоцирует – история повторяется. И тогда его внутренние убеждения подтверждаются: «Я так и знал...»

Чтобы порвать этот замкнутый круг, роль нужно осознать, понять, что ты делаешь для того, чтобы обстоятельства твоего детства повторялись. Групповая форма психотерапии помогает эффективно выявлять сценарные роли. Ведущий может их видеть и помогать участникам группы осознавать свои сценарные роли (роли в группе) и что-то менять.

Терапевтическую работу с групповыми ролями можно поделить на два направления.

1. Ведущий легализует групповые роли. Возможно, даже посвящает этой теме некоторые встречи. Помогает участникам осознать свои роли и их проявления.
2. Видя те или иные роли у участников, ведущий помогает получить опыт, альтернативный детскому, который и сформировал эту роль. Например, дает опыт принятия и поддержки тому, кто был отвергаем в своем детстве. Тогда сценарная роль уравнивается новым позитивным опытом и утрачивает свое «могущество» – формируется альтернативный опыт и реакции, тем самым идет выход за рамки роли и привычного сценария.

В следующем разделе, посвященном психологическим типам, мы подробнее поговорим про сценарные роли: у каждого типа они свои.

2.3. Как нас формирует любовь: ТОП о структурах характера

*Все мы рождаемся и умираем
с одной и той же невысказанной просьбой на губах:
«Любите меня, пожалуйста, как можно сильнее!»...
В отчаянных поисках этой дурацкой, несбыточной любви к себе
мы проходим мимо великолепных вещей,
которые вполне могли бы сбыться.
В том числе мимо настоящих чудес.
Но нам не до них, мы слишком заняты поиском тех,
кто нас оценит и полюбит...*

Макс Фрай «Наваждения»

Сущность и строение психики

«**В**се, что вам нужно, это любовь» – это не только знаменитая песня Джона Леннона. Это закон, базовая потребность, которая движет каждым человеком, даже если он этого не осознает. Все хотят быть любимыми и принятыми, любить и принимать. Но понимать это и воплощать в жизнь мешают негативный опыт прошлого, иногда очень раннего и давнего: травмы, раны, нехватка позитивного опыта.

Центральная часть психики – Сущность, или Самость, или Высшее Я, или Истинное Я. Как бы мы это ни назвали, возможно даже Душой, мы понимаем, о чем идет речь. Это самая прекрасная наша часть – целостная, здоровая, ресурсная. Ее не затрагивают травмы, наоборот, это она помогает нам проходить через самые сложные опыты, сохранять себя и извлекать из них уроки. И эта часть есть у каждого человека, каким бы разрушенным он ни был, что бы ни происходило в его жизни. Эта часть, которую мы далее будем называть Самостью, способна на безусловную любовь: прекрасно знает, что это такое, может испытывать ее, дарить другим и принимать в ответ.

Желание безусловной любви, обмена ею, движет человеком с самого начала жизни. Безусловная любовь включает в себя принятие, безоценочность, ненасилие, безопасность, нужность, реализацию, подпитку...

На уровне Самости все индивидуальны, нет одинаковых и даже схожих людей, все очень разные. И для каждого человека есть место в мире, каждый человек – важная его часть, со своей ролью, реализацией, предна-

значением. Схожесть и объединение в психологические типы проявляется не на глубинном уровне Самости, а на более поверхностном, защитном уровне.

Ребенок появляется в этом мире уже с Самостью – яркой индивидуальностью. Но мир не идеален, ребенку приходится адаптироваться, подстраиваться под мир, в первую очередь под свою семью, даже больше – целую семейную систему, в которую он пришел. И у ребенка формируются защитные адаптивные механизмы – типы реагирования на мир, способы выстраивания контакта, получения и выражения любви.

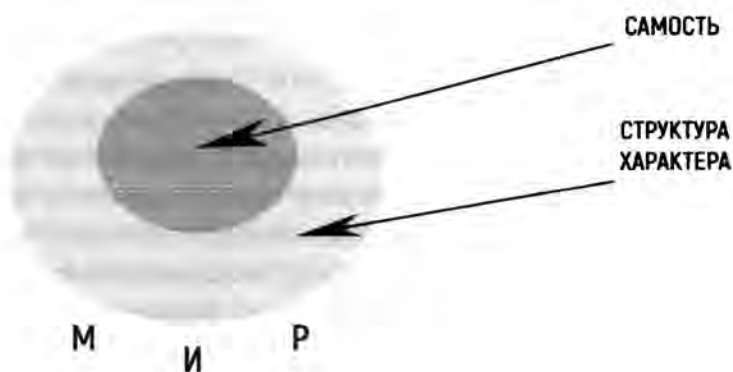
Изначально ребенком движет любовь – желание получить ее и выразить. Но те способы любви, которые приняты в семье, не идеальны. И он осваивает так называемые схемы любви, принятые в этой семейной системе. Его глубинная Самость сохраняет дар безусловной любви, с которым родилась. Но сверху наслаиваются невротические механизмы адаптации к миру, формируется структура характера, искажается взаимосвязь любви с миром. Например, в некоторых семьях схема любви выглядит как обида (обида – способ получения любви). В других, любовь путается с насилием и контролем, и тогда насилие принимается за любовь.

Но какими бы искаженными ни были схемы любви, как бы ребенок ни пострадал, его Самость сохраняет способность к безусловной любви и умение отличить ее от нездоровых способов любви, которые, конечно, на самом деле любовью не являются. Поэтому даже у очень созависимых Жертв, находящихся в отношениях абьюза, есть часть, сохраняющая здравомыслие и понимающая неправильность происходящего.

Терапевтический процесс может вести клиента к его Самости через слой защит и сопротивления; это долгий и сложный путь, сопровождающийся эмоциональной болью. А есть способы, позволяющие соприкоснуться с Самостью сразу: например, в биосинтезе, психосинтезе, трансперсональной психотерапии, хакоми-методе и т.д. Это быстрый путь, и такие опыты могут сопровождаться пиковыми переживаниями, быть глубокими, наполненными любовью, пониманием и принятием.

Соприкасаясь со своей Самостью, мы можем оказаться в пространстве безусловной любви и принятия, видеть прекрасную часть в себе и в

других, взаимодействовать с миром и при этом оставаться защищенными. Давайте рассмотрим эту модель личности:



В центре психики находится яркая индивидуальность Самости – целостная, ресурсная, способная на безусловную любовь.

При встрече с Миром ребенок развивает систему защит, адаптаций – *структуру характера*. В теле ей соответствует мышечный панцирь (система хронических напряжений – гипертонуса, но часть мышц при этом оказывается в хроническом гипотонусе). Эта система защит направлена на получение любви, установление взаимосвязи. Поэтому главное, что скрывает в себе структура характера, – потребность в любви и определенный тип ее получения и выражения.

Структура характера проявляет себя во взаимодействии с миром через определенную *сценарную роль*: привычные паттерны взаимодействия, жизненный сценарий, набор типичных реакций.

Если в детстве структура характера защищает и способствует адаптации, то со временем она может мешать, ведь обстоятельства изменились. Зимой шуба защищает от холода, но весной уже не нужна, а летом становится опасной для здоровья. Так и детские паттерны получения любви у взрослого могут приводить к противоположному эффекту.

Например, в некоей семье ребенку уделяли внимание и становились заботливыми, только когда он болел. Тогда недомогание и жалобы станут для него способом получения внимания. И уже будучи взрослым, чувствуя

себя одиноким, он начнет жаловаться знакомым на здоровье, подробно перечисляя все симптомы и ожидая внимания и заботы. Скорее всего, он добьется противоположного эффекта – его начнут избегать. И его внутреннее ложное убеждение «подтвердится».

Скорее всего, у ребенка из этого примера в детстве было ощущение, что его не любят, а чтобы любили – нужно болеть. И тогда получается, что если он болеет, а его не жалеют, то он не нужен и не любим. Чаще всего человек трактует факты в соответствии со своими внутренними убеждениями и трактует таким образом, чтобы они подтвердились. Поэтому носитель некой ложной идеи в объективных фактах будет видеть подтверждение своей правоты.

К чему это приводит? Со временем внутренние убеждения становятся более прочными и ригидными, структура характера словно бы укрепляется, мышечный панцирь становится более заметным.

Но, к счастью, это не фатально. Структура характера и мышечный панцирь могут корректироваться, становясь адаптивными. И из «врагов» превращаются в «друзей». Важно понимать свои особенности, осознавать, как они сформировались в результате определенных событий. Уважать их и уметь правильно с ними обходиться: регулировать их. Например, в детстве сформировалась привычка к контролю. В определенных ситуациях она может быть полезна, в них ее и надо использовать как ресурс, а когда контроль не нужен – снижать его.

Мы, как специалисты, должны понимать структуру характера клиента, выстраивать стратегию и тактику терапевтического процесса с учетом этих особенностей. И при этом видеть за структурой характера Сущность. Что поможет увидеть и почувствовать Сущность другого человека? Контакт с собственной Сущностью. Чем больше человек в контакте с собой, тем глубже и полнее он может чувствовать, видеть других людей.

В практическом разделе этой книги вы найдете упражнения, помогающие устанавливать контакт с Самостью.

Структуры характера, их роли и проявление

Каждая серьезная психологическая школа имеет свою собственную классификацию типов характера (или «психотипов», как чаще их называет

популярная психология]. В основу классификации положены разные принципы, количество типов также разнится: от 4 до полутора десятков. Нельзя говорить о том, что какая-то из школ разработала более верную систему и она лучше прочих. Наука – не секта, в ней можно выбирать, каких именно идей придерживаться.

Ситуацию осложняет терминологическая путаница. До сих пор в психологической науке нет единого тезауруса, и одним и тем же определением могут обозначаться разные явления. Один из моих учителей, замечательный психолог Борис Сергеевич Братусь, со свойственным ему юмором как-то сказал: «Психология – орденовая наука». В Средневековье каждый монашеский орден имел свой собственный устав, немного похоже выглядит нынешняя ситуация с психологическими школами.

Несовпадения или даже противоречия между психологическими школами коснулись и типов характера. Например, «шизоидный тип» в разных школах описывается примерно одинаково, сходятся и точки зрения на причины его формирования и возрастную фиксацию: возраст формирования – самое начало жизни (пренатальный период и младенчество), причина – отвержение. А вот с «нарциссическим типом» возникает путаница. Представление о нем в психологических школах разнится.

1. Есть *нарциссический тип, формирующийся на оральной стадии* (до полутора лет) и относящийся к оральным структурам. Он эгоцентричен, как маленький ребенок. Ждет от окружающих эмпатии (понимания без слов), заботы, удовлетворения своих потребностей. Он эгоцентричен, и это естественно при такой возрастной стадии фиксации. Некогда и человечество считало, что Солнце вращается вокруг Земли.
2. Существует *нарциссический тип, связанный с анальной стадией* (1–3 года). С выраженной психопатической динамикой доминирования, стремлением к власти и контролю, достижениям. Конкурирующий за власть и признание. «Успех любой ценой» – он думает о своем успехе, а не о том, какой ущерб может причинить окружающим.
3. А в других школах *под нарциссическим типом понимают генитальный, формирующийся в возрасте 3–6 лет*. Его поведение сексуализировано, он соблазняет представителей противоположного пола и конкурирует с

представителями своего пола. Не способен на сердечную связь, на любовь к другому человеку – ему нужно, чтобы любили его. Помните Казанову?

В телесно-ориентированной психотерапии (ТОП) также есть свои школы и системы психотипов – структур характера. Количество выделенных структур характера, их названия разнятся, но основа классификаций одна.

Корни ТОП в психоанализе, поэтому в основу классификаций положены травмы развития и возрастные фиксации: нарушение хода развития ребенка в определенном возрасте, психологическая фиксация в этом возрасте и в темах, ему соответствующих.

Базовые права (потребности)

1. **Существование:** первые месяцы пренатального периода – полгода постнатального.
2. **Удовлетворение потребностей:** от рождения до 1,5 лет.
3. **Автономия:** 1–3 года.
4. **Сексуальность:** 3–6 лет.

В разных школах ТОП различаются точные возрастные периоды, названия для формирующихся типов, но представление о базовых потребностях ребенка и их нарушениях сохраняется. Мы можем обобщить эти представления в виде таблицы 1.

Используя различные системы структур характера в ТОП, сравнивая их между собой, обобщая или, напротив, выделяя различия, я постепенно пришла к системе из 5 структур характера.

Конечно, невозможно все 7 млрд человек на планете поделить на 5 психотипов, но перед нами и не стоит такая задача.

Во-первых, в каждом человеке есть все 5 психотипов, одни из них выражены в большей степени, другие в меньшей. Ведь не бывает идеального детства, на каждой возрастной стадии мы имели свои проблемы и отчасти они зафиксировались в этом возрасте и соответствующих ему темах.

Во-вторых, «структура характера» – достаточно общее понятие, можно говорить о вероятном многообразии «подструктур». Например, «оральная

Таблица 1

Структуры характера в различных школах ТОП

Школа	Тип структуры характера				
	шизоид- ный	ораль- ный	мазохи- стиче- ский	психо- патиче- ский	истериче- ский
Классиче- ский пси- хоанализ (З. Фрейд)	ораль- ный	ораль- ный	аналь- ный	аналь- ный	фалличе- ский
Вегетоте- рапия (В. Райх)	невротиче- ский с оральной фиксаци- ей	невротиче- ский с оральной фиксаци- ей	невротиче- ский мазохи- стический	невротиче- ский психопатиче- ский	невротиче- ский истериче- ский, пас- сивно-фе- минный, нарцисси- ческий
Биоэнер- гетика (А. Лоуэн)	шизоид- ный	ораль- ный	психопатиче- ский	мазохи- стиче- ский	ригидный
Бодина- мика (Л. Мар- чер)	струк- тура су- щество- вания	структура потреб- ности	ранняя структура автоно- мии, ранняя структура воли	поздняя структу- ра авто- номии, поздняя структу- ра воли	структура любви и сексуаль- ности
Биосин- тез (Д. Боа- делла)	шизоид- ный	ораль- ный	психопатиче- ский	мазохи- стиче- ский	истериче- ский, нарцис- сиче- ски-фал- лический

структура характера» подразумевает фиксацию в младенчестве, как следствие неудовлетворения потребностей ребенка. Но потребности могли быть нарушены самым разным образом: например, о младенце заботились хорошо, но мало; забота была гиперопекающей, недостаточной, контролирующей, инструментальной (к ребенку относились, как к неживому объекту, а не как к живому субъекту). И каждый из вариантов нарушения заботы о ребенке даст формирование определенного орального типа. Поэтому оральных «подструктур» может быть множество. Они имеют сходство, так как все относятся к «оральной структуре», но при этом ощутимо разнятся между собой.

Можно провести следующую аналогию: представители одной расы чем-то схожи, но в каждой расе есть свои этносы, национальности. Представители одной национальности ближе между собой, чем все представители одной расы, но при этом внешность каждого человека неповторима.

Другое сравнение: структура характера как ствол дерева, от него отрастают разные ветки (можно назвать их «подструктурами характера»), а ведь на ветках есть еще и листочки нашей индивидуальности.

ВЕТОЧКИ И ЛИСТОЧКИ – ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРУКТУРЫ ХАРАКТЕРА



ВЕТКИ – ПОДСТРУКТУРЫ ХАРАКТЕРА

СТВОЛ – СТРУКТУРА ХАРАКТЕРА

КОРНИ – ТРАВМА РАЗВИТИЯ

Поэтому каждый человек неповторим, не до конца понятен и непредсказуем. Наша задача – внести определенную структуру в понимание человека, а не «предсказывать его Судьбу».

Я предлагаю вам систему из 5 структур характера (табл. 2). Под теми или иными названиями эти 5 структур характера фигурируют в разных школах ТОП (и имеют корни в психоанализе).

Во многом мне помог опыт преподавания: чтобы донести до студентов материал о структурах характера в ТОП в целом, а не в отдельных школах, приходилось проводить постоянный анализ теорий отдельных школ ТОП и их сравнение. Это не моя новаторская система, я лишь привела к определенной системе классификации идеи, высказанные другими специалистами, и немного добавила свои.

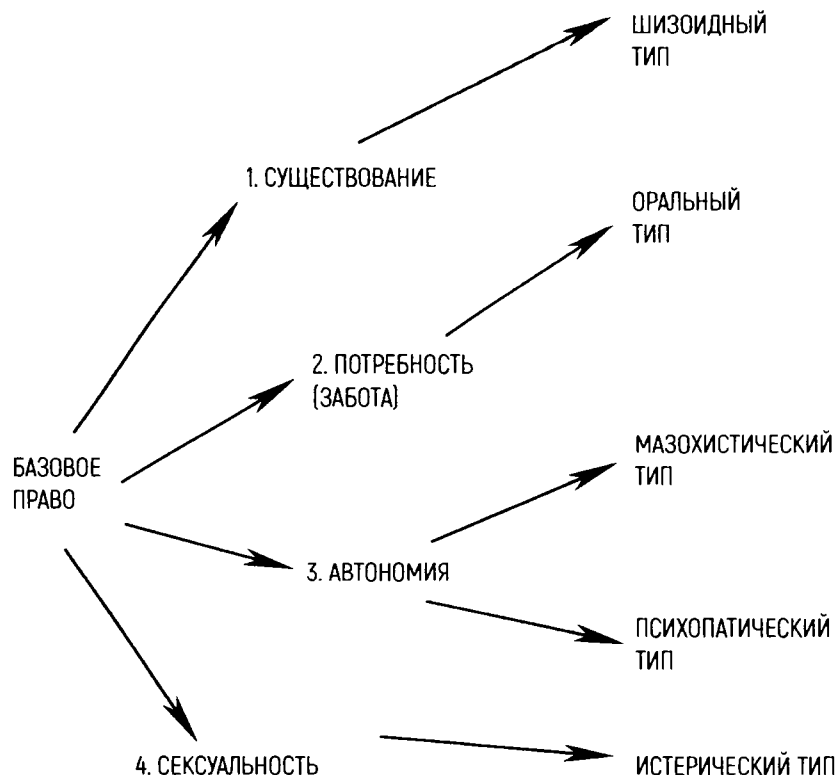


Таблица 2

Структуры характера, возраст и причина формирования

Структура характера	Возраст формирования	Причина формирования
Шизоидная	Пренатальный период, роды, 0–6 мес.	Нарушение базового права на существование, базовой безопасности. Вследствие физической угрозы жизни или психологического отвержения
Оральная	0–1,5 года	Нарушение базового права на удовлетворение потребностей. О ребенке неправильно заботились (количественно или качественно)
Мазохистическая	1–3 года	Нарушение базового права на сепарацию (иметь свои границы и сохранять контакт), вследствие систематического нарушения границ ребенка и запрета их защищать
Психопатическая	1–3 года	Нарушение базового права на сепарацию (иметь свои границы и сохранять контакт), вследствие потакания ребенку или делегирования чрезмерной самостоятельности

Истерическая	3–6 лет	Нарушение базового права на сексуальность: игнорирование или подчеркивание его сексуальности
---------------------	----------------	---

Взаимодействуя с миром, наша структура вырабатывает определенные стратегии: изоляция, дистанцирование, агрессия и т.д. Эта устоявшаяся система взаимодействия – так называемая «сценарная роль». Подобно актеру на сцене, раз за разом выходящему в одной и той же роли, мы отыгрываем типовые взаимодействия обычно с одним и тем же результатом. Например, играя роль отверженного и одинокого, мы провоцируем мир на то, чтобы нас отвергали и избегали общения с нами.

Сценарная роль опасна тем, что представляет собой «самосбывающееся пророчество»: мы действуем, исходя из определенных ядерных убеждений («Я никому не нужен», «Мир хочет причинить мне вред», «Меня используют»), и бессознательно ищем подтверждение им – и находим (или убеждаем себя, что находим). Это своего рода замкнутый круг, водоворот. Но, к счастью, это изменяемо, из этого «ведьминога круга» можно вырваться, и первый шаг к этому – осознанность, понимание своей роли.

Таблица 3

Сценарные роли структур характера

Структура характера	Сценарная роль	Послание к миру
Шизоидная	Привидение	«Меня здесь нет», «Я хочу, чтобы меня заметили, но боюсь» «Не замечай меня», «Не подходи ко мне» «Мне никто не нужен», «Я самодостаточен»
	Аутсайдер	
	Отшельник	

Структура характера	Сценарная роль	Послание к миру
Шизоидная	Философ Дриада, Монах	«В чем смысл?», «Зачем все это?» «Я думаю о прекрасном, а вы – о бренном», «Я не с вами, потому что я лучше вас»
Оральная	Сиротка Деточка Мамочка (Папочка) Феечка Спасатель	«Я никому не нужен», «Никто обо мне не позаботится... Может, ты?» «Позаботься обо мне немедленно!» «Мамочка (Папочка) обо всем позаботится» «Кому чудо?» «Всем помогу! Становитесь в очередь» «Я спасу тебя!», «Я останусь скромным неизвестным героем в маске Зорро...»
Мазохистическая	Жертва Козел отпущения	«Меня несправедливо обижают», «Подтверди, что мир несправедлив», «Я нуждаюсь в твоей защите» «Вечно я крайний», «Это я во всем виноват», «Я – громоотвод».

Структура характера	Сценарная роль	Послание к миру
Мазохистическая	Циник Шут Кликуша	«Сам такой», «Не скажу, что я думаю, но громко промолчу...» «Это же просто смешно!», «Давайте посмеемся» «Я принес вам плохие новости», «Все плохо и будет еще хуже»
Психопатическая	Мачо Герой Антигерой Тиран Пороховая бочка	«Я круче всех!» «Я – самый хороший», «Когда у меня там по расписанию подвиг?» «Я – самый плохой», «Нет большей в мире радости, чем делать людям гадости» «Мне нужен только мир, желательно – весь», «Делай, как я сказал!» «Не зли меня!», «Только дай мне повод!»
Истерическая	Звезда (мальчик-звезда) Принцесса (принц) Хороший мальчик (девочка)	«Я прекрасна, далека и недоступна», «Любуйся мной на расстоянии» «Восхищайся мной», «Признай мое превосходство» «Я хороший мальчик (девочка). Ты меня одобряешь?», «Похвали меня!»

Структура характера	Сценарная роль	Послание к миру
Истерическая	Соблазнитель(-ница) Актер (актриса)	«Вы привлекательны, я чертовски привлекателен. Зачем нам зря терять время?» «Давай поиграем», «Обрати на меня внимание»

Рассмотрим каждый из этих типов.

1. ШИЗОИДНАЯ СТРУКТУРА ХАРАКТЕРА

Возраст формирования

- пренатальный период (в утробе матери);
- роды;
- первые 6 месяцев постнатального периода.

Сбалансированная позиция

- «Мир достаточно безопасен».
- «Для меня есть место в этом мире».
- «Я существую и имею на это право».

Причина формирования. Нарушение базового права на существование в результате психологического отвержения (например, нежеланный ребенок) или опасности для жизни (резус-конфликт, серьезная болезнь и т. д.).

Самое первое и самое базовое право, которое бессознательно нами осваивается – право на существование. Если оно нарушено, ребенок начинает чувствовать себя «безбилетником»: физически он есть, но ему не рады, существовать не безопасно, он якобы не имеет права находиться в этом мире. Формируется базовое недоверие к миру, мир воспринимается как угрожающий и недоброжелательный.

Базовое право на существование не осваивается по следующим причинам.

- Угроза жизни: тяжелое протекание беременности и/или родов, опасность для здоровья и жизни младенца (тяжелое заболевание, травма

и т. д.), небезопасность окружающей ситуации (от скандалов в семье до войны в стране). На этой возрастной стадии любые негативные проявления извне воспринимаются как отвержение миром в целом: «У мамы токсикоз, потому что она не любит», «Я заболел – значит, на меня напал мир»...

- Травма отвержения: ребенок был нежеланным, родители не могли находиться в полном эмоциональном контакте с ребенком (в силу занятости или собственных проблем).

Важно учитывать! Первое – если беременность оказалась незапланированной, это не значит, что ребенок стал нежеланным и так и не был принят. Второе – отвержение не обязательно исходило именно от родителей. На ребенка, даже находящегося в утробе матери, оказывает воздействие множество факторов. Семейная система – образование из множества элементов, и отвержение могло исходить от других членов семьи или близких знакомых. Также важно учитывать весь контекст: какова общая ситуация, в которой появляется ребенок. В стране может быть период войн, голода, природных бедствий. Ситуация в целом может быть небезопасной – ребенок чувствует тревогу взрослых, к нему поступает сигнал об опасности.

Важно понимать: если в начале жизни были объективные трудности (сложная беременность, роды протекали тяжело и т. д.), это не подразумевает непереносимое формирование шизоидной структуры характера. Негативный опыт мог быть скомпенсирован опытом позитивным, например, ребенок тяжело заболел, но чувствовал любовь родителей и окружения. Или какая-то фигура из окружения не была рада его появлению (например, настроенная против невестки свекровь), но кто-то другой искренне любил. Поэтому важно учитывать объективные факты из прошлого, но понимать, что память о них может быть субъективной (искаженной) и возможен механизм компенсации (даже объективно нанесенные травмы могут компенсироваться последующим позитивным опытом).

Психологический портрет. Шизоидной структурой неправильно, не в полной мере, освоено базовое право на существование. Поэтому такой человек словно бы все время задается гамлетовским вопросом: «Быть или не

быть?» Чувствует себя в этом мире лишним, ненужным. У него формируется так называемое базовое недоверие к миру, мир кажется небезопасным, отвергающим. Частый образ: шизоиду кажется, что между ним и реальностью возведена незримая стена, он отгорожен от реальной жизни и находится лишь в пассивной позиции наблюдателя. Отчасти это верно, вот только шизоид сам отгораживается от мира, потому что боится его, боится повторения отвержения.

Для шизоида характерен изолированный тип границ: дистанцирование, минимальный обмен с миром. Мало контактов, в основном, по необходимости (например профессиональные, а не личные). Шизоид словно прячется в свою раковину, а потом страдает в ней от одиночества. Но выбирает страдать от одиночества, а не подвергнуться риску повторения отвержения. Важно понимать: шизоид изолируется не потому, что не хочет контакта, а потому что в большей степени он боится контакта, боится повторения отвержения.

Убегающий тип поведения: побег в фантазийные миры (книги, фильмы, интернет и компьютерные игры, свои фантазии). Предпочитает рассуждать о проблеме, о причинах ее возникновения, но не решать ее.

Восприятие мира ментальное. Сильные стороны: хорошие аналитические способности, метафорическое мышление, легко оперирует сложными образами, абстрактными понятиями, высокая креативность.

Эмоции подавлены, «заморожена» в целом вся эмоциональная сфера. Избегает эмоциональных проявлений в себе и других. Ведь «чувствовать» – значит «жить», включаться в реальность, а для шизоида это небезопасно. Поэтому при психологической работе с шизоидной структурой характера важно «размораживать» чувства постепенно: если шизоид быстро встретится со своими эмоциями, для него это может оказаться небезопасным, и он только сильнее замкнется в себе.

При работе с чувствами шизоид, в первую очередь, сталкивается со своим страхом (глобальным ужасом, страхом мира в целом), поэтому очень нуждается в поддержке со стороны специалиста, в создании безопасного пространства. Следом за страхом проявляется гнев: в глубине души шизоид испытывает возмущение, негодование, злость на несправедливое

отвержение. Чаще шизоид готов признать свой страх, но не гнев, ведь испытывать гнев и тем более проявлять его кажется небезопасным. Часть своего подавленного гнева шизоид проецирует вовне, приписывает миру недоброжелательность (паранойяльный механизм).

Контакт с телом нарушен: плохо осознает телесные ощущения. Неловок, малоподвижен и плохо скоординирован, избегает физических нагрузок, движений, требующих ловкости (танцев, спорта).

В системе контактов демонстрирует изолированность, замкнутость. Проблемы с установлением контакта; пассивен, так как боится отвержения. Убегает, избегает тесного общения – движение «от Объекта». Страдает от одиночества, но отрицает или рационализирует: «Все одиноки». Провоцирует на отвержение, сам того не понимая. Если все же удастся выстроить близкий контакт, ценит его и стремится сохранить, демонстрирует преданность. Дружеских и любовных связей мало, но если появляются, то сохраняются годами.

Как психологическая защита используются изоляция, игнорирование, рационализация, диссоциация.

Профессию выбирает ментального плана, не требующую прямых контактов с людьми: IT, точные науки, философия, шахматы, писательство и т.д.

Реальное тело. Худощавость, склонность к худобе (мало мышечной и жировой ткани). Фигура часто тонкая, поэтому кажется вытянутой вверх даже при невысоком росте.

Выражена специфическая сутулость: втягивает голову в плечи, при этом плечи свернуты вперед и приподняты. Возникает ощущение, что он словно бы пытается спрятаться, быть незаметным (на психологическом уровне так и есть).

Раннее хроническое напряжение в основании черепа, задней поверхности шеи, в основании шеи («холке»); появляются еще в утробе матери: плод сжимается, пытаясь спрятаться, так как испуган.

Мышцы слабые, преимущественно в гипотонусе. Из-за слабых мышц, поддерживающих позвоночник, часто бывают проблемы с осанкой, со спиной. Однако напряжены глубокие мышцы живота: если была угроза жизни

в пренатальном периоде, если плод испытывал дискомфорт, он напрягает мышцы живота, чтобы уменьшить контакт с матерью через пуповину. Напряжены мышцы задней поверхности шеи, в основании черепа, «холке»: плод, почувствовав угрозу, не может убежать, поэтому начинает сворачиваться, втягивать голову в плечи, тело запоминает это напряжение; или же плод начинает перекручиваться, поэтому в теле фиксируется асимметрия. Конечно, тело каждого человека асимметрично, но у шизоида эта асимметрия ярко выражена: в лице, между правой и левой половинами тела.

Энергия заперта внутри, периферические сосуды спазмированы, из-за этого шизоид часто мерзнет, у него холодные конечности (особенно стопы и кисти), бледный кожный покров.

Взгляд шизоида расфокусирован. Он словно смотрит сквозь вас, смотрит и не видит. Это защита: бессознательно шизоиду кажется, что если он будет игнорировать реальность, то его тоже не будут замечать. Он таким образом прячется, как страус прячет голову в песок.

Дыхание минимизировано, почти незаметно, поверхностное и с паузами. Гиповентиляция. Это попытка быть незаметным и мало включаться в реальность.

Психосоматические риски. Низкое давление, вегетососудистая дистония, спазмированы периферические сосуды. Постоянно мерзнет, легко простужается. Головные боли, повышенное внутричерепное давление, спазмы сосудов. Сутулость, искривление позвоночника, шейный остеохондроз. Проблемы с костной системой: артрит, остеоартроз, подагра.

Психологическая помощь. Помощь в освоении базового права на существование: нужно дать опыт безусловного принятия, помочь почувствовать свою важность и нужность в этом мире.

Также задача для специалиста: создание базовой безопасности, трансформация образа мира в более позитивный, доброжелательный, безопасный.

Помощь в установлении контакта со своими чувствами, телом. Поощрение экспрессии – возможности проявляться, выражать себя.

Трансформация границ в более гибкие. Помощь в развитии более близких и прямых контактов с миром, в выходе из изоляции, установлении близких отношений.

Сценарные роли шизоидного типа

Привидение. Сильная травма отвержения или угроза жизни. Наиболее выраженные шизоидные тенденции. Не освоено базовое право на существование. Плохо ощущает свое тело, не в контакте с чувствами.

Редко понимает, что нуждается в контакте, воспринимает его отсутствие как должное. Боится контактов. Противоречие: в глубине души нуждается в контакте, внимании, но боится и избегает. Ему кажется, что он живет за стеклянной стеной. Мало включен в реальность. Может так и не адаптироваться в социуме или стать самым незаметным членом коллектива.

Окружающие его не замечают, бессознательно не признают его право быть, так как он сам не уверен в своем праве присутствовать и быть в контакте и транслирует это окружающим.

Пример. Камилла – героиня романа Анны Гавальды «Просто вместе». Камилла старается быть незаметной (даже работает по ночам уборщицей), но при этом намекает на свое существование (оставляет в офисе свой рисунок-карикатуру), затем любовь героя помогает ей «проявиться».

Привидение на терапевтических группах. Участника просто не замечают. Это не сознательное игнорирование, просто Привидение держится незаметно и делает все, чтобы не выделяться. В перерыве участники могут не вспомнить, было ли на группе сегодня Привидение?

Что делать ведущему? «Материализовать» Привидение – обращать на него внимание, обращаться напрямую, привлекать к нему внимание группы. Но важно делать это не интенсивно, а мягко и постепенно. Поначалу Привидение воспринимает внимание как нечто чреватое отвержением и небезопасное. Длительный опыт мягкого принимающего внимания позволяет такому участнику почувствовать себя важным и нужным, полноценной частью группы.

Аутсайдер. В семье отвергали, но не явно, а пассивно. Возможно, ждали ребенка другого пола или беременность была незапланированной. Так-

же ребенок мог иметь особенности, неприятные родителю (инвалидность или сходство с нелюбимым родственником). Отвержение запечатлелось, и Аутсайдер провоцирует на отвержение окружающих. Его не любят, но не явно, а скрыто, агрессивно-пассивно, сами не зная почему: «Просто он(а) мне не нравится». С ним избегают взаимодействовать, но не обижают открыто. На группах, на работе аутсайдер пытается всем угодить и понравиться, ублажить, но делает это не явно. Его «подвиги» не замечают, а идеи и заслуги приписывают другим, он это терпит.

Иногда роль может зародиться не в семье, а позже, в детской группе, если ребенок отличается от остальных (например, цветом кожи).

Пример. Гениальный горбун Акиплеша из повести Кира Булычева «Похищение чародея». Его изобретения приписывает себе хозяин – красавец-боярин, в тени которого пребывает герой, изгой в средневековом обществе, но в итоге справедливость торжествует.

Аутсайдер на терапевтических группах. Группа относится к нему пассивно-агрессивно – прямую агрессию не проявляет, но избегает взаимодействовать. Аутсайдеру вечно не хватает пары, мелочков или бумаги. Вокруг него нередко образуется словно бы пустота, рядом с ним не хотят находиться. Ведущему надо поддержать аутайдера: налаживать коммуникацию между ним и группой, побуждая участников включаться во взаимодействие с Аутсайдером. Например: «Ивану не хватило мелочков. Кто с ним поделиться?», «У Маши нет пары. Кто будет с ней работать?»

Действовать следует более прямо и активно, чем с Привидением. Группа видит, что Аутсайдер не отвергаем ведущим, а, напротив, поддержан, и меняет к нему отношение, он перестает быть Аутсайдером.

Отшельник. Для него характерны изоляция, движение от мира, он дистанцируется в контактах. Символические границы излишне укреплены, непроницаемы – так называемый «изолированный» тип границ. В детстве Отшельнику было небезопасно, поэтому он «спрятался» от мира (например, рос в алкогольной семье). В некоторых случаях семья сама символически помещает Отшельника в изоляцию, отвергая в силу тех или иных причин.

Его замечают, но общаться не хотят, так как он транслирует послание: «Оставьте меня одного». А потом удивляется и обижается, что к нему и правда не подходят, страдает от одиночества.

Создаёт свой собственный мир, живущий по своим правилам. Его поведение ритуализированно, он не любит перемен, особенно в своем пространстве (до последнего тянет с ремонтом). Лишний раз не выйдет из дома. Часто выбирает удаленную работу на дому.

Любопытно, как он символически окружает себя вакуумом: на группах вокруг него образуется пустое пространство. Садится в уголке, молчит, но наблюдает. Может делать совсем иное, чем группа, живет в своем режиме.

Выражен механизм игнорирования своих и чужих чувств. Если вынужденно встречается с сильными чувствами, включается убегающее поведение (например, быстро завершает эмоциональный разговор).

Пример. Рэймонд из кинофильма «Человек дождя» (актер Дастин Хоффман, США, 1988). Рэймонд – яркий пример Отшельника, к этой роли, по мнению критиков, его приводит болезнь (савантизм, или аутизм). После того как Рэймонд облил младшего брата кипятком, отец изолирует его – помещает в психиатрическую лечебницу. Выросший брат (Том Круз) вспоминает: на самом деле Рэймонд о нем заботился, пел песни и убаюкивал. Он дал ему прозвище «человек дождя» (игра слов, в английском языке «человек дождя» звучит как «рейн мэн»). Обретенная любовь младшего брата помогает Рэймонду выйти из своей символической изоляции.

Отшельник на терапевтических группах. Ему сложно вылезти из своей «пещеры», потому что небезопасно. И если начать активно побуждать к этому, эффект будет обратным: защиты возрастут. Нужно мягко пробуждать интерес к тому, что вне «пещеры». Активное движение к нему навстречу Отшельник может воспринять как нападение, лучшая стратегия – побудить его самого к движению «из пещеры». Как? Ведущий может в перерыве или до группы неформально немного пообщаться с Отшельников, наладить контакт, поддержать, заинтересовать происходящим. Предложить поделиться своими идеями, опытом с группой: «Вы говорите очень важные и интересные вещи. Может, вы сможете поделиться ими с группой? Это может быть интересно и полезно для участников!» Тем

самым мы помогаем Отшельнику почувствовать себя важным и нужным для группы.

Философ более контактен и адаптирован в социуме, чем представители предыдущих ролей. Основной защитный механизм от «страшного мира» – рационализация. Готов контактировать с миром, но пассивно, из позиции наблюдателя, либо на ментальном уровне (анализировать, объяснять, рассуждать). Поэтому у него есть контакты, но ментального плана: обмен информацией, а не эмоциями и прикосновениями. Эмоции и прикосновения боится, для него это – слишком тесный контакт, создающий угрозу отвержения и повторения травмы. Поэтому обесценивает чувства и контакт путем рационализации («Любовь – это просто инстинкт размножения»).

Предпочитаемые профессии: философ, аналитик, шахматист, математик, т.е. занятия, задействующие аналитические способности, но с минимумом прямых контактов.

На психологических группах Философ может вступать в дискуссии, пытается все понять и систематизировать. Если не понимает – тревожится и заваливает вопросами или замолкает и уходит.

Пример. Ондатр из произведений финской писательницы и художницы Туве Янссон о Муми-троллях. Это комический персонаж, он наблюдает за всем происходящим из своего гамака и философствует, что не мешает ему активно включаться, когда речь заходит о вкусном обеде.

Философ на терапевтических группах. Ведущий отвечает на его ментальные вопросы, но при этом мягко подводит к Я-высказываниям («И что это для вас?», «Возможно, вас не случайно так интересует эта тема?») и к осознанию чувств («И какие у вас чувства вызывает этот вопрос?»). Предлагает общие рассуждения переформулировать как Я-высказывания с упоминанием и присвоением чувств. И соотносить со своей собственной жизнью. Подключать группу к ответам на вопросы, помогать налаживанию прямого диалога между Философом и группой.

Дриада (женский вариант), Монах (мужской вариант). Уходит в символическую изоляцию, как и Отшельник, но в отличие от последнего ис-

пользует механизм гиперкомпенсации: изоляция становится оппозицией к миру и попыткой ощутить свое превосходство. Бойится реального мира, убегает от него, но при этом противопоставляет себя ему. Ощущая свою неполноценность, пытается компенсировать «свой дефект» ложным превосходством.

Интересуется наукой, искусством, причем демонстративно. Обычно в этих сферах и реализуется. Склонен к фантазированию и идеализации. Не только создает свои миры, но и приукрашает реальность. Может уйти в фантазии о своей гениальности и непризнанном таланте. Нарциссизм как компенсация ощущения своей неполноценности: «Я не с вами, потому что я лучше вас».

Пример. Герой биографического фильма «Игры разума» (актер Рассел Кроу, США, 2001). Джон Форбс Нэш – талантливый ученый «с причудами». Он занимается сверхсекретными исследованиями, но вскоре семья выясняет, что все это – порождение безумной фантазии. Личные качества и преданная любовь жены в итоге помогают ему преодолеть болезнь и стать Нобелевским лауреатом.

Дриада и Монах на терапевтических группах. Ведущий поддерживает ценность такого участника, но без оппозиции с остальной группой. Дает послания о том, как важны и ценны мнения и процессы каждого. Побуждает Дриаду и Монаха к прямой коммуникации с группой и легализует скрытое противостояние, которое может возникать. Признает индивидуальность и особенность Дриады и Монаха, но также индивидуальность и особенность остальных участников. Побуждает к прямому диалогу с группой со взаимным уважением.

2. ОРАЛЬНАЯ СТРУКТУРА ХАРАКТЕРА

Возраст формирования: младенчество (возраст от рождения до полутора лет).

Базовое право: удовлетворение потребностей.

Сбалансированная позиция

- «Я понимаю, когда у меня есть потребности».
- «Могу их дифференцировать».

- «Имею право о них заявлять».
- «Могу активно их удовлетворять, могу пассивно принимать».
- «Устойчивость к фрустрации».
- «Могу наслаждаться».

Причина формирования: возникает в результате депривации потребностей (в любви, заботе, внимании). Нарушение второго базового права: права на удовлетворение потребностей. О младенце неправильно заботились:

- хорошо, но мало;
- много, но не так, как ему было нужно;
- противоречиво: то хорошо, то плохо;
- и мало, и плохо.

Депривация оральных потребностей могла быть самой разной: игнорирование потребностей ребенка, чрезмерная забота, непонимание его потребностей и т. д. Отсюда самые разные варианты орального типа: эмоциональная структура существования и структура потребностей (бодинамический анализ, Л. Марчер, Дания), параноидный и депрессивный тип (психоаналитическая диагностика, Н. Маквильямс, США) и др. Мы рассмотрим ядерные черты орального типа, общие для всех оральных подтипов.

Основные характеристики. Нарушено базовое право на удовлетворение потребностей. Как следствие, оральный тип не научился и не умеет о себе заботиться, и это порождает два варианта бессознательного решения.

1. Искать того, кто будет заботиться: «цепляющийся тип», ищущий в других людях Хорошего Родителя.
2. Искать того, о ком компенсаторно будет заботиться сам: «компенсаторный тип», инвестирует свои депривированные потребности в другого человека и заботится о нем, играя роль Родителя (в глубине души хотел бы, чтобы заботились о нем).

Все оральные подструктуры инфантильны, поэтому стремятся к установлению хорошего симбиоза: контакта-слияния, в котором потребности будут идеально удовлетворяться. Однако в реальности вместо этого зачастую оказываются в ситуации «плохого симбиоза» – дискомфортного и

даже деструктивного контакта. Таким образом, оральный тип автоматически воспроизводит свою детскую историю, травму – провоцирует ретравматизацию.

Оральный тип не переносит фрустрацию потребностей; если его желания не удовлетворяются, ведет себя незрело:

- 1) молча злится («Накажу вас, обидевшись на вас»);
- 2) отказывается от потребности («Ну и не надо, ну и не хотелось»);
- 3) упорно настаивает на своем («Нет, дайте!»).

Не может находиться в одиночестве – ведь младенец и не должен быть один. Поэтому во взрослом возрасте человек с оральной фиксацией воспринимает одиночество, завершение отношений, как страшную угрозу.

Постоянно ищет заботу (в зависимости от оральной подструктуры, может заботу требовать, намекать и т.д.) или компенсаторно заботится о других. Часто оказывается в созависимых отношениях – эмоционально зависимых деструктивных отношениях (брак с алкоголиком, наркоманом и т.д.).

Сам склонен к зависимости. В первую очередь, это алкоголизм, расстройство пищевого поведения, шокоголизм, курение, эмоциональная зависимость.

Так как ищет симбиотический контакт-слияние и психологически зафиксирован в младенчестве, его психологические границы плохо сформированы, представляют собой комбинированный тип. Иногда границы диффузны (позволяет нарушать свои границы), иногда интрузивны (нарушает границы других); эти фазы чередуются. Нарушая свои границы или позволяя нарушать чужие, оральный тип не понимает, что именно происходит; как ранняя структура, плохо чувствует границы. Простраивание границ в контакте с ним (например, отказ) воспринимает как отвержение.

Оральный тип эмоционален, достаточно свободно проявляет эмоции, имеет трудности с их контейнированием (сдерживанием). Часто идентифицируют себя со своими чувствами («Если я злюсь, я злой»). Оказывается в ситуации эмоциональной зависимости. В контактах для него главное – эмоциональный обмен, а не информационный; не совместная деятельность, а совместное переживание. Оральному типу не хватает стратегического планирования, осознания, контроля над своими чувствами. Импульсивен.

Система контактов, эмоциональных связей крайне важна для орального типа. Избегает одиночества, остро нуждается в контакте. Обычно имеет много контактов в разных сферах: дружеские, профессиональные, соседские и т. д.

Психологические защиты связаны со слиянием (например, проецирование, проективная идентификация, поиск символического «нарциссического расширения»), поиском защищающей внешней фигуры.

Профессию выбирает, связанную с общением с людьми: с получением внимания или/и с помощью другим людям (компенсаторно), т.е. профессию, подразумевающую многообразие контактов (социальный работник, психолог, врач, продавец, воспитатель или учитель, экскурсовод и др.).

Реальное тело: оральные травмы (в младенчестве) разнообразны, отсюда вариативность оральных подструктур. Тем не менее, попробуем выделить общие черты, свойственные оральному типу.

Проблемы с весом как следствие нарушения пищевого поведения (нехватка веса или избыточный вес).

Плечи свернуты вперед, грудная клетка словно провалена, а шея с головой при этом тянутся вперед. В ТОП такое положение головы называют «черепашкой», за сходство с черепахой, высунувшейся из панциря. Почему тело зафиксировалось в таком положении? Это движение к Объекту, младенец тянется к маме. Оральный тип тянется к Объекту, желая, чтобы объект дал ему контакт и заботу. Образ Объекта может быть идеальным, позитивным, негативным, амбивалентным, но в любом случае младенец в нем нуждается и тянется к нему.

У орального типа слабые ноги, вплоть до X-образности: они словно подгибаются. Оральный тип не любит стоять, охотнее всего лежит или полужелит, даже в кресле или на стуле.

Оральная фиксация: постоянные движения ртом, покусывающие или сосательные; стимуляция ротовой области (руками или предметами – ручкой, сигаретой).

Кисти напряжены, как «лапа птицы»: пальцы словно хотят что-то сжать, цепляются. Это фиксация движения младенца, цепляющегося за руку взрослого.

Взгляд орального типа сфокусирован на Объекте: он ищет контакт, словно цепляется за вас глазами, ловит взгляд и не отпускает. Для него важен контакт глаза-в-глаза во время разговора. Если собеседник отводит взгляд, он воспринимает это как «бросание».

В паттерне дыхания есть проблемы с вдохом, так как для орального типа актуальна тема принятия (взять, допитаться). Вдох может быть жадным, быстрым и глубоким («Дайте! Я нуждаюсь!»). Или затрудненным, с паузой перед вдохом («Мне сложно взять, я не доверяю или не считаю себя вправе брать»).

Психосоматические риски. Нередко оральный тип формируется в результате нарушения кормления: в прямом смысле (например, раннее отлучение от груди) или в переносном (недопитанность любовью). Отсюда нарушения пищевого поведения и сопровождающиеся ими проблемы со здоровьем.

При этом если «вскармливали» ребенка хорошо, но мало, внутри формируется образ «хорошего Объекта», но недостаточного («дефицитарный объект»). Например, мама устанавливала хороший контакт с ребенком, но прерывала его – была интенсивно занята другими делами. Тогда ребенок решает «запасать» этот хороший Объект впрок: формируется тенденция к перееданию, вплоть до булимии.

Если же симбиоз был плохим или травма прерывания хорошего симбиоза слишком сильной, то ребенок больше не может довериться. Внутри поселяется образ «плохого Объекта», принять в себя его инвестиции (еду) становится подобным отравлению. Возникает тенденция к недоеданию, крайняя форма – анорексия.

Нередко эти две тенденции сочетаются, но обычно одна из них все же является ведущей.

Вторая область психосоматического риска – пищеварительная система, особенно кишечник. Живот – символический контейнер для удовлетворения оральных потребностей. Питание, во всех смыслах, – основная потребность младенца, поэтому нарушения питания и символического вскармливания могут впоследствии привести к психосоматическим расстройствам.

Ротовая область тоже в зоне психосоматического риска: в ней «поселяется» оральная ярость, проявляется в виде так называемого челюстного блока. Может приводить к проблемам с зубами, деснами, постоянным стоматитам.

Коллапс в грудной клетке может привести к проблеме с сердцем, легкими, к бронхитам и трахеитам.

Шейный блок чреват ангинами и другими проблемами с горлом.

Психологическая помощь. Основная задача специалиста в работе с оральным типом – научить самостоятельно удовлетворять свои потребности. Это подразумевает взросление, повышение навыков оптимальной саморегуляции: внутренний Родитель должен научиться заботиться о внутреннем Ребенке.

По отношению к специалисту достаточно быстро начинает развиваться перенос, как на родительскую фигуру. Оральный тип нуждается в хорошем симбиозе (его ключевая травма – нарушение хорошего симбиоза в детстве). Поэтому специалист должен диагностировать: каков внутренний образ Объекта, какого рода проекции адресованы специалисту (идеализация, негативный перенос и обесценивание и т.д.); установить достаточно хороший питающий симбиоз, в котором клиент сможет расти и взрослеть; далее работать на сепарацию, выход из симбиоза.

Классическая ошибка в работе с оральным типом: установить хороший симбиоз, но при этом не поддерживать взросление. Клиент будет приходить лишь за подпиткой, он удобен в работе и доволен терапевтом. Такая «терапия» может длиться годами, но в действительности это не терапия, так как роста, развития клиента при этом не происходит. Важно, чтобы в терапии клиент вырос из своей оральной структуры подобно тому, как дети вырастают из детских одежек.

Сценарные роли орального типа

Сиротка. Ощущает себя брошенным ребенком, не умеет о себе заботиться и не считает себя вправе запрашивать заботу у других. Например, в детстве родители были заняты, болели, и ребенок ощутил символическое

сиротство или воспринимал себя как обузу. Нехватка внимания и заботы в детстве приводит к неумению заботиться о себе во взрослости. В поведении Сиротки неуклюжи, беспомощны, мало приспособлены к встрече с трудностями. Нуждаются в заботе, запрашивают ее намеками, косвенно, а не прямо. Вид жалостливый. Трудно принимают помощь извне – не верят, что имеют на нее право. При столкновении с трудностями теряются (и самому трудно справиться, и принять помощь невозможно). Низкий уровень адаптивности.

Пример. «Девочка со спичками», героиня печальной сказки Г.Х. Андерсена. В канун Рождества маленькая продавщица спичек пытается согреться, зажигая одну спичку за другой. Дома с ней обращаются жестоко, она ощущает свою ненужность, и в итоге замерзает на улице.

Сиротка на терапевтических группах. Одинокий и страдающий участник группы, но при этом пассивный – ничего не предпринимает для того, чтобы что-то изменить. Намекает на одиночество и страдание своим видом, но ничего прямо не говорит и не запрашивает. У кого-то это вызывает жалость, у кого-то раздражение (из-за чувства вины или восприятия такой стратегии поведения, как скрытой манипуляции). Ведущему важно побудить Сиротку к осознанию своих желаний и активной позиции – запрашиванию помощи, заботы. «Я вижу такие-то проявления. Что с тобой происходит? Что ты хочешь? Что можешь сделать для того, чтобы что-то изменить?» *Важно!* не становиться для Сиротки родителем и следить, чтобы родителем для нее не стал кто-то из группы. Если это происходит, легализовать. Появление символического родителя мешает взрослению Сиротки; важно, чтобы Сиротка научилась сама о себе заботиться или прямо запрашивать помощь из взрослой позиции.

Деточка. В детстве о ней (или о нем, эта роль может быть и мужской) заботились хорошо, но мало или гиперопекали, поощряя инфантильную позицию. Чувствует, что имеет право на защиту, заботу и внимание. Считает, что о ней должны заботиться.

Занимает инфантильную позицию. Не умеет и не хочет заботиться о себе сама, требует заботы от окружающих. Потребительская позиция по

отношению к другим людям. Выстраивает объектные отношения: «Другие люди нужны, чтобы обеспечивать мои потребности».

Пример. Обаятельная, но капризная Маша из мультипликационного сериала «Маша и Медведь», выпускаемого компанией «Анимаккорд».

Деточка на терапевтических группах. Участник, который ждет заботы от окружающих, перекладывает ответственность за свое состояние на других, особенно на ведущего, как на символического родителя. И если окружающие не входят в роль опекающего родителя, реагирует обидой и гневом. Например, говорит: «Что-то дует», и если никто не бросился закрывать окно – выражает недовольство. Важно НЕ поддерживать детскую позицию Деточки и следить за тем, чтобы ее не поддерживали другие. Вскрывать, что происходит, и поощрять взрослую позицию: «Кто ответственен за тебя и за твое состояние? Да, ты сам», «Ты можешь об этом просить, но не требовать», «Это не является долженствованием по отношению к тебе, а может быть проявлением заботы», «Важно, чтобы ты напрямую запрашивал(а) помощь». Объяснять Деточке разницу между взрослой и детской позицией; важность проявления благодарности по отношению к ведущему и группе, как часть взрослой позиции.

Роли Сиротки и Деточки помогают проявиться ролям Мамочки (Папочки), Феечки, Спасателя и других участников, так как они комплементарны. И это дает шанс обеим сторонам осознать свои роли.

Мамочка (Папочка). Компенсаторный вариант оральной структуры характера. В детстве недостаточно заботились, потребности не были удовлетворены, поэтому компенсаторно инвестирует свои неудовлетворенные потребности в окружающих и заботится о них. Старается быть «идеальным родителем» для других, но стиль родительства гиперопекающий и контролирующий. Строит симбиотические отношения – пытается воссоздать модель «хорошего симбиоза». Поведение альтруистическое, но навязчивое (навязчивый альтруизм).

Пример. Замечательный пример гиперопекающей симбиотической матери мы видим в российском детективном сериале «Ликвидация» (режиссер Сергей Урсуляк, 2007). Актриса Светлана Крючкова создала яркий

и смешной образ одесской мамочки тети Песи. Она не хочет отпускать из симбиоза великовозрастного сына Эмика: «Ты хочешь жениться? Ты хочешь сделать маму сиротой?» Мы видим, что ею движет забота не о сыне, а о себе самой.

Мамочка (Папочка) на терапевтических группах. Участники, гиперопекающие всех остальных членов группы, а иногда еще и ведущего. Они проявляют чрезмерную заботу, без запроса, и обижаются, если это не ценят, отказываются. Строят отношения сверху вниз, дают советы, учат жизни. Ведущему важно донести до их осознания, что они делают, чем их роль плоха для окружающих – Родители инфантилизируют других, ставя в детскую позицию. Нужно помочь им осознать компенсаторный механизм, который является истинной мотивацией их поступков – скрытое желание, чтобы заботились о них самих.

Представители этой роли легко начинают чувствовать вину, в том числе брать на себя чужую вину: им кажется, что они ответственны за других, как родитель ответственен за ребенка. Например, если другой участник пожалуется, что ему холодно, Мамочка или Папочка начинают извиняться, что не догадались закрыть окно.

Мамочка и Папочка нарушают чужие границы, пускай из лучших побуждений: нужно напоминать им о соблюдении правил, учить чувствовать и уважать чужие границы. Не делать за других то, что те могут сделать сами.

Феечка (Крестная Фея). Еще один орально-компенсаторный тип. Как и Мамочка, заботится об окружающих, но делает это более избирательно. В ней меньше альтруизма, отношения выстраивает более дистантные и менее теплые.

Есть ощущение «всемогущества» как следствие инфантильного эгоцентризма. Находится в слиянии с «крестными детьми» (о которых заботится) и приписывает себе их успехи (использует в качестве нарциссического расширения). Поддерживает идеализацию в свой адрес. Есть элементы нарциссизма: если Мамочке достаточно просто видеть, что ее «дети» счастливы, то Феечке нужны благодарность, восхищение и признание.

Пример. Фея-крестная, мать принца Шарма из мультфильма «Шрек-2» (США, 2004). Она гиперопекает сына, но непонятно, любовь ли к сыну движет ею или желание стать матерью короля.

Феечка (Крестная Фея) на терапевтических группах. Всем помогает, но не в мелочах (передать горячий чайник), а в важных и значимых вопросах (учит жизни, дает советы). Любит изъясняться Ты-высказываниями, интерпретировать и ставить штампы, принимать решение за другого. При этом не хочет присваивать себе проекции. Нередко считает, что обладает развитой интуицией, экстрасенсорными способностями и т.д. Отрицает свои ошибки, несбывшиеся прогнозы и оправдывает их внешними обстоятельствами. Сделав «доброе дело», даст об этом знать, ждет признания.

На группе нужно особенно внимательно следить за тем, чтобы Феечка (Крестная Фея) использовала Я-высказывания и не занималась «волшебным спасением» других членов группы. Нередко она делает это в перерывах, когда ведущего нет рядом, и здесь можно прибегнуть к следующему приему: во время группы поднять тему соблюдения правил не только во время перерывов. Объяснить, как важно соблюдать правила здоровой коммуникации и уважения границ во все моменты, в том числе во время чаепития и т.д. И разделить ответственность за соблюдение правил с группой: кто как соблюдает правила во время перерыва и в повседневной жизни? Поговорить о вреде Ты-высказываний, советов без запроса, интроектов, штампов. Тогда выше вероятность, что не только Феечка (Крестная Фея) будет следить за своим поведением, но и группа начнет давать ей обратную связь, отстаивать свои границы.

Спасатель. Орально-компенсаторный тип. Заботится, но не в повседневной жизни и рядовых ситуациях, как Мамочка (Папочка), а в сложных.

Минус в том, что забота Спасателя бывает неуместной, навязчивой, нежелаемой. Заботиться о других и помогать в сложных ситуациях – благое дело. Проблема в том, что Спасатель сам решает, когда ситуация критическая и как помогать, при этом исходит не из принципа реальности, а из своих проекций. Эта сценарная роль чаще порождается не травмой развития, а тем, что в прошлом произошла неожиданная сильная деприва-

ция потребностей (в безопасности, заботе), ощущающаяся как серьезная опасность (например, ребенок заболел и был госпитализирован, на время разлучен с родителями).

Спасателю достаточно удовлетворения от осознания своего «подвига», внешнее признание не важно. Спасая других, он спасает своего Внутреннего Ребенка.

Пример. Кларисса Старлинг в фильме «Молчание ягнят» (актриса Джоди Фостер, США, 1991) по роману Томаса Харриса. Кларисса – стажер ФБР, она старается поймать маньяка и спасти похищенную им девушку. Мы узнаем ее собственную детскую травматичную историю: когда Кларисса спасает девушку, «плачущие ягнята» из ее прошлого замолкают.

Спасатель на терапевтических группах. Заботится о других, а не о себе, при этом приносит свои интересы в жертву. В отличие от Мамочки (Папочки), проявляющих заботу в мелочах и в быту; в отличие от Феечки (Феи Крестной), дающей советы о жизни, Спасатель включается в происходящее, когда возникают сложные, яркие ситуации: другой участник плачет, жалуется на несправедливость, рассказывает трагическую историю из своей жизни. Спасатель помогает выражено несчастным, показывающим свое страдание, и обычно показывающим страдание достаточно демонстративно. Помогает, не дожидаясь просьбы о помощи.

Ведущему нужно останавливать Спасателя, порой директивно. И понимать, что Спасатель, которому не дали «оказать помощь», легко превращается в Агрессора. Поэтому нужно объяснять, чем плохо спасательство: компенсаторный механизм, поддержание позиции Жертвы, снятие ответственности с Жертвы и поддержание пассивной позиции. И осознание истинной мотивации, компенсаторного механизма. Важно, чтобы Спасатель переключил внимание на себя, начал «спасать» себя – собственную часть, обычно детскую, нуждающуюся в спасении.

3. МАЗОХИСТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ХАРАКТЕРА

Возраст формирования: на анальной стадии (примерно 1–3 года).

Базовое право: : автономия.

Сбалансированная позиция:

- «Я могу быть собой».
- «Могу иметь границы».
- «Имею право обозначать границы».
- «При необходимости защищаю свои границы».
- «Могу отказать, сказать: «Нет!»
- «Могу быть собой и быть с другим».

Причина формирования: нарушение границ ребенка, сопровождающееся запретом на агрессию и самозащиту. Отказ от сепарации во имя сохранения контакта, сопровождающийся ущемлением достоинства.

На этой возрастной стадии, называемой стадией автономии, ребенок начинает отделение от родительского пространства – сепарацию. Не все родители (в первую очередь, мамы) могут это принять, бессознательно они удерживают при себе ребенка, наказывая его отвержением за попытку проявить самостоятельность. Отвержение может проявляться в разной форме: агрессия, молчание, осуждение и др., в любом случае это – лишение любви. Будучи маленьким и полностью зависимым, ребенок бессознательно решает пожертвовать своей самостоятельностью, чтобы сохранить любовь и защиту мамы. Но переживает это, как проигрыш, унижение.

Последствия и мазохистические проявления:

- Раненый нарциссизм («Я плохой»).
- Угодничество, соглашательство, ведомость.
- Пассивная агрессия.
- Скрытый протест, месть.
- Аутоагрессия: несчастные случаи, опасные ситуации, травмы, психосоматика, разрушающие отношения.
- Позиция Жертвы.

Основные характеристики. Мазохистическая структура характера не получает удовольствия от нарушения границ (не путать с мазохизмом, как сексуальной перверзией), просто не умеет себя защищать. Во взрослости

допускает нарушение своих границ, иногда сама провоцирует (не понимает, что может быть иной сценарий отношений).

Для мазохистического типа характерен раненый нарциссизм – ощущение своей базовой плохости («Я плохой»). Это ставит в зависимость от отношений: мазохистическая структура пытается получить внешнее подтверждение своей хорошесть, проецируя на окружающих родительский образ. Мир воспринимается как оценивающий и осуждающий – нужно постараться заслужить его принятие. Так осуществляется бессознательная попытка получить родительскую любовь. В результате мазохистический тип становится крайне зависимым от одобрения, мнения других, добивается «поглаживания». Самооценка заниженная, уязвимая: легко впадает в самоуничтожение, переживание своей плохости. Отсюда подверженность регуляции стыдом и виной (через эти чувства можно легко им манипулировать).

Обладает эпилептоидными чертами, ригиден, часто консервативен во всем. Не любит перемен, так как они представляются небезопасными. Уделяет большое внимание деталям. Терпелив, вынослив.

В контактах проявляет постоянство и преданность, старается подлаживаться под партнера и «заслуживать» хорошее отношение к себе. Не верит, что его можно любить и принимать просто таким, какой он есть.

Границы диффузные, проницаемые, т.е. позволяет нарушать свои границы. В отличие от мазохизма сексуального (перверзии) при нарушении границ не испытывает удовольствия, просто не умеет себя защищать. Защита границ – один из базовых механизмов, существующих у ребенка. Но в этом случае ребенку не позволяли защищать себя, свои границы; в случае проявления ребенком агрессии лишали его любви. И ребенок принял бессознательное решение поступиться своими границами, чтобы сохранить любовь к нему и контакт. Во взрослости мазохистический тип сохраняет этот паттерн: поступает своими границами, чтобы выглядеть «хорошим» и «сохранить отношения».

В результате в его теле откладывается большое количество подавленного гнева. Гнев проявляется, как аутоагрессия: явная – самообвинения, или косвенная – психосоматические расстройства, рискованное поведение, случайные травмы, деструктивные отношения. Среди основных чувств также

можно назвать стыд и вину – если гнев может не осознаваться, то эти эмоции достаточно очевидны. При этом мазохистический тип склонен брать на себя чужую вину, ему приходилось делать это в детстве ради сохранения контакта: «Хорошо, пусть я буду виноватым, лишь бы сохранить контакт».

Что касается ментальной сферы, то для мазохистического типа характерны obsessions – навязчивые мысли, особенно связанные с его виной или с допущенной по отношению к нему несправедливостью.

На уровне действий любит физическую работу, неторопливую, понятную. Послушен, исполнительен и ведом, ищет руководителя – символическую родительскую фигуру.

В контактах часто попадает в ситуации использования, деструкции, нарушения его границ. Обычно сам это провоцирует, не обозначая свои границы, не выражая недовольства, потому что слишком старается понравиться. Ищет вовне авторитет, властного оценивающего Родителя.

Выбирает профессии, требующие терпения и внимания к деталям (например, бухгалтер). В работе сверхответственен, хороший исполнитель, избегает руководящих должностей. Редко меняет работу, избегая перемен.

Реальное тело. Тяжелый низ, тело кажется придавленным к земле. Полные бедра и таз (даже у мужчин). А вот плечи слабые и сутулые, словно на них взвалили груз (ложную вину), грудная клетка кажется вдавленной (прячет свое достоинство). Сутулость иная, чем у орального типа: мазохистический тип словно согнут на уровне диафрагмы.

Шея короткая и толстая, голова словно вжата в плечи – попытка спрятаться, а также долженствование быть выносливым.

Походка тяжелая, неторопливая. Словно шаркает ногами, с трудом их переставляет.

Мазохистический тип хороший стайер, легко справляется с длительными небольшими нагрузками, но не спринтер. В ситуации спешки быстро теряется, стресс не активизирует (стресс хорошо активизирует психопатический тип), а разваливает деятельность.

Все тело ригидное и грузное, не хватает гибкости, дыхание скованное. Обычно чрезмерная полнота: плотные тяжелые мышцы в гипертонусе,

выраженный жировой слой. Оральный тип тоже может быть полным, ключевая разница: полнота орального типа равномерно распределена по телу (как у пухлого младенца), у мазохистического типа больше в нижней части тела; мышцы орального типа больше в гипотонусе, его легко массировать, несмотря на полноту, а мышцы мазохистического типа больше в гипертонусе, массаж делать сложно.

Взгляд снизу вверх, исподлобья, виноватый: мазохистический тип чувствует себя недостаточно хорошим и словно постоянно извиняется за себя.

Дыхание медленное и затрудненное, пауза перед выдохом (проблема экспрессии). Характерны демонстративные громкие вздохи (символическая жалоба).

Психосоматические риски. Подавленный гнев приводит к повышенному давлению, к проблемам с внутренними органами, в первую очередь, с печенью, желудком, кишечником, поджелудочной железой. Нередко отмечаются отеки ног, варикоз. Как выраженное проявление аутоагрессии может возникнуть онкология, аутоиммунные заболевания.

Психологическая помощь. Основная цель для специалиста – работа с нарциссической травмой и границами (укрепление). Формирование чувства собственной хорошеи – здорового нарциссизма, возвращение чувства достоинства. Поддержка в сепарации, укрепление границ. Специалист дает послание: «Ты можешь одновременно сохранять и свои границы, и контакт».

Также важно работать с освоением навыков регуляции гнева: учить осознавать свой гнев и выражать его соразмерно ситуации.

Специалисту важно помнить про ловушку в работе с мазохистическим типом: такому клиенту трудно выражать свое недовольство и обозначать границы, эта динамика проявится и в контакте с психотерапевтом. Важно особенно внимательно относиться к границам клиента, не вестись на провокации: бессознательно клиент может делать себя Жертвой, а специалиста Агрессором, тем самым повторяя детскую травму нарушения своих границ.

Сценарные роли мазохистического типа

Жертва. Типичная роль мазохистической структуры характера. Сильные запреты на гнев, на обозначение своих границ, самозащиту. Жертва становится жертвой не потому, что ей это нравится (хотя уже потом Жертва может обнаружить вторичные выгоды и цепляться за них), а потому что не знает, как не быть жертвой: не умеет, не считает возможным себя защищать.

Нарушен контакт с собственной силой, Жертва воспринимает себя беспомощной и слабой. Ждет защиты от окружающих (появления символической защищающей родительской фигуры), поэтому любит жаловаться. Жалобы для жертвы – просьба о защите в косвенной форме (напрямую запрашивать защиту не умеет). Проблема Жертвы больше даже не в том, что она не умеет себя защищать, а в том, что не чувствует право на это: границы ребенка нарушали и запрещали себя защищать. Окружающие чувствуют, что Жертва не даст отпор, и обижают как легкую добычу.

Пример. Шестиклассница Лена Бессольцева из фильма Ролана Быкова «Чучело» (актриса Кристина Орбакайте, СССР, 1983), по повести Владимира Железникова (между прочим, основанной на реальных событиях, произошедших с внучкой писателя). Придя в новый класс, Лена становится изгоем и не может за себя постоять.

Жертва на терапевтических группах. Жертва не умеет себя защищать, группа это считает и начинает обижать, таким путем безнаказанно сбрасывая заряд напряжения и агрессии. Жертву на группе легко распознать – ее постоянно обижают, нарушают границы. Она может пожаловаться ведущему в перерывах или молчит, теряется. В любом случае, напрямую обидчикам отпор не дает.

Ведущему необходимо провести работу и с Жертвой, и с группой. Жертву учить самостоятельно себя защищать: «Да, твои границы нарушили. А что ты сделал(а), чтобы их отстоять, защитить себя?» Поддерживать право себя защищать: «Да, ты можешь и тебе нужно себя защищать». А группе напоминать о правилах, об уважении чужих границ; довести до осознания, зачем им нужно обижать Жертву, – чаще всего для того, чтобы сбросить внутренний заряд агрессии и/или почувствовать свою силу.

Козел отпущения. Жертва в крайней, самой опасной форме. Роль Козла отпущения появляется в самых дисфункциональных системах, будь то малая, средняя или большая социальная группа (семья, рабочий коллектив, страна). Эта роль – «громоотвод», она снимает напряжение в системе, так как на Козла отпущения направляется вся агрессия, перекладывается ответственность за все несчастья.

Козел отпущения не просто не умеет себя защищать, как и Жертва. Ситуация хуже: если Жертва возмущена несправедливостью, Козел отпущения соглашается с агрессором, считает, что он плохой и заслуживает такого обращения.

Пример. В фильме «К-11» (США, 2012) есть персонаж по прозвищу Бабочка (актриса Портia Даблдэй). Находясь в тюрьме, Бабочка подвергается сексуальному насилию и считает виноватой себя: «Плохие вещи случаются с плохими людьми». Потом она выходит из этой роли, проявив агрессию и постояв за себя. В противном случае насилие продолжалось бы.

Козел отпущения на терапевтических группах. Его обижают гораздо сильнее, чем обычную Жертву. Возможно, кого-то из нарушителей нужно исключить из группы, если нарушение было серьезным (например, физическая агрессия). Если Жертва еще способна сама себя защитить, если получит на это право, то Козлу отпущения себя защитить трудно, и на первых порах это должен делать ведущий. Если возникает роль Козла отпущения, нужно проявить директивность: четко и жестко следить за правилами и здоровой коммуникацией. Как прием, ведущий может посадить Козла отпущения рядом с собой, тем самым показывая, что он находится под защитой «вожака».

И говорить с группой о том, что происходит: почему появление роли Козла отпущения – признак напряжения в группе; как можно здоровым образом сбрасывать напряжение. Понять участникам осознать собственный механизм замещения: когда есть злость на один объект, но она направляется на другой.

Циник. Занимает пассивно-агрессивную позицию. В детстве у Циника сформировались запреты на прямую экспрессию гнева, поэтому он вы-

ражает гнев косвенно, через иронию и сарказм. В детстве ребенок сталкивался с обесцениванием по отношению к нему: его не уважали, подшучивали. Потом он начинает так же поступать с окружающими. В семейной системе в целом могли быть проблемы с уважением и прямой экспрессией агрессии. Либо таким было отношение именно к ребенку – пассивно-агрессивным (например, от обоих родителей – ребенок оказался нежеланным или от одного из родителей, который переносил на ребенка гнев, адресованный партнеру). Пассивно-агрессивное поведение во взрослости стало компенсацией нанесенного ребенку ущерба.

Неправильно пройдена стадия идеализации (3–4 года, потом 11–13 лет): ребенок столкнулся с обесцениванием, с разочарованием по отношению к родительским фигурам, а выразить свой гнев напрямую не смог. Запрет на прямое предъявление гнева родителям сформировал пассивно-агрессивное поведение.

Пример. Грю, герой мультфильма «Гадкий Я» (США, 2010). Он ведет себя пассивно-агрессивно, разрушая окружающих своими насмешками и поступками. Его цинизм демонстративен и носит защитный характер: в душе Грю сентиментален и раним. Мы видим эпизоды из его детства: мать, находящаяся в роли Циника, зло подшучивала над ним, и он перенял ее сценарий. Конечно, в конце мы видим, как исправляются и он, и его мать.

Циник на терапевтических группах. Обесценивает происходящее, проявляет не прямое, а пассивно-агрессивное поведение (шуточки, насмешки, демонстративные вздохи, красноречивая мимика). Нередко за спиной ведущего. Часто Циник пытается стать «королем курилки» – кулуарно оценивает и обесценивает все происходящее. Участники группы начинают его опасаться, им становится небезопасно, уровень доверия снижается. А кто-то присоединяется к его нездоровой динамике и начинает смотреть на происходящее его глазами. По сути, циник – саботажник.

Поэтому его нужно распознавать и вскрывать происходящее: в прямой коммуникации прямо на группе начинать говорить о том, что происходит. Называть факты, свидетельствующие об обесценивании со стороны Циника. Вернуть ответственность ему и группе: «И что тогда происходит с твоим выздоровлением? Такие процессы помогают выздоровлению или мешают?»

Циник боится прямой конфронтации и в прямой коммуникации начинает снимать с себя ответственность и все отрицать или минимизировать, смягчать: «Я просто пошутил», «Это я просто так, ничего не имел в виду», «Но это же просто шутка». Нужно не дать ему снять с себя ответственность: «Что побудило тебя так пошутить?», «Какую реакцию ты ждешь от окружающих?», «Какие для группы последствия твоих действий?» И подключать группу как ресурс: «Что с вами происходит, когда вы слышите, что кто-то из участников шепотом комментирует все происходящее?»

Ведущий не может контролировать кулуарные разговоры, но может вернуть за это ответственность группе: напомнить о правиле все происходящее обсуждать только на группе. Если участники начинают присоединяться к обесцениванию циника, напоминать о важности формирования собственного мнения, отсоединить от чужих динамик: о том, что нужно смотреть на жизнь своими глазами, а не чужими. Задать вопрос: «Это помогает твоему выздоровлению или мешает?» Чтобы участник понял, что обесценивание идет ему же самому во вред.

Шут. Еще одна компенсаторная разновидность мазохистического типа: выражает агрессию через засмеивание, превращает конфликт в шутку. Нередко стягивает на себя агрессию группы и разряжает атмосферу: смех снижает напряжение.

Чем Шут отличается от Жертвы и Козла отпущения? Во-первых, он сам почти не страдает от прямой агрессии группы. Напротив, Шута могут беречь, как это происходило еще при средневековых европейских дворах: Шут был фигурой неприкосновенной. Во-вторых, Жертва и Козел отпущения пассивны и почти не управляют происходящим, а Шут активен, может вести за собой групповые процессы, управлять группой. Роль Шута дает относительную безопасность: группа редко обижает Шута, наоборот, старается его сохранить – с ним веселее, напряжения меньше. Обычно Шуту позволено больше, чем другим членам группы.

Проблема Шута в том, что его перестают воспринимать всерьез, и ему не с кем поделиться серьезными переживаниями. Имея множество поверхностных связей, Шут нередко страдает от одиночества и вынужденности

постоянно носить маску. Сценарную роль Шута можно сравнить с клоуном, который веселит на манеже публику, а потом за кулисами плачет в одиночку. Необходимость «держать фасад» весельчака приводит к депрессии, внутренним страданиям.

Пример. Присяжный № 8 из фильма Никиты Михалкова «Двенадцать» (актер Михаил Ефремов, Россия, 2007). Во время совещания присяжных герой быстро принимает роль Шута, устраивает розыгрыши и хохмит. А потом рассказывает свою детскую историю: когда бабушка умирала, мальчик пытался ее поддержать, вызвать улыбку, тем самым надев роль Шута. Эта роль, связанная с детской травмой, закрепились и проигрывается во взрослости.

Шут на терапевтических группах. Эта роль достаточно безопасная для своего хозяина. Как и при королевских дворах, Шута любят и берегут, с ним веселее и он помогает снимать напряжение. Однако в действительности эта роль не полезна ни Шуту, ни группе: она мешает осознавать происходящее, контейнировать напряжение и понимать, что за ним.

Шута легко распознать, он очевиден, в отличие от скрывающегося Циника. И можно начать обсуждение: что происходит, когда Шут шутит? что при этом происходит с ним и с другими участниками? как каждый обходится с напряжением? по каким каналам сбрасывает?

Кликуша. Делает негативные прогнозы, запугивает, обесценивает, разносит плохие новости, нагнетает атмосферу – в соответствии с названием роли, кликушествует. Причем делает это не прямо, а косвенно: бросает свои реплики в никуда, а не адресно. Например, это студент, который перед экзаменом будет стоять в толпе других студентов и бубнить: «Говорят, этот экзаменатор всегда придирается, сдать невозможно. Его сегодня видели в плохом настроении» и т.д. Так Кликуша выражает внутренний заряд агрессии и избавляется от напряжения. В нашем примере студент-Кликуша запугает всю толпу, а сам потом пойдет на экзамен спокойный. Также этот механизм дает возможность почувствовать свою власть: Кликуша манипулирует чувствами окружающих.

Сценарная роль Кликуши формируется вокруг большого заряда подавленной агрессии. Имея в прошлом конкретную причину, агрессия стала

генерализованной, направленной на мир в целом. Предрекая несчастья, Кликуша проявляет деструктивное желание разрушения, сама того не понимая. За негативными прогнозами скрыто пожелание несчастья: так проявляется агрессия, адресованная объектам из прошлого.

Кликуша опасна тем, что говорит убедительно, программирует на негатив. Нередко умна и может убедительно аргументировать свою точку зрения: почему уже завтра будет конец света и т.д.

Пример. Вспомним «Ночь перед Рождеством» Н.В. Гоголя. Отвергнутый капризной красавицей Вакула прощается с ней и убегает, а проходящая мимо старуха сразу же с радостью подхватывает: «Пойти рассказать, как кузнец повесился!» Кликуша рада подхватить плохие новости (или нафантазировать их) и тут же разнести.

Кликуша на терапевтических группах. Напоминает Циника своей неочевидностью, скрытностью, косвенными, а не прямыми проявлениями. Как и Циник, любит разглагольствовать кулуарно, «в курилке». Увидев косвенные проявления, ведущий не должен оставлять их без внимания: потянув за торчащую ниточку, разматываем клубок. «Что ты сейчас делаешь? С какой целью? Какую реакцию ждешь от окружающих?» Как и Циник, Кликуша начинает снимать с себя ответственность: «Я просто так», «Я ничего не имел(а) в виду», «Вы меня не так поняли». Или уходит в защитные обвинения: «Вы ко мне придираетесь!» И надо возвращать ответственность: «Факт в том, что ты сказал(а) такие слова. С какой целью? Какие последствия, как ты думаешь?» И подключать группу: «Что с вами происходит, когда вы слышите такие слова?»

4. ПСИХОПАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ХАРАКТЕРА

Возраст формирования: на анальной стадии (примерно 1–3 года).

Причина формирования:

- Гиперопекающий стиль воспитания, необходимость бороться за автономию.
- Гипоопекающий стиль воспитания, раннее взросление, «заброшенность».
- Использование ребенка как нарциссическое расширение.

Отказ от контакта во имя стремления к сепарации. Ребенок не чувствовал, что он может и сохранить хорошие отношения с родительскими фигурами, и проявить самостоятельность. Как и мазохистическому типу, ему пришлось выбирать или-или, только выбор психопатический стал зеркальным (противоположным) выбору мазохистическому. Это отказ от контакта во имя обретения свободы и самостоятельности, активное отстаивание своих границ. Впоследствии близкий контакт может восприниматься, как попытка ограничить свободу, символически поглотить – закладывается интимофобия. Поэтому во взрослости психопатический тип или находится в формальных отношениях, или быстро перескакивает из одних отношений в другие, пока они не успели перейти на угрожающую глубину.

Соответственно, происходит фиксация на власти, отстаивании своей независимости и значимости. Почему?

Три возможные сценария формирования.

Первый: в результате гипоопекающего стиля воспитания (ребенок ощущает себя брошенным и вынужденно самостоятельным).

Второй: потакающий стиль (ребенку не обозначают границы, не останавливают, и он ощущает вседозволенность и всемогущество).

Третий: гиперопекающий стиль, при котором ребенок не сдался, а застрял в борьбе за самостоятельность с родителем.

На стадии автономии родители могли излишне подчеркивать самостоятельность и успешность ребенка, например, в силу собственного нарциссизма: «Мой ребенок самый лучший!» Или в силу занятости: «Сделай сам», «Ты что, сам не можешь?», «Тебе уже не нужна моя помощь».

Родители могли потакать гневным истерикам ребенка: такое бывает при слабой матери и дистантном отце. И тогда требующее, нарушающее границы других людей поведение закрепилось: ребенок привыкает добиваться своего напором и агрессией.

Сбалансированная позиция:

- «Я могу быть собой, и ты можешь быть собой».
- «Я могу быть свободным и сохранять контакт».

- Способность к психологической интимности.
- «Мне не нужно доказывать свои силу, свободу, самостоятельность, они просто есть».
- «Я умею бороться, и делаю это только по необходимости».
- «Я могу иметь границы, и ты можешь иметь границы».
- «Понимаю позицию равного и уважение».
- «Чувствую свои границы и чувствую твои границы».
- «Я принимаю твое «Нет!»

Последствия и проявления психопатической динамики:

- Гипертрофированный нарциссизм: «Я лучший».
- Конкуренция, оппозиция, желание доминировать.
- Контроль, лидерство, власть.
- Агрессия как защитная реакция.
- Нарушение чужих границ.
- Позиция Агрессора.

Психологический портрет. Психопатический тип бессознательно борется за свою независимость, самостоятельность, хочет ощущать себя сильным, выиграть в конкуренции и доминировать, получить признание. Стремится к власти, лидерству, контролю, так как это дает ему безопасность. Он плохо чувствует чужие границы и склонен их нарушать.

В основе формирования психопатической структуры лежат темы власти, контроля, утверждения себя, своей самостоятельности и независимости... и страх близкого контакта как поглощающего. Психопат (здесь и далее мы подразумеваем психопатическую структуру характера, сформировавшуюся у психически здорового человека, а не патологию) ощущает себя самостоятельным, превосходящим остальных, доминирующим. Это может быть компенсаторное самоощущение – вынужденная ранняя самостоятельность при слабых или занятых родителях (ребенок ощущал себя брошенным, вынужденным самостоятельно о себе заботиться), в глубине души чувствует неуверенность в себе. Или же самооценка завышенная – при нарциссических родителях, ко-

торые перехвалили ребенка в детстве, самоутверждаясь через его достижения.

Психопатический тип не умеет выстраивать позицию «на равных», ведь в детском опыте такого нет. Ему приходилось вести постоянную борьбу за свою свободу, за власть, в таких отношениях может быть только позиция «над-под» (и, конечно, психопатический тип старается быть «над»). Он очень чувствителен к теме унижения, ему сложно признать свою ошибку и извиниться именно потому, что это ассоциируется с проигрышем и унижением. При этом он может неосознанно унижать других, чаще всего через обесценивание. Он конкурентен, ему сложно признать успех другого человека, якобы чужие успехи обесценивают его собственные достижения. И тогда включается защитный механизм: он обесценивает чужие успехи, чтобы продолжать гордиться собственными достижениями.

Психопатическому типу свойственен детский эгоцентризм, желание доминировать и превосходить окружающих. Тяжело переживает свои неудачи, но также и чужие успехи, они воспринимаются, как собственная неудача из-за внутренней установки «Или я хороший, или ты, но не одновременно. Поэтому, если хороший – ты, то плохой – я».

Не умеет отделить свои неудачи и плохие поступки от своей ценности, как личности, потому что в возрасте 2–3 лет (в возрасте психологической фиксации) личность и поступки слиты: «Я есть мои поступки», «Если я плохо поступил – я плохой». Поэтому неуспех или ошибка воспринимаются как удар по собственной ценности, нарциссизму, «хорошести», возникают чувства вины и стыда. Как защитная реакция возникает перекладывание ответственности, вины: «Я ошибся из-за тебя», «Ты сам виноват». Поэтому характерно обвиняющее поведение по отношению к окружающим из-за невозможности быть в контакте с собственной виноватостью.

Мир воспринимается как враждебный, поэтому в динамике присутствует определенная параноидная динамика. На мир проецируется образ родительских фигур, он может казаться атакующим границы, поглощающим, препятствующим независимости: «Мир жесток, в нем надо выживать». Нередко психопатическая структура действует директивно и даже

жестокости, нарушая границы мира, оправдывая это тем, что «мир таков» (механизм проекции).

Тип границ – интрузивный, т. е. вторгающийся в чужие границы. Чувствителен к нарушению собственных границ. Иногда сближение (переход в зону психологической интимности) воспринимает как нападение: на партнера проецируется удушающая властная родительская фигура. Но плохо чувствует, когда нарушает чужие границы.

Психопатическая структура подавляет эмоции, воспринимает их как слабость, боится потери контроля. Из проявления чувств позволяет себе гнев, так как он наиболее «безопасен» – якобы свидетельствует о силе, а не о слабости, и не требует сердечной интимности. Внутри много страха мира, но это чувство отчуждается и подавляется, так же как и печаль.

Зато уровень действий выражен: мышцы развиты, но есть склонность к гипертонусу, подвижность высокая. При этом движения канализованы: прямые, резкие, не хватает гибкости. В стрессовой ситуации реагирует нападением, а не бегством. Любит спорт, особенно единоборства или другие виды, где есть очевидная соревновательность.

Иногда в начале делает, потом думает – склонен к отреагированию, импульсивности.

Ментальная сфера достаточно ригидна, могут быть навязчивые мысли. Сильные долженствования, есть жесткая система правил, которых психопатический тип придерживается (то, что называется сильным Супер-Эго).

В контактах выражен страх психологической интимности, страх столкнуться с доминированием и подавлением, близкий душевный контакт воспринимается как угроза свободе. Отсюда стремление контролировать и доминировать, быть лидером.

Нередко мазохистический и психопатический типы образуют прочный комплементарный союз (дружеский, любовный, коллегиальный). Со стороны можно удивляться, почему такие партнеры много лет остаются вместе в деструктивных отношениях, в которых много нарушений границ и страданий, но на самом деле союз комплементарен: психопатический тип нарушает чужие границы, а мазохистический – позволяет нарушать

свои границы. Это пара Агрессор-Жертва, и каждый из партнеров имеет как очевидные, так и вторичные (скрытые) выгоды.

Психологическая защита осуществляется через нападение, агрессивность психопатического типа носит защитный характер. Еще одна защита – контроль. Психопатический тип можно сравнить с дирижером, управляющим оркестром: ему безопасно, когда он управляет и контролирует. Важно понимать, что стремление к власти у психопатического типа носит защитный характер. Еще один защитный механизм – обесценивание.

Властность может доходить до директивности и жестокости, в том числе по отношению к себе. Хорошо чувствует иерархию, если признал авторитет, способен слепо ему подчиняться.

Профессия обычно выбирается та, в которой нужны самодисциплина, четкая структура, внутренний стержень, в которой возможно проявление лидерских качеств и есть конкуренция. Например, военизированные структуры (или близкие к ним), бизнес, профессиональный спорт. Стремятся к руководящей должности, карьерному и финансовому успеху. В какой бы сфере ни оказался психопатический тип, он будет конкурировать, стремиться к развитию, признанию, успеху.

Реальное тело. Контур тела может напоминать перевернутую пирамиду: верхняя часть торса в гипертонусе, раздута (развернутые плечи, прямая жесткая спина, раздутая грудная клетка; кажется, что человек глубоко вздохнул и не может выдохнуть). А вот нижняя часть словно ужата: таз кажется плоским, словно срезанным, бедра худые. Подобный тип фигуры верен и для женщин с психопатической структурой, он развивается по мужскому типу; психопатическая позиция чаще при воспитании поощряется у мальчиков, считается мужской, но некоторых девочек воспитывают как мальчиков.

Прямая спина, развернутые назад и словно опущенные вниз напряженные плечи – военная выправка.

Прямой контролирующий взгляд свысока, сфокусированный и канализированный (словно пристально смотрит в одну точку). Не хватает рота-

ционных движений глаз: взгляд малоподвижен; если надо посмотреть вбок, не скосит глаза, а развернет корпус.

В нарушении дыхательного паттерна есть проблема с выдохом. В ситуации волнения склонен к гипервентиляции: быстрому глубокому дыханию, что является предвестником отреагирования.

Маскообразное «покерное» лицо за счет хронического напряжения мышц – проявление эмоций психопатическая структура воспринимает как слабость и уязвимость. Особенно напряжен лоб, верхняя часть головы (часто страдают от гипотонии, повышенного внутричерепного давления). Психопатический тип боится душевной близости, поэтому не показывает свои глубокие чувства.

Ноги прямые и напряженные, коленные чашечки зажаты, впечатление, что «коленки обращены назад», поэтому часто травмирует ноги. Стопы развернуты носочками вовне, словно в первой балетной позиции.

Психосоматические риски связаны, в первую очередь, с сердечно-сосудистой системой. Имея проблемы с гневом, с расслаблением, психопатический тип нередко страдает от повышенного давления, в том числе внутричерепного, подвержен сердечным заболеваниям.

Еще одна проблема – ноги. Бессознательно ощущая нехватку опорности и недоверие к миру, психопатический тип имеет самые разные проблемы с ногами: гипертонус приводит к склонности к травмам, могут быть венозные нарушения, боли и судороги и др.

Из-за напряжения глазных мышц, пристального канализированного взгляда могут возникать нарушения зрения.

Психологическая помощь. Специалист должен помочь психопатическому клиенту раскрыть ценность сердечности, способность к установлению психологически интимного контакта. Работать с нарциссизмом, помочь в формировании здоровой самооценки.

Важно дать опыт контакта «на равных», уважения и близости с сохранением границ. И нужно снижать контроль за счет повышения уровня безопасности и доверия к миру (если безопасность повысится, контроль снизится).

В вопросах переноса и контрпереноса нужно учитывать склонность психопатической структуры к конкуренции, обесцениванию и контролю.

Сценарные роли психопатического типа

Мачо. Гипермаскулинная модель поведения (вне зависимости от биологического пола, так как бывают и женщины-мачо). Ощущает свою полноценность через доминирование, ощущение своего превосходства, контроль. Конкурентен по любым поводам. В отношениях мало способен к позиции «на равных», знает только модель «над-под», старается быть «над». Ему сложно признать чье-то превосходство или просто успешность, компетентность – он тогда чувствует свою неполноценность и даже униженность. Ему сложно признать свое несовершенство, незнание чего-то или неумение – воспринимает это как свою неполноценность, плохость. Нарциссичен.

Поведение активно соблазняющее, гиперсексуальное, но это обложка – сексуальность для Мачо важна не сама по себе, а как средство самоутверждения, достижения власти над партнером и подтверждения своей ценности. Важнее ощущение завоевания, обладания объектом, а не реальный половой акт.

Пример. В сериале «Детективное агентство «Лунный свет» (США, 1985–1989) есть эпизод, в котором известный бизнесмен провожает прекрасную героиню до дверей ее дома, напрашивается в гости, но она отказывает. Тогда он просит пустить его хотя бы переночевать на диване в гостиной, чтобы его шофер не был разочарован и посчитал, что хозяин одержал очередную победу. Мы видим, что для него важнее не ночь любви, а поддержание своего статуса.

Мачо на терапевтических группах. Привлекает к себе внимание, хвастается, вступает в конкурентные отношения за власть и успешность с другими участниками и с ведущим. Поведение достаточно демонстративное, доказывающее успех и превосходство. Важно не вступить с Мачо в ответную конкуренцию, а легализовать происходящее: «Вы вступаете со мной в конкурентные отношения?», «Что вы сейчас делаете?» Помочь ему осознать свою потребность в признании и запрашивать его напрямую. «Что ты

на самом деле хочешь, когда делаешь то-то и говоришь такие-то слова?» Конечно, будет полезно, если группа выступит в роли зеркала и даст Мачо обратную связь.

Герой. Как и положено герою, совершает «подвиги» разного масштаба. Так он утверждает свою хорошесть, в которой сомневается: ему нужно получение позитивного признания от окружающих. Иногда с риском для себя, себе во вред.

В детстве Героя хвалили только за «подвиги»: давали любовь за конкретные достижения (оценки, помощь по хозяйству и т. д.). Ему не хватило безусловной любви от окружающих, и это заложило проблему с самопринятием. Теперь чтобы чувствовать себя полноценным, он должен постоянно получать от окружающих признание: не может дать себе признание сам, поэтому нуждается в аудитории. От Спасателя отличается демонстративностью «подвигов»: Спасатель доволен самим фактом того, что спас, а Герою нужна «медаль» – внешнее признание. Герою свойственен перфекционизм. Он редко доволен собой, а внешнее признание дает облегчение лишь на время, потом нужен следующий «подвиг».

Перед ним стоит опасность сосредоточиться на форме, а не на содержании (опасность поверхностности). Тяжело переживает неудачи, легко подвержен вине и стыду.

Пример. Карикатурная, но очень верная роль Героя показана в диснеевском мультсериале о Черном Плаще (США, 1991). Селезень по прозвищу Черный Плащ – супергерой в сказочном Сен-Канаре. Совершая подвиги, он не страдает от излишней скромности.

Герой на терапевтических группах. Обычно выступает в роли помощника ведущего, «старосты». Помогает всем, старается быть лидером в группе, своего рода «старшим сиблингом». Для него важно выделиться и быть лидером, но с ведущим он чаще не конкурирует, а ждет от него одобрения, как от родительской фигуры.

Герой постоянно пытается заслужить внимание и одобрение ведущего и группы; важно помочь ему понять это и почувствовать, что он и так важный член группы. Что ему не нужны «подвиги», чтобы получить любовь, принятие

и поддержку, одобрение. «Ты – ценный сам по себе», – такое послание важно давать. И учить его самому чувствовать собственную ценность.

Антигерой. Роль, симметричная роли Героя: они схожи как зеркальное отражение. Антигерой так же демонстративен, харизматичен, привлекает внимание, но только негативным путем. В детстве на него обращали внимание только в ответ на негативные проявления (двойки, хулиганство). Поэтому «плохое поведение» закрепляется, может дойти до девиантного: ребенку ведь нужно внимание, пусть даже любой ценой.

Обычно Антигерой – следствие неудавшейся роли Героя. Сперва Антигерой пытается быть Героем, ждет признания и позитивного внимания, но не получает: пятерки воспринимаются как должное, а вот двойки вызывают бурю. Тогда ребенок становится Антигероем, он обижен на весь мир и мстит. Поэтому может быть деструктивным и садистичным.

Пример. Все в том же мультсериале «Черный Плащ» есть и второй персонаж – Анти-плащ. Благодаря работе мультипликаторов мы видим, что эти два персонажа одинаковы, различаются только костюмами. Это очень точное отображение сходства ролей Героя и Антигероя.

Антигерой на терапевтических группах. Как и Герой, стремится к лидерству, но вот с ведущим строит отношения конкурентные, с противостоянием, проецируя на него родительскую фигуру, на которую обижается, мстит, соперничает. В глубине души хочет внимания и признания, вот только пытается получить их через негатив, бунт.

Антигерой начинает работать против терапевтического процесса и ведущего, может быть опасен для эффективности групповой работы, если пустить этот процесс на самотек. Поэтому с Антигероем надо работать сразу же. Его достаточно легко заметить – он открыто не соглашается с ведущим, бунтует, проявляет подростковое протестное поведение. Важно поставить вопрос ребром: принимает он правила или нет? Если «нет», он исключается из группы; если «да», он ответственен за их выполнение. Далее нужно помочь ему осознать, что и почему он делает: нередко Антигерой считает себя Робин Гудом, борцом с несправедливостью (бунт против родительских фигур, задающих правила). Но в действительности он является са-

ботажником и диверсантом, его бунт не помогает групповым процессам, а вредит; нужно вернуть ему это, а также ответственность за последствия такого поведения. И помочь понять, что на самом деле он хочет признания и внимания.

Антигерой – пример подросткового поведения. Подросток протестует против родителей и правил взрослого мира, но при этом отчаянно нуждается в поддержке. Так что стратегически нужно, с одной стороны, поддерживать Антигероя лично, а с другой, не поддерживать его нездоровые формы поведения и не позволять нарушать правила. Например: «Ты можешь не соглашаться и злиться, но ты не можешь кричать и ругаться».

Тиран. Стремится к власти, хочет быть лидером, получить признание, обладать властью. Выстраивает вокруг себя мир, живущий по его правилам. Авторитарен, нарушает границы других. При этом может искренне верить, что его действия – к лучшему.

За ролью Тирана стоит огромное количество страха, ощущение небезопасности мира. В детстве такого ребенка было много небезопасности, и тогда возникла компенсация в виде контроля и власти: «Я сам буду все контролировать и регулировать». Чем большую властность проявляет Тиран, тем о большей внутренней агрессии можно говорить.

Нередко в детстве рядом присутствовала авторитетная фигура, поведение которой Тиран повторяет. Чаще всего, авторитарный отец и слабая мать; можно сказать, что «титул Тирана передается по наследству».

Пример. Дракон в сказке Евгения Шварца «Убить дракона». Дракон держит в страхе весь город, который захватил и которым теперь правит. При этом сам себя считает идеальным правителем.

Тиран на терапевтических группах. Стремится к лидерству, конкурирует. Но если Мачо и Антигерой конкурируют больше с другими участниками группы, то для Тирана важна конкуренция именно с ведущим – «верховой властью». Разными средствами Тиран пытается пошатнуть авторитет и власть ведущего: кулуарно, и в прямом противостоянии. Что делать?

Как и с Антигероем, надо поставить прямой вопрос: готов Тиран соблюдать правила группы или нет. Если «нет», он исключается. Если «да»,

тогда стратегически работаем следующим образом. Помогаем Тирану осознать, зачем ему на самом деле нужна власть – за ней стоит контроль, а за контролем – небезопасность. Важно, чтобы Тиран понял, какие психологические механизмы стоят за его поведением, и мог регулировать свое состояние и поведение.

Также важно, чтобы Тиран осознал тот заряд агрессии на родительскую фигуру, которая у него есть (обычно эта проекция негативной родительской фигуры направляется на ведущего и другие авторитеты), что сам он теперь ведет себя так, как негативная родительская фигура из его детства. Чтобы он понял свой сценарий и видел его проявление.

Иногда ведущему бывает важно в прямой коммуникации с Тираном перед всей группой обозначить свой авторитет: «Ведущий группы – я». При этом важно сохранять уважение к Тирану и здоровую коммуникацию, ведь Тиран провоцирует ведущего к личному конфликту.

Пороховая бочка. Так и норовит взорваться, с трудом контейнирует агрессию, быстро и легко переходит к отреагированию. Чаще не хочет, чем не может себя сдерживать, так как в семейной системе передается паттерн отреагирования агрессии. Пороховую бочку постоянно окружают скандалы, конфликты, даже драки.

Может искренне считать, что не способна себя контролировать. В случае психической патологии это и правда так, но психически здоровая Пороховая бочка просто оправдывает себя такими словами. На самом деле она позволяет себе быть агрессивной.

Никогда не нападает первая: в детстве сформировался запрет на нападение, агрессия ребенку разрешалась, но только при самообороне. Поэтому Пороховая бочка провоцирует конфликты, чтобы иметь повод проявить агрессию: «Он первый начал!» Обороняется Пороховая бочка чрезмерно, несоизмеренно нападению.

Пример. Князь из кинофильма «Не горюй!» (СССР, 1969), снятого режиссером Г. Данелия по пьесе К. Тиле «Мой дядя Бенжамен». Князь постоянно ищет конфликта с другими героями и в итоге провоцирует трагическую дуэль.

Пороховая бочка на терапевтических группах. Склонна нарушать правила группы через нездоровые формы выражения агрессии. Правила надо четко обозначить, и если Пороховая бочка их нарушает, должны быть последствия, вплоть до исключения из группы. И такое исключение из группы будет терапевтическим: оно учит соблюдению правил, принятию последствий за свое поведение.

Важно, чтобы Пороховая бочка говорила про свои чувства и использовала Я-высказывания, так как имеет склонность к Ты-высказываниям и перекалыванию ответственности: «Это вы меня довели!» Нужно донести до такого участника, что внешние воздействия не могут быть оправданием собственного неконструктивного поведения. Возвращать ответственность за саморегуляцию: «Вы должны сами уметь регулировать свое состояние», «Вы сами отвечаете за себя и свое поведение», «Если вы хотите присутствовать на группе, вы должны соблюдать правила».

5. ИСТЕРИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ХАРАКТЕРА

Возраст формирования: 3–6 лет, так называемая эдипальная стадия. В этом возрасте ребенку важно ощутить свою гендерную принадлежность и ценность уже не просто как человека, а как мужчины или женщины. Также здесь осваивается право любить и быть любимым, право обладать сексуальностью и проявлять ее.

Сбалансированная позиция:

- «Я в контакте со своей сексуальностью и ценностью как мужчины/женщины».
- Интеграция сердечности и сексуальности.
- Возможность экспрессии сексуальности и контейнирования.

Причина формирования: фиксация на темах сексуальности и своей ценности (в детстве они излишне подчеркивались или обесценивались, игнорировались). Влюбленность в родителя противоположного пола и конкуренция с родителем своего пола. При этом истерическая структура может иметь вариации: подструктуры, в зависимости от того, какая именно фиксация произошла.

Истерическую структуру, как и оральную, можно сравнить со стволом, от которого отходят ветки – подструктуры. Их все объединяет заряженность темы сексуальности, но проявляться это может по-разному. Например:

- в семье игнорировалась тема сексуальности;
- или связывалась со стыдом, считалась грязной;
- в семье мог быть инцестуозный тип отношений – символический инцест, символическое соблазнение ребенка и использование его сексуальности для удовлетворения собственных нужд;
- недостаточное подтверждение ценности ребенка как мужчины/женщины.

В любом случае, в семье делался акцент на теме сексуальности (как мы понимаем, недооценивание или игнорирование этой темы тоже является акцентом).

Основные характеристики. Истерический тип склонен к фантазированию, в отношениях «играет», ему сложно быть в прямой коммуникации, проще изъясняться намеками. Ведет себя соблазняющее (явно или скрыто) с противоположным полом и конкурентно (явно или скрыто) с представителями своего пола. Часто оказывается в любовных треугольниках вследствие застревания в эдипальной триаде «мама-папа-я».

Акцентируется внимание на собственной ценности как мужчины/женщины. Требуется постоянное ее подтверждение извне, так как внутренней уверенности нет. Это порождает провокативное, соблазняющее сексуализированное поведение, при этом самим субъектом оно может не осознаваться – нужны постоянные внешние инвестиции, подтверждающие привлекательность (комплименты, флирт). Соблазнение может быть более сердечным, романтическим, скрытым, с поддержанием идеализации. Или очевидно сексуализированным.

Соблазняет противоположный пол, конкурирует со своим из-за фиксации на эдипальной фазе, в треугольнике «мама-папа-я».

Нарушает чужие границы и позволяет нарушать свои, но в узком аспекте, только что касается сексуальности. Использует сексуальность

других, соблазняет и сам оказывается в ситуациях использования сексуальности.

Живет эмоциями, на первое место ставит чувства, а не разум. Истерический тип мог бы сказать: «Я чувствую, следовательно, я существую». Но осознает лишь свои поверхностные эмоции, с глубинными сердечными чувствами не в контакте. Избегает контактировать с собственной глубоинной сердечностью и с чужой. Это представляется небезопасным, так как некогда на эдипальной стадии сердце было открыто – и ранено. Страх повторения травмы заставляет избегать глубокого контакта с самим собой и с другими. Парадокс: истерический тип предьявляется очень эмоционально, но глубоких чувств боится.

Эмоции выражает демонстративно. Испытывает трудности с их контейнированием (сдерживанием).

Мышцы хорошо развиты, гибкие, уровень подвижности высокий. Хорошая координация, движения эстетичные, быстрые, со сложной координацией и траекторией. Истероиды весьма физически активны, не любят сидеть на месте.

В ментальной сфере много прекрасных метафорических образов, но иногда оторванных от реальности (нереальные цели и планы). Быть в контакте с реальностью не хотят – это словно чревато разочарованием, возвращением из мира грез. Легко очаровываются и разочаровываются (повторение эдипальной идеализации Объекта с последующим обесцениванием). Есть трудности с рефлексией, осознанием своих истинных чувств и мотивов, с самоконтролем.

Контакты многочисленные, в них реализуется высокая потребность в общении, развиты хорошие коммуникативные навыки. Но контакты обычно поверхностные, без глубинной сердечности – за этим стоит страх подпустить кого-либо к своему сердцу, быть раненым.

Трудности с прямой коммуникацией – ее не хватало в семье. Поэтому истерический тип изъясняется намеками.

Склонен искать поддержку у группы, иногда даже сплетничать и строить интриги – для истероида это своеобразная игра. Истерический тип часто образует треугольники: не проясняет отношения напрямую в одном

контакте, а находит еще один контакт, в котором «отыгрывает» проблемы из первого контакта. То есть, вместо того чтобы прояснить конфликт с неким А, он идет к Б, чтобы рассказать о своем конфликте с А и заручиться поддержкой Б. Поэтому в коллективах истерический тип нередко запускает групповые негативные проекции и скрытые конфликты.

Центральное расщепление – дезинтеграция сердечности и сексуальности. Отрицание сексуальности во имя сердечности («Давай не будем опошлять наши высокие чувства сексом») или же отрицание сердечности во имя сексуальности («Любви нет, есть сексуальное удовольствие»). Это расщепление: или «люблю», или «хочу».

Защиты: романтическое или сексуализированное соблазнение (это якобы дает контроль над объектом). Игнорирование (порой истерический тип может настолько игнорировать очевидное, что возникают курьезы).

Выбирает профессии, в которых можно получить внимание (шоу-бизнес, ТВ, публичные выступления) или связанные с внешней красотой (дизайнер, модельер).

Реальное тело: чаще всего, подчеркнуто красивое, ухоженное, гибкое, подвижное, энергичное, экспрессивное. Выразительная мимика. Есть склонность к соматизации – выражению чувств через телесные симптомы. В облике подчеркнута мужественность/женственность. Старательно украшает себя одеждой, аксессуарами, татуировками и др., центрирован на внешнем виде, самопрезентации. Может отождествлять свою ценность как личности со своей физической привлекательностью.

В теле много ротационных (вращающихся) движений: поворотов, верчений. Трудно усидеть на месте, подвижен. Кокетливо теребит волосы, строит глазки, хлопает ресницами. Мизинцы на руках оттопырены.

Взгляд подвижный, соблазняющий, игривый. Если оральный тип устремлен к Объекту и словно пожирает его глазами, истерический тип имеет более сложный паттерн, и во взгляде, и в поведении в целом: он цепляет Объект, а затем начинает отступать, так чтобы Объект следовал за ним. То есть сперва он движется к Объекту, чтобы соблазнить, а когда Объект соблазнен, начинается движение от Объекта, чтобы Объект шел за ним и делал свои инвестиции (останавливал, обозначал нужность).

Дыхание истерического типа быстрое, поверхностное, преимущественно грудное, хорошо заметное. В случае волнения склонен учащать дыхание и уходить в гипервентиляцию, тем самым открывая себе путь к отреагированию.

Психосоматические риски затрагивают, в первую очередь, репродуктивную систему, а также сердце.

Важно помнить, что истерический тип в целом склонен и к соматизации: у него может возникнуть любой «говорящий» телесный симптом (говорящий о сильных переживаниях, нехватке внимания, нерешенном внутреннем конфликте).

Психологическая помощь. Основная помощь заключается в освоении клиентом здорового права на сексуальность и сердечность, их интеграцию.

Формирование адекватного чувства собственной ценности как женщины/мужчины и признание ценности других.

Помощь в осознании собственной сексуальности, осознанном ее выражении или контейнировании.

Важно помнить про особенности переноса и контрпереноса: терапевта противоположного пола истерический тип будет соблазнять, а с терапевтом своего пола – конкурировать.

Сценарные роли истерического типа

Звезда (Мальчик-звезда). Нуждается в идеализации (чтобы ее идеализировали). Видит себя восхищенными глазами других и таким образом поддерживает самооценку. Выстраивает дистантные отношения, так как боится в близких отношениях разочаровать: «Если узнают, что я не так хорош, каким кажусь, то разлюбят». Фасад Звезды – успешность, уверенность в себе, но за этим великолепием скрывается низкая самооценка. Почему?

В семье от Звезды требовали успешности, достижений – тот самый «красивый фасад». Родители Звезды обычно нарциссичны и воспринимают ребенка как нарциссическое расширение (в этом случае родитель самоутверждается через успехи ребенка). При этом в воспитании присутствовала амбивалентность: на людях Звезду хвалили, хвастались ее достижениями, а вот дома ребенка критиковали в воспитательных целях. Поэтому

у Звезды двойственный образ себя: прекрасная и ужасная одновременно. Это порождает страх близких отношений: «Если меня узнают ближе, то разочаруются и отвергнут». Боится показать несовершенство, ограничивает себя даже в простых человеческих проявлениях: старается казаться идеальной. Звезда нарциссична, но в глубине души ранима.

Пример. Миранда Пристли, героиня романа Лорен Вайсбергер «Дьявол носит «Прада» [ее роль блестяще воплотила Мерил Стрип в одноименном фильме 2006 г.]. Будучи редактором модного журнала, Миранда создает прекрасный непогрешимый образ. Она активно включена в социальную сферу, при этом ее контакты официальные и дистантные. Миранда – явная перфекционистка, постоянная стремящаяся улучшить себя и требующая того же от других. Экранная Миранда Пристли все же показывает нам свою человеческую уязвимость и переживания: зрители обнаруживают, что она может быть ранимой.

Звезда (Мальчик-звезда) на терапевтических группах. Закрывается, держит дистанцию, даже в перерывах во время неформального общения участников. Может подпустить к себе только «свиту», т. е. тех, кто признает ее превосходство и будет восхищаться (обычно это участники с низкой самооценкой, нуждающиеся в идеализации). Но «свиту» Звезда все равно подпускает только на определенное расстояние, близкие сердечные контакты не устанавливает ни с кем.

Звезда стремится быть совершенной, выглядеть и вести себя безупречно, не показывать слабости. Держит «маску», поведение искусственное, не хватает естественности.

Полезно поднять на группе тему «масок», зачем они нужны, поговорить о страхе показать себя настоящего и быть отвергнутым. Лучше для начала просто задать такую тему, не адресуя конкретные вопросы и комментарии Звезде. По отношению к Звезде нужны мягкие и осторожные интервенции, постепенность; если поторопиться, то защиты лишь усилятся, Звезда увеличит дистанцию, сильнее закроется. Постепенно ведущий адресует послания, дающие принятие и безоценочность; такая мягкая стратегия позволяет Звезде ослабить защиты, постепенно показать себя.

Принц (Принцесса). Любимец в семье, часто единственный или долгожданный ребенок. Возможно, похож на родителя или на любимого родственника. Или окружен повышенным вниманием в силу социального положения родителей (дети «звезд», политиков, миллионеров).

Сценарную роль Принца (Принцессы) формирует чрезмерная родительская любовь (или чрезмерная любовь окружения в целом), будь то орально-компенсаторная (самого родителя недолюбили в детстве) или нарциссическая (ребенок играет роль нарциссического расширения).

С детства Принц (Принцесса) окружен(а) повышенным вниманием и любовью, привыкает к ним и во взрослости сохраняет детский эгоцентризм. Результат: завышенная самооценка, переоценивание своих возможностей, пассивная жизненная позиция. Не хватает активности в достижении целей, усилий: в детстве давали «готовое», гиперопекали.

С психологическими проблемами сталкивается ближе к 35 годам. Тяжелее других переживает кризис среднего возраста, так как амбиции по-прежнему высокие, а реальных достижений очевидно мало. Тогда или взрослеет через этот кризис, или ожесточается против мира.

Долго сохраняется инфантилизм (Принц априори ребенок; во взрослости он становился бы Королем, а Принцесса Королевой), в отношениях характерно перекладывание ответственности. Ожидание безусловной любви от других, которое заканчивается обидами и разочарованием.

Пример. Китти Фейн, героиня романа Сомерсета Мозма «Узорный покров». В начале повествования мы видим ее Принцессой: любимая родителями и обожаемая поклонниками, она наслаждается жизнью, пока не обнаруживает, что промедлила с замужеством и первой может выйти замуж ее сестра (конкурентные отношения со своим полом). Она вступает в брак с верным поклонником, переезжает с ним в Гонконг и во взрослой жизни сталкивается с разочарованиями и трудностями, которые ее взрослят и заставляют выйти из роли Принцессы.

Принц (Принцесса) на терапевтических группах. Поведение достаточно капризное и требовательное, немного напоминает Деточку: есть ожидания по отношению к окружающим, а если они не оправдываются, Принц (Принцесса) разочаровывается и злится. Выражена пассивность в

сочетании с высокими ожиданиями результата, поэтому важно возвращать Принцу (Принцессе) ответственность за собственную активную позицию: «Что сделали вы сами, чтобы был желаемый результат?», «От кого вы ждали заботу и почему, на основании чего?»

Важно, чтобы Принц (Принцесса) осознали свои ожидания и их реалистичность/нереалистичность. И брал(а) на себя ответственность за их реализацию. «А что ты можешь сделать сам(а)?»

Хороший мальчик (девочка). В основе формирования роли лежит нехватка безусловной любви в детстве. Одобрение получала лишь определенная модель поведения ребенка: хорошень, послушность. Родители инфантилизирующие, не дающие ребенку взрослеть: не поддерживают взросление, пытаются задержать ребенка в детской позиции.

Во взрослости Хороший мальчик (девочка) сохраняет инфантильность, старается всем угодить и понравиться, заслужить любовь. Ищет авторитетные фигуры, проецирует на окружающих родительский образ и, угождая, пытается добиться «родительской» любви. Критичен к себе. Перфекционист, постоянно собой недоволен. Испытывает трудности с тем, чтобы присвоить себе свои успехи: в детстве получал мало одобрения и не научился одобрять себя.

Хороший мальчик (девочка) настолько пытается быть правильным, что отчуждает собственную Тень и не видит Тень (плохое) в окружающих.

Пример. Мелани Гамильтон, в замужестве Уилкс, одна из героинь романа Маргарет Митчелл «Унесенные ветром». «Настоящая леди», – отзывался о ней Ретт Батлер. Главную героиню Скарлетт связывают с Мелани двойственные отношения: Скарлетт и нуждается в ней, и конкурирует (возможно, проецируя на нее материнский образ). В любых обстоятельствах Мелани ведет себя правильно. Являясь образцом правильности, она не замечает все «неправильное» в окружающих: долгие годы игнорирует влюбленность Скарлетт в ее мужа.

Хороший мальчик (девочка) на терапевтических группах. Подчеркнуто правильно себя ведет, соблюдает все правила, старается угождать остальным, понравиться. Берет на себя общественную работу: наводит порядок после ча-

епития в перерывах и т. д. Есть трудности с проявлением агрессии и других, так называемых негативных чувств, всегда старается «быть на позитиве».

Проецирует на ведущего родительскую фигуру, одобрения которой ищет, бессознательно постоянно запрашивает похвалу. То есть делает все с оглядкой на ведущего: как он оценит?

Стратегически: поддерживаем взрослую позицию Хорошего мальчика (девочки), возможность самому себя одобрять и формировать мнение о себе и своих поступках. Не делегировать функцию оценивания другим, относиться к себе с принятием и любовью. Когда видим проявления ауто-агрессии и неконструктивной самокритики, то обращаем на это внимание и останавливаем.

Участнику с такой ролью особенно важно давать послания с безусловным принятием, неоценочные. Донести до него, что он может быть принят просто так, принятие не надо заслуживать.

И помогаем ему установить контакт с собственной Тенью, например, осознавать и проявлять свою агрессию, просто в здоровых формах. В противном случае Хороший мальчик (девочка) будет постоянно проецировать свою Тень на других.

Актер (Актриса). В семье не хватало прямой коммуникации, и ребенку нельзя было открыто говорить о своих желаниях, чувствах, заявлять свои цели. Вот и во взрослости Актер (Актриса) заявляет о своих желаниях не напрямую, а намеками.

Поведение родителей было непредсказуемым, противоречивым. Ребенку постоянно приходилось подстраиваться под родителя, он стал чувствительным, сензитивным и адаптивным. Поэтому Актер (Актриса) быстро меняет свою модель поведения, подстраивается под людей и ситуации, но теряет себя. Идентифицируется со своими масками: «Если я что-то изображаю, то я этому тождественен». Легко теряет себя, не знает, какой он на самом деле. Много поверхностных связей, ведет активный образ жизни, но лишь потому, что боится остаться наедине с собой (и встретиться с собой настоящим). Живет демонстративно для других, а не так, как в глубине души хотелось бы ему (ей).

Пример. Героиня романа Сомерсета Моэма «Театр» Джулия Ламберт является профессиональной актрисой, но актерствует и в повседневной жизни. Муж, любовник, сын, поклонники – все становятся символическими зрителями в театре ее жизни. Лишь в конце романа она решается на главную встречу – с самой собой настоящей.

Актер (Актриса) на терапевтических группах. Что называется, работает на публику – постоянно следит за тем, какое впечатление производит, старается понравиться и подстроиться под собеседника. Не проявляет инициативы, не высказывает оригинальных идей, а подхватывает чужие идеи и инициативы. Быстро меняет свое мнение в зависимости от обстоятельств. Поведение Актера (Актрисы) несколько искусственно, иногда он(а) переигрывает: реакции слишком яркие, бурные.

В целом для группы это не опасная роль, она не сильно мешает общему групповому процессу. Но сам(а) Актер (Актриса) нуждается в помощи: ведущему нужно помочь ему (ей) снять «маску», проявлять естественность. Как это делать? Задавать вопросы о том, что на самом деле происходит с его (ее) чувствами, состоянием, что на самом деле он (она) думает. Подчеркивать, что его (ее) действительно это интересует, и вы не ждете никаких определенных реакций – он(а) может быть собой.

Полезно начинать общий круг с Актера (Актрисы), чтобы он(а) успел(а) высказать свое мнение и чувства до других, не подстраиваясь под них.

Соблазнитель (Соблазнительница). Получает внимание путем сексуализации контактов. Генитальный тип, перезаряженный: в семье были инцестуозные отношения (психологический инцест, скрыто сексуализированное поведение) или даже явный инцест. Сексуальность ребенка использовалась родителями, чаще всего как компенсация собственной нереализованности (например, мать-одиночка брала в постель сына или отец, недовольный отношениями с женой, сделал символической супругой свою дочь). В отношениях с родителями не хватало сердечности, и Соблазнитель (Соблазнительница) становится интимобом.

Соблазнитель (Соблазнительница) идентифицирован(а) с собственной сексуальностью: ощущение своей человеческой ценности сводится к

ощущению своей ценности как мужчины (женщины). Поэтому нужно постоянное внешнее признание своей сексуальности: «Если на мое соблазнение откликнулись – я ценный (ценная)».

Нередко соблазнение – бессознательный механизм. И Соблазнитель (Соблазнительница) искренне может отрицать, игнорировать собственные сексуальные соблазняющие проявления и удивляться вызванному отклику.

Пример. Имя реального исторического персонажа Джакомо Казановы уже стало нарицательным. Его история раскрывается в фильме Федерико Феллини «Казанова Феллини» (актерская работа Дональда Сазерленда, Италия, 1976). Сам Ф.Феллини интересовался психоанализом, и его картина интересна с психологической точки зрения. Мы видим не только «фасад» Казановы: его красоту, любовные победы, успехи в высшем обществе. Но и «изнанку»: сердечную изоляцию, ненужность, холодную мать и одинокую старость.

Соблазнитель (Соблазнительница) на терапевтических группах. Осознанно или нет, но ведет себя соблазняюще. Флиртует, использует сексуальность как манипуляцию явно или скрыто. В итоге на группе запускаются определенные динамики: флирт и соблазнение, конкуренция. И есть опасность, что фокус внимания участников с выздоровления и терапевтических процессов сдвинется на сферу любовную: например, участницам будет важнее красиво накраситься, чем подготовить задание к группе. Это своего рода убежание от глубокого контакта, глубоких процессов – защита через сексуализацию.

Обязательно нужно легализовать, что происходит, помочь Соблазнителю (Соблазнительнице) понять, что он(а) делает и почему; и помочь группе увидеть это и осознать собственные запускающие реакции и процессы. Напомнить о правиле – запрет на любовные и сексуальные отношения между участниками.

Глава 3

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ: 170 УПРАЖНЕНИЙ

*Доктор: «Так. Вздохните. Вздохните глубоко. Еще раз.
Вздохните с облегчением. Тяжело вздохните. Еще раз.
Посмотрите на все сквозь пальцы. Махните на все рукой. Еще раз».
Пожмите плечами.*

Евгений Шварц «Тень»

Дорогой читатель, в этом разделе ты найдешь 170 практических упражнений. Хотя большинство из них полифункциональны и направлены на работу с разными темами, тем не менее, все они разделены на 10 тематических разделов. Каждый предваряет вступление – немного теории.

Некоторые упражнения оптимальнее в индивидуальной работе, другие – в групповой; а есть упражнения, одинаково эффективные в обоих форматах. Некоторые из них можно делать самостоятельно самому специалисту или же давать как домашнее задание клиентам.

Завершающий, десятый, раздел посвящен упражнениям для самостоятельной работы с целью профилактики профессионального выгорания. Забота о себе очень важна для людей помогающих профессий, в том числе для психотерапевтов, ведь мы работаем в субдепрессивном поле, в эмпатичном контакте.

Многие упражнения подходят для работы с клиентом в онлайн-формате.

В случае, если авторство упражнения или его принадлежность к конкретной системе неизвестны и не устанавливаются, они не указаны.

Помещение. Помещение для телесной работы должно быть проветренным и при этом теплым, без сквозняков. Могут понадобиться коврики, подушки, пледы, питьевая вода.

Музыка. Для некоторых упражнений используются музыкальные записи. Не выбирайте так называемую «трансовую» музыку, записи, анонсируемые как «Работа с чакрами», «Шаманские путешествия» и т.д. Могут подойти «Звуки природы».

Для упражнений, связанных с релаксацией, я обычно использую электронную музыку таких композиторов, как Вангелис, Камаль, Карунеш, Китаро, Крис Сфирис, Элизбар и др., но у каждого свои музыкальные предпочтения.

Для упражнений, связанных с активным движением, подойдут «Саффи Дуо», записи барабанов, музыка для танца живота и гавайской хулы.

Желаю интересной и полезной работы!

3.1. «Корни мои просят воды...»: заземление, центрирование, целеполагание

*О, дай мне испить родниковой воды!
Корни мои просят дождя,
А под ногами – мертвый гранит.*

Швед

Прежде чем ребенок научится ходить и бегать, он должен научиться стоять на своих ножках. Посаженное в землю семечко сперва закрепляется в почве, потом прорастает вверх. Так и в нашей жизни гармоничные перемены и развитие возможны тогда, когда есть достаточная устойчивость и безопасность.

Психотерапия – сложный процесс. Глубокие перемены требуют готовности, одного желания мало. И сопровождаются тревогой и сопротивлением – вечными спутниками психотерапевтического процесса. Поэтому для того, чтобы движение клиента вперед в его процессе стало возможным, он

должен иметь достаточную устойчивость и ему, даже несмотря на тревогу и недоверие, должно быть достаточно безопасно. Это напоминает развитие ребенка, которому надо сперва встать на ноги, иметь поддержку, с поддержкой начать ходить, а потом он уже сможет перейти к автономному режиму.

В ТОП есть термин *заземление*, или *граундинг* (от англ. *ground* – земля). Он означает устойчивость и уверенность, ощущение безопасности, а также здоровое тестирование реальности, т.е. включенность в реальность и осознанность. А так как, согласно основным положениям ТОП, «телесное и психологическое равны и тождественны», то заземления психологического можно достичь через обретение телесной устойчивости.

О заземлении много говорится в биоэнергетическом анализе Александра Лоуэна и в биосинтезе Дэвида Боаделлы, а также в других направлениях ТОП. Заземление – это то, с чего можно начинать психотерапевтическую работу. Оно не требует специальной подготовки, глубокого контакта и доверия. Помогает снизить тревогу и войти в контакт с внутренними ресурсами.

Работу с заземлением в начале психотерапевтического процесса можно сравнить с подготовкой к путешествию, когда туристы собирают в дорогу термос и бутерброды, готовят подходящую одежду и обувь. При этом важно понимать, что работа с заземлением – уже начало психотерапевтической работы и может повлечь за собой глубокие процессы и раскрыть важные ресурсы.

Помимо обретения лучшего заземления может быть выход на травму, в которой как раз и произошло нарушение заземления и безопасности: Бессознательное словно жалуется на то, что когда-то пострадало, и теперь нет достаточной заземленности и безопасности. Работа с заземлением помогает в экологичной мягкой форме помочь телу обрести опыт устойчивости и безопасности.

Еще один важный термин ТОП – *центрирование*, или *центринг* (от англ. *centering*). Центрирование означает глубокий контакт с собой, своим «ядром», ощущение своей целостности.

Процесс центрирования помогает клиенту настроиться на себя, снизить тревогу, обрести устойчивость, контакт с внутренними ресурсами. Дает направленность вовнутрь, помогает не отвлекаться на внешние раздражители, тем самым снижая сопротивление. И не требует глубокого доверительного контакта с психотерапевтом.

Поэтому упражнения на центрирование, как и на заземление, можно использовать на первых этапах психотерапевтической работы.

Целеполагание тесно связано с центрированием и заземлением. Для постановки цели и движения к ней необходимо чувство себя, сфокусированность и устойчивость.

Опора – то, что дает ощущение устойчивости, надежности. Это основа, символическая земная твердь. Наша внешняя система опорности – это, в первую очередь, близкие люди, на которых мы опираемся, т.е. чувствуем их поддержку. Даже когда их нет рядом, мы знаем, что они есть в нашей жизни, и от этого становится легче. Но близкий человек может вольно или невольно подвести: в трудную минуту предать или просто не смочь прийти на помощь. Это может стать настоящей трагедией, если внутренняя система опорности недостаточна. Поэтому важнее всего внутренняя система опорности – как человек сам стоит на своих ногах и справляется со стрессами.

Наша *внутренняя опорность* – умение найти опору в себе. Рассчитывать на себя и собственные ресурсы. Именно она позволяет не теряться в самых сложных ситуациях, во время перемен. Помните игрушку ванька-встанька? Правильно расположенный центр тяжести помогает игрушке выровняться, что бы ни случилось. Это хорошая метафора нашей внутренней устойчивости: если внешний стресс чрезмерен, он может нас опрокинуть. Самое главное – потом выровняться, и сделать это можно за счет внутреннего баланса.

Есть люди, которые, прежде всего, рассчитывают на внешнюю опору, т.е. на кого-то еще. А кто-то надеется, в первую очередь, на себя. Конечно, для взрослого человека правильней – рассчитывать именно на себя. Но и это становится проблемой, если полагаться только на себя. Нужен баланс: стоять на собственных ногах, но и уметь, в случае необходимости, обратиться за помощью.

Также существует важное понятие *базовая опорность*, отображение нашей заземленности и центрирования. Это наше внутреннее состояние – насколько мы устойчиво чувствуем себя в этом мире, насколько нам безопасно в нем. Правильно доверять – это доверять там, где надо, а там, где не надо, – не доверять. Можем ли мы выстраивать близкие отношения, можем ли мы опираться на наших близких? И можем ли доверять самим себе?

Наше детство не идеально, и во взрослости тоже достаточно много стрессовых факторов, поэтому базовая опорность, наверное, ни у кого не имеет идеального состояния. Какие здесь могут быть варианты нарушений?

- *Вариант 1.* Человек не доверяет никому – ни себе, ни другим. Естественно, он обречен на одиночество и на постоянную неуверенность в себе.
- *Вариант 2.* Человек доверяет только себе, рассчитывает только на себя и не может доверять другим. Это создает очень много напряжения, гиперответственности, заставляет в контактах дистанцироваться и никого близко не подпускать.
- *Вариант 3.* Человек слишком доверяет другим. И может при этом не доверять себе, а полагаться на чужие мнения. Он слишком близко подпускает к себе людей, и тогда в отношениях действительно может разочаровываться. Человек, который слишком полагается на других, живет не своей жизнью: ключевые жизненные выборы делает не он, а его окружение, за него выбирают профессию, партнера.

Самостоятельное выполнение упражнений на заземление и центрирование может быть полезно также как профилактика профессионального выгорания. Специалист может делать эти упражнения для восстановления в конце дня или сразу же после трудной психотерапевтической сессии с клиентом.

Упражнение 1. Водоросль

Автор: неизвестен, широко применяется в ТОП.

Цель: оптимизация заземления, улучшение устойчивости и внутренней опорности, стабилизация психологического состояния, увеличение психоло-

гической гибкости и адаптивности, восстановление баланса нервной системы (активизация-расслабление), коррекция мышечного панциря и расщеплений.

Необходимые материалы: запись с медленной музыкой, лучше – звуки волн, моря или сочетание музыки с морскими волнами.

Описание. Встаньте устойчиво, ноги на ширине плеч, они мягкие и пружинистые. Глаза лучше прикрыть.

Представьте, что вы – водоросль. Она прикрепилась ко дну, а сама покачивается в ритме волн. Таким образом, ваши стопы остаются неподвижными, а остальное тело плавно покачивается. Амплитуда зависит от вашего желания и от ощущения устойчивости. Старайтесь включить в движение все тело: корпус, руки и ноги, голову. Важно, чтобы ощущение устойчивости сохранялось каждый миг. Глаза лучше прикрыть, чтобы лучше ощущать свое тело. Волны плавно покачивают вас, вы гибко и медленно покачиваетесь.

Выполнять 10–20 минут.

Комментарии.

- Упражнение можно делать самостоятельно в сложные моменты жизни, когда необходимо успокоиться, восстановить равновесие. Также перед сном, для расслабления.
- Упражнение может показаться простым и скучным, но оно захватывает, вводит в состояние умеренного транса, доставляет удовольствие.
- С клиентами можно немного обыграть упражнение, например сказать: «Вы в волшебном морском царстве. Представьте, какая вы водоросль...» и т. д.

Упражнение 2. Магнит

Автор: упражнение из ТОП, я узнала это упражнение от В. Ю. Баскакова.

Цель: улучшение заземления и контакта с реальностью, внутренней устойчивости, снижение тревожности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Желательно делать упражнение босиком или в носочках. Важно, чтобы стопа хорошо ощущала пол. Есть статический и динамический варианты упражнений, их можно сочетать.

В статическом варианте вы представляете, что пол вас очень сильно примагничивает. Ощущаете хорошо свои стопы, стопами – пол. Ощущаете

те, как «магнит» тянет вас, и стопы стоят очень-очень устойчиво. Ощутите устойчивость земли, ее надежность. Старайтесь максимально ощущать свои ноги. Напитывайтесь этим ощущением.

Можно делать этот вариант стоя или сидя, стопы в обоих случаях примерно на ширине плеч. Минимум 10 минут, чтобы тело получило достаточный опыт заземленности.

В динамическом варианте вы ходите, при этом ставите стопу на пол постепенно-постепенно, перекачиваясь, как будто примагничиваетесь. Чтобы сделать шаг, вам надо плавно стопу от пола оторвать, земля вас очень хорошо держит. Таким образом вы медленно ходите по комнате минут 10.

Комментарии.

- Используя техники телесно-ориентированной психотерапии (ТОП) в своей работе, специалист должен быть знаком как минимум с основами ТОП.
- Вы можете внести элемент игры. Например, на группах предложить поиграть и посоревноваться, у кого самый сильный магнит.
- Статический вариант допускается делать в обуви, но без каблука. В динамическом варианте нужно ходить босиком.

Упражнение 3. Ванька-встанька

Автор: упражнение с семинара по бодинамическому анализу Эрика Ярлнеса.

Цель: работа с заземлением и центрированием, восстановление опорности, повышение стрессоустойчивости и адаптивности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Упражнение желательно делать босиком, в носочках или в удобной обуви без каблука. Встаньте, ноги примерно на ширине плеч, они должны быть мягкими и устойчивыми, сохраняя свою силу, как лапы пантеры.

Положите руки на низ живота – там находится наш центр тяжести, равновесия. Представьте его как некий шар.

Начните раскачиваться всем телом, медленно, при этом аккуратно увеличивая амплитуду. Ваша задача – чувствовать свой шар, то, как он помогает вашему телу сохранять устойчивость, несмотря на покачивание; даёт выравнивание. Это напоминает грузик, вставленный в игрушку ванька-встанька: он помогает выровняться.

Выполнять примерно 10 минут.

Комментарии.

- В сложных ситуациях вы сможете возвращаться к образу этого шара внизу живота, и он будет помогать вам сохранять психологическое равновесие.

Упражнение 4. Матушка-земля

Автор: И. А. Соловьева.

Цель: заземление, напитывание опорой, поддержкой, возвращение доверия к миру, снижение тревожности, стабилизация состояния.

Необходимые материалы:

- коврик или любое другое покрытие для пола, чтобы было удобно лежать. При этом поверхность должна быть достаточно жесткой и упругой, мягкий матрас не подойдет (коврик для йоги или фитнеса оптимален);
- плед или одеяло, чтобы накрыться.

Описание. Вначале клиент удобно ложится на спину, расслабляется. Глаза лучше закрыть. Его просят вспомнить (или придумать, если не может вспомнить) природное место, где он ощущал контакт с природой, единение с ней, спокойствие. Представить, что он там и ложится на поверхность земли: она должна быть комфортной, образ можно трансформировать, пока клиент не будет доволен. И поворачивается на живот, стараясь максимально прижаться к поверхности.

Специалист говорит клиенту, что матушка-земля всегда принимает, поддерживает, всегда дает поддержку и опору, принятие. И что он сейчас может ощутить с ней контакт и напиться им.

Комментарии.

- Подтверждением того, что образ природного места подходит, будут сигналы расслабления от тела: углубление и замедление дыхания, раскрытая поза, расслабленное лицо, общее расслабление.
- Если в процессе клиент захочет поменять позу, он может это сделать.
- Нередко возникают слезы, желание на что-то пожаловаться матушке-земле, рассказать.
- Матушка-земля – один из символов архетипа Матери. В этом упражнении клиент контактирует с внутренним материнским представителем, напитывается принятием и поддержкой от символической ма-

тери. Первичное заземление связано с материнским телом: младенец словно бы заземляется о тело матери, и эта бессознательная связка потом переносится на образ земли, с которой мы, благодаря силе гравитации, находимся в постоянной связи.

- Матушка-земля как образ является архетипическим и ресурсным, он помогает восстанавливать опорность и доверие даже у очень травмированных клиентов.
- Клиент может провести в этой медитации всю терапевтическую сессию. Это глубокий процесс, нередко сопровождающийся эмоциональной экспрессией, воспоминаниями.

Упражнение 5. Ядро земли

Автор: И. А. Соловьева.

Цель: заземление, обретение внутренней устойчивости, повышение стрессоустойчивости, снижение тревожности, насыщение внутренней опорности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Встаньте устойчиво, ноги примерно на ширине плеч. Колени гибкие, пружинистые. Можно покачаться на месте, ощущая устойчивость.

Представьте глубоко под землей ядро Земли. Ощутите с ним связь через ноги, стопы. Почувствуйте, как оно притягивает, как устойчиво держит.

Почувствуйте, что бы ни происходило, внизу под ногами есть это ядро, и оно поддерживает.

Теперь можно попробовать начать медленно ходить, продолжая ощущать связь с этим ядром и его поддержку.

Выполнять 10-15 минут, можно под медленную музыку.

Комментарии.

- Статическая часть может потребовать времени, прежде чем станет возможным движение. У каждого своя потребность в напительвании опорой в статике, не надо торопить себя и клиентов.

Упражнение 6. Связь с ядром Земли

Автор: заимствовано из шаманских техник.

Цель: центрирование, заземление, напительвание опорностью, стабилизация состояния, развитие внутренней опорности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Устойчиво встаньте, ноги примерно на ширине плеч, колени пружинистые (ноги не зажатые). Представьте шар внизу живота – символический центр физического и психологического равновесия. Придите с ним в контакт, настройтесь на него.

А теперь представьте ядро Земли далеко внизу под ногами. Какое оно надежное, устойчивое, как хорошо вас держит.

Ощутите связь между ядром Земли и вашим внутренним шаром. Ваш шар – словно «младший брат», маленькая копия земного ядра. Земное ядро поддерживает его, питает, помогает быть целостным.

Напитывайтесь ощущением этой связи столько, сколько вам надо.

В конце можно начать ходить, продолжая ощущать эту связь.

Выполнять минимум 10 минут

Комментарии.

- Можно использовать фоновую музыку.

Упражнение 7. Распределение веса по телу

Автор: неизвестен, широко применяется в ТОП.

Цель: нормализация заземления, улучшение устойчивости и внутренней опорности, баланса, контакта с телом, а также осанки.

Необходимые материалы: по желанию, запись с медленной музыкой.

Описание. Встаньте устойчиво, в обуви без каблука или босиком. Лучше прикрыть глаза, чтобы лучше чувствовать тело. Сосредоточьтесь на телесных ощущениях.

- Насколько устойчиво вы стоите?
 - Как распределен вес по телу? Возможно, он смещен на пятки или на носки? Вправо или влево?
 - Насколько прямая ваша осанка?
 - Выдвигает ли вы таз вперед или отодвигаете назад?
 - Может, сутулите плечи или выпячиваете грудь?
 - Сводите колени вместе, сгибаете их или напряженно выпрямляете?
- Трансформационная часть. Попробуйте немного «поиграть» с распределением веса.
- Как можно распределить его по телу более оптимально? Выровнять?
 - Как вы себя ощущаете в новом положении?

- Как воспринимаете себя?
- Что меняется для вас: какие новые ощущения, эмоции, самоосознание?
- Как поменялась ваша устойчивость, опорность? Осанка?

Комментарии.

- Если вы работаете с клиентом (или участники группы в парах), можно помочь ему перераспределить вес, обратить внимание на нарушение осанки, смещение веса. Предложите ему представить, что он – глина, а вы, как скульптор, лепите скульптуру. Терапевт руками меняет положение тела клиента, «скульптурирует» его.
- Новое нас часто пугает и вызывает сопротивление. Новое положение тела может быть непривычным и вызвать дискомфорт, даже если оно более оптимальное. Но важно, что тело хотя бы на некоторое время получает новый опыт. Даже если оно вернется к старому шаблону, у него появится выбор между старым паттерном и новым.
- Перемены редко бывают быстрыми. Возможно, ваше состояние изменится незначительно. Пробуйте обращать внимание даже на маленькие перемены.

Упражнение 8. Путешествие по планетам

Автор: неизвестен.

Цель: напитывание опорностью, улучшение заземления, повышение стрессоустойчивости.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Упражнение состоит из нескольких частей.

1. Ходите обычной походкой. Обратите внимание: как вы ставите стопу и распределяете вес? ваша осанка? скорость? длина шага? как широко ставите стопы? куда направлены носочки? насколько подвижно все тело во время движения?
2. Представьте себя на огромной планете с большой силой притяжения. И вас буквально притягивает к полу. Старайтесь ходить, сохраняя такой образ и «поиграйте» телом – изобразите, как бы вы ходили на такой планете. Как меняется походка и ощущения?
3. А теперь представьте, что вы на маленькой планете и стали легким-легким. Ходите в соответствии с таким образом. Как меняются походка и телесные ощущения?

4. Мы возвращаемся на Землю. Ходите обычной походкой, но отследите, что в ней изменилось?

Комментарии.

- Изменения походки или ощущения своего тела могут быть незначительными, постарайтесь прислушаться к ним.
- Каждая из частей упражнения занимает примерно 5 минут.
- Ригидным людям бывает неприятна планета с сильным притяжением, и становится ресурсным ощущение легкости. Нужно развивать гибкость и адаптивность.
- Если, напротив, больше нравится огромная планета, то такому человеку очень нужно напитаться опорностью.

Упражнение 9. Скольжение

Автор: упражнение из ТОП.

Цель: напитывание опорностью, улучшение заземления, центрирование, расслабление, обретение психологического равновесия.

Необходимые материалы: фоновая музыка (по желанию).

Описание. Упражнение делается в носочках. Вы представляете, что пол – это каток, и начинаете скользить по нему. Делайте это очень медленно, как в замедленной съемке. Представьте, что вы – фигурист. Обратите внимание на соприкосновение стоп с полом – не отрывайте их, когда меняете направление движения. Чувствуйте, как в движении участвует все тело. Сохраняйте баланс.

Комментарии.

- Помещение должно быть достаточно просторным для движения, особенно если вы работаете с группой.
- Можно сперва просто скользить, потом начать танцевать.

Упражнение 10. Перекаты

Автор: упражнение из ТОП.

Цель: оптимизация заземления, стабилизация эмоционального состояния, укрепление внутренней опорности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Встаньте, ноги примерно на ширине плеч, колени немного пружинистые, не зажатые. Глаза открыты или закрыты, по желанию.

Очень медленно начните перекачивать стопу одной ноги, перенося на нее свой вес. Отслеживайте, как смещается баланс, сохраняйте устойчивость. Дойдите до максимального движения. Перекачивайте стопу вперед, назад, на внешнюю сторону стопы, на внутреннюю. Делайте круговые движения.

То же самое с другой стопой.

А теперь одновременно: вы словно играете с перекачиванием своих стоп, со смещением равновесия.

Комментарии.

- Упражнение выполняется босиком, можно в носочках.
- Важно делать упражнение медленно и осознанно.
- Сохраняйте равновесие.
- Если упражнение делает клиент, специалист может стоять рядом, чтобы следить за равновесием и не дать клиенту упасть.

Упражнение 11. Горизонтальное заземление

Автор: упражнение, широко распространенное в ТОП.

Цель: горизонтальное заземление дает ощущение устойчивости, напитывает опорностью, безопасностью, повышает уверенность и спокойствие, снижает тревожность, учит правильному доверию к миру.

Необходимые материалы:

- коврик или любое другое покрытие для пола, чтобы была возможность удобно лечь. При этом поверхность должна быть достаточно жесткой и упругой: мягкий матрас не подойдет, коврик для йоги или фитнеса оптимальны.
- плед или одеяло, чтобы накрыться.

Описание. Удобно лягте на спину, расслабьтесь. Глаза лучше прикрыть. Ощутите, как ваше тело соприкасается с поверхностью. Какая надежная и устойчивая эта поверхность. Доверьте ей свое тело, расслабляйтесь все больше.

Как именно ваше тело соприкасается с поверхностью? Какие участки тела, как плотно, с какой силой прикасаются к поверхности, притягиваются землей?

Напитывайтесь, наполняйтесь этим ощущением опоры, устойчивости. Хорошо ощущайте соприкосновение с землей.

Комментарии.

- Делайте упражнение около 15 минут – дайте себе время напитаться заземлением.
- Обычно одни участки тела доверяются опоре и расслабляются быстрее, другие медленнее. Отследите свои особенности. Старайтесь постепенно расслабить все тело достаточно равномерно.
- Когда тело начнет расслабляться, вы можете начать мерзнуть. Поэтому заранее подготовьте плед или одеяло.

Упражнение 12. Корни

Автор: широко используется в ТОП.

Цель: укрепление опорности, заземление, снижение тревожности, формирование базового чувства безопасности и доверия к миру.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Встаньте устойчиво, ноги примерно на ширине плеч.

Представьте, что вы – росток, прорастающий в землю. Из ваших стоп в землю идут корни, позволяя вам быть устойчивым растением, напитываться соками земли, расти ввысь. Хорошо представьте корни, идущие от каждой стопы.

Если образ вам не нравится (корни, к примеру, слабые), трансформируйте его силой активного воображения. Возможно, вам захочется полить почву или сделать что-то еще.

Постарайтесь довести свой образ до оптимального для себя. Наслаждайтесь ощущением устойчивости.

Упражнение выполняется около 15 минут.

Комментарии.

- Корни справа могут трактоваться как доверие к мужчинам, корни слева – доверие к женщинам. Возможность опираться на них и символически подпитываться. Опыт доверия в отношениях с мужчинами и женщинами.
- Иногда корни от правой стопы трактуется как символическое отображение рода по отцовской линии, корни от левой стопы – символическое отображение рода по материнской линии. То есть это уровень семейного и родового Бессознательного.
- Другая трактовка: корни справа – символическое отображение предков мужского пола, корни слева – символическое отображение предков женского пола.

Упражнение 13. Дерево

Автор: упражнение широко используется в ТОП.

Цель: насыщение опорности, формирование здорового доверия к миру.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Встаньте, ноги примерно на ширине плеч, в коленках нужно немножко попружинить, чтобы ноги не были слишком жесткими, зажатыми.

Закройте глаза и представьте, что вы – дерево и прорастаете корнями в почву. Постарайтесь ощутить устойчивость, почувствовать, как корни прочно держат вас. Земля хорошая, вы можете взять из нее достаточно влаги, питательных веществ.

Представьте, какое вы дерево? прочное ли? гибкое ли?

В процессе можно трансформировать образ, используя силу активного воображения. Постарайтесь довести образ до оптимального и свои ощущения до приятных.

Комментарии.

- Важно, чтобы дерево было устойчивым и прочным, но при этом сохраняло гибкость.
- Образ устойчивости дерева говорит об опорности: все ли с ней в порядке и как именно она нарушена.
- Если дерево недостаточно гибкое, это говорит о ригидности.
- Если дерево слишком гибкое, то такому человеку сложно достигать своих целей, держать границы, он полезависим и легко теряет себя.

Упражнение 14. Мои стопы

Автор: упражнение из биосинтеза, с семинара Эстер Франкел.

Цель: заземление, обретение устойчивости, внутреннего равновесия, установление контакта с собой, оптимизация тестирования реальности.

Необходимые материалы:

- бумага формата А4, 2 листа;
- цветная пастель или карандаши;
- можно использовать музыкальную запись.

Описание. Тренинг состоит из нескольких этапов.

1. Участников группы просят встать и закрыть глаза, очень хорошо почувствовать стопы. Ведущий задает вопросы, на которые участники мысленно отвечают.

- Как распределен вес: смещен ли к носочкам, к пяткам, вправо или влево?
- Есть ли устойчивость?
- Жесткие ноги или гибкие?
- Вес больше на правой ноге или на левой?

Далее ведущий может предложить с этим «поиграть» – передвигать вес, сгибать и выпрямлять ноги, пружинить. На эту часть дается 7–10 минут.

2. Участники медленно, не открывая глаз, двигаются по залу. Можно пританцовывать или делать любые движения, если появляется соответствующий импульс. При этом важно все время чувствовать стопы, ведущий периодически напоминает об этом. На эту часть дается минут 5.
3. Ведущий просит участников остановиться, почувствовать стопы. Подобрать образ на каждую из стоп. Открыть глаза, взять листы бумаги, встать на них (по листу на каждую ногу). Обвести стопы. Превратить каждую стопу в рисунок, соответствующий возникшему образу. Назвать рисунок.

Это все осуществляется молча, без контакта с другими участниками.

4. Обсуждение в общем кругу: каждый делится своим опытом.

Комментарии.

- Согласно телесной символике, стопы соотносятся с нашими опорами, с заземлением: стою ли я твердо на своих ногах? могу ли на кого-то или на что-то опереться? нахожусь ли я в контакте с реальностью? И т.д. Поэтому в течение этого тренинга происходит внутренняя глубинная работа по заземлению, обретению опоры.
- На протяжении всего тренинга ведущий периодически напоминает участникам о том, чтобы они хорошо чувствовали стопы.
- В итоговом обсуждении важно помочь участнику найти ресурс в каждом рисунке.

Упражнение 15. Медитация–треугольник

Автор: упражнение из биосинтеза, с семинара Герлинды Буххольц.

Цель: улучшение заземления, опорности, центрирование, стабилизация эмоционального состояния. Также здесь происходит работа с тазовым блоком: запускается движение энергии.

Необходимые материалы:

- уместна фоновая медленная музыка;

- лист белой бумаги формата А4;
- цветные мелки или карандаши.

Описание. Удобно сядьте, стопы стоят на полу примерно на ширине плеч. Лучше выполнять упражнение без обуви или же обувь должна быть без каблука. Сосредоточьтесь на области внизу живота, представьте, что там шар, в котором вы собираете энергию.

Когда вы ощутите, что шар достаточно наполнен, направьте энергию по правой ноге вниз в правую стопу.

Затем по полу из правой стопы в левую стопу.

Из левой стопы вверх по левой ноге назад, в шар внизу живота.

Таким образом, энергия проделает путь, похожий на треугольник.

Комментарии.

- Упражнение выполняется 10–15 минут.
- За это время энергия может проделать несколько циклов.
- Скорость движения энергии зависит от вашего желания и возможности. Она может меняться в соответствии с вашим состоянием.
- В конце, по желанию, можно зарисовать опыт (любым образом). Это поможет осознанию и закреплению перемен.

Упражнение 16. Центрирование через нижний центр

Автор: упражнение из ТОП, часто используется в биосинтезе; заимствовано из восточных практик медитации и работы с энергией.

Цель: установление контакта с собой на глубоком уровне, восстановление равновесия, повышение стрессоустойчивости.

Необходимые материалы:

- возможна медленная музыкальная запись;
- белый лист бумаги формата А4;
- цветные мелки или карандаши.

Описание. Сядьте удобно, закройте глаза. Настройтесь на себя. Почувствуйте все свое тело одновременно.

Теперь представьте внизу живота некий энергетический центр как образ, метафору. Это центр внутреннего равновесия, спокойствия, контакта с собой. Нравится ли вам этот образ? Хочется ли трансформировать его?

Несколько минут просто будьте в контакте с этим центром и отслеживайте, что меняется.

Затем начните дышать через него: просто представляйте, что воздух на вдох заходит через ваш живот в этот центр, на выдох выходит обратно. Не надо ускорять дыхание, переводя его в холотропное (глубокое и частое). Дышите обычным образом; возможно, ваше дыхание начнет углубляться и замедляться.

Отслеживайте, как меняется ваше телесное и психологическое состояние; как меняется образ центра.

Комментарии.

- Уделите этому упражнению 10–15 минут.
- По желанию в конце можно зарисовать этот центр (или даже сделать 2 рисунка: центр в начале упражнения и после трансформации).
- В сложные моменты жизни вы можете приходить в контакт с этим центром, это хорошая самоподдержка.

Упражнение 17. Ходьба

Автор: упражнение из биоэнергетики Александра Лоуэна, с семинара А. В. Корнеева.

Цель: так называемое заземление (grounding), т.е. поиск опоры, обретение устойчивости, внутреннего равновесия, установление контакта с собой, с реальностью.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Ведущий предлагает участникам распределиться по залу, встать, где кому удобно. Прикрыть глаза и почувствовать насколько устойчиво каждый стоит. Достаточно минуты 2–3.

Далее участникам предлагается ходить по залу босиком (можно в носках, главное, без обуви). Ведущий задает тип ходьбы:

- всей стопой,
- на цыпочках,
- на пятках,
- на внешней стороне стопы,
- на внутренней стороне стопы,
- как больше всего нравится сейчас ходить.

Эта часть длится до 15 минут, затем идет обсуждение опыта

- Насколько устойчиво участник себя чувствовал?
- Чем для него различались эти типы походки?

- Какой способ больше всего понравился?
- Какой был наиболее дискомфортен?
- Поменялось ли теперь ощущение устойчивости?

Комментарии.

- При кажущейся простоте, в течение этого тренинга происходит глубинная внутренняя работа по заземлению, обретению устойчивости.
- В течение всего тренинга важно обращать внимание участников на то, насколько устойчиво они себя чувствуют. Постараться добиться устойчивости.

Упражнение 18. Представьте свой скелет

УАвтор: упражнение из системы М.Фельденкрайза.

Цель: укрепление внутренней опорности, центрирование, повышение стрессоустойчивости.

Необходимые материалы:

- белый лист бумаги формата А4;
- цветная пастель или карандаши.

Описание. Упражнение выполняется лёжа на спине в свободной раскрытой позе: руки и ноги свободно раскинуты.

Представьте, что вы смотрите на себя со стороны волшебным рентгеновским зрением и видите свой скелет внутри тела. Рассмотрите внимательно, какой он устойчивый, единый, все его части взаимосвязаны. Это ваша опора, которая всегда с вами. Теперь ощутите его внутри своего тела.

Если по какой-то причине возникший образ неполный и вы в каких-то частях тела меньше ощущаете свой скелет, постарайтесь все же сделать его полным, почувствовать всё свое тело.

Выполняйте 10–15 минут.

Зарисуйте свой скелет, как вы его видели и ощущали. Пометьте места, которые показались вам проблемными. Возможно, после того как вы сделаете это упражнение несколько раз, что-то поменяется.

Комментарии.

- Кому-то проще видеть скелет со стороны, кому-то ощущать его внутри себя. Попробуйте обе позиции, оба опыта полезны.

Упражнение 19. Позвоночник – змея

Автор: упражнение из ТОП.

Цель: работа с центрированием, укрепление внутренней опорности, развитие психологической гибкости и адаптивности.

Необходимые материалы: запись активной ритмичной музыки.

Описание. Сядьте устойчиво, можно сидеть на стуле или на полу по-турецки (как удобнее).

Представьте, что ваш позвоночник – змея. Эта змея застыла, и в начале ваша спина неподвижна. Потом змея оживает, причем сверху вниз, и начинает танцевать, извивается. Двигайте спиной под музыку, отображая движения этой змеи. Сперва в танце включается ваша шея, потом верх спины, ее средняя часть, нижняя, крестец и копчик. Таким образом, постепенно сверху вниз вы включите в танец всю спину.

Ощущайте свой позвоночник гибким, прочным, здоровым. Получайте удовольствие от его танца.

Комментарии.

- Упражнение может занять 20–30 минут.
- Закрытые глаза помогают лучше сосредоточиться на своем теле и на образе змеи.
- Музыка ритмичная, но не трансовая, это лишь фоновое сопровождение движения.

Упражнение 20. Позвоночник – ось

Автор: упражнение заимствовано в ТОП из системы М.Фельденкрайза.

Цель: центрирование, повышение стрессоустойчивости, восстановление внутреннего равновесия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Встаньте устойчиво. Глаза можно прикрыть, чтобы лучше представить образ и ощущать свое тело.

Представьте, что через ваш позвоночник проходит некая ось, между небом и землей, и дает ему опору и устойчивость. Напитайтесь этим ощущением.

Затем начните медленно вращаться направо или налево, по желанию. Внутренняя ось сохраняется. Глаза можно открыть.

Медленно вращайтесь в другую сторону.

А теперь ускорьте вращения. При этом скорость должна быть комфортной для вас. Не допускайте головокружения – в этом случае вам надо остановиться, а затем возвращаться медленнее.

И напоследок походите по комнате, ощущая, что ваш позвоночник – внутренняя ось, которая всегда с вами, дает внутреннюю опору и поддержку.

Комментарии.

- Клиент может представить ось как внутри позвоночника, так и снаружи, как внешнюю опору. Что это значит?

Ось как внешняя опора указывает на потребность во внешней опоре и защите – в некой символической родительской фигуре вовне. И надо сперва напитаться этой внешней опорой, потом можно будет перейти к внутренней.

Ось, проходящая через позвоночник, говорит о том, что во внешней опоре уже не такая потребность, достаточно внутренних ресурсов, просто нужно их укрепить.

- Образ оси диагностичен: прочный ли материал? приятный ли цвет? Этот образ можно исследовать и трансформировать.
- Этот прием можно использовать в сложных жизненных ситуациях: представлять, как через позвоночник проходит поддерживающая ось.

Упражнение 21. Подойди и возьми

Автор: упражнение из ТОП, с семинара Г. М. Ченцовой.

Цель: центрирование, диагностика привычных способов целеполагания и планирования.

Необходимые материалы: ведущий заранее готовит привлекающее внимание предметы, по числу участников. Это может быть все, что угодно: шарф, яркая тетрадка, игрушка, мяч и т.п.

Описание. Участники выстраиваются в ряд вдоль одной из стен. У противоположной стены, тоже рядком, ведущий раскладывает заранее приготовленные предметы – их столько же, сколько участников.

Далее ведущий просит участников мысленно выбрать какой-либо из этих предметов – любой, но один. Не обязательно тот, что к тебе ближе. И представить, что он символизирует некую важную цель в жизни.

По сигналу все одновременно начинают движение, каждый к своей цели. Двигаться надо очень-очень медленно, как будто в замедленном кино или под водой. Это нужно для того, чтобы каждый участник мог лучше отсле-

дить, что с ним происходит. При этом нужно прислушиваться к импульсам своего тела – двигаться так, как хочет тело. Можно менять направления, делать дополнительные движения.

Когда участник дошел до «своего» предмета, он берет его и замирает, стоит с закрытыми глазами, прислушивается к своим чувствам, ощущениям, мыслям. Если двое или больше участников выбрали один предмет и подошли к нему, они отслеживают, что с ними происходит в этой ситуации.

В итоговом групповом обсуждении каждый участник делится своим опытом с целью осознания имеющихся навыков целеполагания и планирования. Ведущий задает ключевые вопросы:

- Легко ли тебе было выбрать эту цель?
- Каково тебе было к ней идти?
- Ускорялся ли темп? Почему?
- Как ты шел? Какой путь к цели ты выбрал?
- Что ты почувствовал, когда взял предмет?

Если двое и больше участников выбрали один предмет – важно уделить этому особое внимание: кто что почувствовал? кто как повел себя в этой ситуации конкуренции? И т. д.

Комментарии

- Важно, чтобы участники двигались по-настоящему медленно: это дает повышение уровня осознания, иначе все превратится в веселую игру. Поэтому во время движения лучше напоминать: «Медленно-медленно», «Еще медленней».
- В итоговом кругу можно поговорить о том, какие именно цели были поставлены – что символизировал выбранный предмет. Стоит поработать с реалистичностью цели. Также можно учить дозировать цели (не браться за все одновременно, выделять приоритеты).
- Для работы можно выделить тему конкуренции – тогда кладется на 1 предмет меньше. Этот вариант тренинга оптимально давать, когда в группе много подспудной конкуренции, не осознаваемой участниками или отрицаемой. Тогда в рамках мероприятия конкуренция легализуется (проявляется).

Упражнение 22. Стрельба из лука

Автор: упражнение из ТОП, с семинара Эрика Ярлнеса и Кирстен Мюнстер (по бодинамике); адаптированный вариант.

Цель: центрирование, работа с целеполаганием: постановка цели и движение к ней. Также здесь происходит выражение агрессии.

Необходимые материалы: требуется мишень – это может быть круг на доске, лист бумаги на стене и т.п. На нем рисуется центральная точка.

Описание. Сначала для разогрева ведущий может спросить участников: доводилось ли им стрелять из лука? или хотя бы представлять это? Возможно, кто-то увлекался книгами об индейцах.

Потом участникам предлагается вообразить у себя в руках лук (подключить воображение, представить, какой он). И колчан со стрелами. После этого взглянуться в цель – центральную точку мишени. Медленно и с усилием, чувствуя мышцы, натянуть лук и в точке максимального напряжения выпустить воображаемую стрелу. И так несколько раз. При этом участников просят отслеживать, какие чувства, ощущения, мысли, воспоминания появляются.

В конце в итоговом групповом обсуждении каждый делится своим опытом: легко ли было представить цель? удавалось ли в нее попадать? И т. д.

Ведущий наводящими вопросами помогает участникам простроить аналогию с повседневной жизнью.

- Легко ли ставить цели?
- Удастся ли следовать к ним?
- Что мешает этому?

Комментарии.

- Участники группы могут выполнять упражнение одновременно, выстроившись в ряд, либо по очереди.
- Важно следить, чтобы тело было по-настоящему включено в движение: лук натягивается с усилием, медленно.

Упражнение 23. Мишень

Автор: упражнение из ТОП, с семинара Эрика Ярлнеса и Кирстен Мюнстер (по бодинамике); адаптированный вариант.

Цель: центрирование, работа с целеполаганием: постановка цели и движение к ней. Также здесь происходит экспрессия агрессии.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Тренинг схож с предыдущим (см. «Стрельба из лука»).

Участникам предлагается слепить некий воображаемый мяч – не торо-

пясь, вложив в него энергию, например энергию агрессии. При этом важно подключить воображение: представить цвет, плотность, размер мяча. После чего кинуть в некую выбранную цель. Но этой мишенью не должен быть живой человек! И так несколько раз. Важно, чтобы броски происходили осознанно – участники отслеживали, что с ними при этом происходит.

Далее идет групповое обсуждение. Каждый делится своим опытом: легко ли было представить цель? удавалось ли в нее попасть? И т. д.

Ведущий наводящими вопросами помогает участникам простроить аналогию с повседневной жизнью.

- Легко ли ставить цели?
- Удастся ли следовать к ним?
- Что мешает этому?

Комментарии.

- См. предыдущее упражнение «Стрельба из лука».
- Тренинг можно проводить зимой на улице, тогда можно лепить и кидать снежки.

Упражнение 24. Дорога к цели

Автор: неизвестен.

Цель: центрирование, заземление, исследование целеполагания, стратегии достижения цели, препятствий и ресурсов на пути к достижению поставленной цели.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиента просят представить свою цель как некий образ. И к этой цели ведет дорога – путь, который нужно пройти для достижения цели. Далее исследуется образ цели, дороги и отклик на них у клиента.

- В чем особенности образов? Что нравится и не нравится? Какой телесный и эмоциональный отклик?
- Что мешает идти по этой дороге к этой цели?
- Что поможет идти по этой дороге?
- Нужен ли спутник, кто и зачем?
- Хочется ли трансформировать образы, как именно? Что поможет? Что это даст?
- Что произойдет, когда достигнешь цели?
- Попробуй соотнести эти образы со своей жизнью и актуальной проблемой. Что образы подсказывают?

Комментарии.

- Глаза лучше закрыть, чтобы лучше настроиться на себя и быть в контакте с образами.
- Можно подключить тело: попросить клиента встать, представить, что он стоит на этой дороге. Телесные ощущения будут хорошей подсказкой.
- Анализировать образы можно и исходя из знаний символов, и исходя из здравого смысла.
- Фигура спутника может говорить о потребности во внешних ресурсах для удовлетворения внутренних потребностей, важно понять, каких именно, какую роль играет спутник.

**3.2. «В каждой музыке Бах, в каждом из нас Бог»:
саморегуляция, стрессоустойчивость, безопасность**

*Каждый пред Богом
наг.
Жалок,
наг
и убог.
В каждой музыке
Бах,
В каждом из нас
Бог.
Ибо вечность --
богам.
Бренность --
удел быков...
Богово станет
нам
Сумерками богов.
Иосиф Бродский*

Базовая опорность, о которой речь шла ранее, определяет нашу базовую безопасность – насколько мы ощущаем себя в безопасности в этом мире на глубоком бессознательном уровне.

Базовая опорность приобретается в детстве и зависит от того, какую внешнюю опору имел ребенок. Имеется в виду не только физическая, но, в

первую очередь, психологическая опора. Мог ли ребенок рассчитывать на окружение? Были ли его близкие стабильными, мог ли он им доверять, случались ли в его жизни предательства, когда земля как будто резко уходит из-под ног? Внешняя система опоры в жизни ребенка постепенно впитывается, интериоризируется. И тогда формируется базовая (внутренняя) опорность, человек может рассчитывать на себя, доверяет себе и окружающим.

Наша внутренняя система опорности, самодостаточность формируется как отображение опорности внешней. Происходит это в детстве и подростковом возрасте. Сперва есть внешняя фигура, на которую ребенок рассчитывает. В первую очередь, это родители, но также и другие взрослые члены семьи, учителя, потом друзья. Происходит процесс символического «впитывания» этой системы поддержки. По ее образу и подобию формируется система самоподдержки уже во взрослости: как о ребенке заботились, так он заботится о себе в дальнейшем. Какой была внешняя опора, такой станет и внутренняя.

Если окружение было в меру поддерживающим и заботливым, то во взрослости мы умеем рассчитывать на себя. Чрезмерная забота инфантилизирует: такой человек и дальше будет полагаться только на других.

Недостаток заботы, опоры в детстве приводит к двум крайностям: или к инфантильности и беспомощности, как в предыдущем примере, или к неправильной, чрезмерной самостоятельности. Такой человек полагается только на себя, но при этом не умеет о себе заботиться. Нарушение внешней опорности в детстве мешает сформироваться внутренней опорности.

Еще один фактор, который определяет нашу базовую опорность, это наша взрослая история, какие-то травмы, в первую очередь, связанные с потерей опоры. Это может быть неожиданное изменение обстоятельств, например катастрофа (землетрясение, опора ушла из-под ног в прямом смысле слова), может быть социальный катаклизм: все было хорошо и вдруг все резко изменилось, цены за одну ночь в 10 раз выросли. Или предательство, не обязательно реальное, просто ситуация переживается таким образом, если человек не оправдал наших ожиданий.

В такие моменты кажется, что земля ушла из-под ног – это тоже нарушает нашу базовую опорность. Еще к таким нарушениям приводят трав-

мы, связанные с нападением, насилием. Возникает ощущение, что мир небезопасен, мы не можем ему доверять, в этом мире трудно постоять за себя, сложно стоять на своих ногах.

Базовое чувство безопасности тесно связано с детским опытом: чувствовал ли себя ребенок принятым, любимым, защищенным. Это влияет на формирование образа мира: достаточно ли безопасен он? Нарушенное чувство безопасности порождает тревогу, заставляет находиться в постоянном стрессе, это влияет на психологическое и телесное состояние, со временем может привести к нарушениям здоровья.

Как мы помним из теории стресса Ганса Селье, стресс можно поделить на позитивный (эустресс), например, хорошая новость, и негативный (дистресс), например, новость плохая. В жизни обязательно будут стрессы обоих типов – и эустресс, и дистресс. Готовность встретиться с ними – важная часть саморегуляции взрослого человека.

Чем больше внутренняя целостность, центрирование, заземление, тем меньше вероятность того, что стресс «опрокинет». А если и «опрокинет», то можно будет легко вновь встать на ноги, как игрушка неваляшка.

Все это механизм саморегуляции: как о нас заботились в детстве, так и мы начинаем заботиться о себе. Неоптимальная схема саморегуляции (о ребенке заботились неправильно, и теперь он сам заботится о себе не очень хорошо) может приводить к аддикции, депрессивным состояниям, созависимым отношениям, психосоматике и т. д. В этом случае схему саморегуляции важно оптимизировать (перестраивать).

Важно учитывать, что базовая схема саморегуляции закладывается в раннем детстве, это повторение тех схем, которые приняты в семье. Ребенок впитывает их, словно губка. Поэтому изменение базового типа саморегуляции во взрослом возрасте – процесс сложный и длительный. Зато перестройка внутреннего сценария позволяет передавать потомкам более здоровые паттерны регуляции своего поведения, оздоравливает семейную систему.

Оптимизация схемы саморегуляции повышает стрессоустойчивость.

Упражнение 25. Око тайфуна

Автор: это упражнение я узнала от Н.Ю. Григоровской.

Цель: снижение тревожности, повышение доверия к миру и уровня безопасности, укрепление границ.

Необходимые материалы: фоном можно включить спокойную музыку.

Описание. Удобно сесть или лечь, глаза лучше закрыть. Настроиться на свое тело и представить, будто вы находитесь в «оке тайфуна». «Око тайфуна» – природный феномен, зона спокойствия в центре океанского тайфуна. В его «оке» может светить солнце и вода остается спокойной, хотя вокруг все бушует.

Напитывайтесь ощущением покоя, безопасности и безмятежности: что бы ни происходило вокруг, вы остаетесь в безопасности.

Старайтесь почувствовать, как эта безопасность и покой отражаются в теле, напитывайтесь ими, запоминайте.

Комментарии.

- Уделите этому упражнению минимум 10–15 минут.
- Можно разглядывать картинки, на которых видно «око тайфуна» внутри шторма (если картинка является для вас ресурсом).
- Это упражнение помогает укрепить стрессоустойчивость, границы, создать внутреннюю безопасность в небезопасной среде.

Упражнение 26. Безопасное место

Автор: упражнение из ТОП.

Цель: создание или восстановление внутренней безопасности и доверия к миру, снижение тревожности, повышение стрессоустойчивости.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиент удобно садится или ложится. Специалист просит его представить, что он находится в безопасном месте. В месте, где он в полной безопасности.

Это может быть реальное место (из настоящего или прошлого) или выдуманное (или самим клиентом, или заимствованное из книги, фильма, сказки, мифа). Клиент в своем воображении проводит там какое-то время, напитываясь безопасностью и покоем.

Комментарии.

- Важен выбор места: насколько это место связано с реальной жизнью клиента, есть ли у него опыт безопасности в реальной жизни. В идеале, это реальное место из настоящего. Если место реальное, но из прошлого, значит, опыт безопасности в прошлом был, но сейчас утерян. Выдуманное место говорит о том, что клиенту очень не хватает реального опыта переживания безопасности.
- У клиентов с нарушенной безопасностью часто возникают тревожные образы: будто кто-то врывается в это безопасное место, хочет причинить вред. В этом случае специалист объясняет, что выбранное место должно быть местом полной безопасности, поэтому или оно защищено от вторжения, или выбор был неправильный, и надо поискать дальше, найти действительно безопасное место.
- Некоторые клиенты, у которых и вовсе не было безопасности в их истории, долго ищут такое место. И этот поиск уже полезен. Можно дать им подсказку: обратиться к сказкам и мифам (тем самым мы обращаемся к ресурсному архетипическому пласту личности).

Упражнение 27. Дорога в убежище

Автор: упражнение из ТОП.

Цель: восстановление базового доверия к миру и безопасности, восполнение дефицита безопасности, восстановление саморегуляции.

Необходимые материалы: фоном может играть расслабляющая музыка.

Описание. Клиент удобно ложится или садится (по желанию), начинает расслабляться, закрывает глаза. Специалист может дать настройку на расслабление: «Тело теплеет, тяжелеет...»

Затем просит клиента представить дорогу, ведущую в Убежище, где спокойно и безопасно. Далее идет работа с активным воображением: клиент представляет эту дорогу, движение по ней в Убежище. В конце он достигает Убежища и наслаждается покоем и безопасностью, напивается ими.

Комментарии.

- Образ дороги, необходимое время, чтобы достичь Убежища, возможные препятствия – все очень индивидуально. Эти образы специалист

и клиент вместе исследуют. Конечно, важно, чтобы специалист не навязывал свои интерпретации, он их может предлагать.

- Если во время первой сессии достичь Убежища не удалось, нужно исследовать, что мешает, трансформировать. Продолжать работу, пока не станет возможным обретение Убежища.
- Это важное и полезное для саморегуляции упражнение. Через образ «дороги в Убежище» оно помогает найти символический путь к ресурсному состоянию. Если клиент будет практиковать это упражнение, с каждым разом он быстрее и быстрее будет обретать ресурс, трансформировать свое состояние в сложные моменты.

Упражнение 28. Гарант безопасности

Автор: И. А. Соловьева.

Цель: создание или восстановление внутренней безопасности, восполнение дефицитарного детского опыта защиты со стороны значимых фигур, повышение стрессоустойчивости.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиент удобно садится или ложится, закрывает глаза. Специалист просит клиента представить, что рядом с ним находится некий защитник, тот, кто его надежно защищает, является словно бы гарантом его безопасности. Это может быть кто-то реальный из настоящего или прошлого или выдуманный персонаж, заимствованный из литературы, кинематографа. Как человек, так и любой другой персонаж: животное, мифическое создание и др.

Клиент напитывается ощущением защищенности и безопасности, которые у него возникают.

Он может взаимодействовать с этим персонажем, мысленно разговаривать или представлять, как тот, к примеру, обнимает...

Комментарии.

- По времени этот опыт может продолжаться столько, сколько нужно клиенту – хоть всю сессию.
- Можно давать это упражнение как домашнее задание.
- Хороший прием – представлять перед сном, что этот защитник стоит рядом и будет защищать во время сна. В случаях, когда за

проблемами со сном стоит небезопасность, это помогает нормализовать сон.

- Также можно представлять защитника в сложных жизненных ситуациях, это снижает тревожность.
- Это упражнение хорошо помогает восполнить дефицитарный опыт детства, когда ребенка не защищало его окружение и он не научился защищать себя сам. Ощущение внутренней незащищенности приводит к пассивному поведению, изоляции или к агрессивности и напористости. Важно восполнить этот детский дефицит, и фигура символического Защитника олицетворяет собой родительскую фигуру (чаще отцовскую), которая должна была защищать в детстве.

Упражнение 29. Воин, который защищает

Автор: неизвестен.

Цель: повышение стрессоустойчивости, формирование базового чувства безопасности, установление контакта с Внутренней силой.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Представьте, что рядом с вами находится воин, который вас защищает. Это ваш личный воин, он здесь для того, чтобы вас защищать.

- Что за образ представился? Опишите его внешность, оружие...
- Где он в пространстве относительно вас? Как близко к вам? Как вы считаете, почему именно там?
- Говорит ли он вам что-либо? Что именно? Что значат для вас эти слова?
- Хотите ли вы ему что-нибудь сказать и почему?
- Есть ли недоверие, страхи и сомнения по поводу воина? Что поможет помочь поверить, что воин защищает?
- Как вы ощущаете телом присутствие воина?
- Что вам дает этот контакт с воином?
- Как меняется телесное и эмоциональное состояние, восприятие себя и проблемной ситуации?

Напитывайтесь телесно ощущением защищенности, пока не ощутите, что достаточно.

Комментарии.

- Напоминает упражнение «Гарант безопасности», основано на том же принципе внешнего объекта, создающего безопасность (символической родительской защищающей фигуры).
- Упражнение можно делать как с открытыми, так и с закрытыми глазами, на усмотрение клиента. Конечно, закрытые глаза дают большее погружение в себя.
- Можно предлагать клиенту делать это упражнение в перерывах между встречами, напитываясь ощущением защищенности.
- В сложных ситуациях можно представлять Воина рядом с собой.

Упражнение 30. Если бы ты был воином

Автор: неизвестен.

Цель: повышение стрессоустойчивости, преодоление убегающего поведения, контакт с внутренней силой.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Проявите свою фантазию. Представьте, если бы вы проживали альтернативную жизнь и были воином, то каким? в какой стране, в какую историческую эпоху? Вы свободны в своем воображении.

Опишите характер этого человека. Привычки. Какова история его жизни? Его воинского пути? Что ему мешает быть воином? Что помогает? Чем вы похожи, чем различаетесь?

Изобразите его телом: как он смотрит? какое у него выражение лица, мимика? как он ходит? какие у него жесты, привычные позы?

Что бы вы хотели у него позаимствовать, чему научиться? Напитайте тело его качествами: представьте, что ваше тело, как губка, впитывает их. Что меняется после этого в ваших чувствах, ощущениях, восприятии?

Комментарии.

- Можно предложить клиенту воспринимать это задание как игру, быть свободным в фантазии.
- Это упражнение также интересно делать в группе, когда каждый участник описывает своего воина. Это обычно сопровождается шут-

ками, смехом, подъемом энергии. Но даже, если упражнение делается с юмором, не всерьез, оно все равно дает результат.

Упражнение 31. Роль воина

Автор: неизвестен.

Цель: контакт с внутренним Воином, Силой, формирование базовой безопасности, повышение стрессоустойчивости, налаживание саморегуляции.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиенту предлагается телом изобразить воина: какая у него осанка? выражение лица? взгляд? как он стоит, ходит? какое у него оружие? как он его держит? как пользуется им? как взаимодействует с миром, с людьми? как защищает себя и других? какие у него сильные стороны, ресурсы?

Нужно, чтобы клиент не менее 5 минут был в этой роли. Как после этого поменялось состояние, самоощущение?

Комментарии.

- Это упражнение помогает установить контакт с архетипом Воина, напиться силой, энергией, уверенностью.
- В роли Воина у клиента могут начать проявляться агрессия, деструктивность. Важно, чтобы он это осознал и проявлял в здоровой форме. Специалист объясняет, что Воин, в первую очередь, это защитник. Как проявляются защищающие качества этого воина?
- Ценно давать это упражнение на группе, чтобы участники могли дать обратную связь: какие изменения они видят? в чем особенности этого Воина?..

Упражнение 32. Внутренний воин

Автор: упражнение интегрирует ТОП и юнгианский подход.

Цель: установление контакта с внутренней силой, повышение стрессоустойчивости, преодоление убегающего поведения.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Расслабьтесь, глаза лучше прикрыть. Настройтесь на себя, на ощущение своего тела, отставьте посторонние мысли в сторону. Представьте, что вы – сильный, отважный, смелый воин (воительница).

Пофантазируйте: как вы одеты? какое у вас оружие? какой характер? какое настроение? как вы ощущаете сейчас свое тело? как в нем отображается образ воина?

Ощутите в своем теле силу воина, его отвагу, решимость, возможность справляться с трудностями, прямо встречаться со сложностями. Наполняйтесь, напитывайтесь этим ощущением, пока не ощутите достаточность.

- Как меняется тогда ваше эмоциональное состояние?
- Как меняется восприятие проблемы или проблем в целом?

Комментарии.

- Архетип Воина есть в каждом человеке. Он помогает нам преодолевать трудности, дает силу, решимость преодолевать трудности.
- Упражнение можно делать как сидя, так и лежа, по выбору клиента.
- Архетип Воина есть и у мужчин, и у женщин. Женщина может представить себя Воительницей или Воином. Если клиентку смущает, что она представит себя мужчиной, можно предложить отнестись к этому, как к игре, фантазии. Выбор Воина или Воительницы на усмотрение клиентки.
- Это упражнение можно делать для повышения стрессоустойчивости в целом и установления контакта с внутренней силой. А можно, когда речь идет о конкретной проблеме, от которой хочется убежать, с которой страшно иметь дело. В том числе, если идет работа с принятием неприятной части реальности (принятия диагноза и т. д.).
- Если клиент не готов быть в контакте с внутренним воином (это означает признание своей зрелости и силы, самостоятельности), то можно предложить ему сделать упражнение «Воин, который защищает».

Упражнение 33. Я вижу в тебе воина

Автор: И. А. Соловьева.

Цель: раскрытие внутреннего архетипа Воина, контакт со своей Силой, повышение стрессоустойчивости, создание базовой безопасности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Упражнение оптимально в групповой форме работы. Группа по очереди фантазирует про каждого из участников: какой в нем виден воин? если бы он был воином, то каким?

Фантазии могут быть любыми. Надо в деталях представить историческую эпоху, доспехи и оружие, характер и т.д. При этом каждый участник изображает телом, какого Воина он видит в партнере: это может быть статичная скульптура или же динамика (в движении). И это телесно повторяют и партнер, и все участники группы.

Комментарии.

- Упражнение может проходить со смехом, юмором, но юмор не должен быть злым и уничижающим; ведущему надо за этим следить.
- Участники могут задействовать предметы, изображающие меч, плащ, лук и т. д.
- Ведущий старается сделать акцент на ресурсах, чтобы каждый участник мог прийти в контакт с внутренним Воином.
- Когда участник показывает телом Воина, которого он видит в партнере, а партнер и группа повторяют, важно дать побыть в этом телесном опыте, а также обсудить, что происходит в теле, в чем особенности этого образа Воина.
- В этом упражнении задействуется ресурс группы как «зеркала». Например, группа может показать участнику, как много в нем вытесненной агрессии или его лидерские качества. При этом, когда участник показывает Воина, которого видит в партнере, он может продемонстрировать механизм проекции (показать то, что есть в нем, а не в партнере); важно помочь ему это осознать.

Упражнение 34. Я – дракон

Автор: неизвестен.

Цель: установление контакта с внутренним архетипом Силы, снижение тревожности, повышение устойчивости.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиента просят пофантазировать: каким бы он мог быть драконом? какого цвета, размера, с каким характером, образом жизни? где бы обитал? с кем бы общался? кто был бы другом? были бы враги, и если «да», то кто и почему?

Можно задавать и другие вопросы, помогая фантазии клиента.

Далее клиента просят вжиться в роль дракона, изобразить его телесно, подвигаться в этой роли: при желании летать, дышать огнем.

Комментарии.

- Дракон является одним из символов внутренней Силы. Контакт с ней помогает ощутить безопасность, устойчивость, защищенность.
- Это упражнение имеет форму игры, можно предложить клиенту поиграть.
- Если упражнение проводится на группе, вопросы о драконе задают все участники. Тем самым групповое Бессознательное может маркировать значимые детали, темы.
- На группе можно предложить всем одновременно побыть драконами, повзаимодействовать. Это даст важную групповую динамику: и диагностику, и сплочение.

Упражнение 35. Раскрасить тело цветом... безопасности

Автор: упражнение из ТОП.

Цель: восстановление внутренней безопасности и доверия к миру, снижение тревожности.

Необходимые материалы:

- белый лист формата А4;
- цветные мелки.

Описание. Сядьте, а лучше, лягте удобно. С каким цветом у вас ассоциируется безопасность? Начните раскрашивать этим цветом свое тело, наполнять им. Напитывайтесь этим цветом.

Отследите: какие участки тела легко «раскрашиваются», какие сложнее? А какие так и не смогли заполниться этим цветом?

Комментарии.

- Если напитывание этим цветом неприятно, значит, цвет выбран неверно и бессознательно ассоциируется не с безопасностью, а с чем-то другим. Тогда нужно продолжить поиск цвета безопасности. Прием: вспомнить реальную ситуацию, когда было безопасно; с каким цветом ассоциация?
- Напитывание, раскрашивание «цветом безопасности» означает бессознательное напитывание безопасностью.

- Соответственно части тела, которые легко «раскрасились», хорошо знают про безопасность. А вот если с «раскрашиванием безопасности» где-то возникла проблема, безопасность там нарушена, и этим местам нужно уделить особое внимание, возвращая туда безопасность этой техникой и другими.

Упражнение 36. Теплый животик

Автор: И. А. Соловьева.

Цель: формирование оптимальной саморегуляции, напитывание безопасностью, расслабление, снижение тревожности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиента просят удобно лечь или сесть (на выбор), закрыть глаза. Настроиться на себя, ощущение своего тела, расслабление.

И сосредоточиться на области живота, наполнять его теплом и расслаблением. Можно положить на живот руки, поглаживая его.

Как прием, клиент может «поговорить» с животом, рассказать, что сейчас он в безопасности, в тепле.

И запоминать ощущения расслабления и тепла в животе, напитываться ими.

Комментарии.

- При желании клиента терапевт тоже может положить руку ему на живот, если клиенту это поможет ощутить большее расслабление и тепло и если это комфортно для самого специалиста. В этом случае терапевт должен убедиться, что его рука теплая, при необходимости согреть (например, растереть); положение тела специалиста должно быть комфортным.
- Живот связан с расслаблением и безопасностью. Натренировавшись, клиент сможет вызывать у себя расслабление и ощущение тепла в животе, это будет менять его состояние в сложные моменты (например, когда он чувствует высокую тревожность и сильную тягу).

Упражнение 37. Удлинения

Автор: упражнение из системы М. Фельденкрайза.

Цель: оптимизация саморегуляции, повышение стрессоустойчивости, восстановление баланса нервной системы, коррекция образа тела, расщеплений, мышечного панциря, возвращение естественного удовольствия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Лягте на спину в позе звезды (конечности свободно раскинуты). Руки, не отрывая от пола, вытяните так, чтобы они лежали по обеим сторонам от головы. На вдохе одновременно потяните по диагонали правую руку и левую ногу, не отрывая от поверхности пола, на выдохе верните их в исходное положение. Ваше движение должно быть плавным и неторопливым, на весь вдох длится вытягивание, на весь выдох конечности плавно «втягиваются» обратно.

На следующий вдох вытяните противоположную диагональ: левую руку и правую ногу.

Таким образом, на каждый цикл дыхания (вдох – потянулись, выдох – расслабились) чередуются обе диагонали. Когда вы расслабитесь больше, в такт дыханию и потягиваниям у вас начнет поворачиваться и голова.

Старайтесь получить удовольствие от процесса, позволить телу самому управлять движением – довольно скоро оно поймает оптимальный для него ритм.

Комментарий.

1. Это упражнение построено на природосообразном движении. Оно корректирует все телесные расщепления и мышечный панцирь, оздоравливает, восстанавливает баланс нервной системы (между активизацией и расслаблением).
2. Его можно делать перед сном для расслабления и нормализации сна, в моменты беспокойства, напряжения.

3.3. «Я дышу – и значит, я люблю! Я люблю – и значит, я живу!»: эмоциональная сфера

*Я поля влюбленным постелю,
Пусть поют во сне и наяву!
Я дышу – и значит, я люблю!
Я люблю – и значит, я живу!*

Владимир Высоцкий «Баллада о любви»

Ребенок по мере взросления социализируется, у него формируется внутренняя схема саморегуляции чувств, о которой можно догадываться по внешним проявлениям (слова, поведение). Эта схема может быть здоровой или, увы, неоптимальной.

Здоровая эмоциональная саморегуляция дает высокий уровень толерантности к стрессу, адаптивность (в том числе социальную), здоровый сон, возможность наслаждаться жизнью, строить глубокие и прочные личные контакты и т. д.

Неоптимальная эмоциональная саморегуляция может привести к низкой адаптивности, изнашиванию нервной системы, психосоматическим расстройствам, нарушениям сна, депрессивному состоянию, аддикции.

Здоровая эмоциональная саморегуляция включает в себя несколько звеньев. Такие задачи могут стоять и в психотерапевтической работе.

1. *Осознание чувства* – умение понять, что находишься в некоем эмоциональном состоянии. В противном случае человек, не осознающий свои чувства, может быть захвачен некой эмоцией (беспокойством, раздражением и т. п.), проявлять ее (теребить в руках предметы, ерзать, раздраженно разговаривать с собеседником) и при этом сам того не замечать.
2. *Дифференциация эмоций* – возможность понять, какое конкретно чувство испытываешь, какой его оттенок и в какой степени. Например, базовое чувство гнева может проявиться как ирония, раздражение, агрессия, бешенство и пр.
3. *Понимание истинных причин* своих переживаний. Осознание причины – важный момент. Осознание дает возможность менять ситуацию

и/или меняться самому, адаптироваться, расширяет образ Я и контакт с собой. Истинная причина отличается от предлога. Можно привести в пример пьяницу из анекдота, который вымещает свое плохое настроение на кошке: «Тут люди с похмелья, а она лапами «бум-бум, бум-бум».

4. *Экспрессия, оптимальная для адаптации.* Эмоция – сигнал к некой реакции, необходимой для адаптации. Эмоция побуждает нас к тому или иному действию, и даже видимое бездействие в состоянии грусти и печали – действие, побуждение к слезам, смирению, внутреннему принятию ситуации.

Эмоция не должна «заморозиться» и остаться в теле, это приведет к телесному напряжению, а впоследствии, к нехватке сил, усталости, даже к болезненным телесным симптомам. Она должна найти выход в определенной реакции. Но этот выход должен учитывать сохранение социальной адаптации: есть социально приемлемые и неприемлемые пути выхода эмоции, и в каждой отдельной ситуации эта граница может быть своей.

5. *Контейнирование чувств* – это умение сдерживать свои чувства, не выразить, но и не подавить. При подавлении (защитном механизме репрессии) мы теряем контакт с этим чувством, при контейнировании – сохраняем. Контейнирование – осознанное решение не выразить эмоцию здесь и сейчас. И сделать это тогда, когда это будет возможно, и в оптимальной форме.

Мы предлагаем упражнения для психологической работы с чувствами.

Добавим, что один из путей работы с чувствами, их «размораживания» – работа с дыханием. Благодаря естественным психофизиологическим механизмам дыхание – мощное средство регуляции состояния, как телесного, так и психологического. Дыхание – процесс, который не прекращается никогда. Пока человек жив, он дышит. Дыхание – это жизнь. По дыханию можно очень многое узнать о психологических особенностях человека и его состоянии здесь и сейчас.

Упражнения, направленные на работу с дыханием, задействуют грудной и диафрагмальный блоки, высвобождают зажатые чувства и заблокированную энергию. И могут катализировать глубокие процессы.

Упражнение 38. Загадывание чувств

Автор: неизвестен. Упражнение основано на работе с телесной метафорой – это один из приемов, используемых в ТОП, но встречается и в других школах психотерапии.

Цель: формирование навыка экспрессии чувств через тело; интеграция тела и чувств.

Необходимые материалы: ведущий заранее готовит карточки, на каждой из которых записано какое-либо чувство.

Описание. Тренинг проводится в игровой форме. Участники разбиваются на 2 команды. Ведущий поочередно дает по одной карточке с записанным на ней чувством каждой команде, та показывает это чувство другой команде, изображая его как некую телесную скульптуру, т.е. показывая своими телами. Естественно, скульптура подразумевает статику (неподвижную позу), а не динамику. Скульптура может быть как одиночной (показывает один представитель команды), так и групповой (несколько человек или вся команда).

Противоположная команда пытается отгадать, что за чувство изображает скульптура.

Комментарии.

- Во время отгадывания чувства важно акцентировать внимание участников на том, что именно позволяет передавать чувства (особенности мимики, позы, взгляда).

Упражнение 39. Актуальное и желаемое состояние

Автор: упражнение из ТОП.

Цель: трансформация и стабилизация эмоционального состояния.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиент телесно изображает, в каком состоянии сейчас находится, и рассказывает о нем: что это за чувства? как они переживаются и отображаются в теле? И т. д. Дает ему название.

Затем телесно изображает желаемое состояние и так же подробно его описывает. А также говорит: зачем ему это состояние? что оно даст? И дает ему название.

Далее он несколько раз телесно медленно и осознанно переходит из одного состояния в другое. Возможно, в итоге название желаемого состояния изменится.

Комментарии.

- Важна неторопливость и телесная осознанность в этом переходе.
- Исследуйте, действительно ли желаемое состояние будет чем-то хорошим для клиента. Например, ему может хотеться эйфорической радости, тогда как на самом деле для него полезнее спокойное состояние.

Упражнение 40. Волшебные ладошки

Автор: упражнение из телесно-ориентированной арттерапии, с семинара В. И. Есаулова.

Цель: установление контакта с чувствами. Трансформация и стабилизация эмоционального состояния.

Необходимые материалы:

- листы бумаги формата А4, по одному на каждого участника;
- пастель.

Описание. Участникам предлагается обвести на листе формата А4 свои ладони. Выбрать ту из них, которая отвечает за нынешнее состояние, и закрасить ее цветами, которые этому соответствуют.

Вторая ладонь закрашивается теми цветами, которыми бы хотелось наполнить свое состояние.

Потом для них ищется общий фон.

В конце каждый участник представляет на общем круге свои рисунки, рассказывает о каждой из рук (т.е. об актуальном и желаемом состояниях), легко ли было найти общий фон, что помогало и что мешало.

Комментарии.

- Можно предложить в конце сделать общую рамку для рисунков. Это дает интеграцию начального состояния и нынешнего.

Упражнение 41. Теплый животик

Автор: упражнение из телесно-ориентированной арттерапии.

Цель: установление контакта со своим телом и эмоциями, интеграция «тело-разум-чувства», осознание подавленных эмоций, восстановление целостного образа тела.

Необходимые материалы:

- белый лист бумаги;
- инструменты для рисования (любые, кроме ручки и фломастеров).

Описание: Вы сможете составить свою индивидуальную телесную карту чувств. Нарисуйте свое тело целиком, всю фигуру. Художественные способности здесь роли не играют.

А теперь прислушайтесь к своему реальному телу. Прикройте глаза, попытайтесь хорошенько ощутить все свое тело разом: как оно себя чувствует? комфортно ли ему? тепло ли? напряжено оно или расслаблено?

Продолжая ощущать все свое тело одновременно, спросите себя: «Где в моем теле живут чувства?» Возможно, вам нужно будет вспомнить ситуации, когда вы испытывали сильные чувства, и какие-то участки тела обратят на себя ваше внимание – как будто «помажут ручкой».

Отметьте на рисунке эти места любым образом. Это может быть один участок или несколько.

Правая и левая стороны тела вполне могут отличаться друг от друга.

Кроме того, чувства могут быть где-то проявлены больше, где-то меньше. Вы можете отобразить это на рисунке при помощи разных цветов.

Комментарии.

- Помните, что телесная карта чувств всегда индивидуальна, тут не может быть правильных или неправильных вариантов.
- Это небольшое исследование, но оно поможет расширить знания о себе и прийти в контакт со своим телом, чувствами. Ведь когда мы вытесняем чувства, то это они владеют нами. Но когда мы поворачиваемся к ним лицом и признаем их в себе, тогда мы владеем ими.
- Части тела, хранящие в себе подавленные чувства, мы обычно словно выбрасываем из поля нашего внимания, они искажаются в бессознательном образе тела или даже «выпадают». Это упражнение помо-

гает установить контакт с подавленными чувствами и восстановить целостный образ тела.

Упражнение 42. Шкалирование чувств в теле

Автор: прием шкалирования применяется во многих психотерапевтических школах, в том числе шкалирование чувств.

Цель: дифференциация степеней эмоционального реагирования.

Необходимые материалы:

- лист бумаги А4;
- ручка или карандаш для каждого участника;
- в качестве раздаточного материала «Таблица чувств» (см. Приложение). Если такой таблицы нет, ведущий может просто заранее подготовить список чувств, а затем продиктовать группе.

Описание. Клиент или участники тренинга рисуют свое тело и обозначают, где в теле какое чувство живет. А затем шкалируют каждое чувство (например, по 5- или 10-балльной шкале).

«Таблица чувств» может подсказать, какие чувства бывают.

Затем каждый участник рассказывает группе, какие чувства ему было легче всего шкалировать, какие – труднее, остались ли какие-то пробелы. И, как он считает, с чем это связано? Как это соотносится с ним самим и с его жизнью?

Комментарии.

- Одно и то же чувство может жить в разных частях тела и иметь разное шкалирование. Упражнение помогает дифференцировать не только чувства между собой, но и выраженность каждого.

Упражнение 43. Бывают ли негативные чувства?

Автор: неизвестен.

Цель: принятие права на чувства, развенчание мифа о негативных чувствах, как о чувствах, которые нельзя переживать.

Необходимые материалы:

- пустые карточки;
- ручки или карандаши для их заполнения.

Описание. Каждый пишет на карточке свое самое нелюбимое негативное чувство, затем карточки кладутся в центр белой стороной вверх, и ведущий их перемешивает для анонимности.

Затем ведущий вынимает карточки по одной, зачитывает написанное чувство, а участники изображают телом это состояние. Далее группа обсуждает, что плохого и что хорошего в этом «негативном» чувстве. Например, «зависть» позволяет понять, чего не хватает (скрытое желание).

Комментарии.

- Можно сделать несколько «кругов» за один тренинг, если позволяют время и наполняемость группы.
- Как вариант, изначально предложить записать на карточке несколько чувств (желательно, не больше трех).
- Ведущий подводит группу к осознанию того, что нет «плохих» и «хороших» чувств, каждое чувство играет какую-то важную роль, а значит, имеет право быть.

Упражнение 44. Внутренний огонь: работа с гневом и силой

Автор: интеграция шаманских практик в ТОП.

Цель: центрирование, установление контакта со своей Силой, агрессией, гневом, сексуальностью.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Встаньте устойчиво, ноги примерно на ширине плеч. Глаза лучше закрыть, чтобы лучше чувствовать себя.

Представьте внизу живота огненный шар. Если образ для вас некомфортен, постарайтесь его трансформировать. Это приятный огонь, который согревает и дает ощущение силы, устойчивости, выносливости. После этого начните произвольно двигаться, помогая огню распространиться по всему телу, а затем выйти за его пределы. И назад: огонь возвращается в тело и в итоге собирается в шар внизу живота.

Комментарии.

- Желательно использовать музыку с барабанами или просто четким ритмом.
- Внизу живота есть символический центр, связанный с внутренней силой, агрессией и сексуальностью. У них единый корень, связанный

с правом жить и бороться за жизнь. Подчеркнем, что в агрессии как таковой нет ничего плохого, все зависит от того, на что ее направить, в какой форме она выражается. Агрессия нужна для защиты, поэтому она связана с ощущением собственной силы и стойкости. Если возникает запрет на сексуальность, страдают агрессия и сила; запрет на силу ограничивает агрессию и сексуальность; зажатость агрессии сказывается на силе и сексуальности. Это упражнение помогает восстановить эти внутренние права и баланс.

Упражнение 45. Изобрази телом свое состояние

Автор: тренинг взят из ТОП, автор неизвестен.

Цель: установление контакта с телом, дифференциация телесных ощущений и чувств.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Участникам предлагается рассказать о своем состоянии, а потом показать его телом и замереть на некоторое время, как скульптура. Например, сжаться в комок или гневно сжать кулаки.

Каждый делает это по очереди. Группа дает обратную связь, служит зеркалом:

- Соответствуют ли друг другу слова и тело?
- Если нет, то какое состояние на самом деле отобразило тело?
- Какие чувства приходят при взгляде на «скульптуру»?
- Какие ощущения?

Сам участник тоже отвечает на вопросы:

- Как ему кажется, верно ли он отобразил свое состояние?
- Хочется ли что-то поменять в «скульптуре»?
- Какие чувства к нему приходят?
- Какие телесные ощущения усиливаются, какие ослабевают?
- Привычны ли для него это состояние, эти чувства и ощущения?

Комментарии.

- Как вариант, можно делать наоборот: сперва участник показывает телом свое состояние, потом группа пытается отгадать, что это за состояние. И лишь в конце участник рассказывает, что с ним происходит.

- Важно отслеживать, совпадают ли слова участника и их телесное отображение. На любые противоречия следует обращать внимание и давать участнику обратную связь: «Ты говоришь, что ты спокоен, но я вижу, что у тебя сжаты кулаки. Что на самом деле с тобой происходит?»
- Один из основных законов телесно-ориентированной психотерапии – «тело не врет». То есть в том случае, когда вербальные (словесные) и невербальные сигналы друг другу противоречат, истину отражает именно тело.
- Если участники ввязываются в спор по поводу «правильного» определения состояния («Это гнев!», «Нет, это страх!»), такие дискуссии надо пресекать. Ведущий подчеркивает важность Я-высказываний («Я считаю», «Мне кажется»), говорит, что наша задача – не заниматься расследованием, «чья истина вернее», а помочь участникам исследовать их состояние.
- Также ведущий помогает участникам понять разницу между чувствами (эмоциями) и ощущениями (сигналами, идущими от тела). Например, «грусть» – чувство, а «напряжение» – ощущение.

Упражнение 46. Покажи свои чувства

Автор: неизвестен.

Цель: диагностика привычных способов выражения чувств на вербальном уровне, освоение навыков здоровой коммуникации в выражении чувств.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Упражнение имеет игровую форму: участникам предлагается попробовать разные паттерны коммуникации, связанные с предъявлением чувств. Работа идет в парах; один – Говорящий, второй – Слушающий, потом роли меняются. Тренинг диагностичен и терапевтичен и для Говорящего, и для Слушающего.

Упражнение состоит из 3 частей, каждая из них занимает 3–5 минут (время регулирует ведущий).

1. Говорящий выражает свои чувства в нездоровой форме, через ты-высказывания, обвинения. Например: «Ты меня обидел», «Ты меня

бесишь», «Это ты виноват в том, что мне тревожно»... При этом Говорящий отслеживает, что с ним происходит: телесно, эмоционально, насколько такие слова для него привычны. Партнер просто слушает, обращает внимание на свои реакции (телесные, эмоциональные, на возникающие мысли и какие слова хочется сказать в ответ) и на особенности, которые есть в выражении чувств у партнера (его телесные реакции, интонации).

2. Говорящий выражает чувства в здоровой форме, через Я-высказывания: «Я чувствую обиду на тебя из-за твоего поступка», «Мне тревожно после твоих слов», «Я злюсь на тебя» и т. д. Оба также наблюдают за собой и за реакциями партнера.
3. Говорящий чередует нездоровые Ты-высказывания и здоровые Я-высказывания. Теперь Слушающий отвечает. На обвинения и Ты-высказывания он отвечает таким же нездоровым образом («Сам виноват», «Ты не лучше меня» и т. д.). А на здоровые паттерны реагирует положительно: «Я тебя услышал(а)», «Я слышу тебя. И что тебе хотелось бы?», «Я уважаю твои чувства», «Наверно, у тебя сейчас сильные чувства», «Я уважаю твои чувства, и у меня тоже есть мои переживания».

После этих трех частей ведущий дает 5 минут, чтобы каждая пара могла обсудить получившееся взаимодействие: каждый партнер делится своим опытом и говорит о наблюдениях за партнером.

Потом роли меняются.

На общем обсуждении, во время которого каждый может поделиться своим опытом, ведущий предлагает следующие вопросы:

- Какой способ коммуникации привычен для тебя, твоей семьи, окружения?
- Какой более комфортен?
- Как развиваются отношения, если происходит нездоровая коммуникация, и как – когда здоровая?
- Почему первый способ взаимодействия считается нездоровой коммуникацией, а второй – здоровой?
- Какова реакция Слушающего на обвинения? А на здоровые высказывания?

- Что ты можешь делать, чтобы использовать новые здоровые паттерны коммуникации, а не привычные?

Комментарии.

- Ведущий предупреждает, что все взаимодействие остается вербальным. Напоминает о правиле непричинения физического вреда (на группах для зависимых и на подростковых группах это особенно важно).
- Взаимодействие в парах ведется в игровой форме, партнеры говорят не про реальные конфликты между ними, а изображают разные модели конфликтов и их развитие.
- Дистанция между партнерами в упражнении может меняться на их усмотрение.
- В конце в общем кругу каждый может говорить про себя, но не про партнера.

Упражнение 47. Как ты ходишь, когда ты чувствуешь ...

Автор: упражнение из ТОП, встречается в разных вариантах.

Цель: установление контакта с чувствами, телом; интеграция чувств, мыслей, движения.

Необходимые материалы: не требуются, нужно достаточно просторное помещение.

Описание. Участники свободно перемещаются по залу. Затем ведущий дает инструкцию: «Ходи, как ты обычно ходишь, когда чувствуешь ...». И задает самые разные чувства. При этом участников просят отследить: как меняется положение тела, дыхание, взгляд? как они воспринимают других участников?

Потом идет обсуждение в общем кругу по вопросам:

- Какие перемены ты отследил в теле, в походке?
- Смотрел ли на других участников или избегал взгляда?
- Что привычнее всего?
- Что непривычно?
- Были ли какие-то неожиданные для себя открытия?
- Какое чувство давало тебе больше всего энергии?

- Было ли какое-то чувство связано с тягой?

Комментарии.

- Начинать надо с нейтральных чувств (симпатия), потом можно давать заряженные (злость, тревога), в конце – позитивные (нежность, радость).
- Если кто-то из участников не может отследить, как меняется его тело в зависимости от перемены чувств, можно попросить его сделать это упражнение перед группой – группа отзеркалит, даст обратную связь.
- На усмотрение ведущего, для некоторых групп можно усложнить тренинг, включив в него элементы взаимодействия между участниками: «Как ты контактируешь, когда чувствуешь ...». Но контакт осуществляется без слов(!) Данный вариант способствует диагностике коммуникативных паттернов и сплочению группы.

Упражнение 48. Танец чувств

Автор: упражнение встречается в разных вариантах, предлагаю свой вариант.

Цель: установление контакта с телом и чувствами, а также связи между ними. Как бы «возвращение в тело» и «возвращение чувств в тело».

Необходимые материалы: музыкальная запись.

Описание. Стулья сдвигаются на периферию помещения, чтобы освободить пространство. Участникам предлагается распределиться по залу, найти комфортное для себя место и встать там. Прикрыть глаза, почувствовать свое тело. Ведущий может дать настройку:

- Тело напряжено или расслаблено?
- Где оно больше всего напряжено? Какие части тела наиболее расслаблены?
- Вы ощущаете тело тяжелым или легким?
- Где в теле вы чувствуете центр тяжести?

Возможны и другие вопросы (тепло-холодно и т. д.), но не слишком много, так как это просто настройка. Важно между вопросами делать достаточные паузы, чтобы участники нашли ответы. Отвечают они про себя, не вслух – в конце тренинга будет время для обмена опытом.

Затем ведущий включает музыку и называет некое чувство, например радость. И просит его станцевать, представить себя этим чувством: «Как это чувство танцует?»

Сперва участники танцуют с закрытыми глазами, чтобы ушли застенчивость и скованность, чтобы не отвлекаться и лучше настроиться на себя и свое тело.

Спустя какое-то время, после 2–3 чувств, ведущий предлагает открыть глаза, при этом продолжая танцевать. Можно перемещаться по комнате. Ведущий называет все новые и новые чувства.

В конце ведущий предлагает самому выбрать чувство, которое хочется станцевать. И пожить, побыть, подвигаться в этом чувстве.

Если группа чувствует себя достаточно свободно на этом этапе, ведущий может предложить участникам взаимодействовать друг с другом в танце, попытаться понять, какое чувство танцует партнер.

В конце обязательно круг обсуждения, чтобы каждый мог поделиться своим опытом: что было сложно, а что легко; что доставляло удовольствие, что было неприятно.

Комментарии.

- Особое внимание стоит уделить началу тренинга, чтобы каждый участник группы занял то место в пространстве, где он себя чувствует комфортно и безопасно. Без этого не будет дальнейшей продуктивной работы.
- Не стоит называть слишком много чувств и слишком часто. Не больше 6–7, и пусть в каждом из них участники побудут минуты 2–3.
- Начинать лучше с «нейтральных» чувств (радость, нежность), потом можно дать более сложные (обида, гнев, одиночество), закончить лучше снова «позитивными» чувствами.

Упражнение 49. Чувства как телесные метафоры: работа в парах

Автор: первоначальный автор неизвестен, упражнение встречается в разных вариантах; предлагается вариант Е. В. Левченковой

Цель: установление контакта с телом и чувствами. Также здесь идет работа с коммуникацией – с партнерским взаимодействием.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Участники разбиваются на пары, партнеры садятся друг напротив друга.

Ведущий задает определенные понятия-чувства: «нежность», «забота», «контроль», «соперничество», «сотрудничество» и т. д.

Каждая пара без слов ищет, как можно представить это понятие как скульптуру. При этом договариваться они должны без слов!

Упражнение выполняют все одновременно.

На создание каждой «скульптуры» дается не более 3 минут.

Затем пары по очереди демонстрируют эти скульптуры: одна пара показывает, остальные участники смотрят и дают обратную связь – что они видят.

Комментарии:

- Важно задавать понятия схожие, но чем-то различающиеся – для большей дифференциации. Например, «тревога» и «паника», «злость» и «обида».
- Важные понятия для работы с зависимыми и созависимыми: «контроль» и «забота» (они часто путаются в дисфункциональной семье), «сотрудничество» и «соперничество» (между аддиктами много конкуренции).

Упражнение 50. Лучшее чувство

Автор: неизвестен.

Цель: принятие права на чувства, развенчание мифа о «негативных чувствах». Работа с эмоциональной ригидностью – застреванием. Осознание вторичной выгоды от эмоционального застревания.

Необходимые материалы: карточки с обозначенными на них чувствами.

Описание. Ведущий раздает участникам карточки (по одной на каждого участника). На карточке обозначено какое-либо чувство. Дается пара минут на подготовку, после чего каждый участник должен выступить от имени доставшегося ему чувства и доказать, что оно «самое лучшее». Он телесно изображает это чувство, входит в роль. И рас-

сказывает от первого лица, для чего это чувство нужно, что хорошего оно дает и т. д.

На протяжении одного тренинга каждому участнику дается несколько карточек.

Комментарии.

- Лучше начинать с так называемых «позитивных чувств» (умиротворение, радость, нежность), плюсы которых очевидны. После чего перейти к «негативным чувствам» (обида, страх, вина).
- Важно подвести участников к осознанию:
 - негативные чувства тоже играют важную роль в нашей жизни;
 - в действительности нет «негативных» и «позитивных» чувств.

Просто «негативными» мы называем те чувства, которые нам трудно переживать. Но они тоже нужны. Например, вина позволяет понять свою ошибку, а страх предупреждает об опасности;

- понимание вторичной выгоды от застревания в том или ином чувстве. Например, выгода обиды в том, что перед тобой кто-то виноват.

Упражнение 51. Ледниковый период

Автор: И. А. Соловьева.

Цель: работа с эмоциональной сферой, «размораживание» чувств, освоение навыков оптимальной саморегуляции.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Ведущий предлагает игровую ситуацию: наступает новый Ледниковый период. Только он отличается от предыдущих тем, что он порождает холод не только снаружи, но и внутри – и люди замерзают от внутреннего холода, пустоты, одиночества... Ведущий даже может описать соответствующее этому телесное состояние: пустота и темнота внутри, ощущение ненужности, холод в костях, желание сжаться и спрятаться.

После этой настройки ведущий говорит, что от этого есть спасение – некое волшебное средство. Бесполезно пытаться согреться у костра, батареи, под пледом, навешать на себя шубы, потому что этот холод приходит не извне, а изнутри. Согреться тоже нужно внутренне: наполняться вну-

тренним теплом от приятных чувств. И тогда тело и чувства будут оттаивать. Для этого нужно настроить себя на что-то, что поможет согреться. Это могут быть какие-то мысли, воспоминания, надежды, планы на будущее, какие-то важные люди в жизни. Что-то, что не даст замерзнуть, прогонит внутренний холод, и внутри разольются тепло, спокойствие...

Ведущий предлагает участникам попробовать применить этот новый способ – согреться таким вот образом. Для этого нужно удобно сесть, устойчиво поставить стопы, закрыть глаза и вызвать соответствующие образы. На эту часть дается около 10 минут.

После чего участникам предлагается поделиться: получилось ли согреться? что помогло и что помешало?

Комментарии.

- Когда эмоциональная сфера «замораживается», эта «заморозка» начинается обычно с эмоциональной боли, но затем возникает генерализация, и человек перестает испытывать и позитивные переживания. В этом упражнении, в обратном порядке, «позитивные» чувства (которые легче принимать и проживать) помогают «разморозиться» и установить контакт с другими чувствами.
- Можно подсказать участникам, подвести их к тому, что помочь «согреться изнутри» могут такие ценности, как желание жить, вера, семья, любовь к близким, творчество, любимая работа и др.
- Также в этом упражнении происходит интеграция ощущений и эмоций: прорабатываются связи между телом и чувствами.

Упражнение 52. Лифт

Автор: переработка упражнения из бодинамического анализа, с семинара Эрика Ярлнеса и Кирстен Мюнстер.

Цель: диагностика и терапия права на экспрессию чувств, эмоциональное выражение.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиент удобно и устойчиво сидит, спина достаточно прямая. Он представляет, что его горло – лифтовая шахта, по ней может ездить лифт, вверх и вниз. Клиент описывает возникший образ и ощущения: како-

го размера лифт? легко ли открываются его двери? легко ли он едет вниз, вверх, какое движение легче?

Далее клиент представляет, что лифт вывозит снизу вверх застрявшие, застарелые чувства (обиды и т.д.). Они загружаются в лифт в груди, животе или в тазу, едут через шею наверх, там двери открываются и чувства высвобождаются. Важно, чтобы клиент при этом не только описывал возникающие образы (например, как пыльный мешок с черным углем), но и осознал, какие конкретно это чувства, с чем они связаны и кому адресованы.

Комментарии.

- Упражнение позволяет эффективно работать с горловым блоком, который перекрывает свободную экспрессию чувств и осознание.
- В групповой форме можно поделить группу на пары, выделив примерно по 15 минут в каждую сторону.
- Клиент может закрывать глаза, главное, чтобы при этом сохранялась его осознанность и присутствие в настоящем, позиция самонаблюдения.
- Если лифту сложно ехать вверх – сильный запрет на предъявление чувств.
- Если лифт слишком быстро и неконтролируемо едет вверх, это говорит о сложностях сдерживания, контейнирования чувств. В этом случае клиенту нужно научиться «управлять» движением лифта.
- Сложности движения лифта вниз говорят о сложностях с удержанием чувств. Важно, чтобы лифт одинаково легко и управляемо двигался в обе стороны.
- После упражнения у клиента обычно возникает ощущение высвобождения в горле, большей свободы.

Упражнение 53. Волшебный кристалл

Автор: неизвестен.

Цель: диагностика и освоение права на эмоциональную экспрессию.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиент удобно и устойчиво сидит, достаточно прямая спина. И представляет, что в его горле – волшебный кристалл; описывает образ,

при желании, трансформирует. Этот кристалл испускает свет, он расширяет и прочищает горло. И эмоции могут свободно выходить, как поток; важно осознавать, какие именно это чувства, с чем связаны, кому адресованы.

Комментарии.

- Упражнение позволяет эффективно работать с горловым блоком, который перекрывает свободную экспрессию чувств и осознание.
- Важна осознанность клиента, понимание, какие эмоции выходят. И возможность контролировать их выход: управлять выливающимся потоком.
- После упражнения у клиента обычно возникает ощущение высвобождения в горле, большей свободы.
- Можно предложить образ кристалла как прием, когда клиенту трудно о чем-то говорить, выражать свои чувства.

Упражнение 54. Песня без слов

Автор: неизвестен.

Цель: расширение осознания и экспрессии чувств.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиент удобно и устойчиво сидит, прислушивается к себе, можно закрыть глаза. И выражает свое состояние, как некую песню без слов, любым звуком («Ааа...», «Ммм...», «Ла-ла-ла...»). Это экспромт, импровизация, и музыкальное образование и способности роли не играют.

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции в этой песне?
- Может, за ними стоят более глубокие чувства?
- Легко ли их выражать?
- С чем они связаны и кому адресованы?
- Какие слова можно было бы сказать?

Комментарии.

- Работа через звучание называется в ТОП саундингом.
- Вначале клиент может сильно смущаться и нуждаться в поддержке.
- На группах можно разделить участников на пары или попросить всех звучать одновременно и тогда можно обсудить, какая получилась общая «песня без слов», какие фоновые чувства в группе.

- Казалось бы, такое простое упражнение, но оно может затрагивать глубокий пласт и приводить к выражению глубоких чувств.

Упражнение 55. Саундинг

Автор: прием саундинг (звучание) используется в ТОП, конкретного автора нет.

Цель: диагностика и терапия права на экспрессию чувств, эмоциональное выражение.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиент удобно и устойчиво стоит или сидит, глаза открыты. Специалист просит его звуками выражать свое эмоциональное состояние. Вопросы для обсуждения:

- Легко это или сложно?
- Переживается ли, застревает ли звук?
- Какие эмоции в этом звуке?
- Кому они адресованы?
- Можно ли представить, что выражаешь свои чувства адресно?
- Где первопричина чувств, в настоящем или прошлом?
- Какими словами можно было бы выразить их?
- Как ты думаешь, какие чувства являются для тебя самыми привычными, легко ли тебе выражать их? Если сложно, то почему?
- О каких запретах и на какие чувства у себя ты знаешь?
- Что поможет тебе более свободно говорить о своих чувствах?

Комментарии.

- В групповой работе можно разбить группу на пары, на роли Клиент и Терапевт. Или же вся группа может звучать одновременно.
- Это упражнение хорошо для клиентов со сложностью дифференциации эмоций. Звук может помочь им понять, какие у них чувства.
- Есть два варианта стратегии. В первом варианте клиент выражает свои чувства через звук спонтанно, какое чувство идет. Во втором варианте специалист сам задает, какое чувство надо выражать через звук; просит выражать то обиду, то тревогу, то печаль и т. д.

Упражнение 56. Наполнение воздухом

Автор: из системы М. Фельденкрайза.

Цель: «размораживание» чувств, восстановление аллостаза, достижение спокойствия и внутреннего равновесия, коррекция телесных и психологических расщеплений, нормализация паттерна дыхания.

Необходимые материалы: коврик, может пригодиться плед.

Описание. Лягте на спину, ощущайте свое тело и прислушивайтесь к дыханию. В чем его особенности: насколько дыхание ровное, глубокое? преобладает грудное или брюшное дыхание? есть ли паузы?

Повернитесь на правый бок, положив правую руку под голову, выпрямите ее. Левую руку положите на левый бок. Ноги можно удобно согнуть. Представляйте, что дышит только левая половина тела. И она постепенно сверху вниз наполняется воздухом, до пальчиков ног.

Снова лягте на спину, почувствуйте, как поменялось ощущение своего тела и дыхание.

Повернитесь на левый бок в симметричную позу: левая рука прямая, правая на правом боку. Ноги присогнуты. Вы представляете, что дышит только правая половина тела, наполняясь воздухом сверху вниз.

Повернитесь на спину. Как поменялось ощущение тела, дыхание?

Комментарии.

- Не торопитесь, проведите на каждом боку минимум 10 минут. Всего на упражнение может уходить 30–40 минут.
- Это упражнение эффективно помогает во время тяги – навязчивого желания употребить.
- Его можно делать при бессоннице, проблемах со сном.
- Важно, чтобы дыхание оставалось спокойным, даже когда оно начнет углубляться. Гипервентиляция не допускается.

Упражнение 57. Дыхание и волшебная кисточка

Автор: неизвестен.

Цель: «размораживание» чувств, стабилизация состояния, восстановление баланса нервной системы, коррекция расщеплений.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Удобно сядьте или лягте, прикройте глаза. Представьте, что воздух, который вы вдыхаете, цветной, приятного для вас цвета. Внутри вас есть волшебная кисточка, которая начинает раскрашивать вас в этот цвет, снизу вверх. Не торопитесь, постепенно ощущайте все тело, все его части. С каждым вдохом вы продолжаете раскрашиваться в этот цвет, снизу вверх. Как меняется ваше состояние, телесное и психологическое? Что вы ощущаете в конце, когда все ваше тело наполнено цветным воздухом и раскрашено волшебной кисточкой?

Комментарии.

- Не торопитесь, обычно на это упражнение уходит минут 15.
- Есть «сложные» части тела, которые не хотят прокрашиваться, у каждого свои. Уделите им столько времени, сколько потребуется.

Упражнение 58. Шарик взлетает!

Автор: из системы М. Фельденкрайза.

Цель: «размораживание» чувств, нормализация паттерна дыхания, стабилизация состояния, расслабление, баланс нервной системы.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Удобно лягте на спину. Представьте, что над вами в воздухе завис воздушный шарик и он движется в такт вашему дыханию. Когда вы вдыхаете, шарик приближается, а когда выдыхаете, поднимается выше в воздух. Представьте его цвет, размер и т.д.

Постарайтесь, чтобы шарик двигался со все большей амплитудой: это происходит за счет углубления дыхания. Ваш вдох и выдох становятся все глубже. При этом дыхание не должно ускоряться, избегайте гипервентиляции. Если вы устали, отдохните.

В конце «дуньте» так, чтобы шарик улетел в небо.

Комментарии:

- Обычно упражнение занимает 10–15 минут.
- При работе с дыханием могут высвобождаться чувства, будьте внимательны к своему эмоциональному состоянию.
- Еще раз подчеркнем, что холотропное дыхание здесь недопустимо: происходит естественное углубление и замедление дыхания.

- Головокружение может означать, что вы все же «передышали», в этом случае спокойно полежите и подышите обычным образом.

Упражнение 59. Шарик внутри

Автор: из системы М. Фельденкрайза.

Цель: «размораживание» чувств, стабилизация состояния, баланс нервной системы, нормализация паттерна дыхания.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Лягте на спину. Представьте, что в вашем животе есть воздушный шарик и он надувается и сдувается в такт вашему дыханию. Какого он цвета? Тугой ли? Легче надувается или сдувается? Старайтесь надувать его все больше и больше, с каждым вдохом. Как меняется ваше дыхание? Общее состояние?

То же самое, представляя шарик в грудной клетке.

А теперь соедините два шарика: ваше дыхание надувает один единый большой шарик. Постарайтесь сделать его большим-пребольшим.

Комментарии.

- Важно, чтобы не было гипервентиляции, не надо ускорять дыхание.
- Головокружение – признак гипервентиляции, не доводите себя до такого состояния. Если головокружение все же появилось, сделайте паузу и отдохните.
- Это упражнение диагностично: легче дается грудное или брюшное дыхание. В идеале легкими и гармоничными должны быть оба движения.

Упражнение 60. Надувай шарик

Автор: используется в разных школах ТОП, в том числе в биоэнергетике А. Лоуэна.

Цель: «размораживание» чувств, нормализация паттерна дыхания, расслабление, стабилизация состояния, баланс нервной системы.

Необходимые материалы: возможно использование воздушного шарика.

Описание. Задание достаточно простое, привычное с детства – надувать воздушный шарик. Это может быть как воображаемый шарик, так и реальный.

Упражнение делает психотерапевтическим осознанность процесса: как меняется телесное состояние? какие эмоции поднимаются?

Комментарии.

- Важно, чтобы дыхание не переходило в гипервентиляцию.
- Если возникло головокружение, отдохните.
- Надув шарик, можно его сдувать и начинать сначала.

**34. Дано мне тело – что мне делать с ним...»:
телесное сознание и коррекция образа тела**

*Дано мне тело – что мне делать с ним,
Таким единым и таким моим?
За радость тихую дышать и жить
Кого, скажите, мне благодарить?
Я и садовник, я же и цветок,
В темнице мира я не одинок.
На стекла вечности уже легло
Мое дыхание, мое тепло.
Запечатлеется на нем узор,
Неузнаваемый с недавних пор.
Пускай мгновения стекает муть,
Узора милого не зачеркнуть.
Осип Мандельштам «Дано мне тело»*

Отвержение собственного тела – большая проблема для многих, широко распространенная в современном обществе. Современное состояние дел таково, что телесность и сексуальность не сходят с экранов, с заголовков газет и журналов. Мы видим пристальное внимание к телесности. И оно связано в западной культуре с таким явлением, как отвержение. Отвержение собственного тела.

Если человек сам себя не устраивает – он себя не будет устраивать и дальше, как бы он ни менялся: можно перекрашивать волосы, носить цветные линзы, худеть, полнеть, наращивать мышцы, менять ежедневно прически и т. д. Но довольным собой и своим телом ты все равно не будешь. Полюбишь волосы в идеальный, на твой взгляд, цвет – поймешь, что ты себе не нравишься, потому что слишком полный. Похудеешь – снова будешь не

нравиться, потому что у тебя слишком маленькие глаза. Да и цвета они не того. И нос все портит. И уши мешают. Ведь причина-то недовольства кроется в ином – в изначальной нелюбви к своему телу!

Мы все социально зависимы. И если общество через СМИ, интернет ежедневно насаждает определенный канон красоты – начинаешь себя с ним сравнивать. А так как все люди индивидуальны и не могут подходить под один типаж, начинаются расхождения, комплексы, недовольство собой.

Недовольство своим телом и, как следствие, его отвержение – характерная черта нашего времени, нашей культуры. Многие с отвержением своего тела идут по жизни, изо дня в день. А если человек не любит собственное тело, он не может полноценно жить, получать удовольствие от самого процесса жизни. Он всегда будет собой недоволен и будет переносить это недовольство на окружающих, станет раздражительным и агрессивным.

Это недовольство во многом связано с несоответствием Я-реального (какой я на самом деле) насаждаемому образу Я-идеального (каким я хотел бы быть). И с недостатком любви к себе и контакта с собой. Ведь если человек осознает свою индивидуальность и ценность, он в большей степени будет доволен Я-реальным и стремление к Я-идеальному не примет болезненные черты. Значит, отвержение собственного тела может быть в значительной степени связано с незнанием своего тела, с искаженным представлением о нем.

Именно в этом может помочь телесно-ориентированная психотерапия и другие телесные практики – лучше понимать, принимать и слышать свое тело. Тогда меняется качество жизни, взаимоотношения с собой и с другими людьми.

Уровень контакта со своим телом тесно связан с восприятием реальности как таковой, и связь эта прямо пропорциональна. Чем ниже уровень контакта со своим телом, тем искаженнее восприятие реальности. Соответственно, когда человек начинает лучше ощущать свое тело и принимать его, его восприятие реальности становится более адекватным, он перестает убегать в иллюзии, видеть мир через призму своих проекций.

Поэтому задачами специалиста являются:

- помощь клиенту в установлении контакта со своими истинными телесными потребностями;
 - развитие дифференциации ощущений;
 - освоение навыков оптимальной саморегуляции через тело;
 - повышение уровня принятия своего тела.
1. *Телесно-ориентированные методы позволяют «обойти» психологические защиты.* На работу через тело клиенты часто соглашаются охотнее, чем на «разговоры», они больше нацелены на такой тип сотрудничества. Работа через тело становится так называемой «дверью контакта».
 2. *ТОП помогает в установлении более полных и здоровых взаимоотношений с собственным телом, улучшает и контакт с реальностью.* Повышая уровень контакта с телом, улучшая не только количество, но и качество этого контакта, ТОП позволяет получить опыт безопасного пребывания в реальности, адекватного ее восприятия. Ведь первоочередной инструмент познания реальности – наше тело!
 3. *Телесное сознание (чувствование, ощущение своего тела) – простой метод,* не требующий от клиентов специальной подготовки, навыков, хорошей физической формы, предварительного обучения. Упражнения выполняются легко, инструкция простая.
 4. *Упомянем также роль ТОП в восстановлении аллостаза – баланса симпатической и парасимпатической ветвей нервной системы.* Первая отвечает за состояние активации, вторая связана с расслаблением. В идеале между ними существует баланс, который самостоятельно поддерживается организмом: устали – хочется отдохнуть, отдохнули – появляется бодрость.

В этом разделе собраны упражнения, которые помогут повысить уровень телесной осознанности (понимания и чувствования своего тела), установить контакт со своим телом; корректируют бессознательный образ тела (неосознаваемое представление о своем теле) и схему тела (ощущение его расположения в пространстве).

Упражнение 61. Сознание напряжений

Автор: неизвестен.

Цель: развитие навыков телесного сознания, диагностика и коррекция мышечного панциря, расслабление, восстановление саморегуляции (расслабления).

Необходимые материалы:

- листы бумаги А4;
- цветные карандаши или мелки.

Описание. Лягте на спину в свободной позе. Прикройте глаза, настройтесь на себя. Ощутите все свое тело одновременно.

- Есть ли в нем напряжения, привлекающие внимание? Где именно они? Какая закономерность в их локализации: больше справа или слева? на передней или задней поверхности тела? в нижней или верхней части? в конечностях или в туловище, голове?
- Какое самое сильное из напряжений, а где самое слабое? Попробуйте составить иерархию этих напряжений по степени выраженности.
- Как вам кажется, это временные напряжения или они давно с вами? Когда именно появилось каждое из напряжений? А когда вы начали его ощущать?
- Что таят в себе эти напряжения: какие чувства, воспоминания? Чем сильнее напряжение, тем больше психологического материала оно сдерживает.

А теперь трансформационная часть. Представьте, что вы распределяете напряжение и расслабление по телу равномерно. Для этого вы можете потянуться, подвигаться, глубоко вздохнуть. Поищите, какие движения вам помогут. Как теперь ощущаются напряжения в теле?

Сделайте 2 рисунка: напряжения в теле в начале упражнения и после коррекции. Какие напряжения ослабли, какие пока остались такими же? Повторяя это упражнение, со временем вы сможете скорректировать те напряжения, которые сразу не поддались коррекции.

Комментарии.

- Иногда наши чувства и болезненные воспоминания «застревают» в теле в виде напряжений. Сознывая свои напряжения, мы помогаем

этим чувствам и воспоминаниям выйти. Не удивляйтесь, если во время этого «простого» упражнения – расслабления напряжений – у вас потекут слезы, начнется зевота, вспомнится давняя обида... При мышечном расслаблении выходит психологическое содержание, удерживаемое за счет напряжения.

- И наоборот: выпуская чувства и вспоминая, мы снижаем напряжение в теле.
- Важно помнить, что некоторые хронические напряжения в норме все же присутствуют. Еще основатель ТОП Вильгельм Райх говорил, что необходимыми являются определенные напряжения в тазу (контроль сексуального возбуждения, сдерживание своей сексуальности) и в диафрагме (она отвечает за соответствие нашего поведения социальным нормам).

Упражнение 62. Карта телесных напряжений

Автор: упражнение из телесно-ориентированной арттерапии.

Цель: установление контакта с телом, дифференциация телесных ощущений.

Необходимые материалы:

- бумага формата А4 (по листу на каждого);
- пастель либо цветные карандаши.

Описание. Сначала дается задание: «Нарисуй свое тело» без пояснений. Кто как понял, кто как хочет, так и рисуют.

Потом группе предлагается закрыть глаза, прислушаться к телу – обратить внимание на самые напряженные и наиболее расслабленные зоны. Эти зоны отмечаются на рисунке цветом. То есть составляется своеобразная «карта тела», на которой обозначены напряженные и расслабленные зоны.

Участники в общем кругу представляют свои рисунки, группа дает обратную связь.

Комментарии.

- Основываясь на том же принципе, можно сделать карту «энергетизированных и обессточенных зон», «горячих и холодных» и т. д. Эти вари-

анты также способствуют установлению контакта с телом и дифференциации ощущений.

- Ведущий обращает внимание участников на разницу между чувствами (эмоциями) и ощущениями (сигналами тела).
- Зависимые участники часто затрудняются с определением своих ощущений, поэтому им трудно выделить расслабленные и напряженные зоны. Если телесно-ориентированная работа с этой группой только начинается и участники пока слабо дифференцируют телесные ощущения, можно предложить использовать отдельный цвет для «непонятных зон» – это уже станет шагом вперед в установлении контакта со своим телом.
- Если группа достаточно «продвинутая», если телесно-ориентированная работа ведется с участниками уже какое-то время и контакт с телом начал прорабатываться, то задание можно усложнить. Участникам предлагается не просто отметить расслабленные и напряженные зоны тела, а еще и дифференцировать степени напряжения и расслабления, например по 3-балльной шкале.

Упражнение 63. Модальности телесных ощущений

Автор: И. А. Соловьева.

Цель: развитие навыков телесного сознания, установление контакта со своим телом, развитие дифференциации телесных ощущений.

Необходимые материалы:

- лист бумаги А4;
- цветные мелки или карандаши.

Описание. Есть модальности телесных ощущений, каждая из них имеет полярности:

тепло – холод
расслабление – напряжение
стагнация – движение
твердое – мягкое
сжатое – растянутое

Терапевт называет разные части тела клиента (щеки, правая кисть, живот и т. д.) и просит вчувствоваться: какие ощущения по каждой модаль-

ности? живот теплый или холодный? левое колено напряженное или расслабленное? И т. д.

В конце клиент может зарисовать свое тело и отметить опыт ощущений.

Комментарии.

- Можно добавить прием «шкалирования», когда интенсивность каждого ощущения дополнительно определяется клиентом по некой шкале (например 5- или 10-балльной).
- Важно не торопить клиента, дать ему возможность вчувствоваться в ощущения.
- Если вы работаете с группой, то выбирается некий средний темп. Для кого-то из участников он может быть быстрым, для кого-то – медленным; в общем круге можно обсудить это, приведя как пример разной скорости телесного сознания.
- Называя разные модальности, следите, чтобы это было равномерно. Не было акцента на какой-то одной, пусть клиент получит разнообразие телесного сознания.
- Полезно давать это упражнение как самостоятельную практику: в течение дня клиент может несколько раз задумываться, какие у него телесные ощущения.

Упражнение 64. Перемешай цвета

Автор: неизвестен.

Цель: развитие навыков телесного сознания, коррекция мышечного панциря и образа тела, формирование навыков оптимальной саморегуляции.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Лягте на спину, примите удобную позу, постарайтесь настроиться на себя.

- Как вы сейчас ощущаете свое тело? Насколько в целом оно напряжено или расслаблено?
- Какую площадь занимают напряженные участки тела? Есть ли закономерность в их локализации (больше справа или слева, конечности или центр тела, передняя или задняя поверхность тела, верхняя часть или нижняя)?

- Какую иерархию напряжений вы могли бы составить {найдите и самое сильное, и наименее выраженное}?
- Представьте, какого цвета эти напряженные участки тела. Раскрасьте их мысленно в цвет, который кажется вам подходящим для обозначения напряжений.
- Есть ли участки тела, которые чувствуют себя недостаточно наполненными энергией и слишком слабыми? Какова их локализация, закономерности в расположении? Могли бы вы составить иерархию? Раскрасьте их тоже, дайте им цвет (любой, но отличающийся от цвета напряжений).
- Вам легче отслеживать перенапряженные или слишком слабые участки тела? Каких участков больше по площади?
А теперь представьте, что эти цвета в вашем теле начинают перемешиваться. И возникает новый цвет, в который окрашено ваше тело.
- Есть ли части, которые так и не поменяли цвет? Возможно, у них получится в следующий раз.
- Нравится ли вам новый цвет? Как ваше тело прореагировало на изменение цвета, на перемешивание изначальных цветов? Как теперь ощущаются напряженные и слабые участки, поменялось ли что-то?

Комментарии.

- При помощи активного воображения упражнение восстанавливает баланс – нейтральную мышечную реакцию, корректирует гипертонус и гипотонус мышц. Соответственно перенапряженные мышцы расслабляются, а перерасслабленные – активизируются.
- Даже небольшая психологическая работа может высвободить зажатые в мышцах эмоции и воспоминания. Внимательно прислушивайтесь к тому, что вспоминается во время упражнения и какие чувства поднимаются.

Упражнение 65. Занимательная карта тела

Автор: И. А. Соловьева.

Цель: развитие навыков телесного сознания, установление контакта со своим телом, развитие навыков дифференциации телесных ощущений.

Необходимые материалы:

- лист А4 или А3,
- цветные мелки или карандаши.

Описание. Клиент прикрывает глаза, настраивается на свое тело. Лучше, если он будет лежать на спине, свободно раскинувшись. Терапевт просит клиента представить, что его тело – это целый мир, у которого есть своя карта. И предлагает составить эту карту: дать некие географические обозначения для разных частей тела, в зависимости от того, как они ощущаются. Для этого нужно хорошо чувствовать свое тело и подключить фантазию. Терапевт поддерживает, побуждает к фантазированию. Просит отнестись к этому, как к игре.

Например, клиент может назвать правое колено «ледяным пиком», потому что ощущает его холодным, скованным, там как будто прерывается ток энергии. Солнечное сплетение может стать «извергающимся вулканом», потому что в нем напряжение и гнев. А грудная клетка – «южным курортом», так как в ней расслабление и тепло.

В конце клиент может зарисовать свое тело и обозначить на нем придуманные названия (терапевт может по ходу фантазирования записывать эти названия, а потом подсказать клиенту во время рисования).

Комментарии.

- Обычно это упражнение делается с удовольствием, юмором, даже если вначале есть удивление от необычной инструкции и смущение.
- Преодолеть смущение может поддержка терапевта. Терапевт может привести несколько примеров, как могут звучать названия. А когда клиент начал фантазировать, поддерживает комментариями: «Ух ты!», «Как интересно» и т. д.
- За счет игровой формы упражнение хорошо обходит сопротивление и маркирует проблемные зоны и ресурсы. Метафоры подсказывают, какое содержание скрывается в теле, далее с ними можно работать: ассоциировать и т. д.

Упражнение 66. Отпечаток тела – раскраска

Автор: с семинара Лианы Цинк.

Цель: диагностика и коррекция мышечного панциря и расщеплений, развитие навыков телесного сознания, установление контакта со своим телом.

Необходимые материалы:

- рулон обоев;
- цветные мелки;
- скотч и ножницы (или клей);
- малярный скотч или кнопки;
- магнетики, чтобы закрепить рисунок на вертикальной поверхности.

Описание. Нужно склеить вместе 2 куска обоев, чтобы они получились достаточно широкими. Длина немного выше роста клиента. Обои поворачивают белой стороной вверх, клиент ложится, контур его тела обводит терапевт или партнер (на группе). Мелочек, которым обводится тело, выбирает сам клиент; и это могут быть мелки разного цвета на разные части тела.

Клиент встает, смотрит на получившийся отпечаток тела и раскрашивает его так, как хочет: одним цветом или разными, с белыми пятнами или сплошняком... Свободно.

Получившийся рисунок вешается на стену (важно вертикальное положение) и обсуждается:

- Что бросается в глаза?
- Какие части тела маркированы?
- Есть ли расщепления?
- Какой у клиента эмоциональный и телесный отклик?
- Нравится ли ему изображение?
- Что ему говорит этот рисунок?
- Какие ресурсы видны, какие проблемные темы?
- Хочется ли поменять рисунок?
- Как это можно сделать?

Комментарии.

- Выделите достаточно времени, создание рисунка может быть долгим. Раскрашивание может занять час-полтора, в формате индивидуальной терапии – не одну сессию.

- Если вы делаете это упражнение с группой, участники дают обратную связь друг другу.
- Отношение к своему рисунку – бессознательное отношение к своему телу. Мы просим клиента быть уважительным к своему рисунку, на группе – к чужим тоже. Не насмехаться даже в шутку.
- Нельзя уничтожать рисунок, желание выкинуть его или порвать – проявление аутоагрессии. В этом случае нужно работать с отношением к себе и с принятием.

Упражнение 67. Отпечаток тела на мокром песке

Автор: из системы М.Фельденкрайза.

Цель: коррекция образа тела и схемы тела, развитие навыков телесного сознания, развитие телесной осознанности, установление контакта со своим телом.

Необходимые материалы:

- листы бумаги А4;
- цветная пастель или карандаши.

Описание. Лягте на спину, свободно раскинув руки и ноги (как удобно). Расслабьтесь насколько получится. Представьте себя на отдыхе, на пляже. Сперва вы плавали, а теперь вышли на берег и легли на влажный песок. Вы греетесь на солнышке, расслабляетесь.

Почувствуйте: как ваше тело соприкасается с песком? как с ним соприкасаются ваши ноги? ягодицы? спина? руки? голова? насколько плотный контакт? какова его площадь? какие части тела сильнее впечатываются в песок?

Прочувствуйте, как ваше тело соприкасается с поверхностью: в чем особенности вашей позы? насколько близко к телу лежат руки? как раскинуты ноги? есть ли наклон головы? согнуты ли конечности? симметричны ли правая и левая стороны тела?

Почувствуйте все свое тело одновременно: как оно соприкасается с песком? как лежит на нем? какой отпечаток оно могло бы оставить на песке? Увидьте внутренним взглядом эту картину.

А теперь представьте, что вы отдохнули и встаете, но перед тем, как уйти, оглядываетесь и смотрите на песок. Какой отпечаток остался на нем?

Представьте эту картину в воображении. А теперь зарисуйте отпечаток своего тела на мокром песке.

Комментарии.

- Секрет рисунка в том, что он должен состоять из пятен, а не контура тела, потому что на песке отпечатываются лишь отдельные части тела: пятки, голени, бедра, ягодицы, лопатки, частично руки, затылок. С полом (воображаемым песком) не могут соприкасаться, к примеру, поясница, шея...

Влажный песок являет собой более твердую поверхность, чем сухой, тело в нем не «утопает», оставляя четкий отпечаток. Если вы все же представили, что «утонули» в песке и все ваше тело с ним соприкасалось, это соприкосновение все равно было неравномерным, и некоторые части тела должны быть прорисованы более ярко.

В идеале рисунок должен состоять из пятен разной степени нажима: тяжелее всего голова и ягодицы.

Если ваш рисунок отличен, не огорчайтесь: в этом упражнении не так важен результат, как процесс – телесное сознание.

- Обратите внимание не только на сами пятна, но и на то, правильно ли вы отобразили положение частей тела в пространстве: удаленность головы от торса, симметрию и отличие правой и левой половин тела, положения рук и ног... Эта часть анализа связана не только с образом тела, но и со схемой тела. Конечно, в идеале рисунок должен гармонично соответствовать реальности (речь идет не о художественных способностях, а о самоощущении). Наиболее искаженные фрагменты говорят о телесных блоках и зажимах.
- Если вы уже знаете «разгадку», это упражнение все равно можно повторять ради самого процесса, оно будет целительным.

Упражнение 68. Отпечаток тела на листе бумаги краской

Автор: из системы М. Фельденкрайза.

Цель: коррекция образа тела и схемы тела, развитие навыков телесного сознания, развитие телесной осознанности, установление контакта со своим телом.

Необходимые материалы:

- листы бумаги А4;
- цветная пастель или карандаши.

Описание. Лягте, свободно раскинув руки и ноги, расслабьтесь. Представьте, что вас окунули в чан с краской, после этого положили на большой белый лист бумаги. Какой отпечаток оставит на нем ваше тело? Вчувствуйтесь, как тело соприкасается с поверхностью. Насколько плотно? Какие именно части тела? Как при этом расположены в пространстве части тела? Есть ли наклон головы, насколько симметричны руки и ноги? Зарисуйте отпечаток своего тела.

Комментарии: упражнение аналогично упражнению «Отпечаток тела на мокром песке» (см. комментарии к нему).

Упражнение 69. Соприкосновение

Автор: неизвестен.

Цель: развитие навыков телесного сознания, коррекция образа тела и схемы тела, расслабление.

Необходимые материалы:

- листы бумаги А4;
- цветная пастель или карандаши.

Описание. Лягте на спину, свободно раскинувшись. Сосредоточьте внимание на своем теле и его состоянии – напряжении. Почувствуйте, как оно соприкасается с поверхностью пола. Какие по площади эти участки? Насколько плотный этот контакт? Насколько тяжёлые те или иные участки тела?

Попробуйте расслабиться. Стал ли контакт с поверхностью более плотным, бóльшим по площади?

Попробуйте расслабиться еще больше, просто растечься по полу. Как теперь с полом соприкасается ваше тело? Насколько плотно, насколько большой этот контакт?

А теперь сделайте 2 рисунка: как соприкасалось ваше тело с поверхностью в начале упражнения и в конце.

Комментарии.

- Расслабленное тело начинает занимать большую площадь. Пока есть напряжение, мы словно сами держим тело в воздухе, у нас больше «арок» и прогибов в теле.
- Получая опыт расслабления во время упражнений, тело вспоминает, что оно может расслабляться. Из него уходят лишние, хронические напряжения, во сне тело становится более расслабленным и лучше отдыхает.

Упражнение 70. Белые пятна

Автор: И. А. Соловьева.

Цель: развитие навыков телесного сознания, расширение образа Я, восстановление целостности, высвобождение подавленных эмоций и воспоминаний.

Необходимые материалы:

- листы бумаги А4;
- ручка для записи;
- цветные мелки или карандаши.

Описание. Лягте в удобную позу на спину, раскинув конечности, прикройте глаза, настройтесь на себя.

Отследите, есть ли в вашем теле участки, которым вы уделяете мало внимания? Редко вспоминаете о них, плохо ощущаете? Это своего рода «белые пятна». Сосредоточьтесь на них. Как вы ощущаете их телесно: как напряженные, расслабленные или перерасслабленные части тела?

Пофантазируйте, какие чувства в них живут? Какие воспоминания?

Теперь ощутите все тело одновременно, включая «белые пятна». Что меняется, если вы все-таки интегрируете «белые пятна» в образ себя, лучше их ощущаете? Как тогда в целом ощущается ваше тело? Что меняется в ощущениях, эмоциях, восприятии себя? Это могут быть незначительные изменения, постарайтесь их отследить.

Комментарии.

- Отчуждая от себя те или иные части тела, мы теряем целостность, у нас нарушается контакт с теми психологическими темами, которые там живут. Важно, чтобы образ Я был полным и целостным, для этого нужно

вернуть себе целостное ощущение тела. Это очень полезное упражнение для восстановления целостности личности.

- «Белые пятна» не случайно становятся именно такими, в них скрывается болезненный материал, тяжелые воспоминания. Именно в этом упражнении ваше сопротивление может повыситься, но если вы все же решите продвигаться вперед, вас ждут важные открытия.
- Воспоминание о том, что «живет» в белом пятне может прийти неожиданно и быстро уйти. Вы можете делать пометки в процессе упражнения или (что желательней) сразу по окончании.
- Свой опыт потом можно зарисовать, раскрасив «белые пятна».

Упражнение 71. Ай да чудо-крем!

Автор: И. А. Соловьева.

Цель: развитие навыков телесного сознания, установление контакта с телом, восполнение кинестетического дефицита.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Вспомните чудо-крем из романа М. А. Булгакова «Мастер и Маргарита», которым намазалась Маргарита, и с ней произошла волшебная трансформация. Представьте, что у вас баночка с волшебным кремом. Вы берете его и начинаете медленно втирать в тело, ощущая прикосновение своей руки и представляя, как ваша кожа напитывается. Выполняйте 10–15 минут, стараясь охватить почти всю площадь тела. Одни и те же участки можно мазать несколько раз, если есть такая потребность. Будьте медленны, осознанны.

В конце прислушайтесь к себе: что поменялось?

Комментарии.

- Если упражнение делается во время терапевтической работы, оно делается через одежду. Если это домашнее задание, клиент может делать его без одежды, прикасаясь к голой коже.
- Во время этого упражнения могут подниматься эмоции, связанные с отношением клиента к своему телу, иногда вытесненные, например, стыд, смущение, раздражение... Важно отслеживать чувства и давать телу новый опыт прикосновений с заботой и любовью, уважением.

Упражнение 72. Снеговик

Автор: И. А. Соловьева.

Цель: коррекция мышечного панциря, развитие навыков телесного сознания, расслабление, восстановление саморегуляции, аллостаза (баланса возбуждения и расслабления). Упражнение можно делать при бессоннице.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Лягте в удобную свободную позу на спину, свободно раскинув конечности. Прикройте глаза, настройтесь на себя. Ощутите, насколько напряжено или расслаблено тело, где находятся напряжения, насколько они выражены.

А теперь представьте, что вы снеговик. Снеговик слеплен из снега – замерзшей воды. Сейчас пригревает солнышко, начинается весна. Представьте, что вас согревают теплые лучи, и солнце растапливает снег, снеговик тает. Почувствуйте, как теплеет и расслабляется ваше тело, напряжение уходит, вы растекаетесь по полу, словно лужица воды. Тайте, пока не почувствуете максимальное расслабление. Насладитесь им: полежите несколько минут, ощущая свое тело максимально расслабленным.

Комментарии.

- Это упражнение ослабляет мышечный панцирь, напоминает мышцам о том, что они могут быть расслабленными.
- Можно использовать его перед сном в случае трудностей с засыпанием и для профилактики нарушения сна. Сон становится более глубоким, восстанавливающим.
- При расслаблении хронического напряжения мышц высвобождается психологическое содержание: воспоминания и эмоции. Поэтому во время упражнения у вас могут подняться сильные чувства, будьте внимательны к своему эмоциональному состоянию.

Упражнение 73. Что длиннее?

Автор: упражнение из системы М.Фельденкрайза.

Цель: коррекция образа тела и схемы тела, развитие навыков телесного сознания, снижение контроля и сверхконтроля.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Лягте на спину в удобную позу, свободно раскинув руки и ноги. Прикройте глаза и настройтесь на контакт со своим телом. Задайтесь вопросами, которые могут показаться нашему Сознанию странными и провокативными, но здесь важен сам процесс телесного сознания – поиск ответа на эти вопросы, а не сам ответ. Поэтому старайтесь не задумываться над «странностью» вопросов, а искать на них внутренние субъективные ответы, исходя из ощущения своего тела.

- Что длиннее, ваша правая рука или левая рука?
- Что длиннее, правая нога или левая нога?
- Левая рука или правая нога?
- Левая нога или позвоночник?
- Правая рука или голова?
- Голова или нос?
- Позвоночник или правая рука?
- Голова или позвоночник?
- Левая рука или нос?
- Правая нога или позвоночник?

Задавайтесь вопросами такого рода минут 10, потом отследите, как менялось ощущение своего тела?

Комментарии.

- Не торопитесь отвечать на каждый вопрос. Ответ должен основываться не на ваших сознательных знаниях, а на бессознательном самоощущении, которое может быть искаженным. Например, размер головы обычно кажется большим, чем он есть на самом деле.
- Вопросы-сравнения могут быть любыми. Главное, неожиданные сравнения, они запутывают сверхконтроль, сбивают шаблон. Старая привычная конструкция образа тела словно разбирается на элементы, и из них может быть собрана новая конструкция.

Упражнение 74. Присуждение премий

Автор: И. А. Соловьева.

Цель: развитие телесного сознания, установление контакта с телом, дифференциация телесных ощущений, самопринятие.

Необходимые материалы:

- бумага формата А4 (по листу на каждого);
- пастель либо цветные карандаши.

Описание. Клиент прикрывает глаза, настраивается на свое тело. Или лежит на спине, свободно раскинувшись; или удобно сидит. Упражнение делается в игровой форме. Терапевт просит клиента присуждать премии разным частям тела. И называет «номинации»: самая расслабленная, самая напряженная, самая веселая, самая подвижная, самая одинокая и т. д.

Обсуждается, легко ли это было делать клиенту; что с ним происходило, что поднималось; какие части тела получили несколько премий, какие остались без премий, и почему. Какие проблемные зоны и зоны ресурсов маркированы?

Комментарии:

- Возможен индивидуальный и групповой формат. На группе участники делятся друг с другом своим опытом, можно предложить подсчитать общее количество «премий»: например, сколько премий на группе досталось животу, сколько – стопам и т. д.
- Игровая форма помогает обходить сопротивление.
- Лучше, если терапевт будет записывать присужденные премии, так будет легче обсуждать в конце полученный опыт (чтобы ничего не забылось и не было расхождения в трактовках).
- В конце можно предложить клиенту самому назначить премию своему телу, с любовью, уважением и благодарностью, придумать название для нее.

3.5. «Я иду по той же улице. На тротуаре есть глубокая яма. Я обхожу ее...»: психологические границы

1.

*Я иду по улице
На тротуаре есть глубокая яма.
Я падаю в нее...*

4.

*Я иду по той же улице.
На тротуаре есть глубокая яма.
Я обхожу ее.*

5.

Я иду по другой улице...

Порша Нельсон

Тема границ одна из базовых в психологической работе. Именно границы отвечают за нашу ЦЕЛОСТНОСТЬ и исЦЕЛЕНИЕ – восстановление целостности. Если медицина работает с целостностью телесной, то психотерапия – с целостностью психологической. А телесно-ориентированная психотерапия помогает восстановить целостность психологическую через работу с телом.

Когда речь идет о границах психологических, к ним мы относим границы коммуникативные, социальные, эмоциональные и т. д.

Проблема с психологическими границами может быть связана с разными причинами.

1. В первую очередь, с незавершенностью сепарационной ситуации. Вне зависимости от возраста в паспорте, карьеры и финансового благополучия, наличия своих собственных детей, клиент может быть психологически не отделившимся от своих родителей.
2. На формирующиеся психологические границы ребенка влияет семья, семейная система: какие правила, связанные с границами, в ней приняты? В дисфункциональной аддиктивной семье границы нарушены: размыты, изолированы. У ребенка просто нет образца здоровых границ.
3. Травмы, связанные с психологическим и физическим насилием нарушают границы. Насилие может быть очевидным: избиение, изнасило-

вание. Или скрытым, например, психологическое насилие при так называемом газлайтинге, обесценивание и критика.

Какие виды нарушения психологических границ встречаются?

- *Жесткие границы*, приводящие в самоизоляции. Человек выстраивает негибкие изолированные границы с миром, уходит в себя, замыкается. Он делает это ради поиска безопасности, но это ложный путь обретения безопасности. И он чреват одиночеством.
- *Интрузивные (нарушающие) границы*: человек не чувствует, когда сам нарушает чужие границы. А когда ему обозначают границы (отказывают, ставят на место), он воспринимает это, как нарушение своих границ и плохое обращение с ним.
- *Диффузные (размытые) границы*: человек не чувствует, когда нарушают его границы. Не может отказать, сказать «Нет». Поэтому нередко оказывается в ситуациях насилия, использования...
- *Смешанный тип границ*: плохо чувствуются и свои, и чужие границы.

Поэтому нам, как специалистам, важно работать:

- на завершение сепарационной ситуации, отделение от родительских фигур;
- с оптимизацией границ (укреплением, гибкостью и т. д.).

На это и направлены приведенные ниже упражнения. При этом важна следующая закономерность: все виды границ тесно связаны, и, укрепляя одни из них (например, эмоциональные), мы тем самым придаем целостность и остальным (коммуникативным и др.).

Упражнение 75. Чешуя

Автор: И. А. Соловьева.

Цель: укрепление психологических границ, работа с образом тела, улучшение телесного сознания.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Вообразите, что ваше тело покрыто чешуей. Представьте ее по всему телу.

- Какого она цвета?
- Где более плотная, где слабая? А может, где-то отсутствует?
- Придает ли она телу неподвижность или оно остается гибким?
- Как меняется ваше самоощущение, если ваши телесные границы укрепились таким образом?
- Хочется ли вам трансформировать образ, укрепить границы или сделать более гибкими? Попробуйте сделать это, оптимизировать образ. Комментарии.
- Чешуя – защита у некоторых животных. Образ чешуи помогает диагностировать прочность и гибкость психологических границ и укрепить их.
- Важно обратить внимание на следующие параметры:
 - целостность чешуи. Если она отсутствует на некоторых участках или слишком слаба, это говорит об уязвимости психологических границ. Обратившись к проблемной анатомии (см. раздел 14), мы можем предположить, в чем причина этой уязвимости, как именно она выражается. Например, если «чешуя» ослаблена в области сердца, это говорит о «сердечной ране». Если на лице – не хватает так называемых «социальных масок» (презентации себя в социуме);
 - прочность – параметр устойчивости к стрессам;
 - ригидность – мешает ли чешуя гибкости. Изолированный тип психологических границ обладает излишней прочностью, что приводит к нехватке психологической гибкости, адаптивности, компромиссности, одиночеству. И тогда гибкость нужно восстанавливать.

Упражнение 76. Волшебная ладошка

Автор: упражнение из биосинтеза.

Цель: укрепление границ (чем лучше мы ощущаем наши телесные границы, тем лучше чувствуем границы психологические), коррекция образа тела, увеличение уровня телесного сознания, восполнение кинестетического дефицита.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Представьте, что ваша ладонь «волшебная», и чертите ей узоры на теле. Очень хорошо ощущайте прикосновения ладони к телу и появляющийся на нем узор. Отнеситесь к этому заданию, как к интересной

игре. Упражнение длится не менее 10 минут, чтобы тело успело напитаться этими ощущениями.

В конце упражнения нужно постоять с закрытыми глазами, прислушиваясь: что поменялось в теле? ощущаются ли лучше его границы? как поменялось эмоциональное состояние, самоощущение?

Комментарии.

- В случае самостоятельного выполнения вы сами чертите ладошкой на своем теле узоры. При выполнении упражнения с клиентом психотерапевт своей «волшебной ладошкой» чертит узор, а клиент осознает свои ощущения. Соответственно на группах один партнер чертит узор, второй является реципиентом. Конечно, более полный телесный опыт мы получаем, если кто-то нам помогает, поэтому, даже находясь в домашних условиях, вы можете попросить кого-то о помощи.
- Иногда проблема с границами психологическими связана именно с тем, что плохо ощущаются границы телесные. Эта проблема может сформироваться еще в раннем детстве, если ребенок испытывает нехватку телесного контакта – кинестетический голод. Нехватка прикосновений порождает ряд проблем в дальнейшем: плохое чувствование своего тела, проблема с психологическими границами, ранняя и/или беспорядочная половая жизнь, зависимость от партнера и т. д. Дефицит телесного контакта (детский или связанный со взрослым одиночеством) важно восполнять.

Упражнение 77. Контур тела

Автор: неизвестен.

Цель: установление контакта с телом, развитие навыков телесного сознания, коррекция образа тела и схемы тела, укрепление психологических и энергетических границ.

Необходимые материалы:

- листы бумаги А4;
- цветные мелки или карандаши.

Описание. Лягте на спину, свободно раскинув руки и ноги, как вам удобно. Глаза лучше закрыть, это поможет сосредоточиться на себе.

Почувствуйте все свое тело одновременно.

А теперь сосредоточьтесь на ощущении своих телесных границ – на контуре тела.

- Какой сейчас контур у вашего тела? Какой рисунок, узор оно образует? Если ваше тело обвести, какой рисунок остался бы?
- Насколько свободно раскинуты конечности? Есть ли симметрия право-лево? Наклон головы?
- На каких участках вы лучше ощущаете границу своего тела, где контур более четкий? На каких участках тела вы ощущаете границу тела хуже, где контур слабый?

Теперь трансформационная часть. Попробуйте «слабый» контур сделать более четким, лучше почувствовав эти части тела и их границы. Для этого вы можете руками прощупать свое тело, ощущая свои телесные границы. (В работе с клиентом в этом могут помочь прикосновения терапевта, в групповой работе – прикосновения других участников группы.)

В конце упражнения сделайте рисунок: какой контур образует ваше тело? Постарайтесь отобразить: где вы ощущаете контур более четким? где он более слабый? Если ощущения в начале упражнения и в конце разнятся, сделайте два рисунка.

Комментарии.

- Наши телесные границы являются основой для границ психологических. Если мы плохо чувствуем свои телесные границы, нам сложно обозначать свои психологические границы в контактах с другими людьми. Мы можем быть слишком чувствительными, подверженными манипуляциям или же директивными и бескомпромиссными. Работая с укреплением психологических границ, развитием их чувствительности, мы можем задействовать границы телесные. Описанное упражнение является формой работы с психологическими границами.
- Если контур где-то оказывается более слабым или даже исчезает (вы плохо ощущаете эти участки тела), это указывает на уязвимость психологических границ. Зная проблемную анатомию (см. раздел 14), можно понять, какая именно психологическая проблема кроется за плохим ощущением телесных границ на том или ином участке тела.

Например, плохой контакт с контуром бедер и таза может говорить о произошедшем в прошлом сексуальном абьюзе. Слишком сильный контур головы, выделяющийся на фоне остального тела, говорит о сильном сверхконтроле и долженствовании. И т. д.

- Повторяя это упражнение, уделяйте больше внимания проблемным участкам тела, и со временем ощущение контура станет более четким, символические телесные и психологические границы укрепятся.

Упражнение 78. Где заканчивается твоё тело?

Автор: И. А. Соловьева.

Цель: развитие навыков телесного сознания, укрепление психологических границ, коррекция образа тела.

Необходимые материалы:

- листы бумаги А4;
- ручки для записи;
- цветные мелки или карандаши.

Описание. Лягте на спину, свободно раскинув конечности, например в «позе звезды», расслабьтесь и сосредоточьтесь на ощущении своего тела.

Задайте себе вопрос: где заканчивается мое тело?

Ощутите свои телесные границы, кожу. Сосредоточьтесь на ощущении своего тела: сколько места оно занимает в пространстве? где заканчиваетесь вы и начинается мир? на каких участках тела вы лучше ощущаете границу между собой и миром? где эта граница ослабевает или теряется?

Сосредоточьтесь на области слабых и исчезнувших границ, попробуйте их восстановить, укрепить, сделав границу равномерно оптимальной.

После упражнения сделайте пометки в виде записей или рисунка: где вы лучше ощущали границы, где хуже? Это поможет увидеть со временем свою динамику – изменения в сознании.

Комментарии.

- В отличие от предыдущего упражнения, клиент сознает не только контур тела, а всю его поверхность. Точно так же это упражнение не только развивает сознание, но и укрепляет психологические границы.

- Если границы где-то оказываются более слабыми или даже исчезают (вы плохо ощущаете эти участки тела), это указывает на уязвимость психологических границ. Зная проблемную анатомию (см. раздел 14), вы можете понять, какая именно психологическая проблема кроется за плохим ощущением телесных границ на том или ином участке тела. Например, слабые границы спины говорят о травме предательства и небезопасности. Травма угрозы жизни «бьет» по границам живота. А жертвы сексуального абьюза хуже ощущают границы таза. И т. д.
- Повторяя это упражнение, уделяйте больше внимания этим участкам тела, и со временем ощущение контура станет более четким, символические телесные и психологические границы укрепятся.

Упражнение 79. Представь вокруг себя границу

Автор: упражнение из ТОП.

Цель: исследование и оптимизация, укрепление психологических границ.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиент удобно садится, глаза лучше прикрыть. Терапевт просит клиента представить вокруг себя любым образом свою границу:

- Целостная ли она?
- Симметричная ли?
- Прочная ли?
- Может ли ее кто-то насильно пересечь?
- Как ее можно защитить?
- Кого ты хочешь пригласить в нее и почему?
- Видно ли тебя снаружи?
- Видишь ли ты то, что вокруг?
- Безопасно ли тебе в своих границах, если нет, то почему, и что поможет создать безопасность?
- Нужен ли защитник твоей границы или ты сможешь справиться с защитой сам?
- Можешь ли ты менять границу?

Комментарии.

- В групповой форме можно разбить группу на пары либо «вести» всех участников одновременно инструкцией.
- Образы, возникающие у клиента, очень диагностичны. Они подсказывают целостность границ, гибкость, прочность, открытость, готовность к взаимодействию, страхи и травматичные опыты, паттерны защиты границ и т. д.
- Образ можно трансформировать, пока он не станет оптимальным. Оптимальность образа может быть подсказана и здравым смыслом, и состоянием клиента, когда он представляет этот образ.

Упражнение 80. Гибкие границы

Автор: неизвестен.

Цель: диагностика и оптимизация границ, работа с параметром гибкости границ (с ригидностью, возможностью адаптации), повышение адаптивности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиент удобно садится, закрывает глаза. Терапевт просит его представить вокруг себя свою границу, описать образ, телесный и эмоциональный отклики на образ.

Далее идет работа с параметром гибкости – изменения границы.

- Терапевт просит ее максимально отодвинуть. На какое расстояние получилось? Как поменялся образ? Как поменялись ощущения?
- Теперь максимально придвинуть. Как поменялся образ? Как поменялись ощущения?
- На завершающем этапе клиент представляет расстояние, оптимальное для него. Граница дальше, чем в начале, или ближе? Как поменялось ощущение?

Комментарии:

- В групповой форме можно разбить группу на пары либо «вести» всех участников одновременно инструкцией.
- Гибкость психологических границ – важный критерий оптимальности. Важно, чтобы границы сохраняли гибкость, дистанция могла быть разной в зависимости от ситуации.

- Это упражнение на бессознательном уровне возвращает гибкость границам, помогает отходить от шаблонов, ригидности.
- Упражнение повышает адаптивность, помогает лучше чувствовать оптимальную для себя границу.

Упражнение 81. Скажи нет!

Автор: неизвестен, я узнала его от Е. В. Левченковой.

Цель: исследование и укрепление границ, освоение права на свои границы.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Участники разбиваются на пары. В течение 5 минут один из партнеров обращается ко второму с самыми разными просьбами, задача второго – каждый раз их отклонять, просто отвечая «нет». Без объяснений, оправданий, не вступая в диалог, но при этом, отслеживая, что ж происходит: хочется ли оправдываться? есть ли чувство вины? И т. д.

Потом идет обсуждение в парах около 3 минут: кто что чувствовал? было трудно или легко? не обижался ли тот, кому отказывали? И т. д.

Смена ролей.

Общий круг. В итоговом обсуждении важно подвести участников к осознанию – каков у них механизм запрета на отказ (появляется вина, страх отвержения и т. д.). Для этого можно задавать вопросы:

- Какие чувства возникли? С чем именно это связано?
- В какой роли труднее быть? Почему?
- Был ли дискомфорт? С чем он был связан?
- Этот опыт как-то связан с повседневной жизнью? В реальности происходит нечто похожее?

Комментарии.

- Подобный тренинг хорошо проводить не только с зависимыми, но и с созависимыми. При этом зависимому труднее услышать отказ, а созависимому труднее кому-то отказать.
- Если участник утверждает, что у него совершенно не было негативных чувств, то это неправда, хотя обман может быть и бессознательным (т. е. участник сам в это искренне верит). Определенный

уровень негатива в этом взаимодействии должен присутствовать, это нормально. Для нас же, как для специалистов, это становится темой для работы, если негатива слишком много (сильная обида, чувство вины...) или он отрицается («Да мне все равно!»). В последнем случае мы работаем с сопротивлением и доводим до осознания, что же на самом деле с участником происходило и почему включился механизм отрицания.

Упражнение 82. Съешь!

Автор: упражнение, которое я узнала от Н.Ю. Григоровской, построено на основе упражнения А. Лоуэна из биоэнергетики.

Цель: исследование и укрепление границ.

Необходимые материалы: любые «вкусняшки» (печенье, конфеты).

Описание. Ведущий говорит о том, что большинству из нас обычно трудно говорить «нет» и как-то еще обозначать свои границы. Истоки этого обычно идут из семьи, детства, когда взрослые не принимали «нет» ребенка. Типичная ситуация – кормление, в большинстве семей ребенка кормят насильно, прибегая для этого к самым разным уловкам. К каким именно – это уже в каждой семье по-разному.

После этого вступления ведущий предлагает исследовать, что же происходило в детстве каждого, почему сейчас есть трудности с границами. Говорит, что сегодня мы будем играть – играть в детство.

Он просит разбиться на пары, договориться, кто сначала будет Ребенком, кто – Взрослым. Детей просит настроиться на детство, почувствовать себя ребенком детского возраста. А Взрослым раздаст «вкусняшки».

После чего объявляет, что задача Взрослого – сделать так, чтобы Ребенок эту «вкусняшку» съел. Задача Ребенка – не съесть. На это дается 4–5 минут: все начинают одновременно по команде и по команде заканчивают. Пары объявляют, каков итог взаимодействия.

Смена ролей.

Общий круг: каждый делится своим опытом из ролей Ребенка и Взрослого. Какие манипуляции он использовал как Взрослый (обычно это мы перенимаем у наших родителей), какие защиты – как Ребенок.

Комментарии.

- Во время взаимодействия в парах ведущему лучше не вмешиваться, просто наблюдать, за исключением тех случаев, когда кто-то начинает слишком сильно нарушать чужие границы – прибегает к физической силе и т. д.
- «Вкусняшки» лучше принести с запасом, так как часто они выкидываются или как-либо еще портятся.
- В итоговом круге важно соотнести полученный опыт с реальностью: как участник отстаивает свои границы, какие манипуляции использует по отношению к другим и т. д.

Упражнение 83. Верёвочка

Автор: тренинг из ТОП, с семинара В.Б. Березкиной-Орловой.

Цель: исследование и укрепление границ; исследование предпочитаемых жизненных стратегий.

Необходимые материалы: веревка, лучше цветная (или набор веревок).

Описание. Ведущий объявляет, что сегодня есть возможность исследовать свои границы: найти в них слабые и сильные места, укрепить их. И спрашивает: кто хочет быть первым?

Добровольцу дается веревка (или набор веревок). Его просят в центре комнаты очертить веревкой свое пространство в форме круга, самому потом встать внутрь. Добровольцу дается достаточное количество времени, чтобы сделать пространство оптимальным для себя, потом обжиться внутри круга. Ведущий обращает внимание на целостность границ, непрерывность линии. Спрашивает, как себя доброволец чувствует внутри своих границ.

Потом ведущий объявляет, что задача добровольца – отстоять свое пространство, никого не впустить в свои границы.

А вот задача группы – все же туда проникнуть. НО! Нельзя применять силу, нельзя физически вторгаться в пространство. Нужно получить разрешение добровольца на то, чтобы войти к нему в круг. Для этого можно использовать самые разные психологические манипуляции и уловки, постараться найти его слабое место, подобрать ключик. Ведущий может

показать пример: «Ай-ай-ай, как тебе не стыдно! Я столько для тебя делаю, а ты меня не хочешь пустить! Как тебе не совестно? Хорошие девочки/мальчики так не поступают!»

Спрашивает у добровольца – как ему это было слышать. Спрашивает у группы – на что была направлена манипуляция (чувство вины).

После этого ведущий предлагает группе попробовать свои силы. При этом условие: пробовать по одному. Когда пробует один, остальные держатся вдалеке, наблюдают, дают обратную связь.

Ведущий просит добровольца обращать внимание: как и на какие манипуляции он реагирует? где его слабые места? А группа должна понять, какая манипуляция кроется за какими словами, что это за ключики, которые пытаются подобрать (жалость, страх, любопытство).

В конце этого взаимодействия доброволец – сам! – сворачивает свое пространство, отдает веревочку.

Групповое обсуждение.

Затем в центре может побыть следующий доброволец: заново выстраивает уже свое пространство и т. д.

Комментарии:

- Желательно, чтобы ведущий не делал подсказок группе, какие ходы можно использовать: запугивать, бить на жалость, соблазнять и т. д. Пусть думают сами, не надо давать установок.
- Важно следить, чтобы никто в пылу игры не совершил физического вторжения в границы (иногда участники забывают это важное правило, что очень диагностично).
- Чтобы объяснить этот принцип – получить согласие войти – ведущий может привести в пример легенду о вампире. Вампир не может силой проникнуть в дом жертвы, ему нужно получить ее разрешение переступить порог.
- Важно отслеживать, чтобы не было «группового нападения» – участники должны пытаться проникнуть в границы строго по одному, остальные в это время держатся на безопасном расстоянии.
- В общем кругу ведущий может сказать, что здесь психологическая работа идет не только для того, кто был в центре, но и для всех остальных.

Это очень диагностично – кто какие манипуляции предпочитает использовать. Потому что обычно мы сами ведемся на те же манипуляции, которые сами используем чаще всего (лесть, любопытство, обида и т. д.).

- Когда тот, кто был в центре, собирается сворачивать свое пространство, ведущий может сказать: «Свои границы ты оставляешь себе, а веревочку отдаешь мне». Это оптимальная формулировка для завершения.

Упражнение 84. Останови

Автор: упражнение из ТОП.

Цель: диагностика и оптимизация психологических границ.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Партнеры расходятся на достаточное расстояние. Первый начинает медленно приближаться ко второму, задача второго – остановить его на оптимальном для себя расстоянии, без слов, жестом.

Каждый из партнеров наблюдает за особенностями: как именно второй номер остановит первого, как в это включится его тело. Действительно ли это оптимальная дистанция или надо было остановить раньше? позже?

Партнеры делятся своими наблюдениями: первый номер говорит, на что обратил внимание в реакциях номера второго, второй говорит про себя.

Взаимодействие повторяется несколько раз, пока второй номер не найдет оптимальный жест и дистанцию.

Комментарии.

- В индивидуальном формате это пара терапевт и клиент, смены ролей нет. В групповом формате участников можно разделить на пары: сперва сделать в одну сторону, потом поменять роли.
- Исследование в групповом формате продолжается не менее 10 минут в каждую сторону. В индивидуальном формате может занять всю сессию.
- Важно исследовать паттерн, которым второй номер останавливает партнера. Возможно, он слишком резкий и агрессивный или неуверенный, или непонятный.

Упражнение 85. Отказ

Автор: неизвестен.

Цель: диагностика и терапия психологических границ – чувствительность к чужим границам.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Упражнение имеет игровую форму. Клиент обращается к терапевту с различными просьбами, тот все время отказывает. Задача клиента – исследовать, что с ним происходит, когда он сталкивается с отказом (с обозначением партнером по коммуникации своих границ). Терапевт наблюдает за реакциями клиента, в том числе телесными, делится своими наблюдениями.

Комментарии.

- В индивидуальной работе это терапевт и клиент, без смены ролей. На группах – пары со сменой ролей.
- Важно не только само взаимодействие «просьба–отказ», но и то, что психологически происходит с клиентом. Поэтому за упражнением следует развернутое обсуждение: какого рода эмоциональные реакции возникают у клиента? что ему хочется сделать, как отреагировать на уровне поведения? почему, откуда родом такие реакции?
- Нередко отказ вызывает сильную эмоциональную реакцию: обиды, злости, отвержения, стыда, грусти и т. д. Важно в обсуждении подчеркнуть: если ты встречаешься с отказом, с чужими границами, это может не значить ничего личного, в этом нет ничего плохого лично для тебя, это не значит, что ты плохой и что к тебе плохо относятся.

Упражнение 86. Страж границ

Автор: неизвестен.

Цель: диагностика и укрепление психологических границ, паттернов самозащиты, фонового чувства безопасности.

Необходимые материалы:

- листы бумаги А4;
- карандаши или мелки.

Описание. Клиент удобно садится, закрывает глаза. Представляет вокруг себя свои границы и Стража границ.

Далее идет работа с образом.

- Кого клиент представил в роли Стража?
- Почему именно такой образ?
- Какими способами Страж защищает границу? В чем их плюсы, в чем минусы?
- Оптимальные ли это способы, нужно ли их поменять? Как именно?
- Возможно, нужно поменять и способы, и образ Стража? И если «да», то в чем отличие нового образа от старого?

Комментарии.

- В групповой форме можно разбить группу на пары либо «вести» всех участников одновременно инструкцией.
- Образ Стража отображает ранний внешний объект, который защищал клиента в детстве, у которого он научился паттерну защиты границ. Этот внешний объект в детстве интериоризировался, словно впитался внутрь. И внутри возник образ внутреннего защитника, который в упражнении визуализируется как Страж границ. Через трансформацию внешнего визуализируемого объекта (Стража границ) идет трансформация внутреннего объекта (паттернов самозащиты).
- Трансформация образа идет до тех пор, пока он не станет оптимальным.

3.6. «Ты – господин несказанного слова, А сказанного слова – ты слуга»: коммуникация

*Хоть и не нова, я напомним снова:
Перед лицом и друга и врага,
Ты – господин несказанного слова,
А сказанного слова – ты слуга.*

Омар Хайям

Коммуникация – понятие более полное, чем исключительно только вербальное (словесное) общение.
Базовые паттерны коммуникации формируются в детстве, в родительской семье. В дисфункциональной семье коммуникация нарушена. Поэтому

ребенок, с одной стороны, с детства впитывает нездоровые паттерны коммуникации, а с другой, некоторые коммуникативные навыки так и остаются неосвоенными.

Также важна социализация в школе (и других социальных институтах), опыт взаимодействия с группой, ровесниками...

С коммуникацией мы работаем и в индивидуальной работе, и в групповой. Группа – микромодель мира, зеркало, прекрасная возможность работы с паттернами коммуникации. Можно сочетать обе формы работы: например, на группе выявляется проблема, далее в индивидуальной терапии идет отработка.

На первых стадиях существования группы важно установить доверительные отношения в группе, сплотить участников. Лишь тогда возникает терапевтическая готовность к психологическим изменениям. Пока клиент закрыт, он не сможет что-либо брать от специалиста и группы.

Когда группа становится сплоченной, мы все равно продолжаем отслеживать групповую динамику, т.е. особенности взаимоотношений между участниками группы. Иногда она бывает достаточно очевидной, но в большинстве случаев там много скрытых напряжений, которые не могут не отражаться на всей группе. Это можно сравнить с подводными течениями, которые не видны с корабля, но влияют на его маршрут, могут даже сбить с курса и унести в океан.

Изменение состава группы всегда влияет на ее особенности как единого целого: например, она может стать более конфликтной, разрозненной или, напротив, сплоченной. Поэтому через какое-то время после прихода нового члена группы (но не сразу) можно провести диагностику групповой динамики.

Также следует учесть, что сразу же после прихода новичка не стоит проводить тренинги, требующие глубокой психологической работы. Ей будут мешать возросшие недоверие и тревожность.

Задействование телесных практик позволяет сделать психологическую работу более глубокой и эффективной. Именно тело может рассказать о доверии, лидерских наклонностях, подавленной агрессии и т.д. И именно через тело мы утоляем кинестетический опыт, получаем опыт безопасности и принятия в контакте, формируем доверие в отношениях.

Некоторые из приведенных упражнений можно использовать и в работе с парами.

Упражнение 87. Найди пару

Автор: неизвестен, подобное упражнение используется в разных психотерапевтических школах.

Цель: освоение навыков невербальной коммуникации. Исследование паттернов межличностного взаимодействия через канал «взгляд».

Необходимые материалы: музыкальная запись – достаточно подвижная музыка, лучше инструментальная.

Описание. Участники группы распределяются по комнате, встают. Ведущий включает музыку, и участники начинают произвольно под нее двигаться, кто как хочет. Сперва с закрытыми глазами, через несколько минут, когда тело немного «освободилось», ведущий просит их открыть глаза.

Далее ведущий просит участников начать передвигаться по комнате, продолжая танцевать. Обычно при этом они ходят, опустив глаза. Поэтому спустя 3–5 минут ведущий предлагает не избегать взгляда других участников, даже наоборот, встречаться глазами и выражать радость от встречи.

Теперь задача – без слов найти себе партнера. И танцевать с ним, выстроить некий общий танец, но по-прежнему обходясь без слов.

В конце для интеграции опыта ведущий организует групповое обсуждение.

Комментарии:

- Обычно зависимые участники психологических групп избегают контакта глазами. Важно довести это до осознания и предложить попробовать все же контактировать глазами и при этом отслеживать, что происходит. Ведущий может напоминать группе:
 - Как ваше тело реагирует на контакт глаз?
 - Какие чувства у вас появляются, когда вы встречаете чей-то взгляд?
 - Обращайте внимание на свое дыхание.
 - Хорошо чувствуйте свою устойчивость, опору.
- В итоговом обсуждении надо обратить внимание группы не только на трудности, но и на то, что полезного дает контакт глаз, в чем его плюсы.

Упражнение 88. Встреча

Автор: упражнение из биосинтеза, с семинара Эстер Франкел; адаптировано для работы с аддиктами.

Цель: диагностика способности устанавливать доверительный контакт. Работа с межличностным доверием.

Необходимые материалы:

- по листу бумаги А4 на участника;
- постель;
- можно использовать музыкальную запись.

Описание. Ведущий просит группу рассесться по аудитории так, чтобы это было удобно – каждый выбирает комфортное для него место.

Сперва настройка: группа сидит, ведущий просит настроиться на свое тело, почувствовать, что с ним сейчас происходит. Для этого можно давать подсказки:

- теплое тело или холодное,
- напряженное или расслабленное,
- легкое или тяжелое.

Группа сидит с закрытыми глазами (за исключением случаев, когда участник категорически против того, чтобы закрыть глаза). Так как за этим, скорее всего, стоит страх потери контроля и недоверие, то такого участника просят следовать за инструкцией, но с открытыми глазами: «Возможно, в какой-то момент, ты почувствуешь, что уже можешь закрыть глаза».

Ведущий просит участников почувствовать свое «ядро» – центр тела, центр личности. Это живот, грудная клетка.

Потом внимание переключается на руки и ладони. Группе дается биосинтетическая метафора: «ладони – окна сердца». Ведущий говорит, что встреча с другим человеком – это чудо, это дар. Два человека встречаются, могут друг другу что-то дать, чем-то обменяться. Эта встреча может состояться, а может пронестись мимо; контакт может быть глубоким, а может быть и поверхностным. В нашей жизни бывают и такие, и такие контакты: поверхностные встречи как таковые не плохи, просто важно, чтобы сохранялась способность устанавливать и глубокие контакты. При этом важно не терять себя, быть в контакте и с другим человеком, и с собой.

Сохранять ощущение своего центра и смочь открыться другому человеку, встретиться с ним.

Далее ведущий просит группу встать, хорошо почувствовать свои ноги, опору.

После этого участники группы начинают ходить по залу (глаза все время закрыты). В какой-то момент ведущий просит их разбиться на пары, не открывая глаз, просто найти партнера ладонями, не пытаясь понять, кто это. Без слов!

И далее взаимодействовать с ним ладонями, хотя бы минут 5. Изучать руки друг друга, не пытаясь узнать партнера. Ведущий предлагает вопросы, на которые нужно мысленно ответить: что это за руки? что они несут? что дают? что хочется им дать? какой тип контакта эти руки предлагают (дружба, конкуренция, поддержка)?

Пусть взаимодействие сложится произвольно, без заданных рамок. Контакт идет только руками, без слов.

Потом ведущий говорит, что сейчас контакт заканчивается, и предлагает партнерам попрощаться друг с другом руками.

Участники снова ходят по залу, перемешиваясь, и открывают глаза.

Все еще без слов, каждый берет лист бумаги и зарисовывает свой опыт контакта – любой образ, абстрактный или конкретный.

Затем ведущий предлагает найти партнера – опознать по рукам! – и в парах обсудить опыт, сравнить рисунки.

В конце общий круг для интеграции.

Комментарии.

- Рисунок в конце делать не обязательно, можно попросить участников просто найти партнера по рукам и обсудить опыт.
- Этот тренинг дается на средних или больших группах, от 8 человек.
- Можно использовать музыку в тот момент, когда группа начинает двигаться по залу, и до того момента, когда партнеры попрощались и разошлись.
- В итоговом обсуждении важно сделать акцент на том, удалось ли довериться, насколько глубоким получился контакт, стали ли ладони «окнами сердца»...

Упражнение 89. Броуновское движение

Автор: упражнение из ТОП, с семинара Н.Ю. Григоровской. Такое название упражнение получило потому, что хаотичные передвижения участников в процессе его выполнения напоминают броуновское движение молекул.

Цель: диагностика привычных паттернов поведения в группе. Также в этом упражнении происходит работа с доверием, активация, повышения уровня контакта с телом.

Необходимые материалы: не требуются. Просто помещение должно быть достаточно просторным. Стулья отодвигаются к стене или выносятся, чтобы освободить побольше места. Из соображений безопасности не должно быть распахнутых окон!

Описание. Каждый участник занимает удобное для себя место в пространстве, встает, закрывает глаза. Ведущий дает 2–3 минуты на то, чтобы почувствовать себя, свое тело. Предлагает: «Внимательно прислушайтесь к своему телу», «Хорошо ощутите свое тело»...

Затем по команде ведущего все начинают медленно передвигаться по комнате в любом направлении. Постепенно ведущий ускоряет передвижение группы, варьирует скорость: быстрее или медленнее. При этом просит обращать внимание на следующее:

- Как меняется дыхание?
- Какие ощущения возникают в теле?
- Какие чувства приходят?
- Как меняются движения по сравнению с привычной ходьбой (например, кто-то выставил перед собой руки, чтобы ни в кого не врезаться)?
- Какова траектория передвижения (участник ходит вдоль стенок или пересекает туда-сюда центр и т. д.)?
- Что происходит при встрече с другими участниками?

На эту двигательную часть дается 10–15 минут.

Потом все садятся в круг, и ведущий организует обсуждение. У участников есть возможность поделиться своим опытом. Важно, чтобы каждый озвучил свои переживания и открытия. Ведущий задает дополнительные вопросы с целью повышения осознания имеющихся привычных паттернов поведения в группе: как твой опыт связан с тем, как ты обычно себя

чувствуешь в группе? в чем сходство? может, ты также стремишься быть в центре внимания? избегаешь быть в центре? ждешь встречи с кем-то? боишься с кем-то встретиться?

Комментарии.

- В конце двигательной части тренинга можно предложить группе закрыть глаза и передвигаться по комнате уже бегом, 2–3 минуты.
- Такая непривычная форма взаимодействия рушит шаблоны и позволяет выявить, кто как на самом деле чувствует себя в группе: насколько ему безопасно и комфортно, какую стратегию взаимодействия он выбирает и т. д. Поэтому в итоговом обсуждении важно донести это до осознания участников.
- Это упражнение оптимальнее проводить не на начальной стадии формирования группы, так как оно требует определенного уровня доверия.

Упражнение 90. Луна-парк

Автор: упражнение из ТОП, с семинара Н.Ю. Григоровской; напоминает «Броуновское движение», но более сложное.

Цель: диагностика привычных паттернов поведения в группе, разрушение привычных шаблонов. Также в упражнении происходит активация, повышение уровня контакта с телом, осуществляется работа с доверием.

Необходимые материалы: не требуются. Просто помещение должно быть достаточно просторным. Стулья отодвигаются к стене или выносятся, чтобы освободить больше пространства.

Описание. Как и в «Броуновском движении», каждый участник занимает удобное для себя место в пространстве, встает, закрывает глаза. Ведущий просит: «Прислушайтесь к своему телу», «Обратите внимание на свое тело». На эту настройку достаточно пары минут.

Далее по команде ведущего участники начинают медленно передвигаться по комнате в любом направлении. Ведущий варьирует скорость: просит ускориться или замедлиться. При этом в отличие от «Броуновского движения», в «Луна-парке» задаются не только разные скорости, но и разные направления и способы движения:

- движение назад, задом наперед,

- движение вправо боком,
 - движение влево боком,
 - движения, в которых тело находится в непривычной позе, например, идти налево, а голову повернуть направо; движения с наклонами (вперед, назад, в стороны); передвигаться, крутясь вокруг своей оси, и т.д.
- Ведущий постоянно напоминает участникам прислушиваться к своему дыханию, ощущениям, чувствам; к тому, как они себя чувствуют во взаимодействии с другими участниками.

Время выполнения двигательной части 10–15 минут. Потом в итоговом кругу участники делятся своим опытом. Ведущий задает дополнительные вопросы с целью повышения осознания имеющихся привычных паттернов поведения в группе: как твой опыт связан с тем, как ты обычно себя чувствуешь в группе? в чем сходство? может, ты также стремишься быть в центре внимания? избегаешь быть в центре? ждешь встречи с кем-то? боишься с кем-то встретиться?

Комментарии.

- Упражнение сложнее, чем «Броуновское движение», поэтому его оптимальнее проводить в группах, в которых уже есть определенный уровень доверия между участниками (не на начальной стадии формирования группы).
- Его можно давать, если группа или некоторые ее участники знают «Броуновское движение» (оно уже проводилось), но ведущему нужно провести повторную диагностику, чтобы видеть динамику группы и участников, отследить изменения.
- Соотношение части упражнения, когда участники двигаются привычным образом (как в «Броуновском движении») и части, когда им при этом задаются разные направления и способы движения (собственно «Луна-парк»), зависит от уровня сплоченности группы и доверия в ней. Чем они выше, тем более непривычные, сложные формы взаимодействия можно давать, и на протяжении большего времени.
- Такая непривычная форма взаимодействия рушит шаблоны и позволяет выявить, кто как на самом деле чувствует себя в группе, насколько ему безопасно и комфортно, какую стратегию взаимодействия он вы-

бирает и т. д. В итоговом обсуждении важно донести эти моменты до осознания участниками.

Упражнение 91. Спinoй к спине

Автор: неизвестен.

Цель: развитие навыков сотрудничества.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Группу просят разбиться на пары. Партнеры встают спина к спине так, чтобы был телесный контакт.

После этого парам предлагается свободно передвигаться по комнате, чем-то заниматься. При этом телесный контакт не должен прерываться и нельзя переговариваться. Затем партнеры обсуждают в парах свое взаимодействие: получалось ли не прерывать контакт, что мешало и что помогало, был ли лидер, вызвало ли что-то негативные переживания...

Затем партнеры пробуют подобное взаимодействие еще раз и после этого обсуждают – изменилось ли что-то.

Комментарии.

- Можно предложить парам свободно перемещаться по помещению, можно дать какие-то задания. В обоих случаях это не должно привести к прерыванию телесного контакта между партнерами.
- Если в какой-то из пар контакт прерывается, важно, чтобы партнеры поняли, почему это происходит и как это можно исправить (например, каждый стремится лидировать и навязывать свой тип взаимодействия вместо того, чтобы прислушаться к партнеру).

Упражнение 92. Твои ладони

Автор: упражнение из ТОП, с семинара Н. Ю. Григоровской.

Цель: развитие навыков эмпатии, простраивания контакта.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Выполняется в парах. Партнеры садятся друг напротив друга, на удобное для обоих расстояние, но достаточно близкое для того, чтобы контактировать руками. Закрывают глаза. Все взаимодействие осуществляется без слов.

Ведущий говорит, что можно быть знакомым с человеком, но на самом деле его не знать. И сейчас у участников группы есть возможность познакомиться заново – познакомиться через ладони, узнать что-то новое про своего партнера, что-то про него понять.

Партнеры начинают контактировать ладонями – исследовать кисти друг друга.

Ведущий предлагает ответить внутренне на вопросы:

- Что это за ладони, какие они?
- Какое у них настроение?
- В чем они нуждаются?
- Как вам кажется, какая у них история?
- Какие чувства в них живут?
- Как хочется с ними контактировать?
- Какой контакт предлагают они?
- Какие чувства у меня возникают, когда я вступаю в контакт с этими ладонями?
- Что со мной происходит в этом контакте?

Для этого можно любым образом исследовать ладони партнера (гладить, трогать, мять). Потом партнеры дают обратную связь друг другу, делятся своими переживаниями, впечатлениями.

В конце общее обсуждение для интеграции опыта. Каждый имеет возможность высказаться.

Комментарии.

- В течение одного тренинга, в зависимости от формата времени, можно дать взаимодействие с 2–3 партнерами, сравнить полученный опыт. А можно побольше побыть в контакте с одним человеком, войти глубже в это взаимодействие...
- Лучше, чтобы пары были однополыми, так как среди зависимых велика вероятность сексуализации контакта и засмеивания – это защита, способ уйти от глубокого контакта и от истинных чувств. Так что если все же оказалась разнополая пара и такой процесс пошел, можно просто довести до осознания участников, что с ними происходит и как это связано с их обычными паттернами взаимодействия:

сексуализация, чтобы уйти от контакта сердечного, затрагивающего чувства.

- Важно следить, чтобы участники исследовали только кисти, не переходя на другие части тела.

Упражнение 93. Такое разное взаимодействие

Автор: упражнение из ТОП, с семинара Е.В. Левченковой.

Цель: дифференциация различных форм межличностного взаимодействия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Выполняется в парах. Партнеры садятся друг напротив друга, на удобное для обоих расстояние, закрывают глаза, берутся за руки – не резко, постепенно, сперва можно поисследовать кисти партнера. Все взаимодействие осуществляется без слов.

Далее ведущий предлагает разные формы взаимодействия между партнерами (оно осуществляется только руками, без слов). Это могут быть:

- игра,
- власть,
- нежность,
- дружба,
- соперничество,
- сотрудничество,
- теплота,
- забота.

После заданного слова каждая из пар показывает группе, как именно они представляют себе это понятие (например, «сотрудничество» в виде рукопожатия, «теплота» как объятия). А группа дает обратную связь: действительно ли оно соответствует задаче или похоже на что-то другое.

В итоговом групповом обсуждении ведущий обращает внимание участников на следующие моменты: какие понятия путались (например, на группах зависимых часто сходно показываются «забота» и «контроль», «сотрудничество» и «конкуренция»)? что было легко показать? что трудно? И т. д.

Комментарии.

- На группах для зависимых в разнополых парах любое телесное взаимодействие может быть сексуализировано, но это не значит, что пары должны быть только однополыми. Просто ведущий должен быть к этому готов, и если такой процесс начался, легализовать его: пусть участники проговорят, что с ними происходит. После чего ведущий говорит о широком спектре возможных взаимодействий между людьми, переводит сексуализированный контакт на более глубокий уровень – человеческий.
- Начинать лучше с нейтрального взаимодействия (например, «игра», «сотрудничество», «общение»), потом можно дать более трудные понятия («контроль», «соперничество», «конкуренция», «борьба»), а завершить позитивными («любовь», «дружба», «доверие», «принятие»).
- Обязательно нужно предложить группе понятия, которые у зависимых путаются: «забота» и «контроль» или «забота» и «власть»; «сотрудничество» и «соперничество» или «дружба» и «соперничество» и т. д.).

Упражнение 94. Легкое дыхание

Автор: упражнение с воркшопа Г.В. Тимошенко, проведенного на одной из конференций по ТОП.

Цель: диагностика паттернов взаимодействия и развитие навыков сотрудничества.

Необходимые материалы: перья, по одному на каждую пару (можно взять из продающихся украшений для волос).

Описание. Участники разбиваются на пары. Каждой паре дается перышко и подбрасывается в воздух между партнерами. Задача каждой пары – удерживать перышко в воздухе, предотвращая его падение своим дыханием. Для этого партнеры дуют на него по очереди. Если у них не наладится взаимодействие – перышко упадет (если оба слишком активны или пассивны, если не чувствуют партнера, если кто-то перекладывает ответственность на другого или забирает всю ее себе). Так что партнеры должны друг друга почувствовать, подладиться друг под друга, причем эта «договоренность» происходит без слов!

Комментарии.

- Если участники тренинга наладят взаимодействие, смогут удерживать перышко в воздухе, то их можно объединить в тройки, потом в четверки, тем самым усложнив задачу.
- Если между какими-то участниками группы есть подспудный конфликт, можно поставить их в пару на этом тренинге – это сможет проявить динамику их отношений, возможно даже разрешить конфликт.

Упражнение 95. Разговор на несуществующем языке

Автор: неизвестен, адаптировано И. А. Соловьевой.

Цель: развитие навыков эмпатии.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Участники разбиваются на пары, распределяются по комнате, и ведущий рассказывает о правилах. В течение времени, которое он обозначит, один из партнеров рассказывает другому некую историю на несуществующем языке. То есть смысл вкладывается конкретный (воспоминания детства, смешанная история, жалоба, пересказ фильма и др.), но при этом нельзя использовать реальные слова (русского или другого языка). Это может быть совершенно любой набор звуков, каждый выбирает для себя. Но ведущий еще раз подчеркивает, что под этим подразумевается конкретное сообщение собеседнику. При этом партнерам нельзя заранее договариваться о предмете беседы, разговор должен начаться сразу же после инструкции и ее пояснения, по команде ведущего. Паузы допускаются.

Один партнер говорит, задача второго – молча слушать, не перебивать и не отвечать, а пытаться понять, про что был рассказ: жалоба, веселая история, поучение, обвинение...

После этого роли меняются.

В обе стороны в сумме отводится 10–15 минут.

Комментарии.

- Ведущий обязательно подводит группу к мысли о том, как в общении важны эмоции, их передача собеседнику. Мы сообщаем не только сухую информацию, она вольно или невольно сопровождается эмоциями. Ведущий может рассказать про вербальное и невербальное общение

{либо этот тренинг дается после лекции про коммуникацию, где рассказывается о вербальном и невербальном общении, для закрепления материала}. Тем самым специалист подчеркивает значимость чувств в жизни каждого человека.

- Участники рассказывают, удалось ли почувствовать эмоциональное содержание речи партнера. Здесь важнее понять не текст, который собеседник пытался донести, а его эмоциональную окраску.
- Важно проговорить, что именно позволило почувствовать партнера {наблюдение за его жестикуляцией, контакт глаз, внимание к интонации...}.
- Также обсуждается, что все же привело к нарушению контакта, мешало чувствовать партнера. Например, невнимание к нему, собственная излишняя разговорчивость, ожидание, что партнер найдет выход из сложной ситуации...

Упражнение 96. Чудо прикосновения

Автор: с воркшопа Елены Котеленко.

Цель: диагностика паттернов взаимодействия, доверия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Устойчиво встать, ощущать тело. Подвигать позвоночником, размяться. Свободно походить по комнате.

Разбиться на пары. Один из партнеров ведомый, второй – ведущий. У ведомого закрыты глаза, он держит руку ладонью вниз. Ведущий упирает палец в центр ладони снизу {точечный контакт}. Идет произвольное движение – перемещение по комнате и т. д.

Роли симметрично меняются.

Тот же тип взаимодействия, только партнеры временами меняются ролями – без слов, не договариваясь.

Обсуждается, кто был лидером, кто ведомым; доверие; какие привычные стратегии выявились и т. д.

Комментарии.

- Можно использовать в терапии пар.
- Все телесное взаимодействие без слов!

Упражнение 97. Перемещающаяся точка касания

Автор: с воркшопа Елены Котеленко.

Цель: диагностика паттернов взаимодействия, доверия; сонастройка.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Один партнер – ведомый, второй – ведущий, он ведет ведомого без слов. Ведет через точку касания, а она перемещается по телу, как бы плавно перетекает, при этом телесный контакт не прерывается.

Например, ведущий прикасается к ладони и ведет за собой, а ведомый следует так, чтобы контакт не прерывался. Далее ведущий может перетечь с ладони к плечу и вести ведомого за плечо, соприкасаясь с ним.

В обсуждении партнеры проговаривают, произошла ли сонастройка, удалось ли сохранять телесный контакт; что происходило с доверием и т. д.

Комментарии.

- Можно использовать в терапии пар.
- Площадь касания небольшая, можно сперва – ладонь, потом – пальчик.

Упражнение 98. Танец спинами: поиск общих движений

Автор: упражнение из ТОП, с воркшопа Г.В. Тимошенко.

Цель: диагностика паттернов межличностного взаимодействия. Развитие навыков партнерского взаимодействия.

Необходимые материалы: музыкальная запись – достаточно подвижная, подходящая для танца. Лучше инструментальная, без голоса.

Описание. Участники распределяются по залу, встают. Можно прикрыть глаза, чтобы лучше настроиться на свое тело.

Дается настройка: ведущий включает музыку, просит почувствовать ритм, мелодию. Постепенно участники могут включаться в музыку телом, начать двигаться так, как хочется. Затем ведущий предлагает группе походить по залу, двигаясь в ритме.

После этого начинается основная часть: участники разбиваются на пары, становятся спинами друг к другу так, чтобы между ними был телесный контакт, комфортный для обоих (некоторые пары могут сильно друг на друга облокачиваться, некоторые едва-едва касаться). Закрывают глаза, чтобы

лучше чувствовать себя и партнера, и продолжают двигаться под музыку. Сперва каждый партнер делает это так, как он хочет.

Затем ведущий предлагает найти вместе с партнером единый танец, единые движения, но только без слов, контактируя спинами. На это дается 5–7 минут.

Затем партнеры в парах обсуждают опыт: получился ли общий танец, что помогло и что помешало, было ли комфортно, интересно...

Затем в общем кругу идет групповое обсуждение. Участники проговаривают свой опыт. Ведущий делает акцент на следующих моментах:

- Какая тактика была избрана (лидировать, отдать ответственность другому, договариваться на равных)?
- Как это соотносится с установлением контактов в обычной жизни?

Комментарии:

- На группах зависимых в разнополых парах обычно происходит сексуализация любых форм телесного контакта. На усмотрение ведущего пары можно сделать «однополыми» или легализовать процесс сексуализации, если он начнется (чтобы участники проговорили смущение).

**Упражнение 99. Танец спинами:
исследование привычных ролей**

Автор: тренинг из ТОП.

Цель: упражнение на выстраивание контакта, исследование привычных ролей в межличностном взаимодействии.

Необходимые материалы: музыкальная запись – достаточно подвижная, подходящая для танца; лучше инструментальная, без голоса.

Описание. Начало, как в предыдущем тренинге («Танец спинами: поиск общих движений»). Участники распределяются по залу, встают. Можно прикрыть глаза, чтобы лучше настроиться на свое тело.

Дается настройка: ведущий включает музыку, просит почувствовать ритм, мелодию. Постепенно участники могут включаться в музыку телом, начать двигаться так, как хочется. Затем ведущий предлагает группе походить по залу, двигаясь в ритме.

После этого начинается основная часть: участники разбиваются на пары, становятся спинами друг к другу так, чтобы между ними был телесный контакт, комфортный для обоих (некоторые пары могут сильно друг на друга облокачиваться, некоторые – едва-едва касаться). Закрывают глаза, чтобы лучше чувствовать себя и партнера, и продолжают двигаться под музыку. Сперва каждый партнер делает это так, как он хочет.

Затем один из партнеров лидирует в танце, задает движения, а второй под него подстраивается. Но кто окажется в какой роли, партнеры решают без слов, просто взаимодействуя спинами!

Затем роли меняются.

И в конце каждый выбирает ту роль, которая ему нравится, контакт развивается спонтанно (некоторые пары могут конкурировать из-за лидерства, некоторые приходят к взаимодействию на равных и т. д.).

Сперва опыт обсуждается в парах (3–5 минут), после этого идет групповое обсуждение.

Комментарии.

- На каждую часть взаимодействия дается в среднем по 3–5 минут.
- В итоговом обсуждении ведущий делает акцент на том, какая роль была комфортнее – ведущего или ведомого. В идеале обе роли не должны вызывать затруднения. Если какая-то стала единственно приятной или дискомфортной – это указывает на застревание в одном из паттернов.
- Также ведущий помогает участникам осознать связь между проявлением себя в тренинговом взаимодействии и повседневной жизнью.

Упражнение 100. Танец спинами: исследование привычных форм взаимодействия

Автор: тренинг из ТОП.

Цель: исследование привычных паттернов в межличностном взаимодействии. Развитие дифференциации различных форм межличностного контакта.

Необходимые материалы: музыкальная запись – достаточно подвижная, подходящая для танца; лучше инструментальная, без голоса.

Описание. Участники встают спинами друг к другу так, чтобы был телесный контакт. До этого можно дать настройку (см. тренинг «Танец спинами: поиск общих движений»). И ведущий предлагает «танцевать», т.е. совместно изображать разные формы взаимодействия. Все это выполняется без слов, партнеры пытаются договориться через тело.

Примеры: «конкуренция», «сотрудничество», «игра» и др.

Можно усложнять задание. Например, «забота»: сперва один заботится о другом, пытается без слов понять, чего тот в танце хочет.

Смена ролей. В конце взаимная забота.

В итоговом групповом обсуждении ведущий делает следующие акценты:

- Легко ли удавалось найти общее взаимодействие. Если да – благодаря чему, если нет – что мешало.
- Какие формы взаимодействия были комфортными, какие дискомфортными.
- Были ли понятия, которые в танце оказались похожими (например, аддикты часто путают «контроль» и «заботу»).

Комментарии.

- На каждый тип взаимодействия отводится около 3 минут.
- Начинать лучше с нейтральных понятий: «игра», «дружба». Затем можно давать такие формы взаимодействия, как «конкуренция», «власть», «контроль» и т. д. И заканчивать позитивом: «доверие», «забота».

Упражнение 101. Работа с критикой: выражение и принятие

Автор: упражнением поделилась Е. В. Левченкова.

Цель: освоение навыков здорового выражения и принятия критики.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Участники разбиваются на пары. Договариваются, кто Первый, кто Второй (потом роли все равно меняются).

Первый выбирает тему, относительно которой он готов услышать критику в свой адрес. Это не должна быть слишком болезненная тема, но и слишком поверхностную тоже брать не стоит. Например, это может касаться лени или своеволия.

Второй будет критиковать Первого в рамках этой темы, не задевая другие качества. Можно даже повторять одну и ту же фразу: «Ты очень ленив!», «Нельзя быть таким ленивым!»

Это взаимодействие состоит из нескольких фаз – они различаются способом реагирования Второго. Он:

1. Молча слушает.
2. Повторяет: «Сам такой!»
3. «Хорошо, я тебя услышал».
4. «Хорошо, я тебя услышал. Что ты на самом деле хотел мне сказать?»

По ходу взаимодействия участникам важно отслеживать свои чувства, телесные реакции, мысли. На эту часть дается минут 5.

Потом идет обсуждение в парах, тоже минут 5: что происходило с чувствами, телом, какие были мысли; чем различались фазы взаимодействия, что было привычно, что неожиданно, и т. д.

Смена ролей: партнеры взаимодействуют по такому же принципу, затем обсуждают свой опыт.

В конце в общем круге у участников есть возможность обсудить полученный опыт. Ведущий делает акцент на том, чем различаются здоровый и нездоровый способы реагирования на критику. Спрашивает группу, какая из фраз относится к здоровой коммуникации:

1. Молча слушать – нездоровый способ, это замалчивание конфликта.
2. Фраза «Сам такой!» – нездоровый способ, агрессия как форма защиты.
3. «Хорошо, я тебя услышал» – неоптимальный способ реагирования.
4. «Хорошо, я тебя услышал. Что ты на самом деле хотел мне сказать?» – оптимальный способ реакции на критику, переход к здоровой коммуникации.

Комментарии.

- Можно разбить группу не на пары, а на тройки, и третьему дать роль Наблюдателя – пусть он смотрит со стороны, не вмешиваясь, потом даст обратную связь. Но в этом случае все равно каждый из участников должен побыть в каждой из ролей.
- На тренинге может выявиться много напряжения. Ведущему важно не вмешиваться в работу участников, но при этом быть с ними в контак-

те, отслеживать, что с ними происходит: нет ли нарушений инструкции (кто-то может начать обвинять, повышать голос).

Упражнение 102. Наши ладони

Автор: из телесно-ориентированной арттерапии; идею подсказал В. И. Есаулов на одном из своих семинаров.

Цель: диагностика группового взаимодействия, сплочение группы; диагностика привычных паттернов коммуникации.

Необходимые материалы:

- ватман,
- пастель.

Описание. Участникам предлагается обвести на ватмане свои ладони – все ладони на одном листе, раскрасить их, потом заполнить фон. Во время этой части ведущий занимает позицию наблюдателя. Когда рисунок готов, все садятся в общий круг, и ведущий организует обсуждение.

Важно обратить внимание группы на то, всем ли хватило места на листе. Если нет, то почему? Кто подумал о других участниках группы, хватит ли им места?

Каждый участник рассказывает о своем опыте, ведущий задает уточняющие вопросы:

- Было ли интересно рисовать?
- Получалось ли договариваться с остальными участниками?
- Был ли чем-то недоволен – чем именно и как это выразил?
- Как обошелся с пространством (ведь оно общее, а должны поместиться ладони каждого), думал ли о других?
- Какое место на общем рисунке занял (центральное, краешек...), соотносится ли это с местом в группе?

Кроме обсуждения индивидуального опыта, важен опыт групповой – группы как единого целого. Ведущий расспрашивает группу:

- Был ли лидер?
- Всем ли хватило пространства?
- Возникла ли конкуренция и как с этим обходились?
- Было ли вместе комфортно и интересно?

- Как это соотносится с обычным взаимодействием в группе, не в рисунке?

Комментарии.

- Можно усложнить упражнение и задать ограничение – рисовать без слов (а значит, и договариваться между собой без слов). Это помогает уйти от привычных шаблонов и перейти на более глубокий уровень диагностики привычных паттернов взаимодействия в группе.

Упражнение 103. Жажда у ручья

Автор: с воркшопа В. Ю. Баскакова.

Цель: диагностика привычных паттернов взаимодействия, освоение новых стратегий.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: упражнение делается по принципу «вертушки» (образуются два круга, участники из внутреннего круга сидят на полу лицом наружу, участники внешнего круга – вовнутрь, т.е. перед каждым участником оказывается партнер). Участники из внутреннего круга вытягивают ладони для контакта, глаза закрыты. Участник из внешнего круга устанавливает контакт с партнером напротив. Они телесно взаимодействуют, но только руками. Несколько минут, без слов: поиск ощущений, самых разных форм контакта.

Внешний круг перемещается в ту сторону и на такое количество раз, как покажет ведущий. Оказавшись друг напротив друга, участники изучают руки друг друга.

Во время обсуждения участники рассказывают: что понравилось в опыте? что нет? были ли страхи? какие ресурсы, предпочитаемые стратегии? активная или пассивная позиция? И т. д.

Потом внешний и внутренний круги меняются, чтобы у каждого участника была возможность побыть в опыте с открытыми глазами (знать, кто партнер) и с закрытыми (партнер неизвестен); эта разница тоже обсуждается.

Комментарии.

- Вариант упражнения: на одного человека из внутреннего круга приходится два из внешнего – по руке от каждого. Образуется треугольник.

- Сравниваются диадный контакт и треугольник: какие предпочтения, плюсы и минусы каждого варианта.

Упражнение 104. Исследование паттернов взаимодействия с партнером

Автор: с воркшопа Г. В. Тимошенко

Цель: исследование своих паттернов взаимодействия с партнером, сонастройка, развитие эмпатии.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Участники группы разбиваются на пары по принципу «с подобными людьми у меня наиболее часто складываются любовные отношения» (не обязательно эротические, возможно, дружеские и т.д.).

Партнеры ложатся рядом на расстоянии примерно 70 см, каждый входит в контакт со своим дыханием. Затем партнеры начинают пододвигаться друг к другу, при этом сохраняя автономность и оставаясь в контакте со своим дыханием.

Снова лечь на расстоянии, затем один из партнеров погружается в себя, а второй начинает прислушиваться к его дыханию и подстраиваться, пододвигаться.

Роли меняются.

Партнеры снова лежат на расстоянии. Потом начинают сближаться, при этом каждый в контакте со своим дыханием, но дыхание партнера тоже слышит.

Обсуждение сперва в парах, потом общее: легче чувствовать себя или другого? теряешь ли ты себя в контакте? И т. д.

Комментарии: можно использовать и в терапии пар.

Упражнение 105. Пристройка

Автор: с воркшопа Елены Котеленко.

Цель: сонастройка, развитие эмпатии, исследование привычных паттернов взаимодействия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Упражнение проводится в парах. Один партнер принимает разные позы, свободно, как хочет, следуя за своими импульсами. Второй

пристраивается, т.е. принимает любую позу, которая будет откликом на позу партнера. Можно на расстоянии, можно в телесном контакте.

Роли меняются.

Обсуждение: легче подстраиваться под другого или когда партнер подстраивается под тебя? что привычнее, характерно в жизни? И т. д.

Комментарии: возможна групповая форма работы или работа с семейными парами.

Упражнение 106. Мандала «Тело группы»

Автор: идея использования мандал в психологической работе была предложена К. Г. Юнгом, впоследствии развита. Используется и в ТОП.

Цель: восстановление целостности личности на глубинном уровне, стабилизация состояния, снижение тревожности, напитывание контактом, диагностика доверия в группе и сообъединение.

Необходимые материалы: можно использовать фоновую музыку.

Описание. Участников группы просят создать своими телами единую мандалу – круг. Можно предложить название «Тело нашей группы». И предоставляют участникам свободу, не поясняя, как именно группа должна выложить из своих тел единую мандалу. На это дается время, лучше не более 10 минут.

Когда мандала получилась, участников просят в этом побыть, прислушиваясь к себе: что происходит? как меняется состояние? как ощущается контакт с собой и с группой? Тоже примерно минут 10.

Далее идет обсуждение:

- Как происходил процесс создания мандалы? Кто как проявился в группе, какую роль занял? Смог ли обозначить свои интересы, занять оптимальное для себя положение? Была ли борьба за лидерство, конфликты, как они протекали и решались?
- В чем особенность этой мандалы? Например, участники могли сделать ее стоя, сидя, лежа. Это окружность или круг? Есть ли у мандалы центр? И т. д.
- Кто как чувствовал себя после создания мандалы? Чем напитывался? Что давал группе, что брал?

- Какое название получившейся мандале можно дать?
- Как она могла бы звучать?

Комментарии.

- Формат групповой. Можно на группах от 5 человек.
- Мандала переводится с санскрита как «круг». Это древнейшая пра-форма, являющаяся отображением Самости (ядра личности). Работа с ней ЦЕЛительна, направлена на восстановление целостности. Не важно, рисовать мандалу, раскрашивать, выкладывать из песка и т. д. – в этот момент идет глубинная работа по восстановлению целостности личности. Мандала возвращает целостность на уровне глубинного Бессознательного.

Использовать мандалы в психологической работе предложил К. Г. Юнг, и на настоящий момент существует множество подобных техник. Работа с мандалами является и диагностической, и терапевтической. Интересующимся этой темой предлагаем дополнительно ознакомиться с профессиональной литературой.

- Телесная мандала группы помогает ощутить единство с группой, бессознательно – со «стаей». Это снижает тревожность, дает чувство принятия группой, защищенности, «для меня есть место в группе»...
- Участники могут создавать мандалу со словами или же без слов, во втором случае работа будет более глубокой.
- Иногда участники подключают предметы из комнаты, это допускается, главное, чтобы тела тоже были задействованы.
- Мандала может быть статичной (участники практически неподвижны) или динамичной (например водят хоровод). Группа выбирает это сама.
- Мандала «Тело группы» очень полезна тем, кто когда-то пострадал от буллинга, групповой травли. Она создает новый опыт – принятия.

3.7. «Страстные вздохи Вечных желаний...»: сексуальность

*Страстные вздохи
Вечных желаний
Сменяют эпохи,
Сменяются зданья,
Но оставляют на желтом песке
Счастье и горе.
Зажаты в руке
Черные пряди,
И вкус поцелуя...
О вечность желаний,
Тебе аллилуйя!*

Федерико Гарсиа Лорка

Каждый человек сексуален, сексуальность – базовая потребность, одна из основных сфер жизни. Сексуальность всегда очень индивидуальна. Важно помочь клиенту прийти в контакт с его сексуальностью, чувствовать ее особенности, потребности...

Сексуальность многогранна, включает в себя разные звенья (это важно учитывать в работе с клиентом) – какая задача стоит перед терапией?

- Половая идентичность: кто я?
- Какой я? Свои особенности как мужчины или женщины, ценность, принятие.
- Экспрессия и контейнирование сексуальности.
- Сексуальные границы: телесные и психологические.
- Любовный сценарий: образ партнера, право выбирать и быть выбранным, соблазнение и конкуренция, диадный (парный) контакт или любовные треугольники, психологическая интимность, идеализация и обесценивание...
- Собственно коитус.
- Деторождение, воспитание, сексуальное просвещение детей.

Есть такой анекдот: «Орган, который мешает заниматься сексом – мозг». И в работе с сексуальностью мы уделяем внимание снижению сверхконтроля. Именно сверхконтроль может мешать расслабляться, чувствовать

свободу и испытывать удовольствие. Тело – мудрое, оно знает, чего оно хочет, и чувствует потребности партнера. И все тела индивидуальны: то, что хорошо с одним партнером, не подходит другому.

Есть еще одна интересная тенденция. Иногда в сексуальную сферу переносятся проблемы из других сфер. И тогда получается, что партнеры занимаются сексом на самом деле не ради секса, а чтобы решить свои внутренние проблемы. Например, поднять самооценку, почувствовать власть... В этом случае важно легализовать, что сексуальная сфера используется как компенсация других потребностей, важно их осознать и работать именно с ними.

И еще – сексуальность окружена мифами. Частью нашей работы может быть информирование клиента о реальности, развенчание мифов.

Также сексуальность связана с агрессией, Силой, удовольствием. В теле эти базовые энергии локализованы в тазовой области и внизу живота. Запрет на одну из этих энергий запрещает и остальные. И напротив, работая с одной из этих тем, мы можем актуализировать и остальные.

Еще одна важная эмоция, часто связанная с сексуальностью, – стыд. Если клиент (или группа) не называет это чувство, терапевт сам может легализовать его и предложить обсудить.

Работа с сексуальностью позволяет высвободить огромное количество энергии, помогает обрести большую свободу, удовольствие, креативность.

Упражнение 107. «Потолкушки»

Автор: широко используется в ТОП.

Цель: работа с тазовым блоком – с сексуальностью, агрессией, удовольствием, Силой; сонастройка, активация.

Необходимые материалы: веселая музыкальная запись.

Описание. Участников просят разбиться на пары и встать спина к спине. Далее – взаимодействие попами. Ведущий может давать разные задачи:

- Растереть попу партнера своей попой.
- Потолкаться попами.
- Сделать своей попой массаж попы партнера.

Комментарии.

- Групповой формат или работа с парами.

- Можно предложить найти партнера примерно равного по росту, чтобы попы были примерно на одной высоте. Но необязательно, в другом варианте партнеры могут быть разного роста, и тогда их задача – приспособиться друг к другу.
- Для сплочения группы можно просить участников меняться партнерами по команде ведущего, несколько раз.

Упражнение 108. Эротический музыкальный инструмент

Автор: это упражнение я узнала от Н.Ю. Григоровской.

Цель: раскрытие сексуальности, чувственности, эмпатии; сонастройка, диагностика и развитие доверия; снижение сверхконтроля.

Необходимые материалы: музыкальная запись.

Описание. Упражнение делается в парах. Партнеров просят договориться, кто будет Музыкантом, а кто – Музыкальным Инструментом. Музыканта просят сыграть на партнере, как на «эротическом музыкальном инструменте». Ведущий не поясняет, что это за инструмент, каждый понимает по-своему. И партнеры не договариваются, какой именно это музыкальный инструмент и что музыкант будет играть. Желательно, чтобы у Инструмента были закрыты глаза, это снижает сверхконтроль. Он может в начале проговорить, какие зоны у него затабуированы для прикосновений, чтобы Музыкант их не касался. Также нужно предупредить, что если Инструменту будет что-то неприятно, надо про это сказать.

Ведущий включает музыку, и Музыкант «играет» на своем партнере, телесно с ним взаимодействуя: это могут быть поглаживания, похлопывания, он может передвигаться с ним по комнате и т. д. Свободное взаимодействие. По времени от 5 до 15 минут.

Затем обсуждение, и роли меняются.

Предлагаемые вопросы для обсуждения:

- Легко ли было Музыканту чувствовать Инструмент?
- Как Инструменту кажется, чувствовал ли его Музыкант?
- Кто был лидером, как это переживалось?
- Кто был ведомым и мог ли доверять?
- Было ли у каждого удовольствие?

- Произошла ли сонастройка?

Комментарии.

- Упражнение делается в работе с парами или в групповом формате.
- Желательно, чтобы в каждую из сторон играла одна музыкальная запись, для равенства и симметрии.
- Парам можно давать это как домашнее задание.

Упражнение 109. Пьяный танец

Автор: я узнала это упражнение от Н. Ю. Григоровской.

Цель: снижение сверхконтроля, раскрытие сексуальности, права на удовольствие, чувствование своего тела и его потребностей.

Необходимые материалы: музыкальная запись.

Описание. Участников разбивают на пары. № 1 закрывает глаза и, отпуская себя, свободно танцует, как если бы он был пьяным. № 2 пытается усилить его движения, помочь освободиться: развернуть, раскрыть его движения (потянуть за руку, продолжая начатое движение и т. д.). Также № 2 следит за безопасностью № 1, чтобы он не столкнулся с другими участниками и мебелью.

Смена ролей.

Обсуждение в парах и в общем круге.

- Удалось ли расслабиться и отпустить себя?
- Сложно или легко?
- Что мешало, что помогало?
- Какие движения были, о чем они говорили, о каких потребностях?

Комментарии: можно делать и в индивидуальном формате.

Упражнение 110. Шейкер

Автор: неизвестен.

Цель: установление контакта с сексуальностью, управление ею (экспрессией и контейнированием).

Необходимые материалы: энергичная музыкальная запись с ритмом.

Описание. Встать устойчиво, ноги примерно на ширине плеч и гибкие в коленях. Сосредоточиться на так называемом «нижнем центре» внизу жи-

вота, под пупком – это символический центр сексуальности. Собрать в нем энергию, можно подышать через него.

Представить, что ты – шейкер, и распределять энергию этого центра по всему телу за счет свободных движений в танце. Распределить энергию по всему телу, вывести за пределы тела, далее собрать назад в нижний центр.

Отслеживать, куда энергия идет легко, а где ощущаются блоки. Какие запреты живут в этих блоках?

Комментарии.

- Раскрытие энергии – право на экспрессию сексуальности. Сбирать ее во второй части назад в центр – символическое контейнирование сексуальности.
- Музыкальная запись может продолжаться 5–15 минут.

Упражнение 111. Право на экспрессию сексуальности

Автор: с воркшопа Натальи Кошкиной.

Цель: контакт со своей сексуальностью и право на экспрессию сексуальности, сонастройка и развитие эмпатии.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Ведущий просит участников ходить по залу:

- как обычно,
- выражая сексуальность телом,
- выражая сексуальность взглядом.

Без слов разбиться на пары. Работа в парах. Один – Человек, второй – Зеркало. Человек совершает движения тазом, выражая свою сексуальность всем телом (взглядом и т. д.), Зеркало следует за ним.

Смена ролей.

Оба партнера одновременно выражают свою сексуальность движениями, при этом устанавливая синхронность, сонастраиваясь.

Сперва обмен опытом и обратная связь в парах, потом – общее обсуждение.

- Как это было, какие ощущения, чувства, мысли и воспоминания поднимались?

- Легче проявлять инициативу или следовать?
- Что помогает сонастроиться? И т. д.

Обмен впечатлениями.

Комментарии.

- Групповой формат или работа с семейными парами.
- При работе с сексуальностью в группе может подниматься много смущения и стыда.

Упражнение 112. Выражение сексуальности

Автор: неизвестен.

Цель: установление контакта с сексуальностью и работа с экспрессией сексуальности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Группа ходит по залу свободно. Далее ведущий дает задания:

- ходить, выражая сексуальность взглядом;
- соблазняя окружающих;
- конкурируя с другими. ;
- без слов давать послание окружающим: «И я хороший, и ты».

Обсуждение опыта. Какие запреты всплывают?

Комментарии.

- Можно давать и в индивидуальной работе, но эффективнее на группе, так как выше стресс, ярче маркируются внутренние запреты на сексуальность.
- Сексуальность тесно связана со стыдом, и если группа не назовет это чувство, важно, чтобы его легализовал ведущий.

Упражнение 113. Сосуд с водой

Автор: неизвестен.

Цель: установление контакта со своей сексуальностью, осознанное управление, навыки экспрессии и контейнирования.

Необходимые материалы: фоном можно поставить музыку.

Описание. Клиента просят встать заземленно (ноги примерно на ширине плеч, колени гибкие, без каблука). Можно прикрыть глаза и настроить-

ся на телесные ощущения. Представить, что таз – это сосуд. Что за образ сосуда? В чем особенности: полон ли он и чем, есть ли трещины, какого он цвета? как он ощущается телесно?

Клиента просят представить, что сосуд полон воды – это энергия его сексуальности. Далее клиент начинает перемещаться по комнате:

- нужно ходить, удерживая воду, чтобы ни капли не расплескалось;
- ходить, активно выплескивая воду (для этого включаются в движение таз, бедра).

Можно несколько раз чередовать эти части, а потом найти комфортное для себя движение.

В обсуждении рассматривается образ сосуда, а также клиент рассказывает: какая часть привычнее? какая приятнее? как включается тело? какие чувства, воспоминания поднимаются?

В групповом формате следует уделить внимание взаимодействию между участниками, например, возникала застенчивость...

Комментарии.

- Возможен и групповой, и индивидуальный форматы.
- Удерживание воды связано с процессом контейнирования сексуальности, умением ее сдерживать. «Расплескивание» воды – экспрессия сексуальности, символическая разрядка. Важно, чтобы клиент овладел обеими полярностями.

Упражнение 114. Крутить хвостом

Автор: неизвестен.

Цель: работа с тазовым блоком, раскрытие сексуальности, контейнирование и экспрессия.

Необходимые материалы: музыкальная запись.

Описание. Участников просят представить, что вырос хвост. И далее под музыку нужно совершать движения хвостом за счет движения тазом: крутить, поджимать, делать хвостом горизонтальные и вертикальные круги, двигать им вверх-вниз и вправо-влево...

Комментарии.

- Возможен и групповой, и индивидуальный форматы.

- В индивидуальном нет взаимодействия с участниками, но сохраняется образ хвостика и движения тазом.

Упражнение 115. Крестец

Автор: неизвестен.

Цель: работа с тазовым блоком: сексуальностью, агрессией, удовольствием, Силой.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиент стоит заземленно, ноги примерно на ширине плеч. Терапевт кладет ладонь на крестец клиента. Задача клиента – отпихнуть руку, работая тазом, т.е. работает именно таз, а не ноги или корпус. Ноги и корпус тоже включаются в движение, но вторично, запускается оно от таза.

Это позволяет вернуть тазу естественные здоровые движения, а значит, здоровую сексуальность.

Упражнение делается медленно, осознанно.

Комментарии.

- В процессе может запускаться разблокировка, и тогда поднимаются чувства, воспоминания, высвобождается энергия.
- Здесь важна не амплитуда или сила движения, а чтобы включался именно таз, работали мышцы, которые обычно не задействованы.
- Признаками разблокировки могут быть вибрация, пульсация, покалывания, жар...

Упражнение 116. Отталкивание

Автор: упражнение есть в бодинамическом анализе и не только.

Цель: работа с тазовым блоком: сексуальностью, агрессией, удовольствием, Силой.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиент стоит заземленно, ноги примерно на ширине плеч. Рука психотерапевта находится сбоку (потом с другой стороны, для симметрии). И вновь (как и в предыдущем упражнении) клиент должен эту руку оттолкнуть, но задействовать именно таз, а не корпус или ноги. Ноги и корпус тоже включаются в движение, но вторично, запускается оно от таза.

Движения медленные, осознанные. Поднимающиеся чувства, воспоминания, ощущения обсуждаются.

Комментарии.

- Не важно, начинать справа или слева.
- У многих клиентов есть асимметрия в движении вправо и влево. Она может иметь внепсихологические причины (например, последствия травмы) или психологические (см. информацию о символике правой и левой сторон тела в разделе 14. «Проблемная анатомия»).
- Важна не амплитуда или сила движения, а чтобы включался именно таз, работали мышцы, которые обычно не задействованы.
- Признаками разблокировки могут быть вибрация, пульсация, покалывания, жар...

Упражнение 117. Покачивание

Автор: заимствование из йоги в ТОП.

Цель: работа с тазовым блоком, раскрытие сексуальности, удовольствия.

Необходимые материалы:

- коврик для фитнеса или йоги;
- музыкальный фон.

Описание. Клиента просят сесть на коврик (мягкий, но не слишком). Сделать ноги «бабочкой» – колени в стороны, стопы соединить (можно удерживать стопы вместе руками). Далее, запрокинувшись, колени раскрыть и качаться на копчике в разных направлениях, с разной амплитудой.

Поднимающиеся чувства, воспоминания обсуждаются.

Комментарии.

- Ограничения на уровне здравого смысла (нельзя беременным, если мешает травма и т. д.).
- Подходит как самостоятельное упражнение, домашнее задание.

Упражнение 118. Сладостный голос любви

Автор: с воркшопа Е. Котеленко.

Цель: работа с сексуальностью и удовольствием, правом на экспрессию сексуальности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Удобно сесть или лечь, глаза лучше прикрыть, настроиться на себя.

Клиенту предлагается исследовать свою полость рта, губы языком. А затем начать звучать, выражая удовольствие: причмокивать, вздыхать, издавать любые звуки, выражающие удовольствие...

Отслеживать, что мешает, какие есть внутренние преграды? Что помогает?

Комментарии.

- Можно проводить и индивидуально, и на группе.
- Групповой формат дает больше стресса в начале, но зато и поддержку через совместность, когда начинается звучание.

Упражнение 119. Нелюбимая часть тела

Автор: с воркшопа Г. В. Тимошенко.

Цель: работа с аутосексуальностью, принятием своего тела, развитием чувственности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Общий круг, каждый говорит, какая часть тела страдает у него больше всего от невнимания со стороны хозяина (его самого) и недолюбленности.

Далее участники разбиваются на пары по принципу: «Не понимаю, как ты можешь эту часть тела не любить и быть к ней невнимательным», например, «Я люблю свои бедра и удивляюсь, как можно свои бедра не любить».

Работа в парах:

- Партнеры рассказывают друг другу монолог от имени этой проблемной части тела. 5 минут на каждого.
- Поочередный массаж (примерно по 10 минут) в каждую сторону – недолюбленная часть одного партнера массирует недолюбленную часть другого. Например, если у одного партнера нелюбимая часть – бедра, а у второго – живот, то первый массирует своими бедрами живот второго, а второй массирует своим животом бедра первого. Могут быть неожиданные сочетания.
- И снова монолог от имени этой части тела, 5 минут.

Комментарии.

- В ТОП запрещены прикосновения к гениталиям и к груди у женщин. Если участник выбрал как нелюбимую затабуированную зону, он выбирает другую, тоже нелюбимую.

Упражнение 120. Где в теле живет сексуальность?

Автор: неизвестен.

Цель: установление контакта с сексуальностью и правом на сексуальность, раскрытие, контакт со своим телом.

Необходимые материалы:

- листы бумаги А4;
- цветные мелки или карандаши.

Описание. Клиента просят ощутить и рассказать, где в его теле живет сексуальность? Во время обсуждения мы подводим клиента (или участников группы) к тому, что сексуальность живет во всем теле. И просим ощутить это. Желательно сделать и рисунок.

Комментарии: в рисунке может проявиться то, что не проявилось в рассказе.

Упражнение 121. Эротические части тела

Автор: я узнала это упражнение от Н. Ю. Григоровской.

Цель: раскрытие сексуальности, установление контакта со своим телом, расширение осознанности эротизма.

Необходимые материалы: бумага и ручка.

Описание. Клиента (или участников группы) просят составить и зачитать список эротических частей тела. Конкретно и дифференцированно, например, не просто ноги, а что именно в ногах.

Далее идет обсуждение: что такое «эротика»? чем различаются эротика и сексуальность? что означает выражение «эротические части тела» и что к ним относится?

Комментарии.

- Эротика связана с чувственностью. Чувственно все тело. Ведущий подводит группу к осознанию того, что все части тела являются эротическими, все тело наполнено эротизмом.

Упражнение 122. Телесные проявления мужской и женской идентичности – 1

Автор: с воркшопа Людмилы Киселевой.

Цель: установление контакта с Анимой/Анимусом, исследование проявлений мужской и женской идентичности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиент свободно лежит на спине.

Клиента просят войти в контакт с правой частью тела: какие там ощущения, метафоры, образы, эмоции?... какими качествами наделена правая часть? в чем нуждается? какие ресурсы?

«Перетечь» вниманием в левую часть тела. То же исследование.

Исследовать границу между правой и левой частями тела, ее характеристики: какая она? есть ли смещение и куда? в каких отношениях между собой обе половины?

Комментарии.

- Правая часть считается мужской, левая – женской (см. раздел 14. «Проблемная анатомия»). Взаимоотношения между ними – бессознательный сценарий женско-мужских отношений.

Упражнение 123. Телесные проявления мужской и женской идентичности – 2

Автор: с воркшопа Людмилы Киселевой.

Цель: установление контакта с Анимой/Анимусом, исследование проявлений мужской и женской идентичности.

Необходимые материалы: можно включить фоном музыку.

Описание. Работа в парах. Партнеры комфортно садятся друг напротив друга, сами определяют дистанцию (по ходу упражнения ее можно менять). Сперва каждый закрывает свою правую часть лица ладонью и изучает левую часть лица партнера своей левой частью.

Какие образы, фантазии возникают от левой половины лица партнера? Пять параметров изучения:

- 1) облик;
- 2) возраст;

- 3) дистанция;
- 4) характер телесного контакта;
- 5) эмоции.

То же, но закрывается левая часть, партнёры взаимодействуют правыми частями.

Далее взаимодействуют левая часть одного партнера, правая другого. И наоборот, правая часть одного партнера и левая другого.

Обсуждение и в парах, и в общем кругу. Обратная связь партнеру, что в нем видел, и свои переживания и ощущения.

Комментарии.

- Так как правая часть тела связана с Анимусом, а левая с Анимой, то в упражнении взаимодействие идет по 4 каналам:
 - 1) Анима/Анима;
 - 2) Анимус/Анимус;
 - 3) Анима/Анимус;
 - 4) Анимус/Анима.
- После варианта статички можно дать вариант динамики: партнеры взаимодействуют по тем же 4 каналам (прикрывая половину лица), но уже стоя и двигаясь, идя за импульсами тела.

Упражнение 124. Скульптура сексуальности

Автор: неизвестен.

Цель: установление контакта с Анимой/Анимусом, исследование проявлений мужской и женской идентичности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Создается телесная метафора – «Сексуальность». Можно предложить всей группе создать единую скульптуру или разбить группу на подгруппы (каждая создает свой вариант). Участники свободны, сколько человек задействовано в скульптуре, как именно и т. д.

Идет обсуждение: что такое сексуальность? какой резонанс вызывает скульптура (телесный, эмоциональный, ассоциации)? какие аспекты сексуальности представлены? какие значимые темы маркированы? И т. д.

Комментарии.

- Можно давать варианты скульптур и сравнивать их, например:
 - «Эротика» и «Сексуальность»;
 - «Сексуальная женщина», «Сексуальный мужчина», «Сексуальный человек»;
 - «Мужское» и «Женское».

Упражнение 125. Сексуальная походка

Автор: неизвестен.

Цель: исследование стереотипических представлений о сексуальности, о гендерных ролях и особенностях, раскрытие сексуальности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Участники группы (или клиент в индивидуальной работе) ходят по залу. Ведущий дает задания:

- ходи, как ходишь ты;
- как ходят женщины;
- как ходят сексуальные женщины;
- как ходят мужчины;
- как ходят сексуальные мужчины;
- как ты ходишь сексуально;
- снова, как ходишь ты.

Далее идет обсуждение: что значит «сексуальность» и «быть сексуальным», «выражать сексуальность»? чем различаются мужская и женская сексуальность? И т. д.

Комментарии.

- Важно подвести участников к признанию того, что каждый человек сексуален – обладает сексуальностью. И чтобы «быть сексуальным» надо просто быть собой. Быть в контакте со своей сексуальностью.

Упражнение 126. Хвост

Автор: И. А. Соловьева.

Цель: установление контакта с сексуальностью, экспрессия и контейнирование сексуальности, исследование темы конкуренции и признания, работа с тазовым блоком.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Участников группы просят представить, что у них вырос хвост – символ их сексуальности. И походить по залу с этим хвостом. Что за образ хвоста? Насколько он красивый, заметный? Хочется его демонстрировать или прятать?

Далее ведущий предлагает разные типы взаимодействия:

- прятать свой хвост;
- демонстрировать его;
- доказывать другим, что твой хвост самый лучший, т.е. конкурировать;
- признавать, что у других замечательные хвосты, и стесняться своего;
- ощущать и свой хвост красивым, и признавать чужие хвосты.

Обсуждаются переживания в каждой из частей (эмоции, телесные реакции и т. д.).

Комментарии.

- Возможен как групповой, так и индивидуальный форматы.
- В индивидуальном нет взаимодействия с участниками, но сохраняется образ хвостика и движения тазом.

Упражнение 127. Интеграция сердечности и сексуальности

Автор: из биосинтетического подхода.

Цель: интеграция сердечности и сексуальности.

Необходимые материалы:

- музыкальная запись для медитации;
- лист бумаги А4 или А3;
- цветные мелки или карандаши.

Описание. Устойчиво и удобно сидеть, спина достаточно прямая, но без напряжения, можно опираться. Настройтесь на себя, на свое тело, состояние...

Перенесите внимание на так называемый «нижний центр» – область внизу живота, под пупком. Символически она связана с сексуальностью (в том числе). Можно положить туда руку или обе руки. Представьте, какой там образ. Нравится ли он, хочется ли его трансформировать? Это можно сде-

лать силой активного воображения. Какие телесные ощущения, эмоции? Воспоминания? Концентрируйте там внимание, можно представить, что вы дышите через эту область. Возьмите на эту часть столько времени, столько вам надо.

Сосредоточьтесь на сердечном центре. Те же вопросы. И так же можно положить туда руку или обе руки. Концентрируйте на нем внимание, при необходимости трансформируйте образ.

Завершающий шаг: одновременно ощущать оба центра и взаимосвязь между ними. Одна рука может находиться на нижнем центре, другая на верхнем. В каких отношениях эти центры? Можно представить, как вы знакомите их, обмениваете энергией...

Свой опыт можно зарисовать.

Комментарии.

- Проблема дезинтеграции сердечности и сексуальности может проявляться следующим образом: активная сексуальная жизнь с разными партнерами, страх психологической интимности; романтические влюбленности и избегание секса.
- Упражнение делается и самостоятельно, и в работе с клиентом, и на группах.

Упражнение 128. Любовный треугольник

Автор: неизвестен.

Цель: исследование любовного сценария и треугольников в отношениях, темы конкуренции, паттернов соблазнения.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Участников просят разбиться на тройки. В тройках игровое взаимодействие. Двое участников соблазняют третьего. Таким образом, между ними возникают конкурентные отношения. Каждого просят отслеживать, что с ним в этой роли происходит, какой материал поднимается.

Далее роли меняются.

Обсуждаются темы конкуренции, плюсов и минусов любовного треугольника, любовный сценарий (диадный или сценарий треугольника) и т. д.

Комментарии.

- Групповая форма: участников разбивают на тройки. Или одна тройка работает в «аквариуме» – в центре.
- Можно попросить участников взаимодействовать без слов, это помогает проявиться более глубокому материалу. А затем перейти к обсуждению.

Упражнение 129. Право на удовольствие

Автор: из хакоми-метода.

Цель: работа с базовым правом на удовольствие.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Участников группы можно распределить на пары, тройки или четверки. Один прислушивается к себе и говорит, какое телесное удовольствие хочет, например, чтобы его погладили по голове, обняли, сделали массаж плеч...

Его партнер или партнеры уточняют: как именно прикасаться? какая площадь, сила прикосновения? если прикосновение в динамике, то с какой скоростью? (Обычно это занимает 5 минут.) И дают эти прикосновения. (Телесный опыт продолжается 10 минут.)

Затем идет обсуждение 5 минут.

После этого роли меняются.

Комментарии.

- Тема сексуальности тесно связана с правом на удовольствие.
- Важно, чтобы потребности были дифференцированы: как именно прикасаются партнеры? И т. д.

3.8. «Оно вернулось вкусное, как сосульки с крыши...»: детский опыт, семейное и Родовое Бессознательное

*Оно вернулось вкусное,
как сосульки с крыши,
и на зубах похрустывало,
падало, звеня.
Оно ко мне вернулось,
но я не обернулась,
и нету, нету, нету больше
детства у меня...*

Вера Матвеева

Как говорится, все мы родом из детства. Именно в детстве, в семье закладывается наша структура характера и мышечный панцирь. Жизненный сценарий «прописывается» в детстве семьей и транслируется ребенку. (Подробнее мы говорили об этом в разделе 2.3. «Как нас формирует любовь: ТОП о структурах характера».)

Детский опыт сохраняется на всю жизнь. Ребенок, словно губка, пропитывается атмосферой семьи, усваивает негласные правила, сценарии.

Некоторые характерные черты дисфункциональной семьи:

- Запрет на выражение чувств: «Ну что у тебя вечно глаза на мокром месте?»
- Нарушение коммуникации: общение не прямое, а опосредованное. Например, члены семьи общаются не напрямую, а через маму.
- Нарушение границ: они либо слишком жесткие, либо диффузные, размытые. Жесткие границы приводят к изоляции. К примеру, ребенок не может поделиться своими школьными проблемами с мамой, чтобы не расстраивать ее еще больше, она и так грустная из-за того, что папа пьет. И тогда ребенок изолирован от мамы. Либо, в случае диффузных границ, границы постоянно нарушаются. Например, ребенок утешает маму и защищает ее от папы, что нарушает границы ребенка и мешает его сепарации.
- Неравномерное распределение ответственности: слишком мало у одного, слишком много у другого.
- Токсичные вина и стыд, которые члены семьи друг на друга перекладывают.

Семейная система стремится к гомеостазу и сопротивляется переменам. Поэтому, когда один член семьи начинает проходить терапию и меняться, близкие могут этому сопротивляться (обесценивать результаты терапии, манипулированием заставлять отказаться от терапии и т. д.).

Следует также уделить внимание тому, какой ресурс может быть взят из детского возраста. Детство всегда содержит ресурс, даже детство, проведенное в дисфункциональной семье. Этот ресурс можно «взять» из своего детства и «использовать» его во взрослой жизни. Таким ресурсом, к примеру, может стать воспоминание о любящей бабушке, которая дала ребенку то, что не смогли дать его родители.

Отдельно хочу подчеркнуть, что, отправляясь вместе с клиентом в его детство, мы не превращаемся в «следователей и прокуроров». Наша задача не в том, чтобы выяснить правду, осудить или оправдать, – мы лишь помогаем понять, как прошлое влияет на настоящее.

Отдельная тема – Родовое Бессознательное, влияние предков (семейной системы в широком смысле, включающей предыдущие поколения и дальних родственников). Помимо возможных проблем, доставшихся «в наследство», Родовое Бессознательное всегда содержит множество ресурсов. К нему можно обращаться за поддержкой. Мы предлагаем специальные упражнения на работу с Родовым Бессознательным.

Упражнение 130. Покажи телом свое детство

Автор: неизвестен.

Цель: установление контакта с детской частью (с внутренним Ребенком), исследование детского опыта.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Участников группы просят показать свое детство телом в динамике (в движении).

Возможны варианты: все делают это одновременно (например, кто-то ловит бабочек, кто-то прыгает за мячиком) или по очереди (один показывает, остальные смотрят, дают обратную связь).

Обсуждаются телесные ощущения, эмоции, воспоминания и т. д. Ресурсы и маркированные темы...

Комментарии.

- Это задание можно использовать не как самоценный тренинг, а включать в другие тренинги в виде настройки на детство, как небольшой элемент, прием.
- Учитывайте, что это небольшое упражнение может привести к сильному регрессу.

Упражнение 131. Скульптура детства

Автор: неизвестен; тренинг строится на телесной метафоре.

Цель: установление контакта с детской частью (внутренним Ребенком), исследование детского опыта.

Необходимые материалы: не требуется.

Описание. Участников просят подумать, как бы они телом могли изобразить свое детство. Имеется в виду статичная поза, скульптура. На размышления дается несколько минут, важно не затягивать обдумывание.

После этого каждый изображает подобную скульптуру, а группа дает обратную связь: какие чувства она вызывает, какие ассоциации-фантазии.

Комментарии.

- Память тела о реальном родителе, о реальном детстве, а не о таких, какими мы должны их помнить через призму установок. «Тело не врет» – один из базовых постулатов телесно-ориентированной психотерапии.
- Так как тема детства очень личная и заряженная, следует внимательно следить за обратной связью от группы, чтобы не было нарушения границ, интерпретаций в духе: «Я понял, ты все детство мучился от одиночества», «Тебя не любили родители» и т. д. Обратная связь дается в форме я-высказываний: «Я считаю», «Я чувствую», «Мне кажется».
- Можно предложить изобразить телом и другие понятия, связанные с детством: создать скульптуры «Счастливое детство» (позитив, поиск ресурса), «Хорошая мама», «Плохая мама», «Несчастный ребенок», «Любимый ребенок» и т. д. В некоторых случаях обсуждение и скульптуры могут быть групповыми (на усмотрение ведущего), что делает взаимодействие между членами группы более интенсивным.

Упражнение 132. Мое счастливое детство

Автор: неизвестен.

Цель: ресурсирование – исследование ресурсов из детского опыта; настройка на детство.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиента просят показать телом «Мое счастливое детство». Далее идет отработка:

- Как именно клиент телесно изобразил «счастливое детство»?
- Что значит «счастливое детство», какие ресурсы важны, нужны для «счастья»?
- С каким возрастом связан этот момент? Какое именно там «счастье», что за ресурс, что дает?
- Где в теле живет этот ресурс? Можно подсказать клиенту, как тело откликается.
- Распространи этот ресурс по всему телу. Как прием, можно спросить, какого цвета этот ресурс, и попросить раскрасить тело в этот цвет.

Комментарии.

- Регресс в этом упражнении осуществляется к точке ресурса – позитива. Важно понять, какой именно это ресурс. Если Бессознательное отправило именно к этой точке, значит, именно такой ресурс нужен в настоящем.
- Каким бы тяжелым ни было детство, в нем всегда скрыты ресурсы. Позитивный опыт тоже был.
- В групповой работе участники дают обратную связь, делятся своими фантазиями и ассоциациями.

Упражнение 133. Где в теле живет детство?

Автор: упражнение из ТОП, с семинара Н. Ю. Григоровской.

Цель: ресурсо-ориентированная работа – исследование и интеграция детского опыта.

Необходимые материалы: возможно использование фоновой музыки, спокойной, инструментальной, негромкой.

Описание. Группа устраивается в удобных, устойчивых позах, прикрывает глаза.

Ведущий дает небольшую настройку (3–5 минут на свое усмотрение) на заземление, контакт с телом («Расслабься, хорошо ощути свое тело, почувствуй его устойчивость...»).

После этого начинает задавать вопросы и просит находить на них ответы, но не вслух, а про себя. После каждого вопроса должна быть пауза, достаточная для того, чтобы участники задумались и нашли ответ:

- Где у тебя в теле живет Детство? Найди его.
- Как оно выглядит? Какого оно размера? Тебе от него горячо, тепло, холодно? Погладь его.
- Какие к тебе приходят образы, когда ты так контактируешь с Детством?
- Какой в нем ресурс?
- Что оно может тебе сейчас дать?
- Возьми это.
- Поблаговари свое Детство и возвращайся сюда.

На эту часть дается 10–15 минут, потом в общем кругу участники делятся опытом.

Комментарии.

- Голос ведущего в тот момент, когда он дает инструкцию, должен звучать спокойно, уверенно, речь должна быть неторопливой (группа в этот момент находится в регрессе).
- В групповом обсуждении важно уделить внимание каждому участнику, минимум 5 минут.
- Как прием можно предложить поговорить от имени Детства.

Упражнение 134. Ребенок внутри меня

Автор: неизвестен.

Цель: установление контакта с внутренним ребенком, диагностика детских дефицитов и травм, восполнение. Развитие оптимальной саморегуляции.

Необходимые материалы: могут понадобиться лист бумаги и пастель.

Описание. Клиент удобно садится, закрывает глаза. Его просят настроиться на себя. Затем сосредоточиться на области живота – там символически «живет» Внутренний Ребенок. И представить, как из тумана появляется Внутренний Ребенок.

Далее идет диагностическая и терапевтическая работа с образом: как ребенок выглядит? какого он возраста? что на нем надето? что ребенок делает? в каком он настроении? чего хочет? есть ли кто-то рядом, кто именно и какое между ними взаимодействие? хочет ли Внутренний Ребенок что-то сказать клиенту? что? а клиент Внутреннему Ребенку?

Далее клиента просят, держа руки на своем животе, дать ребенку любовь, принятие и заботу. Клиент может представить, что любовь из его сердца через руки направляется к Внутреннему Ребенку. Уделить этому столько времени, сколько потребуется.

В конце можно нарисовать подарок Внутреннему Ребенку и обсудить, почему именно такой? Какой дефицит за этим стоит, какая потребность? Как это восполнять самостоятельно в повседневной жизни?

Комментарии.

- Упражнение лучше делать сидя, а не лежа. Это помогает сохранять взрослую позицию, не идентифицируясь с Внутренним Ребенком.
- Если клиент испытывает негативные чувства к ребенку, нужно сперва отработать эту часть, прежде чем приходить к позитиву. Нужно понять, какие именно негативные чувства, почему, откуда родом этот механизм: кто так относился к клиенту в детстве, так с ним обращался? Например, если в детстве на плачущего ребенка кричали: «Замолчи немедленно!», то во взрослости он может испытывать гнев к собственным слезам и плачущим детям. Мы повторяем по отношению к себе то, что делали по отношению к нам.
- Это упражнение можно давать как домашнее задание, делать самостоятельно.
- Здесь налаживается саморегуляция, самодостаточность, целостность: клиент может символически сам восполнять свои детские дефициты.

Упражнение 135. В чем нуждается ребенок?

Автор: И. А. Соловьева.

Цель: диагностика детских дефицитов и восполнение (напитывание позитивным опытом).

Необходимые материалы: могут потребоваться пледы, подушки, вкусняшки, мягкая игрушка. Нужно заранее создать хорошую предметную среду, как для маленького ребенка.

Описание. Клиент удобно садится, закрывает глаза, настраивается на себя.

Терапевт задает вопрос: «В чем нуждается твой Внутренний Ребенок?» Клиент описывает, каков возраст ребенка, как он выглядит, что делает, в каком он настроении и в чем нуждается.

Далее терапевт спрашивает: «Как твой Внутренний Ребенок хочет, чтобы мы о нем позаботились? Как это можно сделать через твоё тело?»

Терапевт и клиент договариваются, как будет осуществляться восполнение дефицитов, при этом можно менять положение тела, использовать предметы и т.д. Например, клиент ложится, терапевт его обнимает и гладит по голове. Это взаимодействие должно быть комфортным для обеих сторон.

Комментарии:

- В вопросе спрашивается именно о том, в чем «нуждается» ребенок, а не «хочет», потому что «надоба» более глубокий дефицит, чем «хочушки».
- Важно разделить 2 позиции клиента: взрослую и детскую. Чтобы он был в контакте и со своей детской, и со своей взрослой частями. Мы с его взрослой частью в сотрудничестве договариваемся о том, как можно заботиться о детской части. Это возвращает клиенту ответственность, активную позицию, налаживает саморегуляцию.
- Это упражнение больше для индивидуальной работы, однако его можно давать и на продвинутых группах, разбивая участников на пары.

Упражнение 136. Ребенок на фотографии

Автор: из хакоми-метода, с семинара Кэролайн Брэкхем.

Цель: работа с регрессивным материалом, маркирование актуального для работы материала из детства.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Участники разбиваются на мини-группы (по 3–5 человек). Один изображает ребенка статично (садится, ложится, встает, на его усмотрение). Может задействовать предметы (чашку, подушку и т. д.).

Партнеры смотрят и представляют, что это ребенок на фотографии. И фантазируют: какое настроение у ребенка? что с ним происходит? что за ситуация? где он находится? кто рядом? есть ли взрослые? какие отношения с остальными персонажами? какие у него ресурсы? в чем он нуждается?

Мнения партнеров могут совпадать или расходиться, каждый говорит свое. Первый участник слушает обратную связь, в конце говорит, что откликнулось, что нет.

Смена ролей.

Комментарии.

- Групповая форма: участники разбиваются на мини-группы (лучше мини-группы, не пары, для разнообразия обратной связи).
- Можно давать разные варианты, например, «Семейная фотография», такая инструкция сразу же задает семейный контекст.

Упражнение 137. Ходьба: работа с семейными посланиями

Автор: упражнение из ТОП, с семинара Г.М. Ченцовой.

Цель: работа с семейными посланиями, сценарием.

Необходимые материалы: не требуются, но нужно достаточно просторное помещение, по которому группа может свободно передвигаться.

Описание. Участники группы произвольно ходят по комнате. Ведущий дает инструкцию, разные варианты ходьбы:

- Ходи так, как ты обычно ходишь.
- А теперь, как твоя мать хотела бы, чтобы ты ходил (как тебе это кажется, ты можешь пофантазировать).
- Как твой отец хотел бы, чтобы ты ходил.
- Как ты сам хочешь ходить.

По ходу ведущий просит отслеживать чувства, ощущения, мысли. На эту часть дается 10–15 минут.

Затем начинается обсуждение. Ведущий делает акцент на следующих моментах:

- что менялось,
- какие чувства приходили,
- как реагировало тело,

- какие были образы,
- как больше всего понравилось ходить,
- как меньше всего.

Комментарии:

- Ходьба является хорошим паттерном для диагностики не только потому, что это некое привычное действие, здесь работает еще и глубокая символика – это движение по своему жизненному пути.
- Этот тренинг хорошо давать не только зависимым, но и на группах созависимых.
- Можно по аналогии исследовать привычные позы, например, сядь так, как ты обычно сидишь; как твоя мать хотела бы, чтобы ты сидел.
- Если кто-то из участников не отследил разницу в изменении походки, можно предложить ему еще раз походить по комнате, но чтобы на этот раз группа смотрела на него и дала обратную связь (со стороны обычно хорошо видно, как тело реагирует на изменение инструкции).

Упражнение 138. Скульптура дисфункциональной семьи и здоровой

Автор: неизвестен.

Цель: работа с семейным сценарием, взаимоотношениями.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Ведущий предлагает каждому выбрать, хочет ли он на этом тренинге быть добровольцем, т.е. активным участником, или наблюдателем.

Группе добровольцев предлагается построить скульптуру дисфункциональной семьи. Участники сами выбирают, какие там роли, кто их исполняет (мама, папа и т. д.). Как-то между собой договариваются, чтобы в итоге это была действительно скульптура – статические позы, а не некое действие.

Остальные участники смотрят со стороны и дают обратную связь – что они видят.

Потом ведущий расспрашивает самих участников: какие чувства? как реагирует тело? что хочется изменить? И т. д.

В следующей части предлагается построить скульптуру семьи здоровой, при этом роли и актеры остаются теми же.

Комментарии.

- Каждую из частей можно проводить как самодостаточный тренинг.
- Можно попросить участников договариваться о композиции без слов, чтобы в этом участвовали только их тела.
- В конце обязательно надо провести деролизацию – выход из роли.
- Методику хорошо давать после теоретического блока о дисфункциональной семье, например, если в этот день была лекция (для закрепления материала).

Упражнение 139. Скульптура «Моя семья»

Автор: с семинара Г. М. Ченцовой.

Цель: исследование семейных посланий, сценария, детского опыта.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Тренинг представляет собой терапию клиента в группе – в центре идет работа с одним участником.

Ведущий предлагает ему сделать скульптурную композицию «Моя семья». Участник вначале обозначает, кто относится к его семье, какие там роли (мама, жена, ребенок и т. д.). Потом подбирает для каждой роли актера из участников группы. Выбранный участник вполне может отказаться – у него есть право сказать «нет», но в этом случае он объясняет свой отказ.

Затем из выбранных актеров делается единая композиция – скульптура под названием «Моя семья». Это подразумевает статичные позы и отсутствие слов.

Скульптура должна просуществовать хотя бы несколько минут, чтобы опыт достаточно прочувствовался.

Затем в общем кругу идет обсуждение: какой отклик вызывала скульптура у наблюдателей и у участников изнутри опыта?

Комментарии.

- Важно следить за тем, чтобы обратная связь была в форме Я-высказываний: «Я чувствовал», «Мне казалось», «Я захотел», «Меня удивило».
- В конце можно поработать на ресурс: «Что бы ты хотел изменить и как ты это можешь сделать», т.е. предложить подкорректировать скульптуру.

- Участники, представлявшие собой скульптуру, сперва дают обратную связь из роли («Когда я была твоей мамой, у меня было много страха за тебя и при этом обиды»). Потом проводится деролизация (снятие роли), и обратная связь дается от своего имени («Мне это напомнило мою собственную семью»).

Упражнение 140. Родовые корни

Автор: неизвестен.

Цель: работа с Родовым Бессознательным.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиент устойчиво стоит или сидит, поставив стопы (без каблук) чуть уже ширины плеч. Представляет, что от его стоп в землю уходят корни – это его Род. От правой стопы – Род отца, от левой – Род матери. Как выглядят эти корни, почва? Какие телесные ощущения, эмоции, образы?

Далее идет трансформация: как хочется поменять корни, образ? Возможно, почва сухая и ее нужно полить. Или ее нагреет солнышко. Трансформация продолжается, пока образ и ощущения от него не оптимизируются.

Комментарии.

- Символически Родовое Бессознательное находится ниже наших стоп, это метафора – оно и часть нас, и вне нас.
- Эта работа может занять несколько сессий: в процессе может подниматься глубокий материал.

Упражнение 141. Вопрос предкам

Автор: неизвестен.

Цель: работа с Родовым Бессознательным.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиент устойчиво стоит или сидит, поставив стопы (без каблук) чуть уже ширины плеч. Представляет, что от его стоп в землю уходят корни – это его Род, связь с предками.

Клиент формулирует вопрос, который хочет задать своим предкам – Родовому Бессознательному. Это вопрос, который касается его самого; он краткий, по-настоящему важный и он только один. И отправляет его вниз,

в корни. Далее ждет ответ, обратный отклик. Ответ может прийти в разных формах: слова, образ, звучащая песня... Что этот ответ значит для клиента?

Комментарии.

- Символически Родовое Бессознательное находится ниже наших стоп, это метафора – оно и часть нас, и вне нас.
- Важно понимать, что в этом опыте нет мистики: клиент в символической форме спрашивает себя самого.
- Клиент объясняет, почему этот вопрос нужно задать именно Родовому Бессознательному.

3.9. «Я знаю всё, но только не себя»: образ Я, самооценка, саморазвитие

*Я знаю, как на мёд садятся мухи,
Я знаю смерть, что рыщет, всё губя,
Я знаю книги, истины и слухи,
Я знаю всё, но только не себя.*

Франсуа Вийон «Баллада примет»

Какой бы ни была личная история, сохраняется целостность глубинной части личности – Ядра, Сущности, Самости, Высшего Я. Названия могут быть разными. В терапевтическом процессе мы можем обращаться к этой части, получать из нее ресурсы, активизировать внутреннего Целителя.

Пока личность сохраняет свою целостность, пока ее центральное ядро не затронуто, человек может справляться практически с любыми стрессовыми ситуациями – для регуляции своего состояния достаточно внутренних ресурсов. Тогда могут происходить буквально «чудеса».

Так, Виктор Франкл в книге «Скажи жизни «Да!» описывает своей опыт пребывания в концентрационных лагерях фашисткой Германии, в том числе в Освенциме. Он приводит примеры того, как молодые и здоровые заключенные «сгорали» за считанные дни, когда теряли внутреннюю веру, целостность, то, что В.Франкл называет «смыслом жизни» (а это непосредственно связано с целостностью личности). И напротив, слабые и больные

доживали до освобождения: если сохранялся внутренний стержень – они переносили любые физические невзгоды.

Пока внутренняя целостность сохраняется, человек может переносить самый тяжелый дистресс (негативный стресс). Если она нарушена, то малейшие невзгоды выводят из себя, заставляют терять опору.

Внутренняя целостность личности нарушается в результате:

- систематического «неправильного» воспитания в дисфункциональной семье, так называемых «травм развития». Например, ребенка унижали, отвергали. Это происходит в детстве, и тогда создается почва для развития зависимости в дальнейшем;
- травмы – некоего травматичного события, например, изнасилования, нападения, аварии... Подобное может произойти в любом возрасте.

В терапевтической работе важна работа с образом Я. Образ Я, как психологический конструкт, состоит из двух составляющих:

- представления о себе (о своем теле, чертах характера, чувствах, принципах и т. д.);
- самоотношения (какой я – хороший, плохой...).

Представление о себе может быть существенно искажено, а контакт со своим истинным Я потерян (а то и вовсе никогда не был установлен). Такой человек либо не знает, какой он и чего вообще от жизни хочет, либо у него сформировано так называемое ложное Self – ему кажется, что он себя знает, а на самом деле его представления о себе и о своих желаниях не соответствуют действительности. В последнем случае успехи, достигнутые цели не приносят радости – ведь на самом деле нужно было что-то совсем другое.

Проблема самоотношения может проявляться как нелюбовь к себе, критика, обесценивание или гипертрофированный нарциссизм, идеализированное представление о себе. Иногда нелюбовь к себе компенсируется внешне противоположными проявлениями – самолюбованием, демонстративным нарциссизмом.

Не следует путать эгоцентризм и любовь к себе. Здоровая любовь к себе – необходимый залог психологического благополучия и возможность любить других.

Задачи, стоящие перед специалистами:

- расширение сознательного образа Я;
- помощь в установлении контакта с истинным Я, в осознании проявлений ложного Я;
- формирование адекватной самооценки;
- повышение самопринятия.

Далее предлагаются упражнения, которые можно использовать для осуществления данных терапевтических целей.

Упражнение 142. Покажи телом свою жизнь

Автор: неизвестен.

Цель: установление контакта с собой, расширение осознанности.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиента просят показать телом свою жизнь (статично, как скульптуру, или в динамике).

Далее идет обсуждение: какие возникли чувства, телесные ощущения, мысли и воспоминания? какие ресурсы? проблемные темы? какое название им клиент может дать? что хотелось бы поменять, как и для чего? И т. д.

Комментарии.

- Можно давать и индивидуально, и в группе.
- На группе участники дают друг другу обратную связь: отклик, ассоциации...
- Здесь не может быть правильных и неправильных вариантов.
- Можно дать сразу 3 задания: «Моя жизнь сейчас», «В прошлом», «В будущем».
- В обсуждении терапевт подводит клиента к активной жизненной позиции: он сам может лепить свою жизнь.

Упражнение 143. Жизненная дорога

Автор: неизвестен.

Цель: исследование самоидентификации, актуальных целей и задач, ключевых дефицитов и ресурсов.

Необходимые материалы:

- веревочка;

- бумага и пастель.

Описание. Клиента просят представить свою жизненную дорогу, жизненный путь, встать на него. Как прием, можно попросить клиента положить веревочку как метафору жизненного пути. Глаза лучше закрыть, чтобы настроиться на себя.

Далее идет работа с образом.

- Что это за дорога, как она выглядит?
- Как ты себя на ней ощущаешь телесно и эмоционально? Какие мысли приходят в голову?
- Куда дорога ведет? Что это для тебя значит, если соотносить с твоей жизнью, с проблемой аддикции?
- Что мешает идти по дороге? Что помогает?
- Хочется ли трансформировать образ? Как? Что это даст?

Комментарии.

- Образ дороги потом можно зарисовать.
- Рисунок тоже обсуждается. В нем может быть важная дополнительная информация.

Упражнение 144. Я и Мир

Автор: И. А. Соловьева.

Цель: диагностика самовосприятия, базового мироощущения, схемы взаимодействия с миром. Терапевтическая, коррекционная.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Клиент удобно садится, закрывает глаза. Его просят представить некий образ себя самого, мир вокруг и взаимодействие, которое есть с миром. Далее идет исследование и, возможно, коррекция образов.

Предлагаемые вопросы:

- Какой образ представился как Я? Почему?
- В чем его особенности, что обращает на себя внимание?
- Безопасно ли этому образу в мире? Комфортно ли? В чем он нуждается, что его беспокоит? Что ему нравится, какие у него ресурсы?
- Какая граница между ним и миром?

- Какой образ представился как Мир и почему?
- В чем особенность этого образа Мира? Безопасный ли он, комфортный ли для обитания? Как можно чувствовать себя в таком мире?
- Как взаимодействуют Я и Мир? Какой обмен в каждую сторону? Есть ли проблемы с этим обменом?
- Как хочется трансформировать образы? Почему? Что это даст?

Комментарии.

- Это упражнение помогает исследовать базовую схему взаимодействия с миром, которая может уходить корнями в первичное взаимодействие с объектом – в младенческий или даже пренатальный период, когда ребенок только появился в мире.
- Для трансформации образов можно привлекать ресурсы, например, «Какой персонаж может сейчас появиться и помочь?»
- В некоторых случаях большее внимание нужно уделить образу Я, в некоторых – образу Мира или взаимодействию между этими элементами.

Упражнение 145. Нелюбимое тело

Автор: неизвестен.

Цель: интеграция отчуждаемых частей тела и личности, восстановление целостности образа Я, повышение самопринятия.

Необходимые материалы:

- листы бумаги;
- ручка для записи.

Описание. Упражнение можно делать лежа или сидя в удобной позе. Прикройте глаза, настройтесь на себя, на свое тело, постарайтесь хорошо его ощутить.

- Подумайте, какие части вашего тела вам не нравятся?
- Сколько их, насколько большую площадь тела они занимают?
- Как правильнее сказать: они вам не нравятся, раздражают, вы их ненавидите, испытываете отвращение, неприязнь? Возможно, у вас есть собственное определение.
- Можно ли составить иерархию: самая нелюбимая часть тела, затем вторая по «нелюбимости» и т. д.

Запишите иерархический список этих частей тела. Записи помогут вам ничего не забыть, а через какое-то время отследить, есть ли динамика. Подумайте, полный ли это список? Может, вы про что-то забыли? Дополните его.

А теперь ваша задача – поработать с каждым пунктом списка (с каждой нелюбимой частью) ниже описанным способом. Не обязательно проделать всю работу за один раз, это может быть серия шагов.

- Сосредоточьтесь на этой части тела. Попробуйте установить с ней диалог. Пофантазируйте, какие ответы она может дать? Фантазии не бывают случайными, доверяйте мыслям, которые приходят в вашу голову, даже если они сперва кажутся странными.
- Спросите, какое у нее настроение? Чего ей хочется? На что она хотела бы пожаловаться? Что хочет вам сказать? Как может вам помочь, для чего может быть вам полезной?
- Попробуйте мысленно улыбнуться этой части тела и сказать ей что-то хорошее, поблагодарить за то, что она есть. Как она откликается на позитив? Как тогда меняется ваше состояние в целом?

Комментарии.

- Каждая часть тела имеет свою психологическую символику. Отчуждая какую-то часть тела, мы лишаем себя контакта с этой психологической темой.

Отчуждение может начинаться с телесного уровня. Например, девочку дразнят за «большую попу» или иной выдуманный или реальный недостаток. «Недостаток» означает несоответствие неким стандартам, которые в каждую эпоху свои: в одном обществе выраженные ягодицы и бедра у женщины считаются привлекательными, в другом – наоборот. В приводимом примере девочка начинает искажать эту часть тела в своем бессознательном образе Я – скорее всего, она «разрастется». Начнет отчуждать свой таз, и тогда искажаются темы, связанные с этой частью тела. Сексуальность начнёт или игнорироваться, или ей будет придаваться сверхзначимость.

Может быть и наоборот: отчуждение части тела начинается с пласта психологического. Ребенок растет в семье со строгими сексуальными

табу, которые он начинает разделять и отчуждать свою тазовую область: она станет искаженной в образе тела.

Принятие нелюбимых частей тела помогает восстановить целостность: и образа тела, и личности в целом.

- Часто по отношению к своему телу мы бываем неблагодарны. Чего-то требуем от него, забывая про заботу и благодарность, а оно ведь служит нам верой и правдой, выполняя положенный функционал. Мы бываем недовольны тем, что оно не дотягивает до идеала.

В одном интервью американская актриса Мерил Стрип сказала: «Раньше я переживала, что мои ноги не такие длинные и красивые, как у других актрис. А теперь я радуюсь тому, что у меня есть ноги».

- Когда мы требуем от тела то, что оно не должно или не может делать, оно начинает нам «мстить». Органы нужны, чтобы выполнять определенные функции, они не должны соответствовать социальным шаблонам представления о красоте. Уши должны слышать, а не быть маленькими, большими, оттопыренными, с большими или маленькими мочками, как это может быть принято у того или иного племени, в ту или иную эпоху. Если мы требуем, чтобы орган выполнял дополнительную функцию, его основная функция может давать сбой. Когда мы относимся к телу с вниманием и принятием, оно начинает нас благодарить, даря здоровье, хорошее самочувствие, интуицию и т. д.

Упражнение 146. Рука, мешающая и рука помогающая

Автор: упражнение из телесно-ориентированной арттерапии.

Цель: расширение образа Я, самопринятие.

Необходимые материалы:

- листы формата А4 (по одному или по два на каждого участника);
- клей или скотч с ножницами;
- пастель.

Описание. Каждый участник берет лист бумаги и на нем обводит обе свои ладони. При этом одну руку можно обводить только 1 цветом (можно обе руки одним, но нельзя двумя цветами одну руку).

Ведущий говорит о том, что у каждого из нас есть 2 стороны: светлая и темная, плохая и хорошая. И у зависимого человека есть 2 части: больная и желающая выздороветь. Важно быть знакомым с обеими своими частями.

Далее участникам предлагается представить одну из своих рук как «мешающую выздоровлению», а вторую как «помогающую выздоровлению». И каждый палец надо подписать каким-то качеством характера, которое способствует (на одной руке) или мешает (на другой руке) выздоровлению. Потом раскрасить руки. И в завершение найти общий фон для них.

В общем кругу участники представляют свои рисунки остальным, рассказывают о своих «руках» и качествах характера: как они проявляются в контексте развития болезни и выздоровления от нее? И т. д.

Комментарии.

- Можно просить обвести руки на разных листах, а потом склеить их. Это дает метафорическое послание: «Даже если ты чувствуешь себя расщепленным, на самом деле ты все равно един, целостен».
- Важно уделить внимание интеграции личности и самопринятию. Послания, исходящие от ведущего: ты такой, какой ты есть, ты имеешь право быть собой.
- В некоторых РЦ есть таблицы с качествами характера, можно выдать их в этом тренинге качестве раздаточного материала.
- При отработке в общем кругу можно спросить группу: очевидно ли по рисунку, какая рука «мешающая», а какая «помогающая»? что помогает это различить или что мешает?
- Общий фон дает интеграцию этих расщепленных частей. В итоговом круге нужно уделить внимание и общему фону – удалось ли его найти?

Упражнение 147. Тотемное животное

Автор: неизвестен.

Цель: работа с образом Я: «Я глазами других» и «мой образ Я».

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Ведущий говорит, что когда-то в древние времена существовали племена, и у каждого племени был свой тотем – какое-то животное, которое считалось покровителем племени (иногда это могло быть растение, но

редко). С этим животным члены племени идентифицировались, стремились походить на него, это сходство давало обладание его атрибутами (свойствами): можно было стать зорким, как орел, сильным, как медведь и т. д.

Времена изменились, но иногда кажется, что тотемные животные остались с нами, пронеслись сквозь время, и каждого человека, если приглядеться, можно сравнить с каким-то животным. Более того, мы и сами обычно сравниваем себя с каким-то животным, нас к нему тянет: мы можем коллекционировать фигурки кошек или плакаты с волками...

Ведущий предлагает каждому подумать: на какое животное он похож? что это за животное? какими качествами оно обладает? Дает на это 1–3 минуты.

Далее просит это животное телесно изобразить, побыть в этом образе. И обсуждается: как он телесно проживается? какие эмоции? самоощущение? восприятие мира, отношения с ним? И т. д.

Комментарии.

- Тренинг имеет игровую форму.
- Участники могут показывать свое тотемное животное по очереди. Или все одновременно взаимодействуют в этих образах, минут 10.
- Возможен и индивидуальный формат.

Упражнение 148. Мой герой

Автор: неизвестен.

Цель: расширение образа Я, самопринятие, поиск ресурса.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Участникам предлагается рассказать о своем любимом герое. Это может быть кто угодно – киногерой, персонаж книги, человек со страниц журнала...

В общем кругу ведущий задает вопросы, помогающие расширить образ Я.

- Какой этот герой, что у него за качества?
- Совпадают ли они с твоими?
- Какими его качествами ты больше всего хотел бы обладать?
- Как ты можешь этого достичь?

- В чем ты на него похож?
- Если бы вы с этим героем встретились, что это была бы за встреча, как бы он к тебе отнесся, о чем бы вы говорили?

Далее участника просят изобразить телом своего героя, пожить в этом образе. И обсуждается, как это проживается и переживается.

Комментарии.

- Задание можно немного сузить: «Любимый книжный герой», «Любимый киногерой» и т. д.
- Также как вариант тренинга можно предложить обсудить «Героя детства»: на кого ты хотел быть похожим? почему? какие качества этого героя у тебя есть? каких не хватает? чем ты сейчас от него отличаешься? как ты сейчас к этому герою относишься?
- В групповом формате можно предложить всем одновременно побыть этими героями, повзаимодействовать в этих образах.

Упражнение 149. Какая на тебе маска?

Автор: неизвестен.

Цель: работа с образом Я на уровне Маски – расширение осознания привычных ролей.

Необходимые материалы: краски или цветная помада.

Описание. Все участники тренинга садятся в общий круг. Ведущий в качестве небольшого вступления рассказывает о масках, которые носят люди. О том, что у масок есть свои плюсы – они нас защищают, дают предсказуемость. Но за ней может потеряться истинный человек.

Сперва мы надеваем маску, чтобы защитить себя, спрятав. Как у Владимира Высоцкого: «Все научились маски надевать, Чтоб не разбить свое лицо о камни». Но беда в том, что постепенно мы с маской срастаемся, теряем сами себя. Это не обязательно одна маска – их у нас может быть целый набор, но это все просто маски.

После такого вступления ведущий предлагает нарисовать на своем лице свою привычную маску. А потом показать ее группе и рассказать о ней.

Комментарии.

- Может быть и индивидуальная, и групповая форма упражнения.

- Важно уважительно отнестись к Маске, ведь это система привычных адаптаций, которая помогла выжить. Благодаря Маске мы пережили меньше боли, чем это могло бы быть. Поэтому нужно постараться подвести каждого участника к пониманию того, зачем же ему такая Маска нужна. Это поможет сделать переход в дальнейшем к следующему шагу: реализации необходимой потребности (в безопасности, в любви, в общении) более здоровым способом.
- Каждая маска должна получить короткое название, отражающее ее суть: «Свой парень», «Соблазнительница», «Самый сильный» и т. д. Название своей маске дает сам участник, остальные могут подсказывать.

Упражнение 150. Встреча с тенью

Автор: неизвестен.

Цель: повышение уровня самопринятия, знакомство с Тенью и присвоение Теневых частей, поиск ресурса.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Дается настройка. Цель настройки – донести до участников информацию о существовании Тени (Теневой стороны личности) и о том, что важно быть с ней в контакте, не убегать, но и не давать ей лидировать.

Далее участников просят посидеть, закрыв глаза, настроиться на свою Темную сторону, Тень. «Вы спускаетесь по лестнице в темный подвал, стоите перед дверью, за ней – ваша Тень. И вы приоткрываете эту дверь, заглядываете туда. Представьте образ – как выглядит ваша Тень? Изобразите этот образ своим телом».

Далее этот опыт обсуждается:

- Как именно клиент изображает своим телом Тень?
- Какие телесные ощущения, эмоции, мысли, воспоминания?
- Какие желания, что хочется сделать?
- Какой ресурс можно взять из этого опыта?

Комментарии.

- На группе все участники могут одновременно войти в образ Тени или же по очереди.

- В групповом формате участники могут давать друг другу обратную связь: какая реакция на твой образ Тени? И т. д.

Упражнение 151. Принятие позитива

Автор: упражнение с тренинга Е. В. Левченковой.

Цель: работа с самооценкой – умение принимать позитивные послания.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Группа разбивается на пары. Каждая пара договаривается, кто будет номером один, кто номером два.

Дается задание: номер первый 3 минуты хвалит второго. Второй не отвечает, просто отслеживает, что с ним происходит (чувства, реакции тела, мысли). При этом ведущий может как просить хвалить только за что-то реальное, так и не ограничивать группу, допускать выдумку.

Ведущий засекает время. Когда 3 минуты истекли, участники несколько минут в парах обсуждают полученный опыт, после чего роли меняются. Те же временные рамки: 3 минуты – упражнение, 5 минут – обсуждение.

После этого общий круг, в котором ведущий задает вопросы для осуждения:

- Легче было говорить или принимать похвалу?
- Какие мысли приходили в голову, когда тебя хвалили?
- Смотрел ли ты на собеседника?
- Как реагировало тело?
- Что чувствовал?
- Хотелось ли что-то ответить? Что именно?

Комментарии.

- Обычно участникам труднее принимать похвалу, легче говорить. Ведущий может позаботиться о группе, напоминая: «Сидите устойчиво», «Не забывайте дышать» и т. д.
- Ведущему не стоит вмешиваться в работу пары, но важно отслеживать, что происходит. Потом, в общем кругу, можно дать обратную связь.
- В процессе тренинга часто бывает смех, за ним скрывается смущение. Сам по себе смех не плох, просто важно, чтобы участники понимали,

что с ними происходит, озвучивали смущение, стыд и другие происходящие с ними реакции. Ведущий может поднять эту тему в итоговом общем кругу: что происходило и почему?

- Если группа уже достаточно проработанная, то в итоговом круге озвучиваются такие чувства, как смущение, замешательство, стыд, страх, недоверие и т. д. Если группа эти чувства замалчивает, ведущему важно все же их легализовать. Например сказать: «Обычно такой тренинг вызывает много смущения». После этого кто-то из участников может присоединиться: «Да, я тоже смущался...»
- По поводу похвалы «реальной» и «выдуманной». Ведущий уделяет внимание тому, легко ли было найти, за что действительно хвалить, или приходилось прибегать к выдумке, и как часто. Была ли разница для слушающего, когда он слышал тот и другой тип похвалы.
- Если группа достаточно проработанная, находится не на раннем сроке выздоровления, то ведущий может довести до осознания участников связь между позитивными посланиями (высказыванием и принятием) в настоящем и ситуацией из детства. Например, если в детстве хвалили мало, то тогда и хвалить трудно, и принимать похвалу тоже. Частые ситуации в семьях зависимых следующие: хвалят редко, часто критикуют; похвала с элементами критики: «Сегодня ты молодец, не то, что обычно».

Упражнение 152. Я тебе рад!

Автор: упражнение из бодинамического анализа, с семинара Эрика Ярлнеса и Кирстен Мюнстер.

Цель: самопринятие через принятие окружающим миром, позитивные принимающие и поддерживающие послания от мира.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Вначале группа может стесняться, так как здесь устанавливается достаточно глубокий контакт. Поэтому ведущий дает настройку. Например, он может поговорить о том, что нам всем знакомы переживания одиночества, ненужности, отвержения. В действительности же нас любят гораздо больше и сильнее, чем нам кажется. Просто наши близкие не всегда

могут эту любовь выразить, донести до нас. И каждый из нас очень нужен в этом мире, иначе бы он просто не появился на свет. Представьте, сколько поколений предков стоит за вашими плечами, через какие напасти они прошли: войны, болезни, голод... Они выжили и дали вам жизнь. Ни один человек не появляется на свет случайно. Каждый из нас очень нужен.

И важно дать понять это человеку, причем вовремя. В нашей культуре так сложилось, что мы не привыкли демонстрировать нашу любовь близким. Обычно когда это происходит? Уже после смерти человека. Тут-то все о нем вспоминают, но уже поздно, ему от этого не легче. Важно это сделать вовремя. После настройки ведущий может переходить к упражнению: сказать, что сегодня у каждого есть возможность получить опыт принятия себя и опыт поддержки, а также поддержать другого.

После этого спрашивает, кто хочет быть первым? Если желающих несколько, ведущий говорит о том, что сегодня каждый успеет получить этот опыт, пусть группа договорится – кто начнет. Если желающих нет, ведущий может предложить кому-то начать. Но предложить не директивно, так как это только вызовет сопротивление, а сказать: «Мне кажется, это сейчас актуально для тебя», «Нужно тебе», «Я предлагаю тебе начать»...

Первый участник становится в центр, остальные образуют вокруг кольцо на оптимальном расстоянии для него, чтобы оно не воспринималось как нападение и при этом чтобы контакт не терялся.

Каждый по очереди дает позитивные послания. Они должны быть краткими, искренними. Варианты: «Я хочу, чтобы ты был здесь», «Я рад тебе», «Будь», «Существуй», «Живи» и т.д. Послания могут повторяться.

Это длится несколько минут. Участник, стоящий в центре, не отвечает, он прислушивается к тому, что с ним происходит, когда он это слышит, старается подпитаться. Потом, когда группа замолкает, участник закрывает глаза и отслеживает свои чувства. После этого, при желании, он может поблагодарить группу.

Комментарии.

- В этом, казалось бы, простом упражнении у участников могут быть сильные эмоциональные реакции: слезы, недоверие, страх и т.д. А также смешанные чувства: радость и грусть одновременно.

- В этом упражнении идет очень глубокая работа с основной базовой потребностью, с потребностью в существовании, правом быть в этом мире.

Упражнение 153. Мантра

Автор: адаптированное мной упражнение с семинара Г. Буххольц по биосинтезу.

Цель: поиск ресурса, обучение оптимальной саморегуляции.

Необходимые материалы: лист бумаги и ручка для каждого.

Описание. Ведущий говорит вступительные слова о том, что ПАВ (психоактивные вещества) – это костыль, на который зависимый человек опирается, когда ему плохо. Но коварство ПАВ в том, что они приносят в итоге больше вреда, чем пользы. В действительности такой «костыль» не нужен, у каждого человека достаточно ресурсов, чтобы справляться с трудными ситуациями.

Ведущий предлагает участникам тренинга сочинить мантру – рассказывает о ее «магическом», «волшебном» действии. Говорит, что эта мантра может прийти на помощь в трудную минуту и у каждого она своя. Поэтому каждый сейчас сможет сочинить мантру сам. Делается это следующим образом:

- Пациенту надо вспомнить 3 ситуации, когда ему было очень хорошо без ПАВ, т.е. в трезвости. Эти ситуации могут быть из любого возрастного периода, у сильно разрушенных употреблением пациентов всплывают ситуации из детства.
- Затем надо каждую ситуацию кратко описать на бумаге – 3–5 предложений.
- Ужать каждое описание до 2–5 слов.
- Соединить их воедино – это и есть «мантра».

Далее каждый пациент медленно и вдумчиво зачитывает свою мантру.

Комментарии.

- У аддиктов сильно так называемое «магическое» мышление, поэтому к заданию «Сочини мантру» они относятся с большим энтузиазмом и верят в ее магическое действие. Акцент, который делает ведущий: «Ты можешь сам регулировать свое состояние здоровым образом, не прибегая к ПАВ».

- Пример «Мантры» (пациент реабилитации, 27 лет, алкоголик и игрок):
Солнце заходит, закат.
Я стою на балконе.
Надежда есть.

Упражнение 154. Интеграция трех центров

Автор: упражнение из биосинтеза, представляет собой заимствованную восточную практику медитации.

Цель: диагностика целостности и интеграция.

Необходимые материалы:

- листы бумаги;
- пастель или цветные карандаши.

Описание. Клиент удобно садится, закрывает глаза, стопы на полу примерно на ширине плеч.

В первой части медитации он настраивается на энергетический центр внизу живота, концентрирует в нем энергию, оттуда направляет в правую стопу, по полу в левую стопу, из левой стопы вверх по левой ноге в низ живота. Цикл замыкается.

Затем из нижнего центра энергия направляется в сердечную область. Клиент рассматривает образ, который возникает там, ощущения и чувства. Концентрируется на этой области. Важно также отследить, как именно энергия идет из нижнего центра в сердечный, есть ли проблемы. Если что-то мешает движению энергии, можно помочь ей за счет движений тела или активного воображения.

Далее из сердечного центра энергия направляется в центр лба. Клиент медитирует на верхний центр: что там за образ? какой отклик? легко ли шла энергия наверх? И т. д.

И в завершение энергия из области лба опускается в сердце, оттуда в низ живота. И здесь опыт завершается.

Клиент пробует ощутить все три центра одновременно, связи между ними, свою целостность.

Комментарии.

- Нижний центр символизирует контакт с телом, право на действия, устойчивость. Средний центр – контакт с чувствами, сердечностью.

Верхний центр – ментальный, отвечает за осознание, аналитику, контроль и сверхконтроль. В идеале человек чувствует все три центра и взаимосвязи между ними.

- Эту практику можно делать самостоятельно, давать клиентам как домашнее задание.
- При отработке упражнения важно уделить внимание каждому из центров и взаимосвязи между ними.
- Если энергия где-то в теле блокируется, теряется, можно помогать ей интуитивными движениями тела.
- В конце упражнения можно зарисовать этот опыт, любым образом. Тогда в терапии обсуждается и рисунок тоже. Он может отобразить то, что клиент может не осознать и не проговорить.

Упражнение 155. Медленный поток

Автор: упражнение из бодинамики, с семинара Эрика Ярлнеса и Кирстен Мюнстер.

Цель: заземление, центрирование, установление глубокого контакта с собой, контакта со своим телом, с его потребностями, со своим истинным состоянием. Восстановление целостности (телесной и психологической), баланса нервной системы.

Необходимые материалы:

- музыкальная запись (медленная, желательно инструментальная);
- пространство должно быть достаточно просторным и свободным от мебели, с чистым покрытием, так как кто-то в процессе работы может захотеть опуститься на пол.

Описание. Каждый находит удобное место в пространстве и встает в комфортную позу, закрывает глаза. Ведущий включает музыку, просит настроиться на себя, на свои телесные ощущения и потребности.

После этого он предлагает начать медленно-медленно двигаться, совершать те движения, которые хочется совершать. Ведущий может дать подсказку: допускается потягиваться и сжиматься, перекручиваться, выгибаться, можно сесть или лечь. Надо просто идти за потребностями своего тела. Единственное условие – движение должно быть очень медленным,

плавным и непрерывным, как будто под водой или на замедленной пленке. Это должны быть те движения, которые хочет делать ваше тело, прислушайтесь к его желаниям.

Ключевые вопросы для обсуждения:

- Какие были чувства?
- Ощущения?
- Получилось ли «отпустить» свое тело; если «нет», то что мешало?
- Какие движения предпочитали?
- Легко ли было понять, что хочет тело?
- Как поменялось состояние после упражнения?

Комментарии.

- Можно делать индивидуально с клиентом, с группой, а также самостоятельно. На группах это упражнение можно делать в парах: один двигается с закрытыми глазами, второй следит за его безопасностью.
- При самостоятельном выполнении глаза остаются открытыми или их можно закрыть, на ваше усмотрение, чтобы вам было комфортно и не грозил удар о мебель и другие предметы.
- Важно следить за тем, чтобы движения были плавными и непрерывными, если участник ускоряется, то можно притормозить его.
- Выполняется 10–15 минут и более, по потребности.
- Движения, выполняемые интуитивно, являются целительными. Наше тело знает, что нам нужно, и если мы позволим ему интуитивно двигаться в «медленном потоке», этот поток может стать восстанавливающим психологическую целостность, а иногда и телесную тоже.

Упражнение 156. Бутоданс

Автор: Сильвия Боаделла заимствовала эту японскую практику в биосинтез.

Цель: телесная и психологическая интеграция, восстановление целостности, установление контакта со своим истинным Я.

Необходимые материалы:

- музыкальная запись длиной не менее 15 минут (музыка, под которую хочется двигаться);

- пространство должно позволять двигаться свободно;
- стопы босые, в носках или чешках, чтобы хорошо чувствовать поверхность пола и не скользить.

Описание. Прикройте глаза, почувствуйте свое тело, свое эмоциональное состояние. Задайтесь вопросом: «Как бы ваша душа хотела танцевать?» Дождитесь, когда у вас появится импульс к движению. И начните двигаться любым образом, символически реализуя «движения души», вытанцовывая свои чувства или актуальную проблему.

Движения могут быть любыми по скорости, амплитуде, по своему типу. Они могут быть едва заметными, если это отображает ваше состояние.

Дайте себе столько времени, сколько нужно.

Отследите, как поменялось ваше состояние, ощущение своего тела.

Комментарии.

- Бутоданс заимствован в биосинтез Сильвией Боаделла, женой и сотрудницей его основателя Д. Боаделлы, из японских танцевальных и энергетических практик. Используется в психотерапевтических целях.
- Клиент в кабинете танцует с закрытыми глазами, психотерапевт следит за безопасностью, чтобы он ни обо что не ударился. На группах участники работают в парах: один танцует, второй обеспечивает безопасность. При самостоятельном выполнении упражнения можно двигаться с открытыми или закрытыми глазами, на ваше усмотрение.

Упражнение 157. Интегрирующий танец

Автор: упражнение из ТОП.

Цель: коррекция мышечного панциря и телесных расщеплений, восстановление телесной и психологической целостности, установление контакта со своим телом и потребностями.

Необходимые материалы:

- музыкальная запись длиной не менее 15 минут (ритмичная быстрая музыка);
- листы бумаги и цветные карандаши или мелки;
- пространство должно позволять двигаться свободно;

Описание. Стопы босые, в носках или чешках, чтобы хорошо чувствовать поверхность пола и не скользить. Встаньте устойчиво, ноги примерно на ширине плеч, колени не зажимайте (можно немного «попружинить», чтобы придать им гибкость).

Прикройте глаза, настройтесь на себя, ощутите все свое тело одновременно: где в нем напряжения? где обесточенные, слишком слабые участки? есть ли части тела, которые вы плохо чувствуете? есть ли расщепления, т.е. части тела, которые кажутся словно бы отделенными от остальных?

Не торопитесь, отведите на свое исследование столько времени, сколько надо.

Теперь можно включить музыку. Начните двигать своим телом под музыку так, чтобы оно становилось более целостным: напряжение равномерно перераспределилось по телу, «отделенные» части тела присоединились, а те, которые вы плохо ощущаете, лучше чувствовались. Движение не должно быть «красивым», демонстративным, интенсивным – целителен сам процесс, сосредоточьтесь на нем и не торопитесь. Двигайтесь не менее 10 минут.

После того как вы завершите танец, некоторое время побудьте в статичной удобной позе и прислушайтесь, как поменялось ощущение своего тела.

Вы можете сделать 2 рисунка: зарисовать свое тело и отметить напряжения и расщепления до движения и после.

Комментарии.

- У каждого человека есть потребность в танце, танцевать любят все, просто кто-то настолько стесняется, что сам себе в этом не признается. Правильный танец, т.е. подходящий для тела и выражающий внутреннее состояние, целителен.
- Это упражнение позволяет восстановить телесную и психологическую целостность, почувствовать себя и свои истинные потребности.

Упражнение 158. Вдохновение

Автор: из хакоми-метода, я узнала это упражнение от Кэролайн Брэкхем.

Цель: ресурсирование, наполнение, контакт с собой на глубинном уровне, состояние любящего присутствия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Прикройте глаза, настройтесь на себя. Подумайте о том, что вас вдохновляет. Это может быть природа (пейзаж, цветок), какой-то человек или животное, произведение искусства и т. д. Наполняйтесь этим вдохновением, состоянием, пока не ощутите достаточность. Ощущайте это наполнение вдохновением телесно.

Комментарии.

- Когда мы вдохновлены, раскрываются наши глубинные ресурсы, мы приходим в контакт со своей высшей частью, Сущностью.

Упражнение 159. Восходящее солнце

Автор: И. А. Соловьева.

Цель: установление контакта со своим глубинным Я, Сущностью, оптимизация схемы саморегуляции, раскрытие внутренних ресурсов, состояние любящего присутствия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание. Вспомните прекрасный восход, который вы когда-то видели. Если воспоминания нет, вообразите: где это? может, на море, в горах, в городе. Представляйте, как солнце поднимается из-за горизонта, его свет, тепло начинают растекаться, лучи тянутся во все стороны.

Теперь представьте, что такое же солнце восходит в вашей груди. Это внутреннее солнце любви, тепла, добра. Оно всегда с вами, даже если вы это не чувствуете. Его лучи распространяются по вашему телу, наполняя теплом, светом, любовью, принятием и другими нужными вам ресурсами. От пальчиков ног до макушки телесно ощущайте это наполнение. Можно представить, что лучи солнца глядят вас.

Будьте в этом опыте столько, сколько вам нужно.

Комментарии.

- Солнце – символ «хорошего родителя» и «Самости». Это упражнение помогает наладить саморегуляцию – внутренний Родитель начинает заботиться.
- Этот прием можно использовать в сложных ситуациях для самоподдержки: представлять любящее внутреннее солнце в своей груди.

3.10. «В щедрости и помощи другим людям будь как Река»: профилактика профессионального выгорания

*В щедрости и помощи другим людям будь как Река.
В духовном величии и достоинстве будь как Солнце.
В забвении чужой вины будь как Ночь.
В злобе и ярости будь «мёртвым».
В скромности и кротости будь как Земля.
В терпении будь как Море.
Оставайся самим собой и будь похож «на себя».*

Мевляна Джалаледдин Руми

Люди помогающих профессий, работающие в эмпатичном, близком контакте, попадают в резонанс: телесный, эмоциональный, энергетический. Это психофизиологический феномен, базирующийся на зеркальной системе нейронов и т.д. Он может приводить к дискомфорту, плохому настроению, соматическим симптомам, потере себя, профессиональному выгоранию.

Специфика психотерапевтической работы в том, что специалист постоянно находится в субдепрессивном поле: у клиента много вытесненного материала. Это создает напряжение. Кроме того, темы, озвученные клиентом, могут откликаться у специалиста, поднимая его собственный материал.

Для людей помогающих профессий важна забота о себе, как в самолете: нас учат сперва надеть кислородную маску на себя, потом помогать другим. Часть заботы о себе – снятие резонанса. Для этого можно использовать и некоторые упражнения, описанные ранее, и добавить предлагаемые в этом разделе. Каждое упражнение можно делать 5–15 минут или более, по потребности. Фоном включать музыку.

Авторство этих упражнений, которые широко применяются в ТОП, установить сложно.

Упражнение 160. Отдай напряжение земле

Описание. Лечь на спину, свободно раскинувшись, и представить, что отдаешь все напряжение земле. Оно перетекает в нее. В тело приходят расслабление, тепло.

Упражнение 161. Валять дурака

Описание. Лечь на пол и начать медленно по нему перекатываться, отдавая напряжение земле, ощущая заземление, поддержку земли.

Упражнение 162. Вертикальное заземление

Автор: это упражнение я узнала от ТЮ. Колошиной.

Описание. Встать лицом к стене, примерно на расстоянии шага. Нагнуться вперед, опереться макушкой в стену и свободно повиснуть. Можно поболтать руками.

В случае проблем с повышенным давлением (или другими самоограничениями) не рекомендуется.

Упражнение 163. Добывание огня

Описание. Вы активно растираете все свое тело, как если бы пытались добыть из него огонь.

Упражнение 164. Мокрая собака

Описание. Стоя вертикально или на четвереньках, представьте, что вы – мокрая собака. Вы сбрасываете с шерсти воду, отряхиваясь, передегиваясь, так, как это делают собаки. Всем телом одновременно и по очереди разными его частями: руками, ногами, головой, корпусом...

Упражнение 165. Вибрация

Описание. Вы запускаете у себя телесную вибрацию, начинаете вибрировать всем телом, вытрясая напряжение.

Можно делать в разных вариантах:

- стоя, заземленно, согнув ноги в коленях;
- лежа на спине, подняв вверх (перпендикулярно земле) руки и ноги.

Упражнение 166. Внутренняя ось

Описание. Стоя или сидя. Представить, что через тело проходит вертикальная ось между небом и землей. И все напряжение уходит вверх, в небо, и вниз, в землю, как по трубе.

Упражнение 167. Я – это я, ты – это ты

Описание. Растождествление. Если вы почувствовали, что попали в сильный резонанс с клиентом, после его ухода можно представить границу между собой и клиентом. И повторять: «Я – это я, ты – это ты». Хорошо ощущать себя, свое тело. Можно обхлопать себя, чтобы лучше почувствовать тело.

Упражнение 168. Очищающее дыхание – 1

Автор: это упражнение я узнала от Кирстен Мюнстерн из Дании на семинаре по бодинамике. Из восточных практик.

Описание. Сидя с достаточно прямой спиной (но без напряжения, можно опереться), руки положить ладонями вверх. На вдохе представлять, что чистый воздух заходит через макушку, идет по позвоночнику вниз, в живот. На выдохе выходит напряжение, воздух как будто поднимается из живота вверх, идет в руки и выходит через ладони.

Упражнение 169. Очищающее дыхание – 2

Описание. Представить, что на вдохе тело впитывает воздух и чистую энергию, как губка, всей поверхностью. На выдохе выходит напряжение, усталость, так же через всю поверхность тела.

Упражнение 170. Грибной дождь

Описание. Во время грибного дождя и дождик идет, и солнце светит. Вы представляете, что идет грибной дождь: вода смывает с вас все напряжение и усталость, а лучи солнца наполняют теплом и светом.

Заключение

Дорогой читатель! Вот и закончилось наше совместное путешествие по страницам этой книги. Надеюсь, оно было для тебя увлекательным и полезным.

Мы прошли большой путь: поговорили о телесно-ориентированной психотерапии, принципах индивидуальной и групповой работы в ТОП, о формировании структуры характера и мышечного панциря как системы адаптации. Изучили 170 упражнений для индивидуального и группового формата, самостоятельного выполнения, а также упражнения, которые возможно применять при работе онлайн.

Если у тебя есть желание поделиться своими впечатлениями, дать отклик, ты можешь это сделать. Мои контакты указаны в разделе «Об авторе»:

До новых встреч!

Приложение

ПРИМЕР ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ИНТЕРВЬЮ¹ (в работе с клиентами)

*Нэнси МакВильямс,
известный американский психоаналитик,
автор книг.*

Демографические данные

Имя, возраст, пол, этническая и расовая принадлежность, религиозная ориентация, состояние отношений, родители, уровень образования, работа, предшествующий опыт психотерапии, кто направил на терапию в этот раз, другие (кроме клиента) источники информации.

Текущие проблемы и их состояние

Главные трудности и понимание пациентом их причин, история этих проблем, предпринимавшееся лечение, почему именно сейчас пришел на терапию.

Личная история

Где родился, вырос, количество детей в семье и место пациента среди них, главные переезды. Родители и сиблинги: получить объективные данные (живы ли, причины и время смерти, если умерли; возраст, здоровье профессия) и субъективные данные (личность, природа отношений с клиентом). Психологические проблемы в семье (диагностированная психопатология и другие условия, например, алкоголизм).

¹ Цит. по книге МакВильямс Н. «Психоаналитическая диагностика»

Младенчество и детство

Хотели ли родители пациента рождения ребенка, условия в семье после рождения ребенка, что-то необычное в критические периоды развития, некоторые ранние проблемы (еда, туалет, речь, двигательная активность, никтурия, ночные кошмары, засыпание, грыз или нет ногти и т.д.), ранние воспоминания, семейные истории или шутки в адрес клиента.

Латентный период

Проблема сепарации, социальные проблемы, проблемы в учебе, в поведении, жестокость к животным, болезни, переезды или семейные стрессы в это время, сексуальный или физический абьюз.

Адоlescцентный период

Возраст полового созревания, физические проблемы, связанные с созреванием, семейная подготовка к сексуальности, первый сексуальный опыт, мастурбационная фантазия, школьный опыт, успеваемость и социализация, самодеструктивные паттерны (нарушения питания, рискованные эксцессы, суицидальные импульсы, антисоциальные паттерны); болезни, потери или семейные стрессы в это время.

Взрослая жизнь

История работы; отношений; адекватность текущих интимных отношений; отношение к детям; хобби, таланты, гордость или удовлетворение.

Текущие представления (ментальный статус)

Общее представление, состояние аффектов, настроение, качество речи, присутствие тестирования реальности, уровень интеллекта, адекватность памяти, оценка надежности информации. Исследование возможностей дальнейшего развития областей предполагаемых проблем, например при депрессии – вероятность суицида.

Сновидения. Запоминаются ли они? Какие-то – повторяющиеся, некоторые – недавние.

Используемые вещества, а также алкоголь.

В заключение

Спросите пациента, нет ли другой важной информации, которой он обладает и о которой его не спросили.

Спросите, было ли ему удобно и не хочет ли он что-либо сказать.

Выводы

Главные текущие темы, области фиксации и конфликтов, основные защиты, бессознательные фантазии, желания и страхи; центральные идентификации, контридентификации; неоплаканные потери; связанность собственного «Я» и самооценка.

СХЕМА ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ТОП¹

*Григоровская Н. Ю.,
психотерапевт, психолог,
канд. психологических наук;
член профессиональных
организаций: ЕАП, ЕАТП и др.*

Схема сбора диагностических данных разработана с опорой на психоаналитическое интервью (Н. Маквильямс) и способы сбора диагностической информации в различных подходах телесной психотерапии: биоэнергетике (А. Лоуэн), биосинтезе (Д. Боаделла, Л. Цинк), бодинамике (Л. Марчер). Создана для работы психотерапевта и клиента в длительных психотерапевтических отношениях (в этом случае диагностическая информация должна быть максимально полной, включающей в себя регистрацию первых впечатлений от клиента и последующий сбор данных в процессе развивающихся отношений). Для проведения краткосрочной психотерапии сбор диагностической информации может быть существенно сокращен.

1. Сбор данных об истории и обстоятельствах текущей ситуации

1.1. История обращения за помощью. Запрос клиента. Главные жизненные затруднения и проблемы, понимание клиентом их причин, история этих проблем, предпринимавшееся лечение (медицинское, психотерапевтическое и пр.), почему выбран именно этот момент для обращения за помощью.

Отмечаем, был ли предшествующий опыт психотерапии, обращение личное или кто-то направил клиента на психотерапию, фиксируем (при необходимости и наличии) другие источники информации.

¹ Впервые опубликовано в «Бюллетене АТОП, № 13».

1.2. Демографические данные. Имя, пол, возраст, уровень образования, национальность, профессия, работа. Если вокруг тем про национальность (этническую и расовую принадлежность) и религиозную ориентацию выражена какая-то динамика, отмечаем это.

1.3. Личная история. Место, условия и процесс рождения (ожидания родителей, настрой на ребенка, условия в семье после его рождения), условия взросления, смена местожительства (если была), события главных переездов, структура семьи, количество детей в семье и место клиента среди них, главные события и стрессы семьи. Родители и сиблинги: отмечаем объективные данные (живы ли, если нет – причины и время смерти; возраст, здоровье, профессия) и субъективные данные (личность, природа отношений с клиентом), основные характеристики родительской семейной системы, основные паттерны родителей и членов родительской семьи клиента. Психологические проблемы в семье (диагностированная психопатология и другие условия, например, алкоголизм).

Отмечаем ключевые моменты жизненной истории и развития, примечательные обстоятельства, процесс, особенности детства и взросления, «критические» жизненные ситуации, кризисы, травмы.

Младенчество и детство: необычное в ранний период развития, проблемы (с едой, туалетом, речью, двигательной активностью, засыпанием). Болезни, различная симптоматика (никтурия², длительные выраженные кожные реакции, ночное беспокойство и кошмары, обкусывание ногтей и др.), ранние воспоминания клиента, семейные истории о нем, шутки в его адрес.

Латентный период: проблема сепарации, социальные проблемы, проблемы в учебе, в поведении, жестокость к другим людям и животным, основные стрессы в это время, сексуальный или физический абьюз³, болезни.

Адоlesцентный период: школьный опыт, успеваемость и социализация, возраст полового созревания, физические проблемы, связанные с

² Никтурия (от греч. *нух*, род. п. *nyktos* – ночь и *уρον* – моча) – выделение мочи преимущественно ночью (норм. соотношение количества ночной и дневной мочи 1:3). Может быть симптомом заболеваний почек (сочетается с полиурией) или сердечной недостаточности (Большой Энциклопедический словарь). – Прим. ред. Бюллетеня АТОП.

³ Абьюз – насилие. – Прим. ред. Бюллетеня АТОП.

созреванием, семейная подготовка к сексуальности, первый сексуальный опыт, опыт мастурбации, сексуальная фантазия, самодеструктивные паттерны (нарушение питания, рискованные эксцессы, суицидальные импульсы, антисоциальные паттерны), болезни, потери, стрессы.

14. Взрослая жизнь. История профессионализации, основные моменты профессионального становления и карьеры, информация о текущей работе; настоящие обстоятельства жизни клиента, система его отношений в настоящем (социальное и рабочее окружение, основные характеристики взрослой семейной системы, основные паттерны членов семьи клиента), адекватность текущих интимных отношений; отношение к детям; хобби, таланты, гордость или удовлетворение.

15. Ментальный, эмоциональный и психологический статус клиента, его жизненная позиция и представления. Особенности мировоззрения клиента, его психологический статус, присутствие тестирования реальности, основные механизмы психической защиты (примитивные, вторичные), типичные реакции организма и психики на стресс, состояния аффекта, особенности эмоциональной регуляции, преобладающее настроение. Качество речи, уровень интеллекта, особенности восприятия, адекватность памяти, выраженные способности, оценка надежности поступающей от него информации. Развитие воображения, символические способности клиента. Исследование возможностей дальнейшего развития областей предполагаемых проблем (при депрессии – возможность суицида; при анализе запроса – расширяется ли понимание клиентом ситуации и его готовность ее решать или идет сопротивление и пр.).

1.6. Актуальное состояние клиента, текущие проблемы и их проявление. После этапа работы с историей возвращаемся к запросу клиента, исследуем, изменился ли он, изменилось ли понимание клиентом своих трудностей и их причин. Отмечаем основные моменты представленной проблемы.

Отмечаем актуальное состояние физических, медицинских проблем, проверяем информацию об основных перенесенных заболеваниях, отмечаем информацию о характере и течении имеющихся заболеваний (инфекционные, иные тяжелые заболевания; частые, хронические заболевания и пр.); информацию о хирургических вмешательствах; о психосоматической уязвимости.

Также отмечаем отношение клиента к телу, к своему физическому состоянию, здоровью. Отмечаем, как клиент воспринимает тело, развивает (развивал) ли его или нет (и почему), насколько систематически ухаживает за собой (гигиенические и оздоровительные процедуры, питание, очищение, отдых и т. д.), поддерживает ли физическую форму (физическая нагрузка и т. д.), как следит за здоровьем.

Отмечаем текущие особенности и качество функционирования клиента (особенности состояния бодрствования, утомляемость, сексуальное функционирование и пр.), особенности поведения. Сновидный процесс (процесс засыпания/просыпания, есть ли нарушения в процессе сна, запоминаются ли сны, их основная тематика, повторяющиеся сновидения, кошмары, недавно впечатлившие сны).

Основные сценарии взаимодействия с другими людьми, паттерны зависимости. Использование людей в значении функции (например, использование других для поддержания самооценки, использование секса как «наркотика» и пр.). Используемые вещества (алкоголь, наркотики и пр.).

1.7. Заключение. Спросите клиента, нет ли другой важной информации, которой он обладает, о которой его не спросили.

Узнайте, как он себя чувствовал в процессе интервью. Спросите, не хочет ли он чем-либо поделиться, дополнительно что-то сказать.

1.8. Выводы. После сбора данных кратко отмечаем: главные текущие темы клиента, области фиксации и конфликтов, основные защиты, бессознательные фантазии, желания и страхи; связанность собственного Я клиента, особенности самооценки, центральные идентификации, контридентификации; неоплаканные потери.

2. Диагностическая часть: сбор первичной информации о телесном статусе и проявлениях клиента

В ходе наблюдений и исследований внутри развивающегося психотерапевтического контакта собираем информацию о клиенте

2.1. Тип сложения клиента, его особенности. Краткое описание основных особенностей внешнего вида и физического строения: габитус (внешний облик, телосложение, конституция, осанка), имеющиеся в теле и лице

расщепления, асимметрия, гармоничность/не гармоничность сложения. Распределение веса в теле, наличие заметных тенденций и «противотенденций» в теле (например, отклонение верхней части тела назад, выдвижение нижней вперед), плавная или резкая смена линий тела, запечатленные в теле реакции на стресс и пр.

2.2. Мышечный тонус. Описываем по 5-балльной шкале: очень напряженный, напряженный, нормальный, расслабленный, очень расслабленный. Описываем тонус не в целом, а по областям, например, тонус мышц туловища, вдоль позвоночника, рук, ног, шеи и лица. Гипотонус: слабый ответ (психологическая интерпретация – мышца «сдалась», не готова включаться в выполняемую задачу или быстро истощается). Гипотонированная мышца ощущается как «слабая», при нажатии впускает «в себя» без сопротивления. Гипертонус: сильный ответ (психологическая интерпретация – мышца «борется», сдерживает импульс, противопоставлена воздействию). Гипертонированная мышца ощущается как «сверхнапряженная», твердая, «деревянная», при нажатии впускает «в себя» с сопротивлением, выталкивает. По результатам исследования тонуса выдвигаем гипотезы (связь с травмами, интерпретация психологических «функций», выполняемой мышцами и пр.) Более подробно тонус описывается по 9-балльной шкале (в бодинамическом подходе): по 4 балла для гипер- и гипотонуса, 1 балл для нормального тонуса. Такое исследование мышечного тонуса включает в себя описание тонуса всех доступных для прощупывания мышц с последующей интерпретацией их психологических функций.

2.3. Проявления клиента в статике. Например, описание его основных поз (стоя, сидя, лежа). Можно отметить позы, занимаемые при расслаблении, напряжении; позы, занимаемые при реакции на стресс; позы для засыпания (связаны с ресурсом и с «переходом» в иные состояния сознания).

2.4. Проявления клиента в динамике. Отмечаем, есть ли функциональная асимметрия и пр. Есть ли какие-либо предпочитаемые двигательные паттерны, например, движения сгибателей/разгибателей, приводяще-отводящие движения, тенденции к вращению и пр. Отмечаем возможный психологический смысл предпочитаемых паттернов.

2.5. Моторные поля⁴, преобладающие в них тенденции. Виды моторных полей, используемых/неиспользуемых клиентом, степень выраженности и уровни развития.

2.6. Характеристики моторных проявлений импульса:

- проявление импульса во времени – с временной задержкой, нормально или реактивно;
- сила выраженности импульса – недостаточно сильно, нормально, слишком сильно;
- проявление импульса в пространстве – есть ли у него направление в пространстве или нет, четкое ли это направление или диффузное и пр., сфокусирован импульс или концентрации нет;
- характеристики «потока», «течения» импульса – течение импульса нормальное, сверхзажатое или с излишним высвобождением.

2.7. Характеристики процессов возбуждения/расслабления, пульсации; наличия и распределения энергии. Аллостаз/отсутствие аллостаза, преобладание процессов возбуждения или торможения, особенности процессов возбуждения/торможения, активации/расслабления, особенности их смены. Смена паттернов сжатия/раскрытия, характерные признаки проявляемой динамики пульсации; характерные «микропульсации», особенности их включения [например, «охранники», включающиеся на определенном уровне во время определенной работы]. Согласованность/не согласованность трех основных энергетических потоков⁵. Наличие энер-

⁴ В биосинтезе выделяются 9 моторных полей, каждое из которых подразумевает определенные тип движения. Они классифицированы как 4 пары противоположных паттернов движения (расширение-сжатие, притягивание-отталкивание, ротация-канализация, абсорбция-активация) и еще одно непарное моторное поле (пульсация, сама по себе включающая противоположные состояния). – Прим. ред. Бюллетеня АТОП.

⁵ Д. Боаделле (биосинтез) принадлежит идея о трех энергетических потоках, объединяющая ТОП с эмбриологией. Один из потоков связан с чувствами, его органическим субстратом является энтодермальный зародышевый листок и развивающиеся из него органы (в основном, внутренние органы). Второй энергетический поток связан с движением, его субстрат – мезодермальный зародышевый листок и развивающиеся из

гии, ее поток в различных сегментах, как она распределена и течет в целом по телу.

2.8. Основные параметры дыхания. Отмечаем основные паттерны и тенденции дыхания (например, к задержке, гипервентиляции и пр.); баланс/дисбаланс вдоха/выдоха; поверхностное дыхание, нормальное или глубокое; дыхание с ритмом, с меняющимся ритмом или хаотическое (без ритма). Сегмент/сегменты, где дыхание более выражено (грудной, брюшной и пр.); исследование дыхания в статике и динамике; при нарастании стрессового фактора (смена паттернов, задержки дыхания) и т. д.

2.9. Характеристики (физические, телесные, энергетические), возникающие при взаимодействии психотерапевта с клиентом. Физические, психологические и пр. реакции и тенденции, проявляемые клиентом в контакте. Например, тенденция отодвигаться от контакта, выходить из него, противостоять ему, бороться с ним, тяга к нему, «слипание» в контакте и пр. Физические и другие отклики на взаимодействие, возникающие у двух участников контакта, а также между ними (например, предпочитаемый способ физического взаимодействия). Психотерапевт отмечает свои типичные и контрпереносные реакции на клиента, отмечает, возникает ли у него (и какой) соматический резонанс, вегетативная идентификация.

Сбор данной информации опирается на различные тесты и методики: телесное считывание (визуальное, тактильное, «энергетическое» сканирование) и пр.

3. Описательно-диагностическая часть

На основе информации, собранной на предыдущих этапах, более подробно описываем особенности личностных «измерений» клиента. Отмечаем типичные особенности и тенденции характера клиента (проявляемые на телесном, эмоциональном, ментальном, духовном и поведенческом

него органы (сердце, мышечная система). С третьим энергетическим потоком связано наше мышление, основа – эктодермальный зародышевый листок и развивающиеся из него органы (кожа, нервная система, глаза). – *Прим. ред. Бюллетеня АТОП.*

уровнях). Для описания телесных коррелятов структуры характера можно пользоваться любой из существующих классификаций (райхианской, биоэнергетической, системой биосинтеза, бодинамикой и пр.).

3.1. Наличие в проявлениях клиента (в том числе, телесных) определенных значимых тенденций и признаков, которые психотерапевт определяет в соответствии с системой, в которой он работает. Например, согласно биоэнергетическому и бодинамическому анализу, можно исследовать следующих темы и их отражение клиентом (в различных своих проявлениях):

- право на существование;
- право иметь потребности;
- право на автономию, на независимость;
- право на свободу (проблема воли и контроля);
- право на сексуальность и любовь, право любить и быть любимым.

3.2. Преобладающие личностные тенденции (фиксируем в виде описаний, а не как клинические клише на профессиональном языке). Описываем основные конфликты, потребности, паттерны характера, уровень интегрированности/фрагментарности, проблемы личностной и поло-ролевой идентичности и пр.

3.3. Особенности ментальной сферы, представлений, «мифов» клиента. Описываем типичные девизы; способы, особенности восприятия, стереотипность и «ошибки» мышления и пр.

3.4. Типичные особенности и сценарии эмоционального реагирования, спектр имеющихся эмоций, свобода их проявления и пр.

3.5. Типичные паттерны поведения.

3.6. Особенности отношений, устанавливаемых клиентом. Описываем типичные сценарии отношений, их вид (конфликтный, стабильный/нестабильный и пр.); проблемы с «границами» и т. д.

3.7. Преобладающие способы самоподдержки («разрушительные», «наркотические», не оптимальные, оптимальные), особенности процесса саморегуляции, реакции на стресс, защитные и адаптационные механизмы, способы сопротивления. Отмечаем эту информацию с параллельным анализом – есть ли признаки этого, выраженные в теле.

3.8. Символические системы опыта: особенности речи, языка, характеристики образной сферы клиента, типичные, повторяющиеся, впечатлившие в прошлом или настоящем сновидения и пр.

В конце этой части соединяем полученную ранее информацию (историческую, визуальную, описательную) и начинаем выдвигать рабочие гипотезы о центральном сущностном процессе жизни клиента, его основных темах, источниках его проблемной ситуации. Анализируем предположения, какие ключевые травмы, события детства и пр. повлияли на проблему (отраженную в запросе).

4. Диагностическо-описательная часть, связанная с прогнозом

4.1. Наличие и спектр ресурсов клиента. Имеющиеся, проявленные ресурсы; разрабатываемые; потенциальные (в зонах ближайшего и дальнего развития); латентные и пр. Какие из них имеет смысл развивать именно в контексте ТОП? Отметить, какие тенденции и качества клиент привносит в психотерапевтический союз (это тоже может быть связано с его ресурсами).

4.2. Возможные сценарии будущей психотерапевтической работы. Идеи о направлении, тактике и стратегии психотерапевтической работы выдвигаются при комплексном анализе собранной ранее информации. Они связаны с оценкой необходимости, возможностей и степени проработки ментальной, эмоциональной, телесной и поведенческой сфер клиента.

4.3. Особенности переноса/контрпереноса. Описываются основные психологические паттерны взаимоотношений, специфические реакции психотерапевта и клиента. Какие, например, у клиента есть тенденции – он старается «вести» или ждет инициативы со стороны психотерапевта, какую роль он играет и предлагает играть психотерапевту и пр. Какие основные чувства вызывают участники взаимодействия друг у друга. Примеры важных вопросов (для психотерапевта): какие важные для вас проблемы, темы могут быть затронуты данным клиентом? какие ваши качества могут быть полезны для работы с этим клиентом? Анализируются и «связываются» вместе все параметры «поля» взаимодействия между психотерапевтом и

клиентом {физические, телесные, психологические, энергетические}, особенности и уровни переноса/контрпереноса.

4.4. Возможные особенности психотерапевтического процесса, гипотезы о возможной эффективности и прогрессе. Выдвигаются предварительные гипотезы о возможных стадиях и динамике процесса (предварительно анализируются повторяющиеся паттерны в динамике; факторы, способствующие продвижению и пр.). Оцениваются возможные препятствия, сопротивления на пути к прогрессу. Предположения основываются на зафиксированных предварительно данных, а также на диагностике мотивации клиента к работе, степени его сознательной и бессознательной готовности к продвижению, наблюдениях за его реакциями в коммуникации.

В конце этой части психотерапевт отмечает свои ожидания и цели в отношении данного клиента, планирует реалистичную программу дальнейшей работы с ним.

ТАБЛИЦА ЧУВСТВ

Автор этого варианта таблицы чувств не установлен

СТРАХ	ГНЕВ	ПЕЧАЛЬ	РАДОСТЬ
ужас	ярость	скорбь	восторг
боязнь	бешенство	тоска	любовь
тревога	ненависть	опустошен- ность	упоение
неуверен- ность	злость	одиночество	восхищение
беспокой- ство	ожесточение	горе	приподня- тость
удивление	раздражение	подавлен- ность	достоинство
замешатель- ство	обида	безнадеж- ность	ликование
ошарашен- ность	досада	беспомощ- ность	наслаждение
оцепенение	уязвленность	сожаление	нежность
растерян- ность	отвращение	отвержен- ность	блаженство
испуг	гневность	отчаяние	благодар- ность
недоверие	зависть	бессилие	увлечение
робость	омерзение	отчаяние	умиротворе- ние
смятение	нетерпение	недовольство	вдохновение
волнение	неприязнь	уныние	надежда
паника	презрение	безысход- ность	симпатия
2 социальных чувства: вина и стыд			

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ

Один из распространенных вариантов

1. Во время малой группы не покидать помещения.
2. Конфиденциальность, то, что происходит на малой группе, не выносятся за пределы группы.
3. Не отвлекаться и не заниматься посторонними делами (не использовать мобильный телефон и т. д.).
4. Быть здесь и теперь (слушать внимательно).
5. Говорить только правду. Если не хочешь говорить, не говори, только не ври. Тем самым мы учимся быть честными.
6. Говорит только один, остальные слушают, не перебивая.
7. Говорить надо от себя, про себя, используя местоимение Я, а не Ты или Мы, рассказывать ситуации, связанные только с собой, а не с кем-либо еще.
8. Не давать советов, оценок, не осуждать. Можно дать обратную связь.
9. Не выносить на группу свое нераскрытое криминальное прошлое, чтобы не делать соучастниками остальных участников группы.
10. Правило СТОП: можно отказаться отвечать на вопрос, но объяснить причину отказа.
11. Выражать свои чувства безопасно для членов группы. Не наносить вред никому из присутствующих и помещению.
12. На группе не обсуждаются посторонние темы (сплетни, политика и т. д.).
13. Если участник нарушает правила малой группы, ведущий может отстранить его от дальнейшего участия в группе и сделать официальное предупреждение.

Марианна Вильямсон

Перевод Марии Ораевской и Ирины Соловьевой

АВТОБИОГРАФИЯ В ПЯТИ КОРОТКИХ ГЛАВАХ

Порша Нельсон

1.

Я иду по улице

На тротуаре есть глубокая яма.

Я падаю в нее.

Я потеряна... Я беспомощна...

Это не моя вина.

Мне нужна вечность, чтобы выбраться оттуда.

2.

Я иду по той же улице.

На тротуаре есть глубокая яма.

Я делаю вид, что не вижу ее.

Я снова падаю.

Я не могу поверить, что я в том же самом месте.

Но это не моя вина.

Мне по-прежнему нужно много времени, чтобы выбраться.

3.

Я иду по той же улице.

На тротуаре есть глубокая яма.

Я вижу ее.

Я все равно падаю... это привычка.

Мои глаза открыты. Я вижу, где я нахожусь.

Это моя ответственность.

Я выбираюсь немедленно.

4.

Я иду по той же улице.

На тротуаре есть глубокая яма.

Я обхожу ее.

5.

Я иду по другой улице...

Перевод Марии Ораевской и Ирины Соловьевой

ПЕСНЯ ФЕНИКСА

Ирина Соловьева

*Щиплет дым глаза и губы,
Развевается по небу,
Тот огонь не понимает,
Кто в нем никогда и не был.*

*Запах кожи обожженной,
Дым уносит стылый ветер...
Выйти из полосок дыма
Сможет только новый феникс.*

*Выйдет феникс обновленным,
Боль – ничто пред возрождением.
Счастье феникса не ясно
Тем, кто никогда им не был...*

ЛИТЕРАТУРА

1. *Асмолов А. Г.* Психология личности. – М.:, 1990.
2. Биосинтез. Прошлое, настоящее, будущее./Под ред. В. Б. Березкиной-Орловой. – М.:, 2020.
3. *Боаделла Д.* Биосинтез. Вдохновение и воплощение./Под ред. В. Б. Березкиной-Орловой, В. Мохова. – М.:, 2017.
4. *Боаделла Д.* Биосинтез. Потоки жизни./Под ред. В. Б. Березкиной-Орловой. – М.:, 2016.
5. *Бьюдженталь Дж.* Искусство психотерапевта. – М.: Корвет, 2015.
6. Бюллетень АТОП. – М.:, № 1–14.
7. *Горбатова Е. А.* Теория и практика психологического тренинга. – СПб.: Речь, 2008.
8. *Горский Ю. М., Степанов А. М., Теслинов А. Г.* Гомеостатика: гармония в игре противоречий». – Иркутск, 2008.
9. *Джонсон С. М.* Психотерапия характера. – М.: Корвет, 2015.
10. *Дольто Ф.* Бессознательный образ тела. – Ижевск: Ерго, 2006.
11. *Зотова Ю., Летучева М.* Все дело в папе. – М.: Класс, 2020.
12. *Колк, Бессел ван Дер.* Тело помнит все. – М.: Бомбора, 2020.
13. *Кон И. С.* Открытие «Я». – М.:, 1978.
14. *Кон И. С.* Ребенок и общество. – М.:, 1988.
15. *Копытин А., Корт Б.* Техники телесно-ориентированной арт-терапии. – М.: Психотерапия, 2011.
16. *Крайг Г.* Психология развития. – СПб.: Питер, 2000.
17. *Крейсман Дж., Страус Х.* Я ненавижу тебя, только не бросай меня. Пограничные личности и как их понять. – СПб.: Питер, 2018.
18. *Курц Р.* Телесно-ориентированная психотерапия. Метод хакоми. – М.:, 2004.
19. *Курц Р., Мартин Д.* Практика любящего присутствия. – М.: Издательство ИКСР, 2020.
20. *Лоуэн А.* Депрессия и тело. – М.: Психотерапия, 2010.
21. *Лоуэн А.* Любовь и оргазм. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 1997.
22. *Лоуэн А.* Предательство тела. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 1998.

23. Лоуэн А. Секс, любовь и сердце. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000.
24. Лоуэн А. Удовольствие. Творческий подход к жизни. – М.: Психотерапия, 2008.
25. Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера. – М.: Компания ПАНИ, 1996.
26. МакВильямс Н. Психоаналитическая диагностика. – М.: Класс, 2006.
27. МакДугалл Дж. Тысячеликий Эрос. – СПб., 1999.
28. Малкина-Пых И. Г. Телесная терапия. Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2007.
29. Материалы межведомственной научно-практической конференции «Междисциплинарные проблемы психологии телесности». – Москва, октябрь 2004.
30. Маховер К. Проективный рисунок человека. – М.: Смысл, 2000.
31. Между телом и душой. Хрестоматия./Под ред. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. – М.: Издательство АСТ, 2005.
32. Некрасов А. Материнская любовь. – М.: Амрита-Русь, 2009.
33. Офрис. Электронный журнал КАТОП по телесно-ориентированной психотерапии./Под ред. И. А. Соловьевой, № 1, 2.
34. Пайнз Д. Бессознательное использование своего тела женщиной. – М.: Корвет, 2016.
35. Пауэлл Дж. Почему я боюсь любить. – М.: Путь, 2004.
36. Пилипенко А., Соловьева И. Зависимые, созависимые и другие трудные клиенты. – М.: Издательство Института психотерапии, 2011.
37. Психиатрия. Психосоматика. Психотерапия./Ред.-сост. К. П. Кискер, Г. Фрайбергер, Г. К. Розе, Э. Вульф. – СПб.: Алатейя, 1999.
38. Психогимнастика в тренинге./Под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, Институт тренинга, 2000.
39. Психотерапевтическая энциклопедия./Под ред. Б. В. Карвасарского. – СПб.: Питер, 1999.
40. Райх В. Характероанализ. – М.: Когито-центр, 2006.
41. Райх В. Функция оргазма. – М.: АСТ, 1997.
42. Розен М., Бреннер С. Работа с телом. Доступ к бессознательному через прикосновение. – М.: Психотерапия, 2013.
43. Розен М., Бреннер С. Розен-метод: Движение и работа с телом. – М.: Психотерапия, 2010.
44. Руководство по групповой арт-терапии./Под ред. А. И. Копытина. – СПб.: Речь, 2003.
45. Руководство по телесно-ориентированной психотерапии. – СПб.: Речь, 2007.
46. Сандлер Дж., Дэр К., Холдер А. Пациент и психоаналитик. Основы психоаналитического процесса. – М.: Когито-центр, 2017.
47. Сапольски Р. Почему у зебр не бывает инфаркта. – СПб.: Питер, 2019.

48. *Свирепо О. А., Туманова О. С.* Образ, символ, метафора в современной психотерапии. – М.: Психотерапия, 2017.
49. *Скиннер Р., Клииз Дж.* Семья и как в ней уцелеть. – М.: Класс, 2016.
50. Соловьева И. А. Кто мы на самом деле? О бессознательном образе тела. – М.: Издательство Института консультирования и системных решений, 2017.
51. *Соловьева И. А.* Работа с зависимостью и созависимостью. Теория и практика. – М.: ИКСР, 2020.
52. *Стюарт В.* Работа с образами и символами в психологическом консультировании. – М.: Класс, 2007.
53. Телесная психотерапия. Бодинамика./Ред.-сост. В.Б. Березкина-Орлова. – М.: АСТ, 2010.
54. *Тимошенко Г. В., Леоненко Е. А.* Работа с телом в психотерапии. – М.: Психотерапия, 2006.
55. *Тимошенко Г., Леоненко Е. А.* Стратегии и тактики психотерапии. – М.: Психотерапия, 2007.
56. *Тхостов А. Ш.* Психология телесности. – М.: Смысл, 2002.
57. *Файн С., Глассер П.* Первичная консультация. – М.: Когито-центр, 2003.
58. *Фельденкрайз М.* Искусство движения. Уроки мастера. – М.: ЭКСМО, 2003.
59. *Фельденкрайз М.* Сознание через движение. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001.
60. *Финчер С. Ф.* Создание и интерпретация мандалы. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015.
61. *Фопель К.* Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. – М.: Генезис, 2005.
62. *Фопель К.* Энергия паузы. – М.: Генезис, 2005.
63. *Франкл В.* Сказать жизни «Да». Психолог в концлагере. – М.: Смысл, 2008.
64. *Фрейджер Р., Фейдимен Дж.* Телесно-ориентированные и женские теории личности. – СПб.: Прайм-еврознак, 2006.
65. *Хансон Р., Мендиус Р.* Мозг Будды. Нейропсихология счастья, любви и мудрости. – СПб.: Питер, 2019.
66. *Хеллингер Б.* Порядки любви. – М.: Институт консультирования и системных решений, 2008.
67. Хрестоматия по возрастной психологии./Под ред. Д. И. Фельдштейна. – М.: Институт практической психологии, 1996.
68. Хрестоматия по психологии личности. Теории личности в западно-европейской и американской психологии./Под ред. Д. Я. Райгородского. – Самара, 1996.
69. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике./Сост. В. Ю. Баскаков, 2-е изд. – М.: Смысл, 1997.
70. Хрестоматия. Психосоматика./Под ред. В. К. Сельченка. – М.: АСТ, 2005.

71. *Хрящева Н.* Психогимнастика в тренинге. – М.: Речь, 2014.
72. *Шутценбергер А. А.* Синдром предков. – М.: Издательство Института психотерапии, 2011.
73. *Эриксон Э.* Детство и общество. – СПб.: Речь, 2006.
74. Эротический и эротизированный перенос./Под ред. М.В. Ромашкевича. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2003.
75. *Юнг К. Г.* Психологические типы. – М.: АСТ, 1998.
76. *Ялом И.* Групповая психотерапия. Теория и практика. – М.: Психотерапия, 2010.

ИРИНА СОЛОВЬЕВА

**РАБОТА С КЛИЕНТОМ
В ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ
ПСИХОТЕРАПИИ**

Институт консультирования
и системных решений

Директор издательства: Михаил Бурняшев
Компьютерная верстка, дизайн обложки: Наталья Зотова
Редактор: Анна Абашина

Сдано в набор 05.12.2020. Подписано в печать 25.01.2021.

Формат 60х90/16. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Печ. л. 22,5.

Тираж 1000 экз. Заказ №

ISBN 978-591160-109-6



9 785911 601096



**ИНСТИТУТ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ
И СИСТЕМНЫХ РЕШЕНИЙ**
**Лицензия на образовательную
деятельность**
№ 037164 от 24 февраля 2016 года

9 февраля 2020 года Институт консультирования и системных решений (ИКСП) отметил свой 15-летний юбилей. С момента регистрации мы ведем образовательную, консультационную и издательскую деятельность в сфере психологического консультирования и психотерапии.

В настоящее время мы:

- Являемся ведущим в русскоязычном пространстве институтом, представляющим системно-феноменологическая терапию (консультирование) и клиент-центрированные расстановки®.
- Последовательно расширяем направления своей деятельности, становимся мультимодальным институтом. В настоящий момент у нас уже представлены такие направления как: травматерапия, гештальт-терапия, телесно-ориентированная психотерапия, консультирование пар, системная терапия зависимостей, системный коучинг, гавайская работа с телом. Мы готовим для наших студентов программы по арт-терапии, введению в психоанализ.
- Мы регулярно проводим программы повышения квалификации по направлениям:
 - ⊗ Семейная терапия и консультирование и клиент-центрированные расстановки®
 - ⊗ Бизнес расстановки® и системная работа в организациях
 - ⊗ Клиент-центрированные структурные расстановки®
 - ⊗ Клиент-центрированные системные расстановки® в индивидуальном консультировании
 - ⊗ Консультирование и терапия пар

- ⊗ Гештальт-терапия
- ⊗ Интегративная травматерапия
- ⊗ Телесно-ориентированная психотерапия
- ⊗ Консультирование с помощью МАК

• Мы также проводим программы переподготовки, в которых реализуем четырёхчастную модель обучения, которая принята во всех направлениях психотерапии в мире. Эта модель включает в себя: теорию, практику, супервизию и личную терапию в методе. В настоящий момент это программы:

- ⊗ «Психолог-консультант»
- ⊗ «Семейное консультирование и клиент-центрированные расстановки®»
- ⊗ «Системный терапевт – Мастер клиент-центрированных расстановок®»
- ⊗ «Обучающий системный терапевт – Тренер клиент-центрированных расстановок®»
- ⊗ «Гештальт-терапия и системно-интегративный подход в психологии»

• Мы активно развиваем системное бизнес-консультирование, а также повышение квалификации для бизнес-консультантов. У нас идут такие программы как: «Системный бизнес-коучинг», «Бизнес-расстановки и системное развитие организации».

• Наши психологи-консультанты работают во всех представленных в ИКСР направлениях. Мы предлагаем нашим клиентам широкие возможности выбора специалиста для индивидуальных консультаций, в том числе доступную психологическую помощь. Также мы предлагаем:

- ⊗ различные форматы групповой терапии
- ⊗ регулярные клиентские группы по клиент-центрированным системным расстановкам®
- ⊗ тематические клиентские семинары и тренинги.

• Мы тщательно подходим к отбору консультантов, все наши специалисты проходят регулярную супервизию. Ведущими сотрудниками ИКСР являются: д.п.н. Михаил Бурняшев, На-

тальянцы Андреева, Надежда Захарова, Нина Пасютина, Андрей Механтьев, Татьяна Канищева, Ольга Иванова, Виталина Финогенова-Борис, Дмитрий Копп, Людмила Мартыанова.

- Мы осуществляем постдипломную поддержку наших выпускников: в виде индивидуальной и групповой супервизии в различных подходах. Лучшие выпускники имеют возможность проходить у нас стажировку.

- На сегодня мы перевели и издали уже более 100 собственных книг: серия по системной терапии и консультированию, которая включает более 30 книг; серия по системной работе в организациях; серия введения в различные направления психотерапии.

- За 15 лет работы ИКСР провел порядка 130 программ в различных регионах, как по всей России, так и в ряде стран ближайшего зарубежья. Сейчас мы работаем в Белоруссии, Казахстане, странах Балтии. География наших представительств простирается от Владивостока, Хабаровска, Южно-Сахалинска до Санкт-Петербурга. Мы активно работаем на юге страны: в Краснодаре, Ростове-на-Дону.

- Нашими партнерами и коллегами в России и ближайшем зарубежье являются: Алексей Андреев (Хабаровск), Ирина Бердник (Краснодар), Екатерина Иванова (Владивосток), Наталья Клевцова (Ростов-на-Дону), Ольга Князева (Эстония, Таллин), Елена Кузнецова (Челябинск), Инга Купцова (Иркутск, Чита), Анжелика Ленсмент (Эстония, Йыхви), Гузель Магизова (Уфа), Инга Румянцова (Санкт-Петербург), Галина Шабайлова (Беларусь, Минск), Влад Сырица (Латвия, Рига), Каземирас Даугела (Литва, Вильнюс), Алия Токбергенова (Казахстан, Алматы), Лариса Стоцкая (Казахстан, Нур-Султан) и др.

Принципы нашей работы:

- ⊗ Клиент-центрированность
- ⊗ Высокий уровень специалистов
- ⊗ Высокое качество обучения

- ⊗ Постоянное совершенствование и развитие
- ⊗ Инновационный подход

☎☎: Офис ИКСР:ИКСР (с 10 до 19 ч.): +7 495 518 25 94

Запись на обучение: +7 495 518 25 94; +7 495 744 62 60

**Запись на клиентские группы, семинары и тренинги:
+7 495 518 25 94**

**Запись на индивидуальные, парные,
семейные консультации: +7 926 214 62 60**

Розничная продажа книг, DVD и др.: +7 926 217 75 93

Оптовая продажа книг: +7 905 566 16 41

**e-mail: iksr.office@gmail.com; rasstanovka@yandex.ru
www.rasstanovka.ru**

**По вопросам организации обучающих программ и клиент-
ских групп в регионах:**

☎☎: +7 926 217-7590 (с 10 до 19 ч.)

e-mail: rasstanovka-region@yandex.ru

В Институте консультирования и системных решений уже три года развивается направление «Телесно-ориентированная психотерапия», руководитель направления Соловьева Ирина. На данный момент в рамках направления можно пройти обучение на программе повышения квалификации, так же поучаствовать в фестивалях, вебинарах, семинарах, терапевтических группах и получить индивидуальную консультацию в телесно-ориентированном подходе.

Узнать всю информацию о направлении можно у нашего менеджера **Натальи Авербух** по телефону: **+7 926 084 57 11**, по электронной почте **edu.iksr@gmail.com**

Телесно-ориентированная психотерапия

Руководитель направления – Соловьева Ирина

Преподаватели программы – Соловьева Ирина, Нестеров Роман, Карпикова Екатерина, Тогашева Анна, Котикова Лариса.

Супервизоры – Соловьева Ирина, Нестеров Роман, Котикова Лариса, Селяр Ирина.

Терапевты – Нестеров Роман, Торгашева Анна, Карпикова Екатерина, Статиенко Александра.

ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Программа повышения квалификации

Программа повышения квалификации предназначена для психологов, психотерапевтов, врачей. В программе могут принять участие интересанты — все те, кто осознанно занимается своим развитием и интересуется телесными практиками.

Продолжительность: Программа рассчитана на 258 часов и включает в себя 13 двухдневных семинаров (по 16 часов каждый), личную и групповую терапию и супервизию. Длительность около полутора лет.

Что будет:

13 двухдневных семинаров (по 16 часов каждый); терапевтические группы; индивидуальная терапия и супервизия.

Основная цель программы – комплексная подготовка специалистов в сфере телесно-ориентированной психотерапии.

Задачи программы:

- ознакомить участников с теоретическими основами телесно-ориентированной психотерапии;
- сформировать навыки практической работы в русле ТОП (диагностической и терапевтической, в индивидуальной работе с клиентами и в работе с группой);
- повысить уровень телесной осознанности и улучшить саморегуляцию, толерантность к стрессу;
- расширить представление о себе, скорректировать бессознательный образ тела.

Для кого

Программа повышения квалификации предназначена для психологов, психотерапевтов, врачей. В программе могут принять участие интересные — все те, кто осознанно занимается своим развитием и интересуется телесными практиками.

Детальное описание программы:

Методологическая база:

Вегетотерапия В. Райха, биоэнергетический анализ А. Лоуэна, биосинтетический подход Д. Боаделлы, бодинамический анализ Л. Марчер, система М. Фельденкрайза, хакоми-метод Р. Курца и др.

Семинары программы:

Теоретические и практические основы ТОП

Телесно-ориентированная психотерапия (ТОП) – направление психотерапии, активно вовлекающее в работу тело клиента: и с диагностической, и с терапевтической целью. ТОП популярна во многих странах Европы, Северной Америки, Южной Америки, развивается на Кавказе, в Азии и т.д. Последние годы ТОП все больше популяризуется в России.

Данный семинар является началом комплексной обучающей программы по ТОП ИКСР. Он знакомит с ТОП как самостоятельным направлением психотерапии, с его спецификой, возможностями, методами... Также каждый участник получит ценный опыт расширения телесной осознанности – установления контакта со своим телом, коррекции блоков и зажимов, экспрессии...

Диагностическая, структурная и процессуальная работа в ТОП

Начальный этап знакомства и диагностики – важнейшая часть терапевтического процесса. «Тело не врет» – гласит один из основных законов ТОП. Тело сообщает объективную информацию, чаще всего неосознаваемую самим клиентом. Тело – раскрытая книга, которую нужно уметь читать. Задача терапевта – научиться этому «чтению», видеть телесные факты, исследовать интерпретации. Как перейти от диагностике к практической работе? Чем различаются структурная и процессуальная работа терапевта?

Вегетотерапия В. Райха как теоретический и практический базис современной ТОП

Вильгельм Райх – основатель телесно-ориентированной психотерапии, первопроходец в ТОП. Его направление вегетотерапия остается популярным и в наши дни, развиваясь и видоизменяясь. Для тех, кто интересуется ТОП, важно знакомство с вегетотерапией как с первым направлением ТОП, заложившим базу для последующих школ.

Основы диагностической и терапевтической работы в биосинтетическом подходе Д. Боаделлы

«Какова главная цель терапевта?»

Помогать клиенту обрести больше интеграции, целостности и доверия к себе. Помочь его росту в действиях, в отношениях. Помочь ему найти свой собственный путь». Дэвид Боаделла.

Биосинтез – популярное направление психотерапии. Название «биосинтез» можно перевести как «интеграция жизни»: большое внимание уделяется восстановлению целостности личности. Рассматриваются телесная, психологическая и духовная сфера – их взаимосвязь и единство.

Многие люди страдают от того, что их чувства, мысли и действия словно не могут договориться: «Чувствую одно, делаю другое», «Делаю, а почему – не знаю», «Не могу понять свои чувства»... Биосинтез помогает привести в гармонию ментальную сферу, эмоциональную и действия.

Основатель биосинтеза Дэвид Боаделла начал разрабатывать свое направление в 1970-х гг. И включил в него телесно-ориентированную психотерапию, эмбриологию, телесные практики Востока, теорию моторных полей и др. За прошедшие годы биосинтез получил официальное признание Европейской ассоциацией психотерапевтов и мировым сообществом. Он широко распространен и популярен в странах Европы, Австралии, Израиле, Канаде, России, США, в странах Южной Америки, Японии и др.

Биосинтез имеет собственную серьезную теоретическую базу, а также широкий репертуар техник для индивидуальной и групповой работы с клиентом, для самостоятельного выполнения.

Бессознательный образ тела: диагностика и коррекция

Современный человек регулярно смотрится в зеркало, видит свои фотографии, а порой и видео... И у него есть 2 представления о своем теле: сознательное и бессознательное.

Если сознательное представление более-менее приближено к реальности, то бессознательное может отличаться от реальности даже у психически сохранного взрослого человека. Бессознательный образ тела – то, каким мы ощущаем свое тело в глубине души, на подсознательном уровне, и это закладывается еще в детстве. Пока человек не любит, не принимает и не понимает свое тело, ему сложно принять и понять себя в целом. Ведь тело – неотъемлемая часть, базис для нашей личности...

Наш семинар позволит вам поближе познакомиться со своим бессознательным самоощущением тела, освоить техники коррекции своего образа тела, сделать шаг в личностном развитии и установлении контакта с собой, в самопринятии...

Индивидуальная работа с клиентом в ТОП

Данный семинар программы посвящен индивидуальной работе с клиентом в русле ТОП.

Работа с группой в ТОП

ТОП имеет и индивидуальную, и групповую формы работы. Нельзя сказать о том, что одна из них лучше другой, у каждой есть свои плюсы, и обе они могут сочетаться. Семинар посвящен работе в групповом формате.

Основы биоэнергетического анализа

Александра Лоуэна

Биоэнергетика Александра Лоуэна (ученика Вильгельма Райха) – одна из центральных школ ТОП. Свою популярность она получила благодаря мощной теоретической базе и эффективному инструментарию. Также популяризации биоэнергетического анализа способствовали книги Александра Лоуэна – не только талантливого ученого, терапевта, но и писателя. Участники семинара получают возможность ознакомиться с основами биоэнергетики, попробовать на себе практики.

Александр Лоуэн развивал идеи связи строения тела, структуры характера и особенностей воспитания и отношения в первичной семье. Большое внимание уделяется физическим особенностям проявления характера индивида. Считывая телесные паттерны и производя специальные телесные интервенции, Александр Лоуэн помогал клиентам вывести на осознанный уровень свою телесную жизнь («Телесность человека и есть он сам») и здоровье (в частности, сексуальное). Большое внимание он придавал не сексуальности (как первоначально в вегетотерапии В. Райха), а удовольствию как таковому (в том числе и в этом проявились теоретические расхождения с В.Райхом). Биоэнергетический анализ повышает качество жизни.

Терапевтическая группа

Участники семинара получат ценнейшую возможность получить индивидуальные сессии, а также не менее ценную возможность наблюдения за работой специалиста по ТОП.

Основы бодинамики Л. Марчер

Бодинамический анализ Лизбет Марчер – популярное направление ТОП, получившее известность благодаря структурированности теоретической части и эффективности практических техник. Система структур характера, предлагаемая в бодинамике, является одной из самых популярных в ТОП. Сбалансированное сочетание теории и практики привлекает все больше интересантов.

Участники семинара ознакомятся с теоретическими и практическими основами бодинамического анализа.

Диагностическая и терапевтическая работа с клиентом в хакоми-методе Р. Курца

Хакоми-метод интересен философской составляющей, интегрирующей западную телесно-ориентированную психотерапию и некоторые положения буддизма. Хакоми не является ре-

лигиозной системой, это духовно-ориентированная практика самопознания, саморазвития и помощи другим.

Применение практических навыков в ТОП

В программе семинара:

Профессиональная помощь и поддержка в работе для терапевта, работающего в русле телесно-ориентированной психотерапии.

Общая и дифференцированная диагностика.

Учет структуры личности клиента в терапевтической работе.

Углубление практических навыков терапевтической помощи в ТОП.

Отработка навыков построения краткосрочной и долговременной стратегии и тактики работы.

Исследование переноса и контр-переноса.

Сессии в тройках.

Освоение терапевтической позиции, отчет о сессии.

Роли терапевта и наблюдателя в ТОП.

Супервизия в ТОП

Для участия необходимо прохождение обучающей программы по ТОП.

В программе семинара:

Интеграция теоретических знаний и отработка практических навыков работы в русле ТОП.

Диагностика структуры личности клиента в ТОП.

Демонстрационная работа в «аквариуме». Работа с клиентом под супервизией ведущего.

Схема представления клиентского случая на супервизию.

Схема работы с клиентом.

Разбор клиентских случаев.



Ирина Александровна СОЛОВЬЕВА – практический психолог, специалист по телесно-ориентированной психотерапии, биосинтезу, бодинамике, психосинтезу, по работе с аддикцией, арттерапевт, хаками-терапевт, тренер, супервизор. Преподаватель ИПиКП (Института психотерапии и клинической психологии). Руководитель и преподаватель программы по телесно-ориентированной психотерапии в ИКСР (Институте консультирования и системных ре-

шений). Член EABS, IFS (в составе Российского отделения). Соучредитель КАТОП. Почётный член УСП ТОП. Автор книг, статей, тестов, ведущая видео-проектов на ютуб-канале psychologist Irina Soloviova. Родилась в Москве, в 2004 г. закончила Институт психологии им. Л. С. Выготского РГГУ (психолог, преподаватель психологии). С 2000 г. постоянно проходит дополнительное обучение в сфере психотерапии. Работает по специальности с 2003 г.

Хобби: путешествия, танцы (беллиданс, хула), чтение.

Сайт: <https://solirina.ru> Электронная почта: irinasoloirina@yandex.ru

Група в фейсбук: <https://www.facebook.com/groups/solirina/>

Ютуб-канал: [psychologist Irina Soloviova](#)

В книге отражены основные принципы телесно-ориентированной психотерапии, приводятся упражнения, многие из которых можно использовать как при очной работе, так и онлайн.

В книге показаны широкие возможности телесно-ориентированных техник для физической и эмоциональной гармонизации человека.

Книга написана простым и доступным языком и будет полезна специалистам различных помогающих профессий – психологов, врачей, педагогов и ведущих различных групп.

ISBN 978-591160-109-6



9

**Институт консультирования
и системных решений**

☎ +7 (495) 518-2594, +7 (925) 004-3464

☎ +7 (495) 744-6260, +7 (926) 214-6260

 www.iks.ru

✉ rasstanovka@yandex.ru