Малкина-Пых И.Г. - Справочник практического психолога

И. Г. Малкина-Пых — психолог, д-р физ. -мат. наук в области системного анализа и математического моделирования сложных биофизических систем

Оформление художника С. Киселевой

Малкина-Пых И. Г.
М 18 Справочник практического психолога. — М.: Изд-во Эксмо, 20.05. — 784 с.,
ISBN 5-699-05754-4

Книга представляет собой справочное пособие по методам и техни - кам индивидуального психологического консультирования и психоте - рапии. Она включает краткое изложение основ теории наиболее известных в нашей стране школ психотерапии, таких, как гештальт-те - рапия, когнитивная психотерапия, транзактный анализ, нейролингвис - тическое программирование и др. **В** книге также представлены общие стратегии психотерапевтического консультирования и Подходы к диа - гностике проблем клиента. Но в первую очередь этот справочник — сборник техник и упражнений, разработанных к настоящему времени различными психотерапевтическими школами. Это руководство, кото - рое психолог (психотерапевт, консультант) может использовать в своей практической работе.

Эта книга предназначена для психологов и консультантов, работа - ющих в различных учреждениях (государственных и частных клиниках, школах, больницах и общественных центрах здоровья), для всех практиков, желающих повысить эффективность своей работы с нуждающи - мися в психологической помощи клиентами.

ББК 88.4/53.57-Я2
ISBN 5-699-05754-4

© И. Г. Малкина-Пых, 2004 © ООО «Издательство «Эксмо», 2004

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора 5
Глава 1. ОБЩИЕ СТРАТЕГИИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ 8
ЭТАПЫ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА 14
Принципы проведения первичной консультации 30
Техники терапевтического вмешательства 37
Вербальные и невербальные средства психотерапевтической работы 41
Позиция и дистанция 48
Метафоры в процессе психотерапевтического консультирования . 58
Личность консультанта _ 65
Этические принципы психотерапевта 71
Список цитированной и рекомендуемой литературы 74
Глава 2. ПСИХОДИАГНОСТИКА 79
ПСИХОТЕЛЕСНЫЕ СООТВЕТСТВИЯ: ТЕМПЕРАМЕНТ, ХАРАКТЕР И АНАТОМИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ 79

http://www.e-puzzle.ru

Основные теории темперамента: Гиппократ и Гален,
И. П. Павлов, Я. Стреляу 80
Типологическая модель Э. Кречмера 88
Типологическая модель У. Шелдона 91
Акцентуации характера 96
Типы организации характеров 101
Теория фаз инфантильного развития. Основные психологические защипіы 102
Теория базовых конфликтов К. Хорни 114
Восемь типов характера: системное описание и базовые проблемы 120
Шизоидный тип характера 120
Нарциссический тип характера 123
Параноидный тип характера 126
Обсессивно-компульсивный тип характера 128
Психопатический (антисоциальный) тип характера 132
Истерический тип характера 135
Депрессивный и маниакальный тип характера 138
Мазохистский тип характера 141
Психотерапевтическое консультирование и тестирование .... 144 Список цитированной й рекомендуемой литературы 152
Глава 3. КЛАССИЧЕСКИЙ ПСИХОАНАЛИЗ 156
ТЕОРИЯ 156
ТЕХНИКИ 183
Тренинг психоаналитических навыков (по Кроль, Пуратова, 2000) 220
Список цитированной и рекомендуемой литературы 234
Глава 4. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ АДЛЕРА . . 237
ТЕОРИЯ 237
ТЕХНИКИ 261
Реориентационный тренинг 279
Список цитированной и рекомендуемой литературы 303
ГЛАВА 5. ГЕШТАЛЬТ- ТЕРАПИЯ 307
ТЕОРИЯ-2 307
ТЕХНИКИ 339
Список цитированной и рекомендуемой литературы 400
ГЛАВА 6. КОГНИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ 402
ТЕОРИЯ : 402
ТЕХНИКИ 431
Список цитированной и рекомендуемой литературы 496
Глава 7. ТРАНСАКТНЫЙ АНАЛИЗ 498
ТЕОРИЯ 498
ТЕХНИКИ . 535
Список цитированной и рекомендуемой литературы 585
ГЛАВА 8. ПСИХОСИНТЕЗ 587
ТЕОРИЯ 587
ТЕХНИКИ 605
Список цитированной и рекомендуемой литературы 661
ГЛАВА 9. НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ. 664
ТЕОРИЯ 664
ТЕХНИКИ 720
Словарь терминологии НЛП 773
Список цитированной и рекомендуемой литературы 780
Интернет-сайты 781

ОТ АВТОРА

Эта книга представляет собой справочное пособие по эффективным техникам психологического консультирования и психотерапии, разработанным к настоящему времени в различных психотерапевтических направлениях и школах.

Психологическое консультирование и психотерапия — это деятельность, в ходе которой мы поощряем человека изменить свои отношения с миром. Мы обнаруживаем, как он представляет себе и структурирует мир, и изменяем это представление на лучшее для него. Подразумевается, что мы стремимся только к тем изменениям, которые полезны для человека и сохраняют целостность его личности.

При работе с каждым новым клиентом необходимо решить, нуждается ли он в преодолении проблем или в более ясном понимании себя. Клиентам с хорошим образованием, успешным в жизни чаще всего не нужна помощь в преодолении проблем. Им нужно узнать, почему они ведут себя так, что возникают проблемы (обнаружение и прояснение проблемы). Если такой человек способен понять свою проблему, то он может и решить ее. Однако результаты метаанализа свидетельствуют о том, что большинству клиентов нужно не обнаружение скрытых мотивов их поведения, а помощь в преодолении их проблем (коррекция).

Таким образом, психологическое консультирование и психотерапию можно разделить на три вида деятельности: «Обнаружение» — мы находим то, что есть, раскрываем представления личности о мире. Мы выясняем, чем личность на самом деле является и какие восприятия и знания ей доступны.

«Прояснение» — мы выясняем и нейтрализуем чуждые, ненужные или

неподходящие представления, находим в уме личности «неправильные» ответы, шаблоны, которые были установлены без полного согласования с намерениями личности. В основном это материал, используемый в отрыве от ситуаций. Решение состоит в том, чтобы вернуть его в соответствующие ситуации.

«Коррекция» — мы прямо строим наилучшие для личности представления о мире. Мы усиливаем то, чего личность на самом деле желает, и воплощаем это в реальность, развиваем те черты и способности, которые личность желает иметь.

Для достижения этих целей есть огромное количество процедур и техник из многих источников. В этом справочнике дается группа эффективно действующих техник, полезных для решения проблем людей, которые будут обращаться к вам за помощью.

Справочник предназначен для практикующих психологов и психотерапевтов. Это не учебник по теории и не исследование. Нам хотелось предложить практикующему психологу такое руководство, которое можно было бы сразу использовать в работе. Что нужно знать психологу, консультанту, психотерапевту, чтобы опробовать одну из техник с новым клиентом? Какие он может испытывать сложности? Какие ловушки могут его подстерегать? Существуют ли какие-нибудь пособия или памятки, которые психолог может дать своему клиенту?

Этот справочник — в первую очередь сборник техник, точнее сказать, упражнений, которые психолог (психотерапевт, консультант) может использовать в своей практической работе. Именно такой подход определил подбор и расстановку материала в справочнике. Безусловно, психологическое консультирование и психотерапия — это всегда творческий процесс, основанный на проникновении в суть проблемы. Тем не менее, исходя из своего собственного опыта психотерапевтического консультирования, нам показалось полезным создать банк методов и приемов, разнесенных по рубрикам, откуда психотерапевт может извлекать нужные упражнения. Все техники рассмотренных в справочнике направлений психотерапии создавались в уникальной ситуации взаимодействия терапевта и клиента. Позже они могли использоваться и при работе с другими клиентами, но никогда не переносились слепо с одного клиента на другого и тем более не фетишизировались.

О какой бы школе мы ни говорили, всегда есть общий знаменатель, который определяет, что такое психологическое консультирование и психотерапия. Он может быть примерно таким: «Систематическое применение техник, которые без оценок направляют личность к прояснению не наилучших умственных, эмоциональных, или духовных сторон ее жизни, и таким образом к увеличению осознания, способностей и свободы».

Книга состоит из трех частей: диагностика проблем клиента, методы и техники индивидуального психологического консультирования и психотерапии, методы и техники группового психологического консультирования и психотерапии. Кроме того, в первой главе мы даем введение в проблемы психотерапевтического консультирования, общие для всех психологических школ и направлений.

Эта книга — руководство для психологов и консультантов, работающих в различных учреждениях (государственных и частных клиниках, школах, больницах и общественных центрах здоровья). Она писалась для практиков, желающих повысить эффективность своей работы с нуждающимися в психологической помощи клиентами.

Хотим особенно отметить, что предлагаемые в этой книге упражнения не предназначены для самостоятельного использования людьми, не имеющими психологического образования. Занятия проводятся под руководством терапевта, и только после того, как какие-либо техники будут освоены, их можно выполнять и самостоятельно, например в виде домашнего задания.

ОБЩИЕ СТРАТЕГИИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Буквальное значение термина «психотерапия» связано с двумя его толкованиями, базирующимися на переводе греческих слов *psyche* — душа и *therapeia* — забота, уход,

лечение: «исцеление душой» или «лечение души». Сам термин «психотерапия» был введен в 1872 году Д. Тьюком в книге «Иллюстрации влияния разума на тело» и стал широко популярен с конца XIX века.

На сегодняшний день так и не сформулировано общепризнанное четкое определение психотерапии, способное охватить все ее виды и формы. Можно говорить о существовании медицинской, психологической, социологической и философской моделей психотерапии.

В узком смысле слова (медицинская модель) психотерапия понимается как комплексное лечебное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека. Используется такая психотерапия при многих психических, нервных и психосоматических заболеваниях.

Но в науке имеет место и психологическая модель психотерапии, а значит, ее (психотерапию) можно рассматривать как направление деятельности практического психолога. При этом под психотерапией следует понимать «оказание психологической помощи здоровым людям (клиентам) в ситуациях различного рода психологических затруднений, а также в случае потребности улучшить качество собственной жизни» (Психологический словарь, 1996). Поскольку мы придерживаемся именно психологической модели психотерапии, то в дальнейшем будем использовать термины «клиент» и «пациент» как равноправные.

Практический психолог использует те же методы, что и клинический психотерапевт. Разница заключается прежде всего в их, нацеленности. Важнейшая задача психолога состоит не в снятии или облегчении симптомов болезни, а в создании условий для оптимального функционирования личности и ее развития. Всемирная организация здравоохранения прямо в преамбуле к своей Декларации указывает: «Здоровье — это не отсутствие болезни или физического недостатка, а состояние хорошего общего физического, умственного и социального самочувствия». В этом контексте можно говорить о том, что психотерапия направлена на поддержание «общей гармонии самочувствия» в широком смысле слова, а не «излечение», «исправление» или «коррекцию» каких-либо расстройств.

Расширительное понимание области применения психотерапии закреплено в Декларации по психотерапии, принятой Европейской ассоциацией психотерапии в Страсбурге в 1990 году. В этой Декларации зафиксировано следующее:

- психотерапия является особой дисциплиной из области гуманитарных наук, занятие которой представляет собой свободную и независимую профессию;
- психотерапевтическое образование требует высокого уровня теоретической и клинической подготовленности;
- гарантированным является разнообразие психотерапевтических методов;
- образование в области одного из психотерапевтических методов должно осуществляться интегрально: оно включает теорию, личный терапевтический опыт и практику под руководством супервизора, одновременно приобретаются широкие представления о других методах;
- доступ к такому образованию осуществляется с помощью различной предварительной подготовки, в частности в области гуманитарных и общественных наук.

Даже если рассматривать психотерапию в рамках медицинской модели, следует обратить внимание на ее отличие от других методов лечения. Речь идет прежде всего о том, что при психотерапии используются только психологические методы и средства, а не фармакологические, физические и т.п. Кроме того, в качестве пациентов выступают люди с теми или иными расстройствами психики, а в качестве специалистов — лица, имеющие среди прочего профессиональную подготовку в области основ психологии.

В последние годы условно различают **клинически-ориентированную** психотерапию, направленную преимущественно на смягчение или ликвидацию имеющейся симптоматики, и **личностно-ориентированную,** которая стремится помочь

человеку изменить свое отношение к социальному окружению и к собственной личности.

В клинически-ориентированной психотерапии традиционно используются такие методы, как гипноз, аутогенная тренировка, различные виды внушения и самовнушения.

В личностно-ориентированной психотерапии обнаруживается огромное разнообразие методов и приемов, основанных на концептуальных моделях множества школ и течений.

Тем не менее можно говорить о наличии ключевой и ведущей идеи, объединяющей почти все имеющиеся в психотерапии подходы, — стремлении помочь развитию личности путем снятия ограничений, запретов и комплексов. В основе психотерапии лежит идея о возможности изменения, трансформации человеческого Я в динамично изменяющемся мире.

Иными словами, речь идет о фактическом воздействии на те или иные составляющие самосознания.

Согласно современным взглядам (Александров, 1997; Год- фруа, 1992; Карвасарский, 1999; Рудестам, 1993), в немедицинской психотерапии можно выделить следующие общие задачи, объединяющие различные по направленности и содержанию психотерапевтические методы:

• исследование психологических проблем клиента и оказание помощи в их решении;

• улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;

• изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми;

• развитие самосознания и самоисследование клиентов для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;

• содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижению оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

Главная цель всякого психотерапевтического воздействия заключается в том, чтобы помочь пациентам внести в свою жизнь необходимые изменения. Каким образом это можно сделать? Ответ на поставленный вопрос каждое направление психотерапии дает в терминах собственных понятий. Успешность или эффективность психотерапии оценивается в зависимости от того, насколько стойкими и в широком смысле благотворными для пациента оказываются эти изменения; оптимальными будут те психотерапевтические меры, которые обеспечивают стойкий, продолжительный позитивный эффект. Разумеется, всякая психотерапевтическая школа убеждена, что предлагаемый именно ею способ помогать пациентам является оптимальным, предоставляя сомневающимся проверить это на собственном опыте. В настоящее время известно и применяется на практике около 400 разновидностей психотерапии для взрослых пациентов и примерно 200 — для детей и подростков (Kazdin, 1994).

Нередко можно прочесть и услышать о том, что в результате психотерапии произошли существенные позитивные изменения в личности пациента. Тем самым как бы подразумевается то, что психотерапия *изменяет* личность, делает ее другой. Строго говоря, как в ходе терапии, так и в результате ее не происходит изменений личности в смысле формирования каких-либо новых ее качеств или исчезновения уже имеющихся. Каждое свойство или качество личности, как известно, является достаточно устойчивым психическим образованием, а их комплекс и определяет личность как таковую. Эти устойчивые психические образования мало подвержены даже возрастным изменениям. Изменчивость личности, ее адаптация к меняющимся условиям среды достигаются за счет того, что каждое качество имеет настолько широкий диапазон ситуационно обусловленных проявлений, что порой может быть воспринято как наличие качества, противоположного реально существующему. Психотерапевтическое воздействие, не создавая у личности новых качеств, как бы приводит уже имеющиеся в соответствие,

например, с изменившейся жизненной ситуацией. Такое «приведение в соответствие» и обеспечивает успех психотерапии *незначительных психических нарушений* (Бурлачук и др., 1999).

Сегодня наблюдается тенденция сближения врачебной и психологической психотерапии. Это проявляется как в том, что врачи, так же как и психологи, проявляют интерес к западным школам и техникам, так и в «размывании» границ врачебной «территории», которая до недавнего времени строго охранялась, в проникновении на эту территорию психологов.

- Высказывается мнение о том, что психотерапия — это система специально организованных методов лечебного воздействия на невротиков, а психокоррекция — воздействие на «еще не больных, но уже не здоровых», т.е. на людей с дезадаптированным поведением и формирующимся невротическим реагированием. Если исходить из этого определения, получается, что воздействие на больного — это психотерапия, а на здорового — психокоррекция; психотерапией занимаются врачи, а психокоррекцией — психологи; психотерапия является методом лечения, а психокоррекция — методом профилактики. Думается, что за таким разграничением областей воздействия на человека лежит желание психолога очертить и защитить «психологическую территорию».

Мы полагаем, что о психотерапии следует говорить в случаях ориентации воздействия на излечение или личностный рост. Задача консультанта — помочь клиенту разобраться в ситуации, в проблеме: подсказать, дать совет, отразить чувства и поведение клиента, чтобы он увидел себя, просветить, поддержать, успокоить и т.п. Вместе с тем в ряде случаев затруднительно точно квалифицировать работу с клиентом как психотерапевтическую или консультационную. В зарубежной литературе термины «терапия» и «психотерапия» используются как синонимы. В связи с тем, что в данном справочнике рассматриваются основные направления зарубежной психотерапии, авторы сочли возможным сохранить эту традицию. Поэтому в дальнейшем в тексте термины «психотерапия» и «терапия», «психотерапевт» и «терапевт» взаимозаменяемы. Кроме того, в ряде случаев в том же значении мы используем термин «консультант».

В настоящее время в психотерапевтической практике существуют сотни школ и направлений, которые можно классифицировать по разным признакам. Вместе с тем существуют основные психотерапевтические подходы, существенно различающиеся по своим концептуальным основам. Различия касаются описания личности, механизмов ее развития, патогенеза неврозов, механизмов терапии и оценки ее эффективности.

Рассматриваемые в данном справочнике виды психотерапии имеют разные «мишени» психотерапевтического воздействия. Так, «мишень» в биоэнергетическом анализе — тело, а в клиент-центрированной терапии — переживания (не просто испытываемые эмоции, а переживаемый опыт), в когнитивной терапии — неадаптивные мысли и другие образы воображения и т.д.

Психотерапевтические подходы можно условно разделить на: 1) ориентированные на проблему и 2) ориентированные на клиента. Подразумеваемой установкой психотерапии первого типа является установка на обязательное «погружение» пациента в проблему. Если пациент этого делать не желает («погружаться»), это, в рамках данного типа психотерапии, трактуется как сопротивление терапевтическому воздействию. «Ходить кругами» вокруг проблемы пациента, не входя, не углубляясь в нее, считается неэффективным.

В психотерапии второго типа, напротив, клиент свободен в выборе того, о чем говорить с терапевтом и сколько времени уделять терапии. Если клиент не говорит о своей проблеме, это рассматривается не как сопротивление, а как законг ное право клиента говорить только о том, о чем он сам желает.

Рассматриваемые виды терапии (директивная, ориентированная на проблему и недирективная, ориентированная на клиента) имеют значительные различия в процессуальном аспекте. Так, в недирективной терапии отсутствуют или слабо выражены

процессы переноса клиентом на терапевта своих потребностей, типа отношений со значимыми фигурами детства. Это происходит потому, что, во-первых, клиент в процессе терапии независим от терапевта и, во-вторых, терапевт не является для клиента загадкой, «белым экраном». Эти виды терапии работают и с разным содержанием: «дьявольским» (человек в значительной степени игрушка в руках дьявола) и «человеческим» (человек свободен и ответственен перед самим собой). Различия между этими видами терапии можно было бы множить, но в этом нет необходимости, поскольку достаточно подробный анализ каждого направления читатель найдет в тексте.

Несмотря на различия в «мишенях» психотерапевтического воздействия, в позициях психотерапевта и клиента в процессе терапии, ориентацию и теоретические основания различных школ психотерапии, психотерапевтическое консультирование, это процесс, имеющий ряд общих для всех школ и подходов стратегических и тактических моментов. К ним относятся:

- этапы психотерапевтического процесса;
- принципы проведения первичной консультации и основные техники психотерапевтического вмешательства;
- вербальные и невербальные средства психотерапевтической работы;
- создание и использование метафор в процессе психотерапевтического консультирования;
- требования к личности психотерапевта/консультанта;
- этика психотерапевта (консультанта).

Именно этим общим вопросам и посвящена данная глава.

ЭТАПЫ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

В литературе (Меновщиков, 2000) обычно приводится «пятишаговая» модель процесса консультативного интервью, которой в той или иной степени придерживаются все психотерапевты:

1) установление контакта и ориентирование клиента на работу;
2) сбор информации о клиенте, решение вопроса «В чем состоит проблема?»;
3) осознание желаемого результата, ответ на вопрос «Чего вы хотите добиться?»;
4) выработка альтернативных решений, которую можно обозначить как «Что еще мы можем сделать по этому поводу?»;
5) обобщение психологом в форме резюме результатов взаимодействия с клиентом.

Первый этап работы психотерапевта с клиентом посвящен выяснению потребности в помощи, мотивации. Наибольшее внимание уделяется установлению оптимальных отношений между терапевтом и клиентом, преодолению первой линии сопротивления. На ней сообщаются принципы построения психотерапевтического взаимодействия (Бурлачук и др., 1999).

Здесь полезно перечислить типы мотивации клиента, пришедшего к психотерапевту.

1. *Направленные пациенты* обращаются под давлением родителей, партнеров и т.д., т.е. под давлением внешних обстоятельств. Первичное интервью, как правило, затруднено; жалобы — по большей части социального типа. Пациентов можно сравнить с «жертвами». Лечение чаще всего безуспешно. Позитивный результат возможен при условии, что такой пациент рассматривается в комплексе взаимосвязей со множеством окружающих людей. В этом случае первичное интервью требует особой техники, суть которой заключается в превращении пассивной позиции пациента в активную (например, пациент сам назначает время следующей встречи). С такими пациентами также важно избегать давать оценки его окружению, а при возможности рекомендовать его близким пройти терапию.

2. *Жадные к терапии пациенты* чаще всего уже имели попытки прохождения терапии, а потому первое интервью с ними бывает достаточно сложным. Такие пациенты

бомбардируют аналитика разнообразнейшими требованиями и каверзными вопросами. Они быстро разочаровываются* а по сути обнаруживают значительное различие между требованиями к терапии и собственным желанием работать. В беседе они могут терять контроль, демонстрировать ненадежность. История болезни, которую они описывают, является драматической, «разноцветной», со многими фантазиями. Часто они нетактичны, агрессивны и склонны к негативным оценкам. Важная их характеристика — быстрое согласие на терапию при одновременной нестабильности, низкой толерантности к фрустрации и к злости.

3. *Немотивированные пациенты* противоположны по отношению к предыдущим. Их симптоматика чаще обнаруживается в области функциональных соматических нарушений. Это заторможенные, пассивные, стереотипные в поведении, без достаточного осознания своих проблем пациенты. Они не понимают психической природы заболевания; для них трудно найти цель терапии.

4. *Образованные пациенты* (с психотерапевтическим образованием), — как правило, хорошо информированные и намеревающиеся работать с собой самостоятельно. Характерные особенности: преобладание головы над сердцем, заторможенные эмоции, рационализация. Таких пациентов охотно берут в терапию, но работа с ними требует особой твердости.

Для исследования проблемы клиента нередко используются стандартизованные и нестандартизованные интервью, тесты, наблюдение, прежде всего за невербальным поведением, результаты самонаблюдения, специфические приемы для символического описания проблемы, например направленное воображение, проективные методики, ролевые игры. Эти же методы позволяют оценить промежуточный и конечный результаты психотерапии.

Перед началом психотерапии используются различные диагностические процедуры. Психотерапевтические школы отличаются способом видения проблемы клиента, представлением о возможностях ее разрешения, формулировкой целей. В качестве примера приведем одну из наиболее полных схем интервью, используемого для сбора информации о клиенте.

1. Демографические данные (пол, возраст, род занятий, семейное положение).
2. История возникновения проблемы: когда клиент столкнулся с проблемой, что еще происходило в это время. Как проблема проявляется в поведении и на соматическом уровне, как клиент ее переживает, насколько серьезно она его беспокоит, каково отношение к ней. В каком контексте она проявляется, влияют ли на ее проявления какие-либо события, связаны ли ее проявления с какими-либо людьми, чье вмешательство делает ее острее или слабее. Каковы ее положительные последствия, какие трудности она вызывает, как клиент пытался ее решить и с каким результатом.
3. Получал ли клиент психиатрическую или психологическую помощь в связи с данной или другими проблемами.
4. Образование и род занятий, в том числе и отношения с одноклассниками, учителями в школе, удовлетворенность работой, отношения с коллегами, наиболее стрессогенные факторы в этой сфере.
5. Здоровье (заболевания, наиболее важные проблемы со здоровьем в настоящем, забота о здоровье со стороны родителей и в семье, нарушения сна, аппетита, использование лекарств и т.д.).
6. Социальное развитие (наиболее важные события в жизни, ранние воспоминания, текущая жизненная ситуация, распорядок дня, работа, занятия, общение, хобби, ценности, верования).
7. Семья, семейное положение, взаимоотношения с противоположным полом, секс. Данные о родителях, отношениях с ними в прошлом и настоящем, родительские санкции по отношению к клиенту; какие качества, по мнению клиента, он получил от отца, матери; их совместные занятия. Данные о сестрах и братьях, их отношениях, кого из

них клиент любил больше или меньше, кого из них больше любила мать (отец), с кем клиенту было лучше (хуже). Отношения с противоположным полом, причины, по которым они прерывались. Отношения с супругом. Дети (количество, возраст). Кто еще живет вместе с клиентом. Сексуальный опыт, формы сексуальной активности.

8. Стереотипы реагирования. Последние исследуются на основании наблюдения за невербальным поведением.

Интервью, построенное по данной схеме, позволяет оценить психологический статус клиента, общую жизненную ситуацию, понять характеристики проблемы, основные трудности, с которыми он сталкивается, мотивацию его обращения и возможности по решению проблемы. Не обязательно использовать все позиции данного интервью. Для дальнейшей работы особенно важно понять степень нарушения, рассмотреть возможность органического дефекта и переориентации клиента на получение психиатрической помощи.

Психотерапевт обсуждает с клиентом, чего бы тот хотел достичь в результате психотерапии. Такой разговор может предотвратить неадекватные цели, нереалистические ожидания. Он способствует осознанному построению системы целей, при котором участники психотерапевтического процесса ориентируются на конкретный и достижимый в ближайшем будущем результат.

Первоначальное предъявление клиентом проблемы можно определить как «жалобы». Для дальнейшей работы необходимо выделить запрос, который позволяет определить перспективы дальнейшей работы. Однако этот запрос может быть не определен достаточно четко. В этом случае следует провести отдельную работу по выявлению запроса клиента и его осознанию самим клиентом. Запрос может быть «фасадным», за которым скрывается истинный запрос, который клиент по ряду причин не формулирует. Наконец, возможна ситуация, в которой действительный запрос на психотерапевтическую помощь отсутствует.

Все богатство и разнообразие запросов клиентов может быть сведено к четырем основным *стратегиям* их отношения к ситуации. Они могут хотеть (Тутушкина, 1999):

• изменить ситуацию;
• изменить себя так, чтобы адаптироваться к ситуации;
• выйти из ситуации;
• найти новые способы жить в этой ситуации.

Все остальные запросы (например, хорошо известный консультантам-практикам запрос «я хочу, чтобы *он (она, они, это)* изменились, тогда мне станет лучше») не являются конструктивными, эффективными и требуют отдельного времени для консультации.

По мнению В.В. Столина (1983), спонтанно высказанные жалобы клиента могут быть структурированы следующим образом:

1. **Локус жалобы,** который делится на *субъектный* (на кого жалуется) и *объектный* (на что жалуется).

По субъектному локусу встречаются пять основных видов жалоб (или их комбинаций):

1) на ребенка (его поведение, развитие, здоровье);
2) на семейную ситуацию в целом (в семье «все плохо», «все не так»);
3) на супруга (его поведение, особенности) и супружеские отношения («нет взаимопонимания, любви» и т.д.);
4) на самого себя (свой характер, способности, особенности и т.д.);
5) на третьих лиц, в том числе на проживающих в семье или вне семьи бабушек и дедушек.

По объектному локусу можно выделить следующие ввды жалоб:

1) на нарушение психосоматического здоровья или поведения (энурез, страхи, навязчивости);
2) на ролевое поведение, не соответствующее полу, возрасту, статусу мужа,

жены, детей, тещи, свекрови и т.п. — свое или других людей;

3) на поведение с точки зрения соответствия психическим нормам (например, нормам умственного развития ребенка);

4) на индивидуальные психические особенности (сверхактивность, медлительность, «безволие» и т.п. ребенка; отсутствие эмоциональности, решительности и т.п. супруга);

5) на психологическую ситуацию (потеря контакта, близости, понимания);

6) на объективные обстоятельства (трудности с жильем, работой, временем, разлука и т.д.).

2. **Самодиагноз** — это собственное объяснение клиентом природы того или иного нарушения в жизни, основанное на его представлениях о самом себе, о семье и человеческих взаимоотношениях. Часто самодиагноз выражает отношение клиента к расстройству или его предполагаемому носителю. Самые распространенные самодиагнозы:

1) «злая воля» — негативные намерения лица, выступающего причиной нарушений, или (как вариант) непонимание этим лицом каких-либо истин, правил и нежелание понять их;

2) «психическая аномалия» — отнесение лица, о котором идет речь, к психически больным;

3) «органический дефект» — оценка лица, о котором идет речь, как врожденно неполноценного;

4) «генетическая запрограммированность» — объяснение тех или иных поведенческих проявлений влиянием негативной наследственности (применительно к ребенку, как правило, наследственности со стороны разведенного супруга или супруга, с которым клиент находится в конфликтных отношениях; применительно к супругу — со стороны родных, с которыми существуют конфликтные взаимоотношения);

5) «индивидуальное своеобразие» — понимание тех или иных поведенческих особенностей как проявления устойчивых, сложившихся личностных черт, а не конкретных мотивов в ситуации;

6) «собственные неверные действия» — оценка собственного настоящего или прошлого поведения, в т.ч. как воспитателя, супруга;

7) «собственная личностная недостаточность» — тревожность, неуверенность, пассивность и т.п., и как следствие — неправильное поведение;

8) «влияние третьих лиц» — родителей, супруга, бабушек, дедушек, учителей, как актуальное, так и имевшее место в прошлом;

9) «неблагоприятная ситуация» — развод, школьный конфликт, испуг для ребенка; перегрузка, болезнь и пр. — для себя или супруга;

10) «направление» («Меня к вам направили...», и далее называется официальный орган, директор школы или иной руководитель).

3. **Проблема** — это указание на то, что клиент хотел бы, но не может изменить.

Теми же авторами называются следующие наиболее распространенные проблемы:

1. Не уверен, хочу быть уверенным (в решении, оценке и т.д.).
2. Не умею, хочу научиться (влиять, внушать, гасить конфликты, заставлять, терпеть и т.п.).
3. Не понимаю, хочу понять (ребенка, его поведение; супруга*, его родителей и т.д.).
4. Не знаю, что делать, хочу знать (прощать, наказывать, лечить, уйти и т.п.).
5. Не имею, хочу иметь (волю, мужество, терпение, способности и т.п.).
6. Знаю, как надо, но не могу сделать, нужны дополнительные стимулы.
7. Не справляюсь сам, хочу изменить ситуацию.
8. Кроме того, возможны и глобальные формулировки: «Все плохо, что делать, как жить дальше?»

Необходимо различать проблему клиента и объектный ло- кус жалобы, формулируемый в виде проблемы лица, о котором идет речь. Если речь идет о том, что муж, жена или ребенок не понимают, не умеют и т.п., это не означает, что клиент хочет что-то понять, узнать и т.п.

4. Запрос — конкретизация формы помощи, ожидаемой клиентом от консультации. Обычно проблема и запрос по смыслу связаны. Например, если клиент формулирует проблему: «Не умею, хочу научиться» — то запрос скорее всего будет «научите». Однако запрос может быть и ^же проблемы.

Можно выделить следующие виды запросов:

1. Просьба об эмоциональной и моральной поддержке («Я прав, не правда ли?», «Я — хороший человек, не правда ли?», «Мое решение правильно, не правда ли?»).
2. Просьба о содействии в анализе («Я не уверен, что правильно понимаю эту ситуацию, не поможете ли мне разобраться?»).
3. Просьба об информации («Что известно об этом?»).
4. Просьба об обучении навыкам («У меня это не получается, научите»).
5. Просьба о помощи в выработке позиции («Что делать, если он мне изменяет?», «Можно ли наказывать за это моего ребенка?»).

\

6. Просьба в оказании влияния на члена семьи или в изменении его поведения в его собственных интересах («Помогите ему избавиться от этих страхов», «Помогите ему научиться общаться с ребятами»).
7. Просьба об оказании влияния на члена семьи в интересах клиента («Сделайте его более послушным», «Помогите мне переломить его злую волю», «Заставьте его больше любить и уважать меня»).

Спонтанно излагаемая жалоба имеет определенный сюжет, то есть последовательность изложения жизненных коллизий (Столин, Бодалев, 1989).

Явное и скрытое содержание жалобы может анализироваться по одним и тем же вышеописанным параметрам. Иногда скрытого содержания в жалобе нет. Когда оно есть, то оно не совпадает с явным.

Несовпадение может быть по локусу. Например, локус жалобы — ребенок и его поведение, а скрытое содержание — позиция и поведение отца, не принимающего достаточно активного участия в воспитании.

Рассогласование может быть и по самодиагнозу: в тексте звучит объяснение нарушений собственными неверными действиями, а скрытое содержание, передаваемое интонацией, мимикой, пантомимикой, жестами, указывает на другие причины (например, на вмешательство третьих лиц, которые и обусловили эти неверные действия).

Несовпадение может касаться проблемы. Например, открыто заявляется: «Не знаю, хочу знать». При этом скрытое содержание: «Не умею, хочу уметь».

И, наконец, расхождение наблюдается при анализе запроса: явное содержание запроса — просьба о помощи: «Что делать, если он мне изменяет?», а скрытое — просьба об оказании влияния в собственных интересах: «Помогите мне его удержать».

Следует отметить, что скрытое содержание жалобы — это не бессознательное вытеснение, а лишь недоговоренное содержание.

Тактически правильно уже при первой встрече делать попытки перевести скрытое содержание в явное, соответственно формулируя вопросы. Как правило, реакция клиентов в этом случае положительная.

В отличие от скрытого содержания подтекст жалобы мо-

жет быть неосознанным или вытесненным, поэтому его выявление перед клиентом при первой встрече может нарушить контакт.

Психотерапевт вместе с клиентом проясняет, выражает ли запрос всю проблему или ее часть, доопределяет его. Психотерапевт помогает клиенту квалифицировать запрос, определяет особенности психотерапевтической помощи.

Второй этап посвящен представлению отношений. Участники психотерапевтического процесса договариваются о сотрудничестве, психотерапевт обрисовывает модель психотерапии. Нередко клиент пытается предложить психотерапевту роль доктора, нуждающегося лишь в подробной информации для постановки верного диагноза и формулировки хорошего совета. Поэтому наиболее важный момент этого этапа — установление отношений взаимной ответственности. Успех психотерапии во многом зависит от того, насколько активно клиент включается в работу и принимает свою ответственность за полученный результат.

В процессе психотерапии происходят определенные личностные трансформации, и долг психотерапевта — обсудить эту перспективу с клиентом. Ведь его сознательно или бессознательно может пугать возможность расставания с какими-либо привычками, непродуктивными, но давно установленными отношениями и даже болезненными переживаниями. Особенности психотерапевтических взаимоотношений, степень самораскрытия психотерапевта существенно варьируют в зависимости от направления, однако во всех школах психотерапии сохраняются общие особенности: выражение поддержки, принятия и интереса к клиенту. Поскольку необходимым условием работы является сотрудничество, психотерапевт учитывает установки, ожидания, стиль общения клиента. Клиенту важно почувствовать, что он может открыто выражать свои переживания, высказывать опасения и они будут приняты.

Сохранение отношений сотрудничества и доверия важно для последующих этапов психотерапии. В различных школах формируются различные модели отношений ее участников. Признано, что клиент как бы нуждается в постоянной проверке — можно ли доверять психотерапевту.

Об установлении хороших терапевтических отношений можно судить по тому, насколько клиент и психотерапевт готовы к самораскрытию, могут обсуждать трудности в терапевтическом процессе в целом и в их общении в частности. Если клиент реально включен в процесс, стремится работать, открыт, говорит, что психотерапевт правильно понимает его чувства, а психотерапевт не чувствует напряжения при самораскрытии, использовании конфронтации и других приемов, можно переходить к следующему этапу работы.

На **третьем этапе** происходит определение целей и проработка альтернатив. Психотерапевт обосновывает психотерапевтическую стратегию, намечает ее основные вехи и компоненты. Выбор стратегии определяется подготовкой психотерапевта, особенностями личности клиента, характеристиками проблемы. Клиент осваивает психотерапевтическую метафору данного направления, знакомится с основными характеристиками выбранного подхода, в том числе и связанными с трудностями, негативными переживаниями, принимает свою роль как клиента, участвует в выборе цели. Он включается в работу как активный участник, начиная с выбора определенного психотерапевтического направления или психотерапевта. Важно, чтобы нарастание активности и ответственности клиента продолжалось в течение всего процесса работы, вербально или невербально он выражает свои предпочтения. Психотерапевт учитывает его установки, согласует их со своим методическим арсеналом, адекватно реагируя при этом на манипулятивное поведение. Активное, осознанное участие клиента в психотерапии является катализатором ее успеха.

Работа по проблеме начинается с ее исследования. Следует отличать ее от расспроса о фактах, деталях событий, возможных основаниях и причинах, которые провоцируют непродуктивное сопротивление. Исследование предполагает выражение, принятие и осознание клиентом неосознанных эмоций. Выражение чувств дает катартический эффект, снижая напряжение. Клиент признает ранее отвергаемые чувства. Такой эффект достигается прежде всего благодаря тому, что эти чувства принял психотерапевт. Клиент осознает возможность управлять своими чувствами, не изгоняя, а переживая их. Таким образом, на глубинном уровне он получает опыт вызывания и прекращения эмоций без

подавления.

Следует добавить, что выражение чувств не всегда является оптимальным методом. Например, он малопригоден для работы с депрессивными клиентами. Слишком фрустриро- ванный клиент может сильно сопротивляться оживлению травматических переживаний и не достигнет катарсиса.

Однако, описывая общую стратегию, можно сказать, что освобождение от напряжения способствует более ясному пониманию себя, нахождению более конструктивных форм решения проблемы. Поэтому следующим важным шагом является переход от выражения чувств к их пониманию. Фокус в работе смещается с переживания на осознание и интеграцию опыта.

Понятие инсайта имеет длительную историю и самые разные толкования. Под ним понималось и выявление причин возникновения симптома в результате интерпретации, и усмотрение связи прошлых переживаний, фантазий с текущими конфликтами, и эмоциональный отклик на уяснение этой связи, и мгновенное озарение при понимании глубинного уровня переживания. Различаются интеллектуальный и эмоциональный инсайт. Многие теоретики подчеркивают необходимость достижения последнего для реальных изменений в жизни клиента. Есть и другая точка зрения: представители когнитивной ориентации считают, что само по себе понимание неадаптивности, ошибочности установок влечет за собой их коррекцию и изменение поведения. Эмоциональный инсайт ведет к более глубоким изменениям, однако требует больших усилий со стороны участников психотерапевтического процесса.

Терапевтическая ориентация на изменение поведения более специфична и более симптоматична. Поэтому направления, ориентирующиеся на снятие симптома, не включают инсайт как необходимый элемент психотерапии. Различные школы по-разному формулируют цель работы. В результате психотерапии клиент может изменить свой жизненный стиль на более адаптивный (индивидуальная психология), признать ранее отвергаемые части личности (гештальт-терапия), скорректировать неадаптивные мысли (когнитивная психотерапия), достичь трансформации (аналитическая психология), сформировать творческий подход к жизни и доверие к мудрости Самости (гуманистическая психология). Стратегии достижения этих целей также различны: это прохождение через травматический опыт в безопасных условиях психотерапии, работа с телом, обучение новым навыкам и умениям. Психотерапевт может фокусироваться на прошлом, настоящем или будущем; на работе с эмоциями, образами, мыслями или с поведением.

Четвертый этап представляет собой работу над поставленными целями. Принимаемая теоретическая модель структурирует для психотерапевта его видение психологической реальности и определяет выбор методов. Гибко и продуктивно организуя свою картину мира, психотерапевт порождает уникальную стратегию взаимодействия с конкретным клиентом, ориентируясь на характеристики проблемы, личностные особенности и ресурсы клиента (финансовые, временные, личностные), роль его ближайшего окружения. Например, весьма затруднительна индивидуальная психотерапия по проблеме зависимости с клиентом, жена которого приняла роль материнской фигуры.

Характер проблемы определяет выбор применяемых методов. При выборе стратегии терапевтической работы многое зависит от возможностей личности по решению проблемы. Проблема клиента не имеет одной проекции, она проявляется на всех уровнях, поэтому ее отнесение к какому-либо уровню зависит от теоретической рамки, которую использует психотерапевт, и, соответственно, различные методы могут быть в равной мере эффективны.

На **пятом этапе,** после фазы, в ходе которой клиент получает новое понимание себя, ставится цель претворения внутренних изменений в реальное поведение. В некоторых видах психотерапии этот этап как бы вынесен за ее пределы (например, в психоанализе), в других на нем делается основной акцент (например, в бихевиоральной психотерапии). В

ходе этого этапа клиент осваивает новые поведенческие образцы, приобретает способность действовать спонтанно, на основе адаптивных когнитивных стратегий, в соответствии со своими внутренними потребностями.

Шестой этап — прекращение психотерапии — определяется достижением равновесия среди различных факторов: потребностью в изменении, лечебной мотивацией, психотерапевтической фрустрацией, стоимостью психотерапии и т.п. Прежде чем принять решение о прекращении лечения, необходимо оценить полученный результат в качественных и количественных характеристиках. Психотерапевт говорит с клиентом о том, исчезли ли симптомы, которые беспокоили его в начале психотерапии, стал ли он чувствовать себя лучше, изменились ли его самоврсприятие и взаимоотношения с другими, отношение к важным жизненным целям, может ли клиент осуществлять самоподдержку без психотерапии.

Некоторые терапевты предлагают клиенту отметить в списке утверждений те, которые характеризуют его ситуацию:

• я много получил от психотерапии и чувствую себя удовлетворительно;

• я начинаю думать о том, чтобы оставить психотерапию;

• мои друзья и семья хотят, чтобы я прекратил психотерапию;

• я (или мой психотерапевт) не могут продолжать терапию из-за внешних обстоятельств;

• у меня и психотерапевта не получается работать вместе;

• я думаю, что получил все, что мог, от работы с этим психотерапевтом;

• я думаю, что я получил большую часть того, что хотел, и мне кажется ненужным продолжение;

• мой психотерапевт сказал, что я должен думать о прекращении психотерапии;

• у меня нет времени или денег для продолжения;

• или...

Психотерапевт уважает желания клиента, какими бы они ни были, однако его долг — разобраться, действительно ли клиент принял решение о прекращении психотерапии или только ищет для него основания.

Высказанное клиентом намерение может быть обусловлено случайными внешними обстоятельствами, влиянием других людей, сопротивлением, трансфером, контртрансфером, поэтому важно исследовать основания его возникновения. Так, если сеансы становятся бессодержательными, клиент устает, становится невнимательным, забывает о домашних заданиях, говорит, что хотел бы прекратить психотерапию, это может быть проявлением сопротивления, которое необходимо проработать, обсудив с клиентом его проявления и мотив. Завершение психотерапии — длительный процесс, который может длиться больше месяца, если сама психотерапия длилась около года. Особое внимание ему уделяют представители школ, где взаимоотношения участников психотерапии рассматриваются как важный терапевтический фактор (например, психоаналитики).

Одним из условий успеха психотерапии является оговаривание ее пределов (пусть и в самом общем виде) в начальный период лечения. Они должны быть обсуждены не во временном измерении, а в содержательном. Уже на первых сеансах обсуждаются основания, вырабатываются критерии для принятия решения об окончании лечения. Клиента предупреждают о сложной динамике психотерапии, трудностях, с которыми он может столкнуться, чем снижается вероятность досрочного прекращения лечения. Эффективные взаимоотношения в ходе работы препятствуют зависимости от терапевта, фокусировка на промежуточных результатах также готовит участников терапии к взвешенному и обоснованному решению. В завершающей фазе выясняется, что изменилось в ходе психотерапии, в каких аспектах. Если в чем-то изменения не достигнуты, проясняются причины. Обсуждается, каким образом осуществляется перенос достигнутого в психотерапии на действия и отношения вне ее.

Психотерапия прекращается, если клиент достиг независимости, принимает ответственность за свои проблемы, видит их и может решать без профессиональной помощи психотерапевта.

Существует одна истина, которую многие терапевты уже познали, но на публике упоминают о ней нечасто. Несмотря на то что требуется много лет практики с тысячами клиентов, чтобы открыть ее, большинство терапевтов отказываются обсуждать ее в своих книгах, писать о ней в своих журналах или упоминать в разговоре с коллегами. Это один из самых прискорбных и печальных аспектов работы терапевта и одна из основных причин стресса для многих профессионалов в области психического здоровья.

Что же это за истина? Все просто: *клиенты не меняются до тех пор, пока они не будут вынуждены сделать это.* Большинство клиентов, даже если и меняются, делают это очень болезненно и маленькими шажками, многие продолжают страдать из-за своей проблемы, пока какой-нибудь кризис не заставит их сделать выбор. Даже во время кризиса клиенты будут оттягивать выбор до последнего и до последнего будут избегать выбора, связанного с изменениями. Они будут отсрочивать неизбежное до тех пор, пока абсолютно, однозначно не смогут от этого уйти. Это грустно, потому что заканчивается дополнительной длительной эмоциональной болью и бессмысленной тратой времени.

Клиенты могут прибегать к различным типам саботажа.

• *Косвенная выгода.* Внешнее подкрепление поддерживает убеждения клиента. «Легче ничего не менять».

• *Социальная поддержка.* «Людям не понравится, если я изменюсь».

• *Противоречие ценностей.* Неизменность в иерархии ценностей клиента занимает верхнее положение. «Было бы неправильно изменяться».

• *Внутренняя согласованность.* Прежнее поведение связано со столькими вещами, что его пересмотр потребует изменения всей жизни клиента. «Цена изменения слишком велика».

• *Защита.* «Изменяться опасно».

• *Соперничество. «Я* не позволю никому указывать, что мне делать».

• *Зависимость.* «Если я изменюсь, вы мне будете не нужны».

• *Волшебное исцеление.* «Чтобы измениться, мне не нужно особенно стараться. Это должно произойти быстро и без особых усилий».

• *Мотивация. «Я* не чувствую, что должен измениться, я могу быть счастливым и без этого».

• *Отрицание. «Я* понимаю все, о чем вы мне говорите» (не понимает). «Я никогда не пойму ничего из того, о чем вы^мне толкуете».

• *Поведенческий саботаж.* Пропуски сеансов; опровержение любого из представляемых принципов; невыполнение работы на сеансе и постоянные звонки во внеурочное время; неуплата; жалобы на то, что его не лечат. Метания от одного терапевта к другому, когда консультация переходит в напряженную в плане работы фазу; жалобы на предыдущих терапевтов. Посещение вас только в период кризиса и прекращение сеансов сразу же, как только он миновал.

Саботаж гораздо лучше пресечь до того, как клиент к нему прибегнет. Если клиент обнаружил публично свои установки, ему придется защищать их от нападений. Если вам кажется, что клиент склонен саботировать коррекцию, на начальных этапах консультирования предложите ему составить список всех способов, которыми любой человек может саботировать терапию. Попросите его определить, какой бы метод он использовал, если бы решил когда-нибудь саботировать консультирование. После этого обсудите, почему саботаж мешает людям достичь целей, с которыми они пришли на терапию.

Перечислите каждый из способов саботажа клиента по отдельности. Выдвиньте гипотезы о том, какое позитивное или негативное подкрепление (выгода) с ними связано. Обсудите эту выгоду со своим клиентом и помогите ему найти другие способы ее

получения. Помогите ему отличить полезные способы от деструктивных.

Иные клиенты делают из консультаций драматический спектакль, театральное шоу, представление, в котором клиент — главное действующее лицо, а терапевт — зритель. Сначала клиент может создавать драму для внешних аплодисментов, но с годами практики они начинают играть эту роль для самих себя, даже долгое время после того, как внешняя выгода исчезла.

Многие психотерапевтические подходы неэффективны для клиентов, которые делают все для терапевта, поскольку часто они рассматривают терапию как очередную арену для своего выступления. Хотя такие клиенты могут притворяться, что усиленно работают на терапии, в действительности у них наблюдается незначительный прогресс. Иногда их игра проявляется в несоответствующей улыбке или оговорке. Иногда они вообще прекращают консультации, когда те становятся серьезными.

Чтобы освободить клиента от самообмана, нужно разоблачить его представление как действие и затем переключить его внимание на проблему. Чтобы проделать это, подумайте о внешней и внутренней выгоде для театрального исполнителя. Продемонстрируйте это клиенту и затем объясните, какие негативные последствия вызывает разыгрывание представления и как они могут сказаться на его способности достичь своих целей. Обучите своего клиента более продуктивным и более эффективным способам достижения целей.

В качестве **седьмого,** последнего, **этапа** следует выделить оценку эффективности психотерапии. Из-за сложности фиксации достигнутого результата существует большое многообразие взглядов на критерии эффективности психотерапии. В качестве таковых рассматриваются и исчезновение симптома, и позитивные изменения в жизни клиента за пределами психотерапии, и удовлетворенность клиента, и мнение психотерапевта, и показатели тестирования.

Исследование изменений, достигнутых в результате психотерапии, предполагает ответ на три вопроса:

1. Изменился ли клиент во время проведения психотерапии?
2. Явились ли эти изменения результатом психотерапии?
3. Достаточны ли изменения для улучшения его состояния?

Дифференцирование ответа на первый и второй вопрос определяется тем, что изменения могут вызываться не только собственно терапевтическими, но и внетерапевтическими факторами. Ответ на третий вопрос позволяет принять верное решение о прекращении психотерапии.

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕРВИЧНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ

Первая встреча с клиентом всегда включает в себя ряд задач. К трем основным, тесно взаимосвязанным друг с другом задачам первичной консультации можно отнести межличностную, диагностическую и терапевтическую (Ягнюк, 20006).

В межличностном плане задача консультанта состоит в установлении отношений с клиентом. Клиент прежде всего нуждается в искреннем и естественном в своих проявлениях стремлении консультанта войти с ним в контакт. Важнейшим условием возникновения психологического контакта между клиентом и консультантом является качество присутствия, то есть способность невербального выражения консультантом вовлеченности в беседу.

В диагностическом отношении задача консультанта состоит в определении проблем клиента и рабочих гипотез об их природе. На основе наблюдений за поведением клиента, отслеживания и осмысления собственных субъективных впечатлений от взаимодействия с ним, а также анализа содержания рассказанных им историй консультант начинает выстраивать рабочую модель внутреннего мира клиента и пригодную для данного случая терапевтическую стратегию.

И, наконец, цель терапии состоит в том, чтобы создать в консультативной ситуации

особые условия, благодаря которым клиент получает возможность решения своих психологических проблем. Терапевтической же целью первичной консультации является демонстрация консультантом терапевтической позиции — непосредственного отклика на насущные потребности клиента. Даже тогда, когда это не очевидно на первый взгляд, стоит помнить о том, что очень часто клиент обращается за психологической помощью в состоянии кризиса. Задача консультанта при этом состоит в том, чтобы продемонстрировать готовность эмоционально откликнуться на психологические нужды клиента и отнестись с пониманием к проявлениям сопротивления их выражению.

Начало консультации

• Представьтесь.
• Сообщите об имеющемся в вашем распоряжении вре- ' мени.
• Используйте поощрение, как вербальное, так и невербальное.
• Используйте открытые вопросы.
• Используйте активное слушание, повторение и прояснение.
• Отмечайте и суммируйте жалобы клиента.
• Планируйте степень контроля и активности.

Середина консультации

• Используйте прямое проявление контроля.
• Представляйте каждую новую тему.
• Начинайте каждую тему с открытых вопросов.
• Используйте закрытые вопросы в конце темы.
• Суммируйте, если потеряно направление.
• Обращайте внимание на новую информацию.
• Избегайте жаргона.
• Для выражения гипотез используйте пробную интерпретацию.
• Если сообщения клиента содержат противоречия, используйте конфронтацию.
• Для стимуляции выражения эмоций используйте отражение чувств и обратную связь.

Завершение консультации

• Суммируйте содержание беседы.
• Продемонстрируйте готовность услышать о насущной потребности.
• Спросите о соответствии происшедшего ожиданиям клиента.
• Дайте информацию или профессиональную рекомендацию.
• Обсудите следующий шаг.

Начало консультации. Каким способом начать первую встречу, зависит от обстоятельств и состояния клиента. В любом случае вначале по возможности стоит сообщить о цели встречи, а также о времени, которое она может занять. После этого можно задать первый вопрос. Чтобы вовлечь клиента в рассказ о себе, начинайте с открытых вопросов, на которые нельзя ответить «да» или «нет», например: «По какой причине вы решили обратиться к психологу?» или «С чего бы вы хотели начать?» Если ответ на первоначальный вопрос недостаточно подробен, можно сформулировать следующий открытый вопрос: «Не могли бы вы больше рассказать об этом?»

Хорошим средством установления контакта с клиентом является поощрение. Поощрения — как невербальные (кивки, доброжелательное и заинтересованное выражение лица и т.д.), так и вербальные (фразы типа «Да», «Я слушаю», «Расскажите мне больше об этом») — могут казаться банальными, но при их уместном использовании в контексте беседы они стимулируют речь клиента и поощряют его к самораскрытию.

Начальная фаза консультации — это время активного приглашения клиента к рассказу о причинах, приведших его на консультацию, однако это не значит, что в случае пауз консультант должен тут же их заполнять. Длительные паузы действительно нежелательны, так как могут вызывать тревогу и раздражение. Во время же коротких пауз клиент обычно чувствует, что вы думаете о его проблеме, и часто сам добавляет новую

значимую информацию. В эти естественные перерывы полезно обобщить то, что вы уже узнали, это помогает сделать осмысленный следующий шаг.

Внимательно выслушать изложение клиентом его проблем и понять их субъективную картину, то есть то, как клиент воспринимает и объясняет проблему, является одной из основных задач начальной стадии консультации. Вы поможете клиенту изложить его точку зрения, если посредством по-

вторения и прояснения смысловых и эмоциональных сообщений будете последовательно демонстрировать ваше намерение как можно более точнее и полнее их понять.

В конце начальной фазы беседы убедитесь, что вы узнали об основных жалобах клиента, и спросите: «Есть ли еще что-то, что вас беспокоит?» После этого бывает полезно суммировать жалобы/то есть кратко перечислить их, а также сопутствующие им идеи и чувства. Функция суммирования на этом этапе состоит в резюмирующем выражении жалоб клиента и его видения сложившейся ситуации.

С техникой суммирования тесно связана проблема записи во время сеанса. Письменная фиксация жалоб, ключевых слов и основных тем клиента, то есть короткие заметки, могут быть весьма полезны, и многие успешно используют их в своей работе, при этом оставаясь вовлеченными в контакт. Однако это удается далеко не всем. Тщательная же запись, которая, безусловно, могла бы быть очень полезна для последующей рефлексии над материалом, вряд ли способствует установлению контакта с клиентом — основной задаче первичной консультации. Вряд ли возникнет доверие к консультанту, который больше внимания уделяет своей тетради, чем клиенту. Поэтому, пожалуй, следует делать либо короткие заметки, либо вовсе отказаться от ведения записи, по крайней мере, в течение первой встречи. Если появляется что-то очень важное, что вам ни в коем случае не хотелось бы забыть, можно прервать клиента и сказать: «Вы не будет возражать, если я запишу эти детали? Они важны, и я не хотел бы упустить их». Закончив запись, отложите тетрадь с ручкой и невербально продемонстрируйте свою готовность возобновить контакт.

На начальной стадии беседы следует также определить подходящий уровень активности. В первые минуты беседы, после структурирующей ситуацию информации и открытого вопроса о причинах обращения, консультанту на некоторое время бывает полезно занять пассивную позицию. Когда клиент говорит, следует слушать и планировать стратегию консультации, в частности, относительно степени контроля над процессом беседы. Так, например, с болтливым или отвлекающимся клиентом следует проявлять большую активность, чтобы время консультации не было съедено малозначимыми деталями. И наоборот, с клиентом, который последовательно

излагает проблему, обогащая ее все новыми и новыми измерениями, контроль со стороны консультанта может быть минимальным. Здесь наиболее уместным будет активное слушание и редкие, углубляющие, исследование проблемы реплики консультанта. Однако и в данной ситуации не стоит забывать об ограничении времени, которое вы можете уделить исследованию определенных тем.

Середина консультации. Основная задача этой стадии — формулирование гипотез о природе проблем клиента и их проверка посредством сбора дополнительной информации и применения уместных пробных вмешательств. Если вы получаете необходимую информацию, сохраняйте минимум контроля. Если же рассказ клиента малосодержателен, то имеет смысл занять более активную позицию. Не бойтесь проявлять контроль. Клиент нормально реагирует, когда его вежливо прерывают. Порой клиент скатывается на малозначимые темы или слишком подробно излагает несущественные детали. Хотя иногда такие малозначимые темы могут вывести на значимые для клиента переживания, однако чаще они лишь отнимают весьма ограниченное время первой встречи.

http://www.e-puzzle.ru

Когда вы придерживаетесь определенной линии исследования и появляется важная, но не связанная с ней информация, отметьте ее про себя и, прежде чем перейти к ней, убедитесь, что вы закончили текущую тему. Перейти к новой теме можно при помощи следующей конструкции: «Когда вы говорили о ..., вы упомянули о ...; не могли бы вы больше рассказать об этом».

Перед тем как углубиться в изучение новой темы, важно закончить предыдущую линию исследования. Увлечение новой темой является часто встречающейся ошибкой, которая порой приводит к спутанному и поверхностному пониманию проблем клиента.

В ситуации резкого перехода клиента к изложению новой темы прямое проявление контроля со стороны консультанта может выглядеть, например, следующим образом: «Я понял, что это важно для вас, но не могли бы вы вернуться к тому, что сказали ранее о ваших проблемах на работе, и рассказать о них?»

Представляйте новые темы клиенту, чтобы он понимал, куда движется беседа.

Избегайте профессионального жаргона и проясняйте слова и фразы, которые вы не понимаете и которые могут иметь один смысл для вас и совершенно другой для клиента. Всегда следует прояснять диагностические и психологические «ярлыки». Например, если клиент упоминает о депрессии, консультант может сказать: «Вы сказали, что были в депрессии. Не могли бы вы более подробно описать, что именно вы чувствовали?»

При проявлении эмоций уместно проявление поддержки и эмпатии, стимулирующее их выражение. Симпатия часто воспринимается клиентом как проявление жалости. Поэтому если клиент упоминает о жалости, следует задуматься, не перешли ли вы с эмпатии на симпатию. Эмпатия — это ощущение понимания и сопереживания психологического состояния другого человека, а не просто автоматическая реакция симпатии и сожаления.

Если же говорить на языке терапевтических вмешательств, то для выражения эмоций лучше всего подходят такие техники, как отражение чувств («В вашем голосе слышится разочарование; вы чувствовали, что преодолели все эти проблемы, и вдруг появляется чувство вины и замешательства»), обратная связь («У вас на глазах появились слезы») и вопросы («Не могли бы вы больше сказать о том, что вас злит?»).

Завершение консультации. Этап завершения беседы включает в себя ряд задач, а именно подведение итогов консультации, обсуждение следующего шага в решении проблемной ситуации, а в случае необходимости также прояснение и коррекция ожиданий клиента. Впечатление клиента о первой встрече с консультантом имеет определяющее значение для решения им вопроса о продолжении консультативных отношений. Поспешное, «смазанное» завершение беседы может разрушить в целом успешную консультацию, поэтому на окончание консультации следует специально выделять время.

Кроме того, некоторое время также бывает необходимо для завершения процесса переживания. Если в ходе рассказа клиента появляется важный материал и происходит выражение связанных с ним чувств, целью конечной фазы консультации становится облегчение эмоционального отреагирова- ния и его завершение к концу беседы.

Бывает крайне полезно выделить по крайней мере десять минут для подведения итогов консультации — сжатого и точного суммирования содержания беседы и выражения совместно достигнутого в ходе сессии понимания основной проблемы клиента. Из суммирования часто вытекает тот или иной вопрос или необходимость что-то прояснить как со стороны консультанта, так и со стороны клиента. После суммирования проблем бывает полезно спросить клиента: «Что вы считаете вашей основной проблемой, над которой вы бы хотели поработать?» Такой вопрос стимулирует мотивацию клиента и предваряет планирование дальнейших действий в целом и договоренность о следующей встрече в частности.

Как известно из психотерапевтической практики, о самом важном клиенты часто говорят именно в конце сессий, поэтому бывает полезно спросить: «Не упустили ли мы чего-нибудь важного, есть ли еще что-то, что вам хотелось бы добавить?» Этот вопрос

порой может привести к появлению совершенно новой важной информации, подробное рассмотрение которой может стать задачей следующей сессии. Кроме того, данный вопрос является также демонстрацией вашей готовности узнать насущную потребность клиента — подлинную причину обращения, о которой, возможно, он до сих пор не осмеливался сказать напрямую.

Одна из целей заключительной стадии консультации состоит в выяснении соответствия ожиданий, с которыми клиент обратился за помощью, и реального опыта консультации: «Как вы себя чувствуете в связи с приходом сюда сегодня?» или «Насколько то, что произошло, соответствовало вашим ожиданиям? В чем именно?» — вот те вопросы, которые позволяют обнаружить ожидания клиента и обсудить возможные разочарования. Чтобы задать такой вопрос, от консультанта порой требуется определенное мужество, поскольку обсуждение ожиданий — это зачастую трудный разговор о том, чего клиент не получил. Но это также потенциальная возможность для коррекции нереалистичных ожиданий от разовой встречи, а следовательно, для последующей реализации реалистичного плана действий, который поможет клиенту в решении его проблем.

Заключительная фаза беседы — это также время для того, чтобы предоставить клиенту относящуюся к делу информацию и дать профессиональную рекомендацию. Существуют проблемы, которые имеют несколько измерений (так, например, проблема в интимных отношениях может быть связана с нарушением как психологических* так и сексуальных отношений), а то и вовсе выходят за пределы компетентности консультанта. Поэтому, помимо (или вместо) психологической помощи, клиент может нуждаться в профессиональной помощи другого специалиста: психиатра, юриста, сексолога и т. д., либо тех или иных служб, например группы анонимных алкоголиков. Информирование клиента о доступных ему возможностях и проработка целесообразности обращения к тому или иному специалисту — это еще одна задача конечной фазы первой консультации.

В заключение можно добавить, что время для записи содержания консультации (основных тем, фактов истории, гипотез, трудностей и т. д.) наступает сразу после консультации. И хотя бывает очень трудно сосредоточить свое внимание и записать содержание беседы непосредственно после нее, если этого не сделать, важная информация может быть безвозвратно утеряна.

В целом первичная консультация должна проводиться в форме, предоставляющей клиенту основания для решения, готов ли он к прохождению курса консультирования или психотерапии и принять на себя ответственность, неизбежно связанную с реализацией этого замысла.

ТЕХНИКИ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА

К. В. Ягнюк (Ягнюк, 2000в) предложил типологию «общих техник» терапевтического вмешательства, то есть тех техник, которые используются большинством консультантов и психотерапевтов независимо от их теоретической ориентации.

Техника или терапевтическое вмешательство — определенный вид реакций со стороны консультанта, направленных на достижение промежуточных и конечных целей психологического консультирования.

Поощрение — это минимальное средство для поддержания изложения клиентом собственной истории, подтверждение высказанного им и обеспечение плавного течения беседы. К поощрениям относятся утверждения, которые демонстрируют признание, подтверждение и понимание сказанного клиентом.

Повторение — это почти буквальное воспроизведение сказанного клиентом или избирательное акцентирование определенных элементов его сообщения. Возвращение сказанного создает у клиента ощущение, что консультант стремится понять и прочувствовать то, что было выражено им. Кроме того, повторение фокусирует внимание на сообщении клиента, позволяя ему осознать дополнительные значения и выразить

невысказанное.

Вопрос — это приглашение о чем-то рассказать, средство сбора интересующей информации, уточнения или исследования опыта клиента. В литературе по психологическому консультированию часто выделяют закрытые и открытые вопросы.

Закрытый вопрос — это выяснение или уточнение конкретных фактов, упомянутых клиентом или предполагаемых консультантом. Закрытый вопрос — это вопрос, предполагающий короткий ответ или подтверждение предположения консультанта. Чаще всего на такие вопросы отвечают «да» или «нет».

Открытый вопрос — это возможность сосредоточить внимание клиента на определенном аспекте его опыта, задать направление определенному отрезку беседы. Открытый вопрос призывает собеседника высказать свою точку зрения, собственное видение ситуации. Открытый вопрос задает направление исследования, однако в пределах этого направления клиенту предоставляется полная свобода. Открытые вопросы часто начинаются с вопросительных слов «что», «почему», «как» и служат для сбора информации. Подобные вопросы требуют от клиента развернутого ответа, на них трудно ответить «да» или «нет».

Короткий вопрос — это самый экономный способ (через встроенные в контекст высказывания короткие фразы или отдельные слова с вопросительной интонацией) повлиять на изложение клиентом истории, изменить нить разговора или обратиться за уточнением или прояснением. В ряде случаев лучшим средством является именно короткий вопрос, в котором опущены все те слова, которые так или иначе понятны из общего контекста беседы. Реплики типа «И что?», «А почему?», «С какой целью?» легко встраиваются в рассказ клиента, направляя его течение.

С помощью правильно выстроенной цепочки вопросов консультант.может уяснить то, как клиент видит проблемную ситуацию, собрать относящиеся к делу факты, выяснить эмоциональное отношение клиента к ним, а также подвести клиента к осознанию источников проблемы. Поэтому овладение этой техникой — одна из важнейших задач начинающего консультанта.

Прояснение — это возвращение, как правило, в более сжатой и ясной форме, к сути когнитивного содержания высказывания клиента. Прояснение состоит в сверке правильности понимания консультантом сообщения клиента, поэтому процесс прояснения можно назвать сверкой восприятий. Целью прояснения также является более ясное понимание самим клиентом собственного внутреннего мира, а также своих взаимодействий с внешним миром.

Конфронтация — это реакция, в которой проявляется противостояние защитным маневрам или иррациональным представлениям клиента, которые он не осознает или не подвергает изменению. Конфронтация — это обращение внимания клиента на то, чего он избегает, это выявление и демонстрация противоречий или расхождений между различными элементами его психического опыта.

Интерпретация — это процесс придания дополнительного значения или нового объяснения тем или иным внутренним переживаниям или внешним событиям клиента или связывание между собой разрозненных идей, эмоциональных реакций и поступков, выстраивание определенной причинной связи между психическими явлениями. Интерпретация — это также связывание различных элементов опыта клиента.

Суммирование — это высказывание, которое в краткой фразе собирает вместе основные идеи рассказа клиента, устанавливает определенную последовательность тем или подытоживает результат, достигнутый в ходе определенного отрезка беседы, всей беседы или даже ряда встреч.

Отражение чувств — это отражение и словесное обозначение вербально или невербально выраженных клиентом эмоций (произошедших в прошлом, переживаемых в настоящий момент или предполагаемых в будущем), чтобы облегчить их отреагирование и осмысление. Отражение чувств поощряет прямое выражение чувств, помогает клиенту

войти в более полный контакт с тем, что он говорит и чувствует в данный момент.

Самой общей ошибкой при использовании этой техники является слишком частое использование стереотипной ввод-

ной фразы «Вы чувствуете...». Чтобы избежать этого, можно использовать слово, выражающее чувство. Например: «ВьГ были раздражены (обижены, встревожены), когда это случилось». Другие варианты начала фраз: «Иначе говоря...», «Похоже, что вы...», «Если я правильно понял, вы испытали...» или «Создается впечатление...».

Другая частая ошибка начинающих консультантов — ожидание, когда клиент остановится, чтобы использовать отражение чувств. В действительности консультанту часто требуется прервать клиента, чтобы сфокусироваться на значимых и тем не менее порой не замеченных или проигнорированных чувствах (Brammer, Shostrom, 1977).

Еще одной стереотипной ошибкой является неадекватное отражение выраженности переживаний клиента (недооценка или переоценка их интенсивности).

Помимо непосредственного отражения чувств, следующего за фразой клиента, может использоваться так называемое «суммарное отражение чувств», вбирающее в себя аффективное содержание целого отрезка или даже всей беседы, а не только последней фразы.

Информирование — это предоставление информации в форме объяснений, изложения фактов или мнений либо по собственной воле, либо в ответ на вопросы клиента.

Совет (рекомендация) — это высказывание клиенту собственного мнения, основанного на своем видении ситуации, предложение клиенту^ сделать что-то или не делать чего-то, как правило, вне терапевтической ситуации.

Убеждение. Техника убеждения тесным образом пересекается с внушением, поэтому прежде давайте определим его. «Внушение — это индуцирование терапевтом (индивидуумом в авторитетной позиции) идей, эмоций, действий и т.п., то есть различных психических процессов у пациента (индивидуума в зависимой позиции) без учета рациональной оценки последнего» (Бибринг, 1999).

Провести четкое различие между внушением и убеждением не так-то легко. Пожалуй, можно отметить, что при убеждении, в отличие от внушения, обычно предполагается учет позиции, мнения, возражений клиента, которые, однако, консультант пытается преодолеть с помощью личного влияния, оспаривания и тому подобных манипуляций.

Парадоксальная реакция — это создание необычной перспективы, призыв к альтернативному, нередко к прямо про-

тивоположному очевидному и рациональному для клиента восприятию ситуации или способу реагирования на нее. Парадокс и юмор — это часто используемое в психотерапии средство.

Обратная связь — это описание поведения клиента, которое помогает ему узнать, как другие воспринимают его, как они реагируют на его поведение. Обратная связь — это также способ помочь клиенту задуматься над коррекцией своего поведения. Приведем критерии полезной обратной связи.

1. Обратная связь описательна и безоценочна. Описание поведения клиента предоставляет ему свободу выбора в том, как реагировать на него. Избегая оценок, мы тем самым уменьшаем потребность клиента защищаться.
2. Предоставление точной и конкретной информации о тех или иных аспектах поведения клиента призывает к их исследованию.
3. Обратная связь направлена на тот аспект поведения, с которым клиент способен что-либо сделать. Указание на недостатки, которые находятся вне контроля клиента, лишь фрустрирует его.
4. Обратная связь своевременна. Она максимально полезна, когда выражается сразу, вслед за той или иной реакцией клиента.

Самораскрытие — это разделение с клиентом собственного опыта, предоставление информации о себе, о событиях из собственной жизни или непосредственное выражение в отношениях с клиентом испытываемых чувств или желаний, возникающих идей или фантазий.

Директива — это способ вовлечения клиента в процесс исследования или модификации собственных чувств, знаний или поведения, это предложение предпринять определенные действия в ходе сессий или выполнить определенные задания в промежутке между ними.

ВЕРБАЛЬНЫЕ И НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Для описания причин и проявлений невротического поведения в разных школах используются разные метафоры, однако все они определяют нарушение как ригидность поведенческих образцов, мыслительных конструкций и способов эмоционального реагирования. В любом виде психотерапии осуществляется расшатывание жестких структур в поведении и мышлении клиента, происходит изменение в репрезентации проблемы. Это может быть новое понимание генезиса нарушения после интерпретации психоаналитика, символическое выражение неосознанных переживаний через художественный образ при помощи юнгианского метода амплификации, расширение возможности репрезентации в какой-либо модальности благодаря использованию гештальтистских техник. Психотерапия достигает цели за счет изменения понимания проблемы клиентом, создания особого языка, на котором он получает возможность выразить свои переживания.

Каждая психотерапевтическая школа, создавая свою мета- фору, разрабатывает специфический язык, особую карту психологического пространства. Вхождение в это новое пространство дает клиенту средства для более полного и эффективного структурирования внутреннего мира. Решение проблемы происходит как взаимодействие языка клиента и психотерапевта. Поэтому важнейшим условием психотерапии является вхождение в метафору психотерапевтического направления через освоение клиентом специфических понятий и объяснительных схем. При этом важна и другая сторона использования языковых средств — следование за языком клиента. Для того чтобы клиент мог выразить свои чувства, необходимо, чтобы в общении с психотерапевтом сформировалось взаимопонимание, появилась общность личностных смыслов.

Важно интуитивно понять через языковую репрезентацию способ мировосприятия человека и заговорить с ним на одном языке. Чуткий психотерапевт использует в беседе с клиентом его ключевые слова. Если идет работа с человеком, который переживает субъективную реальность в зрительных образах и говорит: «Я не вижу для себя перспективы», то психотерапевт может ответить: «Давайте посмотрим на эту проблему иначе». Если же психотерапевт скажет: «Я понимаю, что вам тяжело», это может оказаться слишком далеким от непосредственного опыта клиента. Другой же клиент в большей степени ориентирован на телесные ощущения и описывает свои чувства таким образом: «Нашим отношениям не хватает теплоты». Ему будут понятны слова, отражающие переживания из кинестетической модальности. А для третьего мир звучит: «Мне это говорит о многом». И в нем найдет отклик обращение: «Прислушайтесь к себе».

Таким образом, сама форма репрезентации может отражать и порождать проблемы. В общении человек последовательно разворачивает части своего опыта, пользуясь определенными правилами, поскольку грамматические и синтаксические особенности предложения не совпадают с «грамматикой и синтаксисом мысли». Опираясь на эту закономерность, создатели направления нейролингвистического программирования (НЛП) Дж. Гриндер и Р. Бендлер (Бендлер, Гриндер, 1993) сформулировали понятие «психотерапевтическая неправильность». Психотерапевтическая неправильность — это грамматически и синтаксически правильное высказывание, являющееся тем не менее неэффективным способом восприятия и осмысления субъективной реальности.

Ограниченная картина мира формируется из-за обедненного или травматического опыта. Выделяются три основных типа психотерапевтических неправильностей: генерализация, опущение и искажение.

Генерализация — это обобщение конкретного опыта и распространение его на другие сходные ситуации, обобщение конкретного опыта, проявляющееся в употреблении универсальных квантификаторов «всегда», «никогда», «никто», «все», «каждый» и т.д.

Опущение — процесс фильтрации информации, при котором человек исключает что-либо из внимания. Простое опущение проявляется в том, что в предложении отсутствует указание на объект, лицо или событие.

Искажение — преувеличенная субъективизация информации, подчинение восприятия и действия индивидуально-своеобразным регуляторам. О номинализации говорят, когда в высказывании действие заменяется объектом (с точки зрения грамматического состава вместо глагола употребляется существительное). Таким образом, человек как бы консервирует существующее состояние, отказывается изменяться и быть ответственным за свои действия.

Это общие правила, по которым строится любая языковая репрезентация, они характерны для любого сообщения и связаны с тем, что в общении контекст дополняет сказанное, у партнеров по общению в определенной мере совпадают личностные смыслы и нет необходимости в полной и стерильной, очищенной от субъективного видения картине. Более того, именно смысловая ткань и является предметом интереса, а обобщение — полезным продуктом человеческого опыта.

Как видно из вышесказанного, работа психотерапевта направлена на обращение к конкретному опыту как к источнику психотерапевтических неправильностей. Стратегия НЛП состоит в исследовании того, что стоит за поверхностной структурой предложения, выяснении ограничений в опыте клиента и восстановлении полной репрезентации.

Общий подход состоит в том, что психотерапевт, перефразируя, отражая чувства, интерпретируя, конфронтируя,. подытоживая сказанное клиентом, помогает ему понять его способ мировосприятия. Используя ключевые слова, предложения, участники, психотерапевтического процесса проясняют ограничения в структуре опыта клиента. Например, если клиент несколько фраз начал со слов: «К сожалению...», психотерапевт может спросить: «О чем вы сожалеете?», или: «Вам. жаль себя?», или: «К чьему сожалению?», что поможет клиенту уяснить его чувства. При этом важно учитывать паралин- гвистические средства — качество голоса и вокализации. Все, что делает клиент, —' очевидное и скрываемое — служит его самовыражению. Невербальное поведение может дополнять вербальное, противоречить ему, замещать, усиливать или смягчать сказанное. Оно меньше поддается контролю, более спонтанно и поэтому в большей степени отражает внутренние побуждения.

Из невербальных средств общения очень информативен взгляд. Техника взгляда имеет черты, общие для всех людей, особенности, характерные для представителей определенной культуры, и индивидуальную специфику. Например, есть культуры контактные и избегающие контакта глаз. В то же время ритм контакта-ухода индивидуален. Во многом он зависит от конкретных условий: доверия, психологического комфорта, степени заинтересованности темой, глубины ее проработки, физической и психологической дистанции, коммуникативной интенции клиента. Так, если клиент говорит или хочет высказаться, он больше смотрит в глаза. Для разных людей, в разных ситуациях параметры техники взгляда различны. Контакт глаз может означать и внимательное слушание, и сигнал желания сделать паузу в монологе. Фиксация взгляда может означать, что клиент погрузился в воспоминания. Движения глаз являются основой техники Шапиро.

Пространство взаимодействия (размер комнаты, ее оформление, ориентация и расстояние между психотерапевтом и клиентом) — также важный параметр невербального поведения участников психотерапии, меняющийся в зависимости от их

индивидуальных особенностей, характера проблемы, этапа психотерапевтического процесса. Пространственная близость коррелирует с психологической дистанцией, на которую «подпускает» к себе клиент. Поэтому предпочтительно, чтобы он имел возможность регулировать расстояние между собой и психотерапевтом. Тревожные клиенты, особенно в трудной для них ситуации, стараются увеличить психологическую дистанцию. Чувствуя, что их психологическое пространство нарушается, они стремятся поставить какой-либо барьер (например, жестом руки) или отводят взгляд. Некоторые клиенты более комфортно чувствуют себя за «защитным барьером» в виде журнального столика. Обычно участники психотерапии располагаются не друг против друга, чтобы не провоцировать конкурентный стиль общения, а несколько под углом. Особенно важно это для женщин. При оформлений психотерапевтического кабинета учитываются различия в степени избирательности восприятия стимулов. Люди с низкой избирательностью реагируют на большое количество элементов оформления повышением уровня возбуждения, тревоги. В то же время сенсорная депривация (пустая комната, полное отсутствие шумов) повышает дискомфорт.

Время также является параметром психотерапевтического воздействия. Специфическое влияние оказывает рамка (начало — конец) терапевтического сеанса. Требует особого внимания фактор структурированности времени. Он определяется индивидуальными особенностями клиента, теоретической ориентацией психотерапевта, этапом лечения. Важные ключи для понимания состояния клиента дает наблюдение за дыханием, кинетикой (жестами, выражением лица, позой, движениями). Некоторые движения тела служат функции адаптации. Когда клиент волнуется, он может постукивать пальцами по столу, ритмично покачивать ногой, потирать руки и т.д. Учет этих проявлений дает возможность достичь более полного контакта в ходе работы.

Если одно высказывание клиента не согласуется с другим, говорят о вербально-вербальной неконгруэнтности. Части тела также могут выражать разные сообщения. Например, движения клиента, ориентированные по направлению к психотерапевту, открытый прямой взгляд и лицо говорят о желании что-то сказать, но при этом одна рука прикрывает рот, ноги скрещены и голос звучит неуверенно. Клиент совсем не похож на маленькую подружку Питера Пэна, в которую вмещалась каждый раз лишь одна эмоция. На лице может сиять улыбка, а в глазах проглядывать тоска. В таком поведении обнаруживает себя невербально-невербальная неконгруэнт- ность.

При работе с неконгруэнтностью эффективна конфронтация, позволяющая обратить внимание клиента на «лакуны» в процессе осознания. На выражение противоречивых эмоций психотерапевт может отреагировать следующим образом: «Когда вы говорили, что хотели бы быть похожи на отца, вы покачали головой и замолчали. Что это значит?», или повторить, усилив сомнение в голосе: «Похожи?», или дать возможность реакции, проявившейся невербально, выразиться в словах, добавив: «но...» Одна из интересных техник работы с неконгруэнтностью — метод «двух стульев» — создана в рамках гештальт-терапии. Метод позволяет провести «диалог» конфронтирующих частей личности, побуждений, эмоций. Общий подход к работе с неконгруэнтностью состоит в том, что четко фиксируются противоречивые сообщения в разных системах репрезентации, определяется природа конфликта и создаются условия для его разрешения. Особенно важна конгруэнтность в поведении самого психотерапевта. Она позволяет клиенту точно понимать сказанное, укрепляет доверие к психотерапевту.

Эффективный психотерапевт чувствителен к клиенту настолько, что входит с ним в резонанс, повторяет ключевые характеристики его вербального и невербального поведения. Безусловно, это предполагает не механическое повторение позы и жестов, а эмпатическое вчувствование в состояние клиента. При этом находится оптимальный баланс между «присоединением» и «ведением» (Бендлер, Гриндер, 1993), т.е. вживанием в состояние клиента и активным управлением процессом изменений, трансляцией более эффективных образцов поведения. Например, если психотерапевт предлагает вспомнить

ситуацию, в которой переживались сила и уверенность, то он будет говорить громче и четче.

В зависимости от используемых средств можно выделить три способа работы психотерапевта.

Первый состоит в выяснении источников, причин неэффективного структурирования опыта. Этим путем идет психодинамическая психотерапия, исследуя инфантильные переживания и фантазии клиента.

Второй путь более характерен для когнитивной психотерапии, нейролингвистического программирования. Он подразумевает изменение самого способа миропонимания на основе исследования и корректировки неадаптивных мыслей.

Третий путь представляет собой работу с невербальными репрезентациями опыта, с ограничениями в разных сенсорных модальностях. На этот путь в большей степени сориентированы гештальт-терапия, нейролингвистическое программирование, телесно-ориентированная психотерапия.

Проблема клиента выражается разными средствами: при помощи слов, образов, движений и даже на языке сновидений. Разные по характеру репрезентации могут давать одинаковые возможности для активной проработки проблемы. Катартический эффект и инсайт по проблеме достигаются, когда переживание нашло средства для осмысления и понимания, получило символическое выражение. Впервые терапевтический эффект символического выражения бессознательного содержания описал К. Г. Юнг, позже эта идея использовалась и другими школами.

Поскольку проблема клиента имеет множество репрезентаций в структуре опыта клиента, любое ее выражение — всегда переход от одной системы средств к другой, т.е. перевод. «Вольность» этого перевода определяется отсутствием однозначности языка сознания и бессознательного, образов и слов, движений и эмоций. Во многих направлениях представлены средства для формирования новой репрезентации за счет перевода в другую модальность: проигрывание в психодраме, моделирование в бихевиоральной психотерапии, визуализация в НЛП. Предпочтение тому или иному способу отдается в зависимости от особенностей описания проблемы и личностных характеристик клиента, а также от теоретической ориентации психотерапевта.

Демонстрация консультантом качества присутствия служит основой установления контакта с клиентом в течение первой встречи и поддержания контакта на протяжении всего процесса психологического консультирования (Ягнюк, 20006).

Качество присутствия включает в себя как физическое, так и психологическое присутствие в их единстве. Конгруэнтность при этом крайне желательна, однако не стоит забывать, что установление контакта — это процесс, который требует времени и специальных усилий. В этом процессе произвольное, пусть и неконгруэнтное выражение физического присутствия позволяет настроиться на одну волну с клиентом и приводит к увеличению степени психологического присутствия и аутентичности.

Теперь давайте рассмотрим элементы невербальной коммуникации и те сообщения, которые они могут передавать.

; **ПОЗИЦИЯ И ДИСТАНЦИЯ**

Лицом к лицу — это наиболее часто практикуемое, хотя и не единственно возможное расположение. Позиция лицом к лицу, которая задается расположением кресел консультанта и клиента в пространстве кабинета, — это приглашегіие к диалогу. «Я расположен к вам, я готов выслушать вас» — вот то послание, которое консультант стремится передать клиенту. Такая позиция свидетельствует о готовности консультанта к контакту, сообщает о его вовлеченности в беседу и приглашает клиента к открытому самопредъявлению. Однако иногда готовность консультанта к прямой встрече воспринимается клиентом как угроза. Эта проблема может быть разрешена, если изменить положение кресел и увеличить дистанцию между консультантом и клиентом. Изначальное расположение кресел под определенным углом и на определенной дистанции задает

последующие возможности регуляции контактной границы обоими участниками, поэтому обычно кресла ставят на расстоянии 1,5—2 метра под небольшим углом.

Поддерживать контакт в ходе разговора труднее с теми, кто откидывается назад или разваливается в кресле. Если наклон консультанта вперед передает сообщение «Я с тобой, мне интересен ты и то, что ты хочешь сказать», то отклонение назад часто означает «Я не совсем с тобой» или «Мне скучно». Наклон вперед может переживаться клиентом, погруженным в болезненные чувства, как поддержка со стороны консультанта и, наоборот, отклонение назад — как отстранение и нежелание иметь дело с его чувствами. Слишком быстрый, внезапный наклон сокращает дистанцию между консультантом и клиентом, что может нарушить контакт и восприниматься как своего рода угроза. Так, например, консультант может сказать: «Итак, я выслушал ваши жалобы, а теперь я хотел бы узнать, в чем вы видите причины всех этих трудностей?» — и при этом, как бы нависая над клиентом, резко наклониться вперед. Такое невербальное поведение может придать нежелательный смысл вполне уместному вопросу консультанта. И наоборот, если консультант резко отклонится назад после данной фразы, клиент может воспринять это как нежелание слушать его жалобы и пренебрежение к объяснениям их причин.

Хороший консультант с уважением относится к психологическим границам другого человеческого существа, он внимателен к расстоянию, комфортному для клиента, и использует реакции клиента в качестве обратной связи относительно оптимальной степени физической дистанции и психологической близости.

Открытая поза. Серьезно упрощая положение дел, традиционно выделяют открытую и закрытую позы. Открытая поза свидетельствует об открытости консультанта и его восприимчивости к тому, что скажет клиент. Закрытая же поза, явными маркерами которой считаются скрещивания ног или рук, свидетельствует о меньшей вовлеченности в беседу.

Консультанту полезно периодически спрашивать себя: «В какой степени моя поза передает клиенту мою открытость и доступность?» Идеальным вариантом здесь можно считать ситуацию, когда принятие открытой позы является для консультанта естественным, аутентичным поведением. Типичным же является выбор между открытой, но при этом в той или иной степени неудобной, неестественной позой и комфортной, однако в той или иной степени закрытой позой. В такой ситуации нужно как минимум отслеживать перипетии смен открытых и'закрытых поз и использовать результаты наблюдения как информацию об особенностях вашего взаимодействия с клиентом. Это возможно, если периодически задаваться вопросом: «Что именно в поведении и реакциях клиента вызывает у меня желание сменить позу?» В ситуации же выбора, например, когда консультант непреклонно сохраняет открытую позу, но при этом все его внимание сосредотачивается на злости на себя и клиента, пожалуй, лучше занять закрытую, но естественную позу и сконцентрироваться на природе взаимодействия и содержащихся в вашей позе посланиях.

Открытая поза не предполагает, что, заняв ее, консультант сохранит ее на протяжении всего сеанса без изменений. Открытая поза только тогда произведет должное впечатление, когда она будет не напряженной и естественной. Невербальная естественность включает в себя свободное и спокойное использование вашего тела в качестве средства коммуникации. Активная жестикуляция часто отражает положительные эмоции и воспринимается как проявления заинтересованности и дружелюбия, а плавная смена поз и естественное использование жестов свидетельствует о спокойствии консультанта и его включенности в беседу.

Выражение лица. Выражение лица является важнейшим источником информации о человеке, особенно о его чувствах. Именно мимические реакции собеседника свидетельствуют о его эмоциональном отклике, служат средством регуляции процесса коммуникации. Кроме того, лицевая экспрессия является для клиента непосредственной информацией не только об испытываемых консультантом чувствах, но и о его

способности сохранять над ними контроль.

Давайте рассмотрим некоторые из проявлений лицевой экспрессии и те послания, которые они могут нести. Наиболее заметным проявлением мимики является улыбка, которая, не будучи чрезмерно используемой, является хорошим позитивным стимулом. «Улыбка, как правило, выражает дружелюбие, однако чрезмерная улыбчивость зачастую отражает потребность в одобрении... Натянутая улыбка в неприятной ситуации выдает чувства извинения и беспокойства... Улыбка, сопровождаемая приподнятыми бровями, выражает готовность подчиняться, а улыбка с опущенными бровями выражает превосходство» (Евсикова, 1999).

Сдвинутые брови сами обычно передают неодобрение, однако если консультант изредка сдвигает брови, он тем самым может сообщать клиенту, что не вполне следует за содержанием его речи. Сжатые челюсти могут свидетельствовать о твердости и уверенности, а также об агрессивном настрое. Страх, восторг или удивление могут заставить слушателя открыть рот, как будто этим чувствам не хватает места внутри. А человек с напряженными ноздрями и опущенными уголками губ мог бы сказать: «Я дышу этим воздухом и нахожусь рядом с вами, но я не одобряю ни этот воздух, ни вас». Это лишь немногие примеры тех сообщений, которые могут передаваться выражением лица в процессе взаимодействия консультанта и клиента. Отслеживание консультантом подобного рода мимических реакций (как собственных, так и клиента), рефлексия скрытых в них смыслов могут существенно обогатить процесс терапевтической коммуникации.

Визуальный контакт. Глаза — это, как известно, зеркало души, поэтому визуальный контакт можно выделить в качестве отдельного специфического умения. Прямой визуальный контакт — это еще один способ сказать: «Я с тобой, я хочу услышать то, что ты хочешь сказать». Как писал К. С. Станиславский, «взгляд — это прямое, непосредственное общение в чистом виде, из души — в душу» (цит. по Лабунская, 1999). Однако оптимальный вариант, на мой взгляд, состоит в том, чтобы поддерживать визуальный контакт, но вместе с тем периодически позволять себе отвлекаться и смотреть на другие объекты, не задерживаясь на них надолго. Визуальный контакт не нарушается, если время от времени вы отводите взгляд. Однако слишком частое отведение взгляда клиент может воспринять как нерасположение к нему. Такое поведение также может свидетельствовать о дискомфорте консультанта, вызванном уровнем близости в отношениях с клиентом или личными проблемами, связанными с интимностью. Существует разница между открытым прямым взглядом и его крайностью — пристальным взглядом. Пристальный взгляд производит впечатление активного участия в контакте, на самом же деле зачастую он свидетельствует о «мертвом контакте». Пристальный взгляд (как будто человек хочет что-то разглядеть в глазах собеседника) может свидетельствовать также о специфической потребности в отзеркаливании, характерной для клиента с нарциссическим типом личности.

Визуальный контакт — это средство взаимной регуляции процесса беседы. Всем нам из опыта повседневного общения известно, что визуальный контакт легко поддерживается при обсуждении приятной темы, однако собеседники обычно избегают его, когда речь заходит о запутанных или неприятных вопросах. Если говорящий то смотрит в глаза, то отводит взгляд в сторону, это обычно значит, что он еще не закончил говорить. По завершении высказывания говорящий, как правило, дает об этом знать посредством прямого взгляда в глаза собеседнику, как бы предлагая тому вступить в разговор.

Некоторым людям трудно вступать в прямой визуальный контакт, и поэтому они избегают его, некоторые боятся выражения какой-то идеи или эмоции или обсуждения определенных тем (например, таких, как секс или агрессия) и отводят глаза, как только в разговоре затрагивается что-то подобное. Если у консультанта есть проблемы с визуальным контактом, если он избегает его, переводит взгляд с объекта на объект или не сводит глаз с клиента, это озадачивает клиента и вызывает напряженность.

Следя за тем, как складывается контакт между вами и клиентом, помните, что визуальный контакт — это процесс взаимодействия двух личностей. Если те или иные проблемы с визуальным контактом возникают не со всеми, а лишь с ка- ким-либо одним клиентом, имеет смысл рассматривать их как потенциальный источник информации о клиенте. Так, например, если клиент избегает прямого взгляда, отводит глаза и изредка бросает на психолога взгляд исподлобья, то причиной этого может быть, например, пережитый в детстве опыт унижения, когда значимый для него человек ругал его и при этом требовал, чтобы он смотрел ему прямо в глаза.

Кивки головой. Кивки головой — хороший способ показать клиенту, что вы его слушаете. Наблюдая за работой профессионалов, убеждаешься в том, насколько терапевтичным оказывается простое кивание головой в сочетании с хорошим визуальным контактом и реакциями типа «Угу» и «Я понимаю». На собственном же опыте убеждаешься в том, насколько это сложно. Кивки головой являются для клиента непосредственным подтверждением того, что вы следуете за ним шаг за шагом и понимаете сказанное. Это простейшее умение, если его последовательно использовать, начинает выполнять функцию обратной связи. Отсутствие кивков сообщает клиенту о недостатке понимания и необходимости прояснения, а их появление — о том, что смысл, который пытается выразить клиент, схвачен. Здесь, пожалуй, стоит заметить, что кивки головой требуют меры, если их слишком много, они скорее раздражают и сбивают с толку, чем способствуют диалогу.

Тон, темп и громкость голоса. Голос является важным средством выражения целого диапазона субъективных чувств и смыслов. Тон и темп речи может многое сказать об эмоциональном состоянии человека. Как правило, скорость речи возрастает, когда говорящий взволнован, возбужден или обеспокоен. Быстро говорит также тот, кто пытается убедить своего собеседника. Медленная же речь часто свидетельствует об угнетенном состоянии, высокомерии или усталости.

То, насколько громко произносятся отдельные слова, может служить индикатором силы чувств. Одна и та же фраза в зависимости от интонации может приобретать различный смысл. Можно говорить уверенным и ноющим, принимающим и извиняющимся, ликующим и пренебрежительным тоном. Зачастую люди реагируют именно на интонацию, а не на слова. Реакция клиента на высказывания консультанта во многом связана с тем, каким тоном с ним говорят. Поэтому консультанту нужно постоянно стремиться расширять диапазон интонационной выразительности и точно, без двойных посланий, выражать главное сообщение. Тон голоса должен быть не просто доброжелательным, он должен соответствовать тому, что говорится. Как правило, консультант говорит негромко. Приглушенный голос в большей мере способствует возникновению у собеседника ощущения доверительности.

Одним из проявлений голоса является смех. Смех может звучать мягко и с металлическими нотками, искренне и делано. В некоторых ситуациях смех — это лучший способ снять напряженность или избежать погружения в болезненные чувства. Смех и юмор в целом имеют большой положительный потенциал в консультативной практике, и их наличие в умеренных дозах — это признак хорошей атмосферы. Однако не стоит забывать, что такие слова, как «высмеивать» и «насмехаться», отражают негативную сторону смеха. Очень важно, чтобы клиент не воспринимал ваши шутки как высмеивание его качеств, поэтому нужно крайне осторожно использовать шутки, в которых мишенью является клиент. Замечу также, что не меньшую осторожность консультанту нужно соблюдать и по отношению к шуткам в свой адрес.

Паузы и молчание. Умение выдерживать паузу является одним из важнейших профессиональных навыков консультанта. Соблюдая паузу, консультант предоставляет возможность говорить клиенту. Наличие пауз создает в беседе ощущение неторопливости, продуманности происходящего, поэтому не следует слишком спешить задавать вопросы или комментировать то, что говорит клиент. Пауза дает возможность добавить что-то к

уже сказанному, поправить, уточнить сообщение. Пауза подчеркивает значительность того, что было выражено словами, необходимость их осмыслить и понять. Молчание консультанта акцентирует предоставленную клиенту возможность говорить, и поэтому, когда консультант в свою очередь заговорит, есть основания ожидать, что его слова будут внимательно восприняты.

Время паузы воспринимается в беседе по-особому. Минутная пауза может восприниматься как вечность. Следует помнить, что чрезмерная пауза вызывает тревогу и провоцирует агрессию. Допустимая длительность паузы зависит от стадии консультирования и состояния клиента. Консультанту следует выдерживать некоторую паузу практически после любого высказывания клиента, кроме тех интеракций, которые содержат непосредственный вопрос.

Многим начинающим консультантам молчание представляется чем-то угрожающим, фокусирующим на них все внимание, демонстрирует их профессиональную некомпетентность. Именно так начинающие консультанты нередко описывают периоды молчания. В результате появляется желание сказать.хоть что-нибудь, лишь бы прервать молчание. Обычно в таких случаях консультант задает не самый лучший вопрос, который приводит к минимальному отклику со стороны клиента. В такой ситуации ответ клиента не столь уж важен, так как и вопрос не был продуман. Консультанта может даже не интересовать ответ. Такая ситуация возникает всякий раз, когда консультант придерживается мнения, что он несет ответственность за отсутствие пауз в речи клиента, как будто разговор является единственным свидетельством того, что клиент осуществляет важную психологическую работу, а молчание — лишь бесполезная трата времени.

На клиентов молчание зачастую оказывает сходное действие. Они также чувствуют требование говорить и испытывают потребность отвечать, заполняя пустоты в беседе. В связи с этим между консультантом и клиентом может возникнуть тайный договор о заполнении пустот бесполезной болтовней клиента. Осознав это, консультант может исправить ситуацию, предложив клиенту при очередной паузе помолчать и сосредоточиться на внутренних переживаниях. Тем самым молчание обретает другой смысл! Сосредоточение на внутреннем опыте (ощущениях, чувствах, образах, фантазиях) требует времени, и пауза в данной ситуации является адекватной реакцией консультанта.

Еще одной причиной молчания может быть желание обоих участников остановиться на некоторое время, чтобы осмыслить, суммировать ранее высказанное, подумать о следствиях. Кроме того, клиент часто нуждается в паузе после периодов самовыражения или вслед за достигнутым инсайтом, чтобы усвоить полученный опыт, интегрировать его в существующую систему внутренних представлений. Для некоторых клиентов такие периоды интегрирующего молчания являются ранее не испытываемым опытом человеческого взаимодействия, прерывание которого было бы серьезной ошибкой.

Молчание может иметь самые разные значения. Так, например, молчание может свидетельствовать о стремлении скрываться, уединяться и защищаться от других людей. Клиент может использовать молчание, чтобы передать консультанту послание: «Я приближаюсь к страшащей меня теме и нуждаюсь в поддержке» или «Я независим и не нуждаюсь в вашем понимании». Консультант, в свою очередь, посредством молчания может передавать следующие послания: «Я хочу, чтобы мы двигались немного медленнее», или «Я хочу, чтобы вы больше подумали о только что сказанном», или «В данный момент я очень внимателен к вашим чувствам».

Хорошие консультанты часто используют молчание как лучшую технику для особых ситуаций. Это вовсе не значит, что при этом они не активны. Наиболее полезным средством для сосредоточения внимания на текущем переживании является молчаливое фокусирование с целью услышать эхо внутреннего отклика как клиента, так и консультанта. Молчание также может быть использовано в качестве усиления происходящего, например, усиления определенных защитных механизмов и паттернов поведения, чтобы затем, когда они станут более выраженными, сделать их очевидными

для клиента. Так же можно говорить о молчаливой заботе. Такое молчание имеет место, когда нет подходящих слов для отклика на переживания клиента, например, на чувства, связанные с болезненным опытом утраты. В данном случае молчание прежде всего передает сострадание.

Вышеперечисленные элементы невербальной коммуникации являются очень важными составляющими человеческого общения, постижение которого может стать прямой дорогой к внутренней жизни клиента, а также в ваш собственный внутренний мир. Невербальные проявления более спонтанны, чем вербальные, и их труднее контролировать. Для консультанта важно уметь «читать» как невербальное поведение клиента, так и собственные невербальные проявления. Отслеживание невербальных проявлений в ходе беседы позволяет их исследовать и выявлять скрытое в них значение. Так, например, если по мере того, как клиент говорит, вы чувствуете возрастание скованности и напряжения в теле, вы можете спросить себя: «Что вызвало мою тревогу? Какое невербальное послание я передаю сейчас клиенту?» Ваши скрытые сообщения могут быть очень важной информацией о ваших отношениях, поэтому поиск ответов на вопрос «Что именно я неосознанно сообщаю клиенту и почему я не могу выразить это послание открыто?» является важной составляющей профессиональной рефлексии. Чем раньше консультант осознает собственную невербальную реакцию, тем больше у него будет времени для ее понимания и возможности для сохранения контроля над ней. Так, например, если клиент сказал или сделал что-то, что вызвало у вас враждебность, следует попытаться удержаться от внешнего выражения агрессии и некоторое время порефлексировать о происшедшем. Стремление понять причины рашей агрессии позволяет в некоторой степени отстраниться от эмоции, а значит, и удержаться от ее выражения. При обращении с внутренними реакциями консультант сталкивается с противоречивыми требованиями: быть открытым к собственным чувствам и вместе с тем воздерживаться от их внешнего выражения. Это трудная, но заслуживающая усилий задача.

Помимо того, что невербальное поведение само по себе является каналом коммуникации, через невербальные проявления (мимику, жесты, телесные движения и т.д.) консультант может осознанно или неосознанно дополнять и модифицировать свое вербальное сообщение. Кнап (Knapp, 1978) выделил следующие виды невербальных проявлений:

1. **Подтверждение и повторение.** Невербальное поведение может подтверждать и повторять то, что было сказано словами. Например, если в ответ на выражение клиентом болезненных чувств, связанных с воспоминанием ситуации из прошлого, консультант, медленно кивая головой, с сопереживающим выражением лица говорит: «Я понимаю, как тяжело вам было в тот момент», то он невербально подтверждает сообщение сочувствия и понимания.
2. **Отрицание или запутывание.** Невербальное поведение может отрицать или запутывать вербальное сообщение. Если консультант в ответ на обращенный к нему вопрос клиента «Кажется, я задел вас своей критикой?» дрожащим голосом отвечает, что он не расстроен, но при этом отводит взгляд, избегая визуального контакта, то его невербальное послание отрицает сказанное им. Примером запутывания можно считать ситуацию, когда человек говорит, что он злится на кого-то, но при этом улыбается. В таком случае невербальная реакция запутывает собеседника. Улыбка в данной ситуации может означать: *«Я* зол на тебя, но опасаюсь, что ты от меня отдалишься», или: «Я зол, но мне очень некомфортно говорить об этом».
3. **Усиление и акцентирование.** Невербальное поведение может усиливать и акцентировать сказанное, то есть увеличивать его интенсивность и придавать ему ту или иную эмоциональную окраску. Например, если консультант предлагает клиенту обсудить какой-то вопрос с женой, он может ответить: *«Я* не могу даже представить себе этого», — закрывая при этом глаза руками. Или, например, если консультант отказывает в совете

клиенту, пытающемуся в очередной раз переложить ответственность на его плечи, и при этом пристально смотрит на него хмурым взглядом, то он дает понять клиенту, что он решительно настроен, сердит и готов к конфронтации.

4. **Контроль и регуляция.** Невербальные послания часто используются для регуляции того, что происходит в процессе взаимодействия, для контроля над поведением другого. Например, нахмуренные брови одного из участников беседы могут служить для говорящего сообщением о том, что его мысль не вполне понятна, что она нуждается в пояснении. И, наоборот, кивки консультанта свидетельствуют о последовательном понимании речи клиента. Тем самым осуществляется регуляция темпа рассказа. А посредством отклонения тела консультант может сообщить клиенту о нежелании углубляться в какую-то тему, например, в связи с тем, что он не знает, как реагировать, и уровень испытываемой им тревоги становится слишком высоким.

В заключение хочется заметить, что все эти способствующие высокому качеству присутствия специфические умения, несмотря на их очевидную простоту, требуют достаточно большого времени для их практического освоения. Это весьма сложная задача, и ее можно решить только тогда, когда эти умения станут расширением человеческих качеств консультанта, реализацией его личных ценностей, а не только составляющими технологии психологической помощи.

МЕТАФОРЫ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО • КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Метафоры (в форме волшебных сказок, стихов, анекдотов) сознательно и подсознательно используются терапевтами для помощи клиентам в осуществлении желаемых изменений. Такие истории, анекдоты и идиомы обладают одним фундаментальным качеством: в них содержатся важные советы или поучительные сообщения относительно какой-либо специфической проблемы. Некто сталкивается с какой-то проблемой и каким-то образом либо преодолевает ее, либо терпит поражение. Способ, при помощи которого герой решает свою проблему, может в аналогичной ситуации оказаться пригодным и для других людей. Когда какая-либо из этих историй предъявляется слушателю с намерением дать совет или проинструктировать его (или если слушатель подразумевает такое намерение), то она становится для этого человека метафорой. В общем смысле метафору можно определить как сообщение, в котором одна область вещей выражается через термины, принадлежащие к другой области вещей, и все вместе проливает новый свет на характер того, что описывалось ранее (Гордон, 1994).

Явно или скрыто метафоры используются во всех терапевтических подходах и системах. Примером может служить использование Фрейдом сексуальной символики в качестве инструмента для понимания сновидений, фантазий и «бессознательных» ассоциаций. Юнг изобрел метафоры «аниму- са» и «анимы». Райх изобрел «оргон». Гуманистическая психология говорит о «пик-переживаниях», в то время как механисты рассуждают о «маленьком черном ящике». У Берна были «игры», у Перлза — «верхняя» и «нижняя» собаки, а Янов говорил о «первичном» опыте. Далее, каждая терапия или система психологии имеет в качестве своих основ некоторый набор метафор (в виде словаря), который представляет какой-то части людей возможность выражать некоторую часть своего опыта о мире. Однако важным уточнением, которое мы должны здесь сделать, является тот факт, что такие метафоры не являются самим этим опытом. Люди не носят в своих головах ни маленьких «верхних» собак, ни «первичных сущностей», рыщущих по окрестностям в поисках «Оно», чтобы сразиться с ним в поединке. Метафоры представляют собой лишь способ сообщения об опыте.

Вышеприведенные и другие метафоры позволяют понимать, что рассказ вашего клиента о его ситуации также есть набор метафор, в которые вы можете «вчувствоваться» по мере ваших возможностей. Однако «чувства» и «ощущения», которые вы вынесете из этих метафор, никогда не будут идентичны подлинному опыту вашего клиента, так же, как и ваши ответы клиенту в определенной степени будут неправильно поняты им. Часто

бывает, что подобная система коммуникации посредством метафор ведет ко все большим ошибкам во взаимопонимании и восприятии.

Каждый человек разрабатывает собственную уникальную модель мира, исходящую из комбинации генетически обусловленных факторов и его личного опыта. «Модель» включает в себя все переживания и все обобщения, относящиеся к этим переживаниям, а также все правила, по которым применяются эти обобщения. Некоторые части этой модели претерпевают определенные изменения по мере физиологического развития и в соответствии с новым опытом, в то время как другие части этой модели представляются ригидными и неизменными. Не существует двух одинаковых моделей мира. Данные тысяч экспериментов по изучению восприятия и его различий у разных индивидов свидетельствуют о том, что лю

ди значительно различаются между собой на нейрофизиологическом уровне. Все мы разрабатываем свои собственные и уникальные модели мира/ Это уточнение очень важно иметь в виду, поскольку сбор точной информации является фундаментальным аспектом для любой эффективной терапевтической ситуации. Отдавая себе отчет в том, что все коммуникации являются метафорическими и основываются на уникальном опыте, мы можем помнить о том, что по этой причине они не полны и что именно слушатель является тем, кто составляет представление об услышанном и вообще обо всей предъявленной ему информации.

Психотерапевту никогда не следует предполагать, что клиент в полной мере его понимает. Он должен убедиться в том, что до клиента дошло то, что ему сказал психотерапевт. Одни и те же слова и выражения разные люди могут понимать совершенно по-разному. Смысл таких понятий, как «враждебность», «зависимость», «самоуничижение» и др., должен быть раскрыт путем их'отнесения к конкретным случаям в жизни пациента, и это очень важно в процессе психотерапии. Общим принципом подхода к ведению психотерапевтического диалога является создание таких условий, в которых клиент мог бы самостоятельно определить смысл, который имеют для него те или иные события, и это гораздо более продуктивно, чем когда терапевт пытается его объяснить или внушить пациенту, используя утверждения или вопросы, предполагающие вполне определенный тип ответа. Одним из наиболее полезных в репертуаре психотерапевта является вопрос: «Что вы сейчас имеете в виду?» Его следует задавать тоном, позволяющим передать, что психотерапевт лишь желает понять клиента и не сомневается в его способности самостоятельно найти ответ.

Конечно, между моделями мира существуют не одни только различия. Существует и множество сходств, частично обусловленных условиями воспитания в специфической социальной среде. При разработке и использовании терапевтических метафор должны в максимальной степени использоваться те еходства, которые описывают паттерны, которыми люди выражают свой жизненный опыт.

Наиболее важным понятием, которым необходимо овладеть психотерапевту, если он использует или намерен использовать метафоры для терапии, является понятие «трансдеривационного поиска». Трансдеривационный поиск — это процесс возвращения в недра своей модели мира с целью прочувствования' опыта. Способ, при помощи которого вы понимаете слова, которые вы сейчас читаете, состоит в соотнесении их посредством трансдеривационного процесса с соответствующими частями вашей модели. Именно этот процесс корреляции входящей сенсорной информации с нашими моделями мира делает метафоры столь значимыми в качестве предпосылок для изменения. Когда в процессе терапии клиенту рассказывают какой-либо случай, он производит трансдеривационный поиск для того, чтобы осознать сказанное. Более того, поскольку контекст, в котором рассказывается эта история, является терапевтическим, то клиент скорее всего будет соотносить ее, насколько это возможно, со своей собственной проблемой или ситуацией.

Волшебные сказки потому и являются терапевтическими, что пациент находит свое собственное решение, ассоциируя то, что в них кажется относящимся к нему, с

конфликтами своей внутренней жизни, с переживаемым им в настоящее время. Содержание сказки обычно не имеет отношения к нынешней жизни пациента, но оно вполне может отражать то, что составляет его внутренние проблемы, кажущиеся ему непонятными, а потому неразрешимыми.

Таким образом, целью терапевтических метафор является инициация сознательного либо подсознательного трансдеривационного поиска, который может помочь человеку использовать личные ресурсы для такого обогащения модели мира, в котором он нуждается, чтобы суметь справиться с занимающей его проблемой.

Главнейшим требованием, предъявляемым к метафоре в отношении ее эффективности, является то, чтобы она встречала клиента в его модели мира. Это не означает, что содержание метафоры обязательно должно совпадать с содержанием ситуации клиента. «Встретить клиента в его собственной модели мира» означает лишь то, что метафора должна сохранять структуру данной проблемной ситуации. Другими словами, значимыми факторами метафоры являются межличностные взаимоотношения и паттерны, при помощи которых клиент оперирует внутри контекста проблемы. Сам по себе контекст значения не имеет.

Терапевтические метафоры, как и вообще терапия, начинаются с проблемы. Первой и главной задачей того, кто помогает людям, является достижение определенного уровня понимания природы и характеристик проблемы клиента, а также осознание того, в каком направлении он хочет изменить свою ситуацию. Важной .предпосылкой для эффективной терапии и для работы терапевтических метафор является необходимость точной формулировки целей клиента. Это означает, что клиент будет контролировать изменения, которые нужно произвести.

Фундаментальной характеристикой терапевтической метафоры является то, что участники истории и события, происходящие в ней, эквивалентны — изоморфны — тем лицам и событиям, которые характеризуют ситуацию или проблему клиента. Это репрезентируется и в метафорическом списке действующих лиц, и в процессах и параметрах ситуаций, относящихся к проблеме. Такие репрезентации не равнозначны параметрам самой проблемы, но являются эквивалентными ей в смысле установления тех же отношений, которые идентифицируются между параметрами метафоры и действительной ситуации. В этом смысле «изоморфизм» здесь понимается как метафорическое сохранение взаимоотношений, которые имеют место в актуальной проблемной ситуации.

В ходе конструирования эффективных метафор недостаточно простого включения в историю по одному участнику соответственно участникам действительной проблемы и по одной линии событий для каждого действительного события, касающегося проблемы. Отношения и течение актуальной ситуации должны быть учтены в истории так, чтобы клиент принял это как значимую для него репрезентацию его проблемы. Подобное требование означает: что является значимым для метафоры, то и является изоморфной репрезентацией отношений и процессов, обнаруженных в проблеме. Если условие изоморфизма удовлетворяется, то для составления метафоры пригоден любой контекст. При выборе персонажей для метафоры не имеет значения, кто они. Главное в этом то, как они взаимодействуют.

До сих пор единственным для завершения основной метафоры был вопрос о разрешении проблемы. Наблюдая вашего клиента, вы интуитивно знаете, какие изменения были бы для него полезны, и можете определить, какой исход должен быть выбран. Однако во многих случаях клиент сам определяет разрешение. Обычно клиенты знают, какие изменения

они хотели бы осуществить. Где они чаще всего оказываются в замешательстве, так это при построении моста между их настоящей, неудовлетворительной и повторяющейся ситуацией, с одной стороны, и желательной ситуацией — с другой стороны. Поэтому метафора в качестве двух главных своих компонентов имеет желательный исход и

стратегию, которая позволяла бы перекинуть мостик между проблемой и желательным исходом.

Для того чтобы провести клиента от его постоянно повторяющейся проблемной ситуации к желаемому исходу, между тем и другим должен быть построен своего рода экспериментальный поведенческий мост. Обычно недостаточно просто перескочить из «проблемы» в «новое поведение», поскольку это клиент как раз безуспешно пытался проделать. Такой мост между проблемой, и исходом называется связующей стратегией.

Для понимания того, что такое «связующая стратегия», можно воспользоваться понятием рекалибровки. Обычно все проблемы имеют рекурсивный характер, то есть вновь и вновь повторяются одни и те же либо сходные конфигурации событий, продуцируя в конце концов один и тот же набор неприятных или нежелательных опытов. Следовательно, для облегчения решения проблемы она должна быть подвергнута рекалибровке, которая является функцией связующей стратегии и в конечном счете позволяет человеку выбираться из повторяющихся ситуаций, имея свободу выбора.

Рекалибровка повторяющейся ситуации включает:

1. Обеспечение клиента способностью осознавать, в каких случаях события составляют такую пропорцию, что они становятся проблемными.
2. Обеспечение клиента средствами, при помощи которых он сможет перепропорционировать эти события.

Тогда, возвращаясь к вопросам формулировки метафор, первый шаг по осуществлению рекалибровки будет заключаться во введении такого персонажа (эквивалентного клиенту), который каким-либо образом нарушает старый паттерн поведения, в результате чего он, в конце концов, оказывается способным к эффективному изменению ситуации. Это «ка- ким-либо образом» является способом, который вы примените в метафоре и который будет зависеть от вашего опыта и интуиции в качестве помощника людям и обычного человеческого существа.

Второй шаг будет заключаться в том, чтобы в описательной форме представить персонажа, у которого есть понимание калибровки, превращающейся в проблему, и способа, посредством которого эта проблема могда бы быть рекалибрована.

Как уже говорилось, желаемый исход часто подразумевает связующую стратегию. Но наиболее подходящей стратегией, которая могла бы привести к этому исходу, является стратегия, которую клиент прямо или косвенно индуцирует сам. Прекрасным способом получить такую информацию является просьба описать, как клиент пытался решить эту проблему до прихода к терапевту. Описывая в деталях свои ошибки при решении проблемы, клиент будет косвенно описывать, что следует сделать для того, чтобы цель была достигнута, то есть описывать, в какие моменты он оказывается в замешательстве и, таким образом, в каких направлениях ограничена его модель.

Другим отличным способом получить эту информацию является вопрос: «Что удерживает вас от..?» Следовательно, связующая стратегия, которую клиент индуцирует для себя, заключается в том, что он слишком долго преодолевает или обходит свой страх перед тем, чтобы делать то, что он хочет делать, и в том, чтобы понять, что нет нужды ставить страх на первое место.

Еще одним жизненным компонентом в разрешении проблемы является переформирование. «Переформировать» — означает взять прежний болезненный или нежелательный опыт или поведение и перекомбинировать его так, чтобы он оказался ценным и потенциально полезным.

Итак, весь процесс формулировки основной метафоры выглядит следующим образом:

Сбор информации

1. Идентификация значимых лиц, вовлеченных в проблему:

а) идентификация их межличностных отношений.

2. Идентификация событий, характерных для проблемной ситуации:

а) определение того, как развивается проблема (калибровка).

3. Определение изменений, которые хотел бы сделать клиент (исхода):

а) проверка того, что они точно сформулированы.

4. Идентификация того, что клиент предпринимал раньше для решения проблемы, или того, что удерживает его от совершения желаемых изменений (что может инициировать связующую стратегию).

Создание метафоры

L Выбор контекста.

2. Выбор персонажей и плана метафоры с тем, чтобы она была изоморфна идентификации значимых лиц и событий и желаемому исходу.

3. Определение разрешения, включая:

а) стратегию рекалибровки;

б) желаемый исход;

в) переформирование непосредственной проблемной ситуации.

4. Сообщение метафоры.

ЛИЧНОСТЬ КОНСУЛЬТАНТА

Поскольку личность консультанта является его орудием труда, ее полнота и целостность приобретает важное значение для эффективного консультирования.

Перечислим необходимые консультанту качества: умение привлекать людей к себе, умение чувствовать себя свободно в любом обществе, способность к эмпатии и прочие внешние атрибуты обаяния. Эти качества не всегда бывают врожденными, но в значительной мере являются благоприобретенными. Они появляются в результате постепенного просветления самого консультанта и, как следствие, проявляемого им доброжелательного интереса к людям. Если общение с людьми доставляет консультанту радость и он желает им добра, он сам автоматически начинает притягивать к себе окружающих.

Как избежать влияния личностных предрассудков? Полностью избавиться от них невозможно, но их можно осознать и быть настороже. Вот почему многие психотерапевтические школы настаивают на том, чтобы абитуриенты сначала сами прошли психоанализ, чтобы осознать собственные комплексы и по возможности избавиться от них, иначе они подсознательно будут исходить из этих комплексов при консультировании. Консультанту следует пройти курс психоанализа у

профессионального психотерапевта, что поможет ему лучше узнать самого себя (Мэй, 1994).

Консультанту следует развить в себе то, что Адлер назвал мужеством несовершенства, то есть умение мужественно принимать неудачу. Мужество несовершенства заключается в том, чтобы собрать все силы на одну решающую битву, исход которой может оказаться и победой, и поражением.

Консультант должен научиться радоваться не только достигнутым целям, но и самому процессу жизни. Удовольствие, получаемое от жизни и работы, избавит нас от необходимости постоянно мотивировать наши поступки и взвешивать каждый шаг в зависимости от того, что он нам даст. Вовсе не это должно определять нашу жизнь.

Консультант должен быть убежден, что проявляет интерес к людям ради них самих.

Другая не менее важная проблема профессионального консультирования заключается в выделении профессионально значимых качеств эффективного консультанта. Так, К. Роджерс (Rogers, 1957) уже в ранних своих работах выступил с гипотезой, которая впоследствии неоднократно экспериментально проверялась им самим и другими исследователями, о профессионально-личностных качествах психотерапевта (помощника), необходимых для оказания эффективной психологической помощи. Он считал, что:

http://www.e-puzzle.ru

• помощник должен быть открытым и способным проявлять ***безусловное позитивное внимание,*** т. е. принимать и воспринимать клиента как заслуживающего уважения независимо от того, кем он является и что говорит или делает;

• помощнику должна быть присуща ***конгруэнтность***, т. е. он должен использовать свои чувства в процессе консультирования, его вербальное и невербальное поведение должно быть открыто для клиента и быть последовательным;

' • помощник должен проявлять в своем поведении ***подлинность***, т. е. быть честным, откровенным и не прятаться за свой «фасад»;

• он должен проявлять ***эмпатию,*** т. е. показать клиенту, что понимает образ его мыслей и чувства и может видеть мир таким, каким его видит клиент, но в то же время он сохраняет свою отделенность от мира клиента.

Эти качества должны быть не только присущи консультанту, но и проявляться в его поведении так, чтобы клиент мог их ощутить.

Колшед, автор руководства по практике социальной работы, изданного Британской ассоциацией социальных работников в качестве учебника, в главе, посвященной консультированию, приводит перечень семи качеств эффективного консультанта (цит. по Тутушкина, 1999):

1. Эмпатия, или понимание — усилие увидеть мир глазами другого человека.
2. Уважение — отношение к другому человеку, подразумевающее веру в его способности справиться с проблемой.
3. Конкретность, или способность быть определенным и точным — способ коммуникации с другим человеком, при котором у него возникает большая ясность в отношении своих высказываний.
4. Знание и принятие себя, а также готовность помочь в этом другим.
5. Подлинность — умение быть искренним во взаимоотношениях.
6. Конгруэнтность — совпадение того, что говорится, с тем, что сообщается языком тела.
7. Непосредственность (способность делать что-то немедленно, без оговорок, посредников и откладывания) — работа с тем опытом, который имеет место в процессе консультирования в настоящий момент, как с примером того, что имеет место и в повседневной жизни клиента.

Все больше специалистов, занимающихся теорией психотерапии и консультирования, склоняются к мнению, что ***качество*** межличностных отношений между клиентом и психотерапевтом или консультантом является более важным фактором, чем философия, метод или техника, которые исповедует и использует помощник (консультант или психотерапевт). Это было продемонстрировано применительно как к консультированию, так и к психотерапии и обучению.

Ряд исследований показал, что между эффективностью психотерапии и качествами, проявляемыми психотерапевтом, существуют более сложные взаимоотношения, но в целом по- еле* работ Труакса, Кархафа (цит. по Тутушкина, 1999) и последующих исследований фактически все авторы согласились с тем, что существует взаимосвязь между эффективностью консультанта и его эмпатией, уважением к клиенту и подлинностью его поведения. Эти исследования также пролили свет на рад других факторов, которые обсуждались в научной литературе как, возможно, оказывающие влияние на эффективность психотерапии (в данном случае речь шла только о психотерапии, а не о помощи). Они показали следующее:

• тот факт, что сам психотерапевт прошел курс собственной психотерапии, не является гарантией эффективности психотерапии;

• пол и национальность (расовая принадлежность) не влияют на эффективность психотерапии;

• ценность опыта работы психотерапевта как фактора, обусловливающего эффективность психотерапии, весьма дискуссионна: по крайней мере, было показано, что

люди, имеющие больший психотерапевтический опыт, не обязательно являются лучшими психотерапевтами;

• психотерапевты, имеющие собственные эмоциональные проблемы, чаще менее эффективны в работе;

• ряд исследований подтверждают положение о том, что психотерапевты более эффективны в тех случаях, когда они имеют дело с клиентами, разделяющими их собственные жизненные ценности.

В целом в подобного рода исследованиях замечено, что психотерапевт и клиент могут подходить или не подходить друг к другу. Никто не может быть эффективным психотерапевтом для любого и каждого клиента. Однако остается невыясненным то, каким образом можно обеспечить совпадение клиента и психотерапевта для достижения максимальной эффективности психотерапии. Некоторые авторы считают, что консультанту недостаточно быть только заботливым и понимающим: он также должен обладать навыками эксперта.

Развитию навыков консультирования посвящен ряд книг. Списки этих навыков еще более различаются, чем списки качеств «эффективных консультантов», и доходят до 45 наименований. Во многих подобных работах, даже посвященных консультированию в социальной работе, где позиция консультанта априорно более активна, чем в других видах консультирования, подчеркивается, что наиболее важным является «позволение людям услышать самих себя». Напомним, что этот принцип был открыт Фрейдом, описан им через известную метафору о том, что психоаналитик является «зеркалом пациента». Параллель с принципами техники психоанализа не случайна: мы можем продолжить нахождение соответствий между описаниями проявления контрпереноса и следующими навыками профессионального консультирования:

• уметь дать человеку закончить говорить без реагирования;

• точно отражать и воссоздавать содержание беседы и чувства;

• перефразировать сказанное другим;

• подытожить этап интервью так, чтобы продвинуть беседу;

• прояснить свою собственную роль для собеседника;

• использовать открытые вопросы;

• использовать суфлирование, способствуя продвижению собеседника в его повествовании;

• «вытягивать» чувства собеседника;

• предлагать экспериментальное (т.е. идущее от реального, а не воображаемого опыта) понимание проблемы, ситуации;

• чувствовать, как другой человек воздействует на вас;

• быть толерантным к молчанию;

• контролировать свою собственную тревогу и расслабляться;

• фокусироваться на «здесь и сейчас» так же легко, как на «там и тогда»;

• определять направление и держать фокус в ходе беседы;

• регистрировать и противостоять амбивалентности и непоследовательности;

• находить и ставить общие цели;

• быть толерантным к болезненным темам;

• обсуждать и генерировать альтернативные планы действий;

• оценивать затраты и выигрыш в случае достижения цели;

• начинать, продолжать и заканчивать (каждую сессию и весь контакт в целом).

На основе всего сказанного выше сформулируем требования к консультанту (психотерапевту).

Коммуникативная компетентность является доминирующим, системообразующим компонентом профессиональной деятельности психотерапевта.

Коммуникативные умения являются важнейшим элементом его

профессионально-квалификационной характеристики.

Рассматривая общение с современных позиций теории деятельности, мы характеризуем его как коммуникативную деятельность, как процесс межличностного взаимодействия субъектов, каждый из которых является носителем активной деятельности и предполагает ее в своих партнерах.

Коммуникативные умения мы понимаем как качества личности, как готовность к осознанному успешному осуществлению коммуникативной деятельности (общения) в единстве трех ее Сторон (коммуникация, интеракция, перцепция) в измененных условиях.

Информационная сторона связана с выявлением и учетом субъективных установок, целей друг друга, с намерением каждого из участников повлиять, воздействовать на поведение другого, обеспечить свою идеальную «представленность» в нем (вербальную и невербальную).

Интеракция — сторона общения, направленная на построение общей стратегии взаимодействия. Она включает в себя выбор оптимальной стратегии и тактики общения (умение находить* нужные формы общения с разными людьми), саморегуляцию (умение сознательно управлять поведением в различных ситуациях общения).

Осуществление успешного общения невозможно без реализации третьей его стороны — перцепции, обеспечивающей процесс формирования образа другого человека. Восприятие - и понимание другого человека осуществляют исполнительскую регуляцию деятельности, заключаются в выборе субъектом познания адекватных способов общения.

Правильному пониманию и восприятию способствует умение интерпретировать личность по ее внешности и поведению, умение человека правильно воспринимать и понимать самого себя.

Психотерапевту необходимы:

• умения, направленные на решение информационно-со- держательных аспектов общения;

• умения, направленные на построение общей стратегии взаимодействия;

• умения, направленные на восприятие партнерами друг друга.

Интегративные коммуникативные умения:

• умения ориентироваться в ситуации общения и пользоваться различными средствами общения;

• умения управлять своим поведением;

• умения слушать и понимать собеседника.

ЭТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПСИХОТЕРАПЕВТА

В системе регуляции деятельности профессионала существенную роль играют этические принципы. Они закрепляют права и ответственность, тип отношений участников психотерапевтического процесса. Профессиональные сообщества * санкционируют систему норм, которые обязан знать и на которые ориентируется в своей работе психотерапевт. В нашей стране пока нет достаточно авторитетного сообщества, которое может выполнять такие функции. Консультационная практика непрофессионалов, а также игнорирование этических норм отдельными психологами во многом дискредитируют имидж психотерапевта в нашей стране.

Особой проблемой является то, что права клиента не защищены законодательно. Полностью отсутствует судебная практика рассмотрения дел о нарушении прав обоих участников психотерапевтического процесса. В этой ситуации особенно возрастает значение этических норм, хотя они и носят лишь рекомендательный характер. Ниже будут описаны наиболее общие принципы, обеспечивающие соблюдение профессиональной этики в психотерапевтическом процессе.

1. Ответственность. Психотерапевт принимает на себя ответственность за организацию, ход и результат психотерапии. Его работа должна строиться на основе учета интересов клиента. Важно правильно понимать эти интересы. Например, клиент может развивать позитивный трансфер и требовать заботы и утешения. Если трансфер не

прорабатывается и консультант не понимает истинной природы чувств и потребностей клиента, трудно ожидать продвижения в психотерапии.

Клиент будет получать лишь частичное удовлетворение своих инфантильных потребностей.

Возможна другая ситуация: клиент сопротивляется (молчит или, напротив, имитирует работу). Тогда психотерапевтическая фрустрация будет соответствовать правилу абстиненции и окажется адекватной и обоснованной. Однако не вся ответственность за решение проблемы возлагается на психотерапевта. С самого начала клиент должен понимать, что его продвижение будет зависеть прежде всего от него, и этот сложный путь он должен пройти сам, опираясь на знания, опыт и поддержку психотерапевта.

Специального рассмотрения требует когнитивная ответственность. Под этой нормой понимается, что психотерапевт отвечает за свои знания и понимает границы своей компетентности. Например, установление точного психиатрического диагноза и коррекционная работа на его основе требуют участия психиатра. Будучи специалистом в определенной области, психотерапевт должен осуществлять квалифицированные действия на основе профессиональной подготовки, а не произвола. Это не противоречит творческому подходу, поиску. Однако для того, чтобы поиск был не стихийным, а продуктивным, необходимо глубокое понимание ситуации, невозможное без специальной подготовки.

Как правило, психотерапевты имеют сертификат, удостоверяющий их право на практику. Специализация в психотерапии предполагает наличие знаний в области общей, социальной, возрастной, педагогической, медицинской психологии, патопсихологии, психодиагностики и т.п. Помимо теоретической подготовки, от психотерапевта требуются специальные навыки и умения. Наконец, он должен обладать определенными личностными характеристиками. Прежде всего психотерапевт должен осознавать и уметь решать собственные проблемы, т.к. они провоцируют ошибки в работе. Если психотерапевт компенсирует свои проблемы, он оказывается закрытым для понимания клиента и попадает в ловушку контртрансфера. Например, консультант, не имеющий раннего опыта принятия, все время ждет признания и с удовольствием будет участвовать в игре «замечательный доктор». Психотерапевт является моделью для клиента, и поэтому его состояние во многом определяет существо происходящих изменений.

Психологу важно развивать умение понимать и удовлетворять адекватным способом свои глубинные потребности.

2. **Конфиденциальность** является вторым важным принципом в работе психотерапевта. Соблюдение интересов клиента требует хранить в тайне все, что происходит во время сеанса. При этом следует учитывать позицию и статус психотерапевта в системе профессиональной коммуникации. Он не должен предоставлять информацию о клиенте какому-либо должностному лицу. Не следует говорить о содержании работы и родителям, даже если они явились инициаторами обращения ребенка за помощью. Прежде всего психотерапевт отстаивает права своего клиента, и конфиденциальность является их существенной частью. Среди прочих факторов соблюдение этого принципа вызывает доверие к специалисту и способствует установлению хороших терапевтических отношений.

В то же время конфиденциальность имеет свои границы, и о них следует предупредить клиента в начале работы. Если клиент сообщил какую-либо информацию о возможной опасности для своей жизни, здоровья, благополучия или жизни других людей, то психотерапевт примет меры для ее предотвращения. Это может потребовать вмешательства других лиц и разглашения информации. Например, психотерапевт не может оставить без внимания сообщение о задуманном самоубийстве или побеге ребенка из дому. О возможности обсуждать проблему клиента с коллегами, прежде всего с супервизором, также сообщается на начальной стадии работы. Особого рассмотрения

требует соблюдение конфиденциальности при работе в группе. Психотерапевт отвечает за формирование таких групповых норм, которые могли бы создать атмосферу доверия, когда происходящее в группе не выходит за ее рамки.

3. **Отношение к клиенту** должно базироваться на принятии клиента таким, какой он есть. Тогда он становится способным принять себя. Парадоксальность этой ситуации состоит в том, что, только приняв себя, человек способен изменяться. Позиция психотерапевта состоит не в оценке тяжести греха, не в оправдании клиента, не в даче советов, а в помощи личностному росту. При этом за клиентом остается право выбора и темпа, и характеристик психотерапии.

Психотерапевт и как человек, и как профессионал, и как гражданин имеет свои ценности и идеалы. Но, даже будучи убежденным в общечеловеческой значимости своих ценностей, он не осуществляет индоктринации, не обращает в свою веру, не манипулирует мнениями и установками клиента. Психотерапевт не обучает и не указывает «праведного пути», хотя каждое направление строится на целостном мировоззрении, на специфическом понимании путей развития личности и имеет свой идеал здорового функционирования.

Сформированные убеждения служат ориентиром в работе, на них основаны техники. Но от психотерапевта требуется не идеологизация, а помощь в личностном росте, в приобретении навыков быть самостоятельным и самостоятельно принимать решения. Поэтому неэтичными, непрофессиональными и неэффективными являются советы и манипуляции.. Главное, к чему стремится психотерапевт, — чтобы клиент сам принимал на себя ответственность за свои потребности и поведение.

Список цитированной и рекомендуемой литературы

1. **B erg in A. The evaluation of therapeutic outcomes // Handbook of psychotherapy and behavior change / Eds. S. L .Garfield, A. E.Beigin. — New York: Wiley, 1971. P. 217-270.**
2. **B rammer L. M., S ho strom E. L. Therapeutic psychology: fundamentals of counseling and psychotherapy. — Prentice-Hall, 1977.**
3. **Claiborn C. Counselor verbal interaction, non-verbal behavior, and social power // J. of Counseling Psychology. 1979. V. 26. P. 378—440.**
4. **Dahl H., Kaechele H., Thomae H. (Eds.) Psychoanalytic process research strategies. — New York, 1988.**
5. **Daw is R. V. The Individual Differences Tradition in Counseling Psychology // J. of Counseling Psychology. 1992. V. 39. P/7—19.**
6. **Elliott R. Five dimensions of therapy process // Psychotherapy Research.- 1991. V. 1. P. 92-103.**
7. **Eysenk H. The effects of psychotherapy: an evaluation // J. of Consulting Psychology. 1952. V. 16. P. 319—324.**
8. **Fong M. L., Cox B. G. Trust as an underlying dynamic in the counseling process: How clients test trust // Personnel and Guidance J.**
1983. **V. 62. P. 163-166.**
9. **Goldstein A: P., Stein N. Prescriptive psychotherapies. — New York: Pergamon, 1976.**
10. **Greenberg L., PinsofW. (Eds.) The psychotherapeutic process: A research handbook. — New York: Guilford, 1986.**
11. **Hahn** M., **MacLeanM. Counseling psychology. — New York: McGraw-Hill, 1955.**
12. **Henry W. P., Schacht T. E., Strupp H. H. Patient and therapist introject, interpersonal process and differential psychotherapy outcome // J. of Consulting and Clin. Psychology. 1990. V. 58. P. 768-774.**
13. **Horowitz M. Z. States of mind: Analysis of change in psychotherapy. — New York, L., 1979.**
14. **Howard H. I., Kopte S.** M., **Krause M. S., Orlinsky D. E. The dose-effect**

relationship in psychotherapy // Amer. Psychologist. 1986. V. 41. P. 159-164.

15. **Kazdin A. Methodology, design, and evaluation in psychotherapy research // Handbook of psychotherapy and behavioral change / Eds. A. Bergin, S. Garfield. — New York: Wiley, 1994, 4th ed.**

16. **Kiesler D. The process of psychotherapy. — Chicago: Aldine, 1973.**

17. **Knapp M. L. Nonverbal communication in human interaction (2nd ed.). — New York: Holt, Rinehart and Winston, 1978.**

18. **Kokotovic A.** M., **Tracey T. J. Woking Alliance in the Early Phase of Counseling // J. of Counseling Psychology. 1990. V. 37. P. 16-21.**

19. **Lambert** M., **Bergin A. The effectiveness of psychotherapy // Handbook of psychotherapy and behavioral change / Eds. A. Bergin,**

S. Garfield. 4th ed. — New York: Wiley, 1994. P. 143—189.

20. **Luborsky L., Bachrach H., Graff H., Pulver S., Christoph P. Preconditions and consequences of transference interpretations: A clinical-quantitative investigation // J. of Nervous and Mental Disease. 1979. V. 167. P. 391-401.**

21. **Luborsky L., Crits - Christoph P., Mintz J., Auerbach A Who Will Benefit From Psychotherapy. — New York: Basic Books, 1988.**

22. **Luborsky L., Singer B., Luborsky L. Comparative studies of psychotherapy // Arch, of General Psychiatry. 1975. V. 32. P. 995-1008.**

23. **McCarthy P. Clinical Supervision Practices of Licensed Psychologist // Professional Psychology: Research and Practice. 1994. V. 25. P. 56-68.**

24. **McLeod J. Working with narratives // New directions in counseling. / Ed. by R. Bayne, I. Horton, J. Bimrose. — London, 1996.**

25. **Meara N. J., Pep insky S. Comparisons of Stilistic Complexity of Language of Counselor and Client Across Three Theoretical Orientations // J. Counseling Psychology. 1979. V. 26. P. 181—189.**

26. **Porter E. M. An Introduction to therapeutic counseling. — Boston: Houghton Mifflin, 1950.**

27. **Rogers C. A. Way of Being. — Boston, 1980.**

28. **Rogers C. R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change // J. of Consulting Psychology. 1957. V. 21. P. 95-103.**

29. **Ruesch J., Kees W. Non-verbal communication. — Berkeley: University of California Press, 1956.**

30. **Russell R. Language in psychotherapy: Strategies of discovery. — New York: Plenum, 1987.**

31. **Shapiro D. A., Shapiro D. Meta-analysis of comparative theory outcome studies: A replication and refinement // Psychological Bulletin. 1982. V. 92. P. 581-604.**

32. **Smith-Hanen S. Effects of non-verbal behaviors on judged levels of counselor warmth and empathy // J. of Counseling Psychology. 1977. V. 24. P. 87-91.**

33. **Spiegel P., MachotkaP. Messages of the body. — New York: The Free Press, 1974.**

34. **Sue D. W. Barriers to effective cross-cultural counseling // J. of Counseling Psychology. 1977. V. 24. P. 420—429.**

35. **Sullivan H.S. The interpersonal theory of psychiatry. — New York: Norton, 1953.**

36. **Waxer P. Non-verbal cues for anxiety: An examination of emotional leakage // J. of Abnormal Psychology. 1977. V. 86. P. 306—314.**

37. **Z inker J. Creative process in gestalt therapy. — New York: Brunner/Mazel, 1977.**

38. **Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию. — Екатеринбург: Деловая книга, М.: ACADEMIA, 1995.**

39. **Айви А., Айви М., СаймэнДаунингЛ. Психологическое**

консультирование и психотерапия. — М., 1999.

40. Александров А. А. Современная психотерапия. Курс лекций. — СПб.: Академический проект, 1997.

41. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. — М., 1993.

42. Гордон Д. Терапевтические метафоры (оказание помощи другим посредством зеркала). — Канск, 1994.

43. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное консультирование. — М., 1994.

44. Андреева Г. М. Социальная психология. — М., 1988.

. 45. Ат ват ер И. Я Вас слушаю: Советы руководителю, как правильно слушать собеседника. — М., 1984.

46. Бендлер Р., Гриндер Дж. Структура магии, т. 1, 2. — СПб., 1993.

47. Б и б р и н г Э. Психоанализ и динамическая психотерапия // Психоаналитический вестник. 1999. Т. 8. № 2. С. 13—29.

48. Бондаренко А. Ф. Социальная психотерапия личности (психосемантический подход). — Киев, 1991.

49. Бондаренко А. Ф. Личностное и профессиональное самоопределение отечественного психолога-практика // Моск. психотерапевтический журн. 1993. № 1. С. 12—20.

50. Бурлачу к Л. Ф., Граб с кая И. А., КочарянА. С. Основы психотерапии. — Киев — М.: Ника-Центр — Алетейа, 1999.

51. Бурно М. Е. Терапия творческим самовыражением. — М., 1987.

52. Василюк Ф. Е. Психология переживания. — М., 1984.

53. Василюк Ф. Е. Уровни построения переживания и методы психологической помощи // Вопр. психологии. 1988. № 5. С. 27—37.

54. В а с и л ю к Ф. Е. Семиотика психотерапевтической ситуации и психотехника понимания. // Московский психотерапевтический журн. 1996. № 4. С. 25—31.

55. Выготский Л.С. Собрание сочинений. В 6-ти тт. — М.: Педагогика, 1982.

56. Год фру а М. Что такое психология. В 2-х тт. Т. 2. — М.: Мир, 1992.

57. Грановская Р. М. Элементы практической психологии. — Л., 1984.

58. Е в с и к о в а Н. И. Метод беседы в исследовании личности // Метод беседы в психологии / Ред.-сост. Айламазьян. — М: Смысл, 1999.

59. Кабанов М. М., Личко А. Е., Смирнов В. М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. — Л., 1983.

60. Каган В. Янусово мышление психотерапии // Психотерапевтические тетради. Вып. 1. — СПб., 1993.

61. Калмыкова Е. С., Чес нова И. Г. Анализ нарративов пациента: CCRT и дискурс-анализ // Московский психотерапевтический журн. 1996. № 2. С. 11—19.

62. КарвасарскийБ. Д. Неврозы. — М., 1980.

63. Карвасарский Б. Д. Медицинская психология. — Л., 1982.

64. Карвасарский Б. Д. Психотерапия. — М., 1985.

65. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования. — М.: Академический проект, 1999.

66. К р а т о х в и л С. Психотерапия семейных и супружеских дисгармоний. — М., 1991.

67. ЛабунскаяВ. А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.

68. Лазар С., Зонненберг С., Урсано Р. Психодинамическая психотерапия. Краткое руководство. — М., 1992.

http://www.e-puzzle.ru

69. **Л а кос и на Н. Д., Ушаков Г- К. Медицинская психология. — М., 1984.**
70. **Макшанов С. И., Хряще в а Н. Ю. Психогимнастика в тренинге. — СПб., 1993.**
71. **Меновщиков В. Ю. Введение в психологическое консультирование. — М.: Смысл, 2000.**
72. **Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Пер. с англ. Т. К.Кругловой. — М.: Класс, 1994.**
73. **М я с и щ е в В. Н. Личность и неврозы. — Л., 1960.**
74. **Навайтис** Г. **Семья в психологической консультации. — М.: МОДЕК, 1999.**
75. **Общая психология / Под ред. А. В. Петровского. — М., 1986.**
76. **Огине кая М. М., Розин М. В. Мифы психотерапии и их функции // Вопр. психологии. 1991. № 4. С. 12—21.**
77. **Пиз А. Язык жестов. — Воронеж, 1992.**
78. **Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. — М.: Педагогика-Пресс, 1996.**
79. **Психология: Словарь. — М., 1990.**
80. **Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карва- сарского. — СПб., 1999.**
81. **Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. — М.: Прогресс, 1993.**
82. **Соломин И. Л. Психологическое консультирование и тестирование// Журнал практического психолога. 1999. № 7—8. С. 125—34.**
83. **Столин В. В. Самосознание личности. — М.: МГУ, 1983.**
84. **Столин В. В., Бодалев А. А. Семья в психологической консультации. — М., 1989.**
85. **Ташлыков В. А. Психология лечебного процесса. — Л., 1984.**
86. **Тутушкина М. К. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии. — СПб.: Дидактика Плюс, 1999.**
87. **Чепмен А., Чепмен-Сантана М. Проблемно-ориентированная психотерапия. — СПб.: Питер, 2001.**
88. **Ягнюк К.В. Качество присутствия и элементы невербального общения// Журнал практической психологии и психоанализа. 2000а. № 1, http://www.psychol.ras.ru/ippp-pfr/joumal.**
89. **Ягнюк К.В. Принципы проведения первичной консультации. Журнал практической психологии и психоанализа. 20006. № 2, http://www.psychol. ras.ru/ippp-pfr/ journal.**
90. **Ягнюк К.В. Анатомия терапевтического вмешательства: типология техник// Журнал практической психологии и психоанализа. 2000в. № 3, http://www.psychol.ras.ru/ippp-pfr/joumal.**

Книга с сайта www.e-puzzle.ru

ПСИХОДИАГНОСТИКА

Для понимания теоретических основ психотерапевтического консультирования необходимо ответить на вопрос — каков генез психологической проблемы.

Практика психотерапии всегда ставит перед психологом одни и те же ведущие вопросы: «Какими методами и как провести быструю и объективную диагностику? Насколько валидны те или иные тесты?» Ограниченность по времени психотерапевтической сессии,* многосложность проблематики требуют поиска диагностических экспресс-методов, позволяющих вычленить доминирующие дисфункции

у клиента и подобрать реальные по времени и технике приемы их коррекции (Никитин, 1998).

Для того чтобы иметь возможность достаточно достоверно соотносить внешние проявления человека с его психогенными детерминантами, в настоящей главе нами проведено сопоставление описания типов организации характеров в психоаналитической диагностике (Мак-Вильямс, 1998; Наранхо, 1998; Попов, Вид, 2000) с системой оценки психофизических признаков темперамента и характера (Кречмер, 2000; Стре- ляу, 1982; Райгородский, 1998а; Райх, 1999; Лоуэн, 1996, 1998, 2000), а также с классификацией акцентуаций характера (Личко, 1982; Леонгард, 2000).

ПСИХОТЕЛЕСНЫЕ СООТВЕТСТВИЯ: ТЕМПЕРАМЕНТ, ХАРАКТЕР И АНАТОМИЧЕСКАЯ КОНСТИТУЦИЯ

Поиском оснований для классификации индивидуальностей по соответствию психического и телесного занимался еще Гиппократ. Помимо выделения типов темперамента, он впервые попытался связать конституциональные особенности, телосложение людей с их предрасположенностью к опре-

деленным заболеваниям. На основе эмпирических сопоставлений он показал, что люди невысокого роста, плотные склонны к апоплексическому удару, люди'же высокие и худые — к туберкулезу. Эти два типа строения тела являются, конечно, самыми общими, но именно их описания положили начало конституциональному подходу к анализу индивидуальности, развиваемому в современной психологии и психиатрии. Основной идеей этого подхода, первым шагом к классификации индивидуальных психических черт стало установление корреляции между типами телесной конституции, с одной стороны, и конкретными психическими заболеваниями — с другой.

Под телесной конституцией понимается совокупность всех индивидуальных качеств человека, которые либо заложены генетически, либо формируются к моменту его рождения. Эти качества — морфологические, физиологические, гормональные и др. — являются относительно стабильными.

ОСНОВНЫЕ ТЕОРИИ ТЕМПЕРАМЕНТА: ГИППОКРАТ И ГАЛЕН, И. П. ПАВЛОВ, Я. СТРЕЛЯУ

Темперамент (лат. temperamentum — надлежащее соотношение черт, от tempera — смешиваю в надлежащем соотношении) — характеристика индивида со стороны динамических особенностей его психической деятельности, т. е. темпа, быстроты, ритма, интенсивности составляющих эту деятельность психических процессов и состояний (Стреляу, 1982).

Анализ внутренней структуры темперамента представляет значительные трудности, обусловленные отсутствием у темперамента (в его обычных психологических характеристиках) единого содержания и единой системы внешних проявлений. Попытки такого анализа приводят к выделению трех главных, ведущих компонентов темперамента, относящихся к сферам общей активности индивида, его моторики и эмоциональности. Каждый из этих компонентов, в свою очередь, обладает весьма сложным, многомерным строением и разными формами психологических проявлений.

Наиболее широкое значение в структуре темперамента имеет тот его компонент, который обозначается как общая

психическая активность индивида. Сущность этого компонента заключается главным образом в тенденции личности к самовыражению, эффективному освоению и преобразованию внешней действительности. Разумеется, при этом направление, качество и уровень реализации этих тенденций определяются другими (содержательными) особенностями личности: ее интеллектуальными и характерологическими особенностями, комплексом ее отношений и мотивов. Степени активности распределяются от вялости, инертности и пассивного созерцательства на одном полюсе до высших степеней энергии, мощной стремительности действий и постоянного подъема — на другом.

К группе качеств, составляющих первый компонент темперамента, вплотную

примыкает группа качеств, составляющих второй — двигательный, или моторный компонент, ведущую роль в котором играют качества, связанные с функцией двигательного (и отдельно — речедвигательного) аппарата. Необходимость специального выделения в структуре темперамента этого компонента вызывается особым значением моторики как средства, с помощью которого актуализируется внутренняя динамика психических состояний со всеми ее индивидуальными градациями. Среди динамических качеств двигательного компонента следует выделить такие, как быстрота, сила, резкость, ритм, амплитуда и ряд других признаков мышечного движения (часть из них характеризует и речевую моторику). Совокупность особенностей мышечной и речевой моторики составляет ту грань темперамента, которая легче других поддается наблюдению и оценке и поэтому часто служит основой для суждения о темпераменте их носителя.

Третьим основным компонентом темперамента является эмоциональность, представляющая собой обширный комплекс свойств качеств, характеризующих особенности возникновения, протекания и прекращения разнообразных чувств, аффектов и настроений. По сравнению с другими составными частями темперамента этот компонент наиболее сложен и обладает разветвленной собственной структурой. В качестве основных характеристик эмоциональности выделяют впечатлительность, импульсивность и эмоциональную стабильность. Впечатлительность выражает аффективную восприимчивость субъекта, чуткость его к эмоциогенным воздействиям, способность найти почву для эмоциональной реакции там, где для других такой почвы не существует. Термином «импульсивность» обозначается быстрота, с которой эмоция становится побудительной силой поступков и действий без их предварительного обдумывания и сознательного решения выполнить их. Под эмоциональной лабильностью обычно понимается скорость, с которой прекращается данное эмоциональное состояние или происходит смена одного переживания другим.

Основные компоненты темперамента образуют в актах человеческого поведения то своеобразное единство побуждения, действия и переживания, которое позволяет говорить о целостности проявлений темперамента и дает возможность относительно четко отіраничить темперамент от других психических образований личности — ее направленности, характера, способностей и др.

Вопрос о проявлениях темперамента в поведении неразрывно связан с вопросом о факторах, эти проявления обусловливающих. Древнейшими из них являются гуморальные теории, связывающие темперамент со свойствами тех или иных жидких сред организма. Наиболее ярко эту группу теорий темперамента представляла классификация темперамента, основанная на учении Гиппократа и Галена. Эта теория предполагает, что уровень жизнедеятельности организма определяется соотношением между четырьмя жидкостями, циркулирующими в человеческом организме, — кровью, желчью, черной желчью и слизью (лимфой, флегмой). Соотношение этих жидкостей, индивидуально своеобразное у каждого организма, обозначалось по-гречески термином «красис» (смесь, сочетание), который в переводе на латинский язык звучит как «temperament». На основе данной теории постепенно сформировалось учение о четырех типах темперамента по количеству главных жидкостей, гипотетическое преобладание которых в организме и дало название основным типам темперамента: сангвиническому (от латинского sanguis — кровь), холерическому (от греческого chole — желчь), меланхолическому (от греческого melaina — черная желчь) и флегматическому (от греческого phlegma — слизь).

Сангвиник в качестве основного стремления имеет импульс к наслаждению, соединенный с легкой возбудимостью чувств и с их малой продолжительностью. Он увлекается всем, что ему приятно. Склонности его непостоянны, и на них нельзя слишком полагаться. Доверчивый и легковерный, он любит строить проекты, но скоро их бросает.

Холерик, находясь под влиянием страстей, обнаруживает замечательную силу в деятельности, энергию и настойчивость, которые быстро воспламеняются от малейшего препятствия. Сила его чувств — гордость, мстительность, честолюбие — не знает

пределов, когда его душа находится под влиянием страсти.

Флегматиком чувства овладевают медленно. Ему не нужно делать над собой больших усилий, чтобы сохранить хладнокровие. Для него легче, чем для других, удержаться от быстрого решения, чтобы прежде его обдумать. Он редко раздражается, мало жалуется, терпеливо переносит свои страдания и мало возмущается страданиями других.

Меланхолик в качестве господствующей наклонности имеет наклонность к печали. Безделица его оскорбляет, ему кажется, что им пренебрегают. Его желания носят грустный оттенок, страдания кажутся ему невыносимыми и выше всяких утешений.

Близко к гуморальным теориям темперамента стоит сформулированная П. Ф. Лесгафтом идея о том, что в основе проявлений темперамента лежат свойства системы кровообращения, в частности толщина и упругость стенок кровеносных сосудов, диаметр их просвета, строение и форма сердца и т.д. При этом малому просвету и толстым стенкам сосудов соответствует холерический темперамент, малому просвету и тонким стенкам — сангвинический, большому просвету и толстым стенкам — меланхолический и, наконец, большому просвету и тонким стенкам — флегматический. Калибром сосудов и толщиной их стенок определяются, согласно теории Лесгафта, быстрота и сила кровотока, затем (как производное) — скорость обмена веществ при питании и последнее — сама индивидуальная характеристика темперамента как меры возбудимости организма и продолжительности его реакций при действии внешних и внутренних стимулов.

Если Гален связывал темперамент человека с особенностями его обменных процессов, то И. П. Павлов (Павлов, 1951) обратил внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Заслугой Павлова явилось детальное теоретическое и экспериментальное обоснование положения о ведущей роли и динамических особенностях поведения центральной нервной системы — единственной из всех систем организма, обладающей способностью к универсальным регулирующим и контролирующим влияниям. Павлов выделил три основных свойства нервной системы: силу, уравновешенность и подвижность возбудительного и тормозного процессов. Из ряда возможных сочетаний этих свойств Павлов выделил четыре основные комбинации в виде четырех типов высшей нервной деятельности. Их проявление в поведении Павлов поставил в прямую связь с античной классификацией темперамента. Сильный, уравновешенный, подвижный тип нервной системы рассматривался как соответствующий темпераменту сангвиника; сильный, уравновешенный, инертный — темпераменту флегматика; сильный, неуравновешенный — темпераменту холерика; слабый — темпераменту меланхолика.

Сильный. Человек сохраняет высокий уровень работоспособности при длительном и напряженном труде. Даже потеряв силу на время, он быстро ее восстанавливает. В сложной, неожиданной ситуации держит себя в руках, не теряет бодрости, эмоционального тонуса. Не реагирует на слабые воздействия, мало раним. Не обращает внимания на мелкие, отвлекающие воздействия.

Уравновешенный. Человек обладает способностью быстро и адекватно реагировать на изменения в ситуации, легко отказывается от выработанных, но уже не годных стереотипов и быстро приобретает новые навыки, привычки к новым условиям и людям. Он без труда переходит от покоя к деятельности и от одной деятельности к другой. У него быстро возникают и ярко проявляются эмоции. Обладает способностью к мгновенному запоминанию, ускоренному темпу действий и речи.

Слабый. Для людей со слабым типом нервной системы характерно быстрое падение работоспособности, потребность в более длительном отдыхе, зависимость от мелких, несущественных воздействий, излишне эмоциональная реакция на трудности. Такие люди не умеют переносить длительных.или резких напряжений, теряются на экзаменах, публичных выступлениях, пугливы, обычно легко плачут, среди них много людей с повышенной внушаемостью. Люди со слабой нервной системой легко ориентируются в

мире нюайсов, тонких переходов, но плохо переносят стрессы.

Неуравновешенный. Человек работоспособен, готов к быстрой реакции, но его «лихорадит», ему трудно бороться с собой. Люди неуравновешенного типа взрывчаты, вспыльчивы, не умеют терпеть, сдерживать свои желания, ждать. У них легко возникает раздражительность и агрессивность.

Выделив и описав четыре типа нервной системы, И. П. Павлов сопоставил их с классическими типами темперамента, показав высокую корреляцию между ними. На этом основании он утверждал, что именно свойства нервной системы и определяют описанные темпераменты.

Нервная система первого типа (сильный, уравновешенный, подвижный) — сангвиник. Это человек с оптимально сбалансированными волевыми и коммуникативными свойствами, быстрый, легко приспосабливающийся к изменчивым условиям жизни. Он подвижен и общителен, легко сходится с новыми людьми, и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он не отличается постоянством в общении и довольно часто меняет привязанности. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда у него много интересных дел, то есть при постоянном возбуждении; в противном cjjy4ae он становится скучным и вялым.

Второму типу нервной системы (сильный, неуравновешенный) соответствует холерик — человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением. Он отличается большой жизненной энергией, но ему недостает самообладания, поэтому он вспыльчив и несдержан. Такой человек приступает к делу с полной отдачей, со всей страстностью, увлеченно, но сил ему хватает ненадолго, и как только они истощаются, у него появляется «слюнявое настроение». Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости. Увлекшись каким-нибудь делом, он чересчур налегает на свои силы и, в конце концов, очень истощается. Холерику трудно дается деятельность, требующая плавных движений, спокойного, медленного темпа, он неизбежно будет проявлять нетерпение, резкость движений, порывистость и т. д. В общении он вспыльчив, необуздан, нетерпелив, несдержан.

Человек с третьим типом нервной системы (сильный, уравновешенный, инертный) — флегматик — обладает высокой работоспособностью, внутренне стабилен, но «тяжел на подъем» и не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов. Для него затруднено включение в новые ситуации. Он с трудом входит в работу и выходит из нее, его эмоции проявляются замедленно и не сильно. Лица с инертным типом прочно закрепляют все усвоенное, не любят менять привычки, распорядок жизни, обстановку, работу, друзей и трудно и замедленно приспосабливаются к новым условиям. Это человек, реагирующий спокойно и медленно, не склонный к перемене своего окружения. Хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям. Благодаря уравновешенности процессов раздражения и торможения, флегматик — спокойный, всегда ровный, настойчивый и упорный труженик, отличающийся терпеливостью, выдержкой и самообладанием. Он однообразен и невыразителен в мимике и интонации, даже о своих чувствах говорит недостаточно эмоционально, и это затрудняет общение с ним. Флегматик медленно, трудно привыкает к новым людям, не скоро начинает обращаться к ним — задавать вопросы, вступать в беседу. Ему присуща замедленность реакций в общении, круг общения его менее широк, чем у сангвиника. При серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным. Однако не следует думать, что он — всепрощающий и совершенно безобидный з общении человек. Подобно конденсатору, он долго впитывает в себя, поглощает, накапливает энергию неудовольствий, но когда она достигает определенного предела, критической величины, неминуем сильный «разряд», нередко весьма неожиданный для его собеседника, по самому, казалось бы, незначительному поводу.

Для человека с четвертым — слабым — типом нервной системы характерно быстрое

падение работоспособности, потребность в более длительном отдыхе, зависимость от мелких, несущественных воздействий, излишне эмоциональная реакция на трудности. Такие люди не умеют переносить длительных или резких напряжений, теряются на экзаменах, публичных выступлениях, пугливы, обычно легко плачут, среди них много людей с повышенной внушаемостью. Их воображение вечно занято картинами болезней, войны, мрака, ужаса, разрушения. Люди со слабой нервной системой легко ориентируются в мире нюансов, тонких переходов, но плохо переносят стрессы. Обладая высокой чувствительностью нервной системы, они часто имеют выраженные художественные способности. Это люди, плохо сопротивляющиеся воздействию сильных стимулов, поэтому они часто пассивны и заторможены. Воздействие на них сильных стимулов может привести к нарушениям поведения. У них нередко отмечается боязливость и беспокойство в поведении, тревожность, слабая выносливость. Незначительный повод может вызвать у них обиду, слезы. Они склонны отдаваться переживаниям, не уверены в себе, робки, малейшая трудность заставляет их опускать руки. Они не энергичны, не настойчивы, не общительны. Их пугает новая обстановка, новые люди, они теряются, смущаются и потому боятся новых контактов, уходят в себя, замыкаются, уединяются. Подобно улитке, они постоянно прячутся в свою «раковину».

И. П. Павлов отчетливо понимал, что описанные им типы нервной системы — не реальные портреты, поскольку ни один конкретный человек не обладает всеми признаками того или иного типа. Вместе с тем павловская концепция связи типов темперамента с типами нервной системы явилась серьезным шагом на пути изучения оснований классификации темпераментов, так как она направила внимание исследователей к дальнейшей детализации проблемы — соотнесению отдельных свойств нервной системы с конкретным типом темперамента.

В последние годы к основным составляющим темперамента относят дополнительно две характеристики — энергетический уровень и временные параметры (Стреляу, 1982). Первая описывается через активность и реактивность, вторая — через подвижность, темп и ритмичность реакций. Реактивность человека тем выше, чем слабее раздражитель, способный вызвать реакцию. Она показывает возможное разнообразие реакций на одинаковые стимулы, например, высокореактивные сильно возбудимы, но обладают низкой выносливостью при воздействии сильных и часто повторяющихся раздражителей. Соотношение реактивности и активности показывает, что сильнее воздействует на человека — случайные факторы (события, настроение и т.д.) или постоянные и долгосрочные цели.

Согласно концепции Стреляу, активность и реактивность находятся в обратной зависимости: высокореактивные люди, сильно реагирующие на раздражители, обычно обладают пониженной активностью и малой интенсивностью действий, их физиологические процессы как бы усиливают стимуляцию, и она быстрее становится для них чрезмерной. Низкореактивные более активны. Реагируя слабее, чем высокореактивные, они могут дольше поддерживать большую интенсивность действий, так как их физиологические процессы скорее подавляют стимуляцию. Таким образом, для высокореактивных людей, при прочих равных условиях, всегда больше чрезмерных и сверхсильных стимулов, среди которых могут быть и вредные, в частности, вызывающие реакцию страха.

Принимая во внимание существующие факты, психологи склоняются к тому, что, классифицируя типы темперамента, нужно учитывать также и индивидуальную склонность реагировать на ситуацию преимущественно одной из врожденных эмоций. Как показали исследования, человек со слабым типом нервной системы (меланхолик) особо склонен к реакции страха; с сильным (холерик) — к гневу и ярости, сангвиник — к положительным эмоциям, а флегматик вообще не склонен к бурному эмоциональному реагированию, хотя потенциально он, подобно сангвинику, тяготеет к эмоциям положительным.

Сравнивая представителей разных темпераментов по одной из характеристик, можно отметить, что меланхоликов и холериков отличает неустойчивость, нестабильность настроения, а сангвиников и флегматиков — устойчивость и мажорность мироощущения. Кроме меры устойчивости и знака, эмоции их различаются и более детально.

Холерики отличаются эмоциональной взрывчатостью, сангвиники — эмоциональной живостью (подвижностью), флегматики — эмоциональной медлительностью, меланхолики — эмоциональной чуткостью (низкими порогами). Состояние неопределенности, сопутствующее драматическому мироощущению, больше всего угнетает холериков и меланхоликов, а флегматики и сангвиники переносят его легче, что упрощает для них творческий процесс.

ТИПОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ Э. КРЕЧМЕРА

Большое влияние на формирование современных теорий личности и ее индивидуальных особенностей оказала теория темперамента, выдвинутая в 1921 г. Эрнстом Кречмером (Кречмер, 2000). Анализируя совокупности морфологических признаков, на основе разработанных критериев Кречмер выделяет основные конституционные типы телосложения и делает попытку определить темперамент именно через эти типы морфологических конституций. По результатам тщательного обследования его пациентов таких типов оказалось три:

а) астенический, или лептосомный,
б) атлетический,
в) пикнический.

Астенический (от греч. asthenes — слабый) тип телосложения характеризуется прежде всего сочетанием среднего роста по высоте и слабого роста по ширине, отчего люди этого типа кажутся выше, чем на самом деле. Его общая картина представляет собой худого человека с узкими плечами, тонкими руками и кистями, длинной и узкой грудной клеткой, лишенным жира животом. Лицо астеника обычно длинное, узкое и бледное, в профиле резко выступает несоответствие между удлиненным носом и небольшой нижней челюстью, и поэтому по форме его называют угловым.

Атлетический (от греч. athletes — борец) тип отличает сильное разбитие скелета и мускулатуры, туловище по ширине значительно уменьшается книзу. Люди этого типа обладают средним или высоким ростом, ши]рокими плечами, статной грудной клеткой, упругим животом. Голова у атлетиков плотная и высокая, она прямо держится на сильной, свободной шее, а лицо имеет обычно вытянутую яйцевидную форму.

Пикнический, (от греч. pyknos — плотный) выделяется сильным развитием внутренних полостей тела (головы, груди, живота) при слабом двигательном аппарате плечевого пояса и конечностей. Пикники — люди среднего роста и с плотной фигурой, их глубокая грудная клетка переходит в массивный, склонный к ожирению живот, который является своего рода центром данного типа телосложения (по сравнению с плечевым поясом у атлетиков). Фронтальное очертание лица напоминает пятиугольник (за счет жировых отложений на боковых поверхностях челюстей), само же лицо — широкое, мягкое, закругленное. По общему эстетическому впечатлению лица астенического и атлетического типа — интереснее, пикнического — правильнее.

Был также выделен тип **диспластика** с бесформенным, неправильным строением. Индивиды этого типа характеризуются различными деформациями телосложения.

Для доказательства связи между телесными и психическими особенностями людей указанные типы телосложения были соотнесены с тремя основными видами душевных расстройств. Первое из них — маниакально-депрессивный (циркулярный) психоз, выраженный в периодической смене гиперактивных, аффективно-приподнятых (маниакальных) состояний больного и состояния подавленности (депрессии), пассивности и уныния. Второе заболевание — шизофрения — характеризуется бедностью (уплощенностью) эмоциональной сферы и ареальностью в мышлении, нередко доходящей до бредовых фантазий и галлюцинаций. Третье — эпилепсия. Результаты соотнесения

показали высокую корреляцию между этими типами психических заболеваний: циркулярного психоза с пикническим строением тела и шизофрении — с астеническим. Атлетики, которые менее других предрасположены к психическим заболеваниям, обнаруживают некоторую склонность к эпилепсии.

Исходя из наблюдения за патологическими индивидами,

Э. Кречмер выдвинул предположение о зависимости между телосложением и психикой и у здоровых людей. У людей с различным типом телосложения возникают психические свойства, сходные с теми, которые характерны для соответствующих психических заболеваний, но в менее выраженной форме. Так, например, здоровый индивид с астеническим телосложением обладает свойствами, напоминающими поведение шизофреника, пикник в своем поведении обнаруживает свойства, типичные для маниакально-депрессивного психоза. Атлетика же характеризуют некоторые психические черты, напоминающие поведение больных эпилепсией. Таким образом, Э. Кречмер в соответствии с ранее выделенными типами телосложения различает три типа темперамента: шизотимиче- ский, циклотимический и иксотимический.

Шизотимик — лептосоматическое или астеническое телосложение. При расстройстве психики обнаруживает предрасположенность к шизофрении. Замкнут (так называемый аутизм), склонен к колебаниям эмоций от раздражения до сухости, упрям, малоподатлив к изменению установок и взглядов. С трудом приспосабливается к окружению, склонен к абст-* ракции.

Циклотимик — пикническое телосложение. При нарушении психики обнаруживает предрасположенность к маниакально-депрессивному психозу. Является противоположностью шизотимика. Эмоции колеблются между радостью и печалью, легко контактирует с окружением, реалистичен во взглядах.

Иксотимик — атлетическое телосложение. При психических расстройствах проявляется предрасположенность к эпилепсии. Спокойный, маловпечатлительный, сдержанные жесты, мимика. Невысокая гибкость мышления, трудно приспосабливается к перемене обстановки, мелочен.

ТИПОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ***У.*** *ШЕЛДОНА*

Подобно тому, как в Европе была распространена конституциональная типология Э. Кречмера, в США приобрела популярность концепция темперамента У. Г. Шелдона, сформулированная 40-х годах нашего столетия. В рамках этой концепции также исследуются связи между строением тела и характером, начатые Кречмером, и вносятся дополнения и изменения в его систему (Райгородский, 1998а).

Для Шелдона исходным является понятие не типа, а компонента как совокупности физических и психологических черт. Для того чтобы выбрать компоненты телосложения, Шелдон применил т.н. антропоскопический метод: он визуально обследовал фотографии 4000 студентов-мужчин с целью выделить крайние варианты телесной конституции. Эти варианты и должны были стать искомыми компонентами, т.е. теми, по которым можно описать и количественно оценить телосложение любого конкретного человека. Их оказалось три — эндо-, мезо- и эктоморфный. Эти термины произошли от названий зародышевых листков. Согласно данным эмбриологии, из эндодермы (внутреннего зародышевого листка) развиваются внутренние органы, из мезодермы (среднего зародышевого листка) — кости, мышцы, сердце, кровеносные сосуды, из эктодермы (внешнего зародышевого листка) — волосы, ногти, рецепторный аппарат, нервная система и мозг. Средний человек, как правило, представляет собой сочетание разных качеств, однако некоторые люди наделены какой-ли- бо преимущественной установкой — «пищеварительной», «мускульной» или «мозговой». Описание этих крайних вариантов в целом соответствует описаниям типов по Кречмеру. Первый характеризуется округлостью, пухлостью, наличием большого живота, жира на плечах и бедрах, круглой головой, неразвитыми мышцами. Второй — широкими плечами и грудной клеткой, крепкими руками и ногами, массивной головой. Третий — вытянутым, с высоким лбом,

лицом, длинными конечностями, узкой грудной клеткой и животом, отсутствием подкожного жира.

Для оценки эндо-, мезо- и эктоморфии были выделены сначала 40, а затем 17 значимых антропометрических черт, которые представляют собой отношения некоторых размеров тела (например, объема грудной клетки к росту). Названные компоненты-переменные ранжировались по 7-балльной шкале, и в результате конкретный человек получал по каждой из них определенный индекс. Сочетанием этих индексов (их, естественно, было три) и определялся тип его тела, т. е. сомато- тип. Например, соматотип крайнего эндоморфа описывается формулой 7-1-1. Разнообразные индивидуальные наборы телесных особенностей стали подвластны измерению (по результатам обследования 46 тысяч фотографий оказалось возможным описать 88 различных соматотипов).

Столь же тщательно выделялись и отдельные компоненты характера (по терминологии Шелдона — черты темперамента). На основе анализа литературы по психологии личности были рассмотрены 650 черт, из которых путем взаимного комбинирования отобраны 50 значимых. Затем по многочисленным и разнообразным методикам, опросникам, анкетам в течение года обследовались 33 человека для определения степени выраженности этих черт и их ранжированию (по 7-балльной шкале). Корреляция полученных оценок позволила выделить три группы черт, каждая из которых стала выражением «первичных компонентов темперамента», названных висцеро-, сомато- и церебротонией. По своему общему содержанию эти компоненты также трактовались как преобладание в жизнедеятельности человека органов пищеварения, двигательного аппарата и высших нервных центров соответственно. В результате дополнительного расширения списка черт и их последующей корреляции количество значимых признаков по каждому компоненту было доведено до 20.

Наконец, было предпринято исследование связи между индивидуальными соматотипами и индексами темперамента.

Оно проводилось на **200** испытуемых-мужчинах в течение пяти лет, и в результате были обнаружены высокие коэффициенты корреляции (около +0,8) между эндоморфией и висце- ротонией, мезоморфией и соматотонией, эктоморфией и це- ребротонией.

Шелдон перечисляет следующие двадцать **церебротониче-** ских черт как наиболее отчетливые:

1. Сдержанность в позах и движении, напряженность.
2. Психологическая сверхреактивность.
3. Сверхбыстрая реакция.
4. Любовь к уединенности.
5. Сверхинтенсивность умственной деятельности, сверхвнимательность, способность испытывать предчувствия.
6. Стремление скрывать свои чувства, эмоциональная сдержанность.
7. Осознанная подвижность лица и взгляда.
8. Социофобия.
9. Подавление способности к общению.
10. Сопротивление привычкам и неспособность разумно организовать жизненный распорядок.
11. Агорафобия (патологическая боязнь открытых пространств).
12. Непредсказуемость в отношениях с людьми.
13. Отвращение к манере говорить громким голосом и к шуму.
14. Сверхчувствительность к боли.
15. Неспособность к здоровому сну. Хроническая усталость.
16. Свойственное юности внимание к манерам и внешнему виду.
17. Вертикальное ментальное расщепление. Интроверсия.
18. Отвращение к алкоголю и другим депрессивным препаратам.

19. Потребность в одиночестве в период испытаний.
20. Ориентация на более поздние периоды жизни.

Многие из этих черт отражают сверхчувствительный характер данного темперамента (физиологическую сверхреактивность, сверхвнимательность, тревожность, сопротивление привычкам и непредсказуемость установки), в то время как другие связаны с торможением и стремлением отгородиться от людей такими способами, как сдержанность в движениях, скрытность, социофобия, подавление способности к общению.

Точно так же, как церебротония достигает своего максимального выражения в шизоидном типе характера, соматото- ния находит свой максимум в психопатическом. «Конституционно связанная с мезоморфическим развитием (скелет, мускулы и соединительная ткань), соматотония выражает функцию движения и преследования окружающих», — говорит Шелдон.

Ниже приводятся двадцать основных **соматотонических** черт, выделенных Шелдоном в его исследовании:

1. Уверенность в позах и движении.
2. Любовь к физическим приключениям.
3. Энергичность.
4. Потребность в физических упражнениях и способность получать от них наслаждение.
5. Стремление доминировать, жажда власти.
6. Любовь ***к*** риску и игре случая.
7. Наглая прямота в манере вести себя.
8. Мужество в проведении рукопашного боя.
9. Соревновательная агрессивность.
10. Психологическая черствость.
11. Клаустрофобия.
12. Безжалостность.
13. Отсутствие щепетильности.
14. Общая шумливость.
15. Внешняя зрелость, не соответствующая возрасту.
16. Горизонтальное ментальное расщепление.
17. Экстраверсия соматотонии.
18. Самоуверенное и агрессивное поведение в состоянии алкогольного опьянения.
19. Потребность в действии в момент испытаний.
20. Ориентация на стремления и виды деятельности, характерные для молодежи.

Церебротония достигает своего максимального выражения в шизоидном типе характера, соматотония находит свой максимум в психопатическом, а висцеротония максимально связана с маниакально-депрессивным типом. Двадцать основных черт **висцеротонии,** которые Шелдон выделил в своем исследовании, выглядят следующим образом:

1. Расслабленность в позах и движениях.
2. Любовь к физическому комфорту.
3. Замедленная реакция.
4. Любовь к еде.
5. Обобществление, социализация процесса еды.
6. Получение удовольствия от процесса пищеварения.
7. Любовь к вежливому обхождению.
8. Стремление к общению.
9. Неразборчивость в выборе друзей.
10. Жадное стремление к расположению и поддержке.

И. Ориентация на людей.

12. Эмоциональная уравновешенность.
13. Терпение.
14. Удовлетворенность собой.
15. Крепкий сон.
16. Отсутствие уверенности в характере.
17. Простота, уравновешенность чувственных связей, вис- церотоническая экстраверсия.
18. Расслабление и стремление к общению под воздействием алкоголя.
19. Потребность в чьем-либо участии при возникновении проблем.
20. Ориентация на связи, приобретенные в детстве, и семью.

В табл. 2.1 приводится сопоставление некоторых типологий темперамента (Стреляу, 1982).

Таблица 2.1.

Сопоставление типологий темперамента

Автор	**Типы темперамента**			
Гиппократ — Кречмер	**Сангвиник**	**Флегматик**	**Холерик**	**Меланхолик**
Э. Кречмер	**Циклотимик**	**Иксотимик**		**Шизотимик**
У. Шелдон	**Висцеротоник**		**Соматотоник**	**Церебротоник**
И. П. Павлов	**Сильный, уравновешенный**	**Сильный, уравновешенный**	**Сильный, неуравновешенный**	**Слабый**

АКЦЕНТУАЦИИ ХАРАКТЕРА

Систематика, которой мы приводим в дальнейшем изложении, в основном исходит из классификации П. Б. Ганнушкина (1998) и типов акцентуированных личностей у взрослых по Леонгарду (2000). Карл Леонгард — выдающийся немецкий психиатр, известный своим подходом к диагностике и дифференциации шизофрении. Тем не менее в истории психиатрии и психологии Леонгард известен благодаря концепции акцентуированных личностей (Леонгард, 2000). К. Леонгард выделил 6 типов темперамента: гипертимный (склонный к повышенному фону настроения), дистимный (сосредоточенный на мрачных сторонах жизни), циклотимный (склонный к колебаниям настроения), экзальтированный (с бурными реакциями на внешние стимулы), тревожный (робкий, покорный, приниженный) и эмотивный (чувствительный, тонковосприимчивый) и 4 типа акцентуированных личностей: демонстративная личность — авантюризм, бахвальство, тщеславие, жалость к себе, необдуманность поступков, стремление к игре определенной социальной роли. Педантичная личность — ригидность нервных процессов, добросовестность, обязательность. Застревающая личность — патологическая стойкость аффекта, злопамятность, честолюбие, подозрительность, склонность к ревнивости, настойчивость. Возбудимая личность — недостаточность самоконтроля, импульсивность реакций, склонность к алкоголизации.

По определению А. Личко (1985, 2000), акцентуации характера — это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, вследствие чего обнаруживается избирательная уязвимость в отношении определенного рода психогенных воздействий при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим.

Гипертимный тип. Ему соответствуют люди, характеризующиеся постоянно приподнятым, хорошим настроением, т.е. одним из двух крайних состояний циркулярного психоза. Жизнерадостные, общительные, приветливые, остроумные, они могут

производить на окружающих самое благоприятное впечатление. Однако при резко выраженных формах симптоматика этой группы включает и характерные отрицательные чертЬі. Стремление к лидерству (чаще — неформальному) делает гипертимных заводилами шумных компаний, инициато-

рами масштабных начинаний, которые редко доводятся до конца. В жизни гипертимных возможны блестящие взлеты, хотя в деловых вопросах эти люди крайне ненадежны, и резкие падения, которые, впрочем, легко переносятся; гипер- тимики остаются находчивыми и изобретательными ***р*** любых затруднительных положениях. Их деятельная направленность может иметь и асоциальные проявления (аферы, мошенничество и пр.).

Гипертимно-неустойчивый вариант. Людям этого типа свойственна жажда развлечений, веселья, рискованных похождений. Она выступает на первый план и толкает на пренебрежение занятиями и работой, на алкоголизацию и употребление наркотиков, на сексуальные эксцессы и делинквентность.

Решающую роль в том, что на гипертимной акцентуации произрастает гипертимно-неустойчивая психопатия, обычно играет семья. Причиной этому может стать как чрезмерная опека — гиперпротекция, мелочный контроль и жестокий диктат, сочетающийся с неблагополучием внутрисемейных отношений, так и гипоопека, безнадзорность.

Циклоидный тип. Характеризуется многократной сменой периодов полного расцвета сил, энергии, здоровья, хорошего настроения и периодов депрессии, тоскливости, пониженной работоспособности. Эти частые смены душевных состояний утомляют человека, делают его поведение малопредсказуемым, противоречивым. Эти колебания обыкновенно берут начало в возрасте полового созревания, который и в нормальных условиях часто вызывает более или менее значительное нарушение душевного равновесия. Далее начинается периодическая смена одних состояний другими, иногда связанная как будто с определенными временами года, чаще всего с весной или осенью. При этом состояние возбуждения обыкновенно субъективно воспринимается как период полного здоровья и расцвета сил, тогда как приступы депрессии, даже если они слабо выражены, переживаются тяжело и болезненно: сопровождающие их соматические расстройства, а также понижение работоспособности, чувство связанности и безотчетно тоскливое настроение нередко заставляют искать облегчения у врачей.

Лабильный тип. Лабильный тип (эмотивно-лабильный, реактивно-лабильный). Отличается изменчивостью настроения, его резкими перепадами по самым ничтожным поводам.

Похвала и порицание, любые внешние события вызывают немедленные эмоциональные реакции, от чрезмерной радости до беспочвенного уныния. У них бывают «хорошие» и «плохие» дни, что нередко зависит от капризов погоды. Лабильных часто считают людьми легкомысленными, но это не так: они способны на глубокие, постоянные чувства к родным, близким друзьям, любимому человеку.

Астено-невротический тип. Характеризуется чрезмерной возбудимостью, а также мнительностью в отношении своего здоровья. Частые болезненные ощущения соматических нарушений (сердца, органов пищеварения и др.) и повышенное внимание к ним отражают склонность к ипохондрии. Постоянные посетители врачебных кабинетов (подчас различных и сразу нескольких), неврастеники внушаемы и дают сильные психогенные реакции на любой возможный диагноз. Социальная дезадаптация неврастеников проявляется в смущении и робости, которые они могут пытаться скрыть под маской внешней развязности.

Сенситивный тип. Для людей этого типа характерно постоянно пониженное настроение, во всем видят только мрачные стороны, жизнь кажется тягостной,

http://www.e-puzzle.ru

бессмысленной, они пессимистичны, чрезвычайно ранимы, быстро устают физически, могут быть очень отзывчивыми, добрыми, если попадают в атмосферу сочувствия со стороны близких, но, оставшись наедине, снова впадают в уныние.

Слабым звеном сенситивных личностей является отношение к ним окружающих. Непереносимой для них оказывается ситуация, где они становятся объектом насмешек или подозрения в неблаговидных поступках, когда на их репутацию падает малейшая тень или когда они подвергаются несправедливым обвинениям.

Психастенический тип. Отличается чрезмерной нерешительностью, доходящей до полной неспособности принимать какие-либо решения. При этом длительное ожидание опасных событий в будущем (здоровье и участь близких, собственные неудачи и т.п.) травмируют их сильнее, чем события, уже происшедшие. Постоянная тревога при необходимости выбора (даже в мелочах) компенсируется либо уходом в воображение, излишней мечтательностью и верой в приметы, либо изобретением всякого рода ритуалов, выполнение которых «необходимо» для их осуществления. По тем же причинам

психастеники часто склонны к самоанализу и рассуждениям, обстоятельным, но бесплодным.

Шизоидный тип. Лучше всего шизоидов характеризуют следующие особенности: аутистическая оторванность от внешнего, реального мира, отсутствие внутреннего единства и последовательности, причудливая парадоксальность эмоциональной жизни и поведения. Они обыкновенно воспринимаются как люди странные и непонятные, от которых не знаешь, чего ждать.

Так как у шизоидов обыкновенно отсутствует непосредственное чутье действительности, то и в поступках их нередко можно обнаружить недостаток такта и полное неумение считаться с чужими интересами. В работе они редко следуют чужим указаниям, упрямо делая все так, как им нравится, руководствуясь иной раз чрезвычайно темными и малопонятными соображениями. Отличаясь вообще недоверчивостью и подозрительностью, шизоиды далеко не ко всем людям относятся одинаково: будучи вообще людьми крайностей, не знающими середины, склонными к преувеличениям, они и в своих симпатиях и антипатиях большей частью проявляют капризную избирательность и чрезмерную пристрастность.

Эпилептоидный тип. Характеризуется сочетанием трех основных признаков: а) крайней раздражительностью, вплоть до ярости; б) приступами аффективных расстройств (тоски, гнева, страха); и в) моральными дефектами (асоциальными установками). Впрочем, последняя особенность может быть скрытой и обнаруживаться, напротив, в преувеличенной гиперсоциальности, в подчеркнуто строгом соблюдении моральных норм, доходящем до ханжества. Эпилептоиды обычно очень активны, напряженно деятельны, настойчивы и даже упрямы, в общении эгоистичны, нетерпеливы и крайне нетерпимы к мнению других, резко реагируя на любые возражения. Характерные для них страстность и любовь к сильным ощущениям нередко выражаются в отсутствии чувства меры (азартных играх, коллекционировании, обогащении и т.д.). Их мышление инертно, вязко, нечувствительно к новому опыту.

Истероидный тип. Прежде всего он отличается желанием обращать на себя постоянное внимание, для чего часто представляет себя и других намеренно неверно. Требующие признания, люди этого типа любой ценой хотят казаться значительнее (как лучше, так и хуже), чем на самом деле. Это стремление выражается в эксцентричных поступках, оригинальных идеях, в рассказах о своих особых, редко встречаемых (но объективно мнимых) заболеваниях, а также в демонстративных обмороках, припадках, попытках к суициду (как правило, «неудачных»). Их привязанности, интересы, чувства поверхностны и во многом зависят от окружающих, так как рассчитаны на внешний эффект.

Неустойчивый тип. Характерйзуется полной реактивностью в поведении, которое целиком определяется внешней социальной средой. Не имея глубоких интересов и

привязанностей, они скучают в одиночестве, но хорошо чувствуют себя в компаниях, умеют поддержать беседу. Неустойчивые легко внушаемы, в манере поведения часто берут пример с наиболее ярких своих приятелей. В работе они несамостоятельны, хотя и способны увлечься ею (но ненадолго), беспорядочны, неаккуратны и, наконец, ленивы. Неустойчивые особо склонны к приему наркотических и подобных им средств, под действием которых становятся, как правило, эгоистичными и жестокими, а по его окончании горько раскаиваются, сетуя на случайные внешние обстоятельства.

Конформный тип. Главный отличительный признак этой группы людей — чрезмерная конформность, почти полное отсутствие собственной инициативы. Представители этой группы обычно ориентируются на свое непосредственное социальное окружение, однако не ищут в нем наиболее ярких примеров для подражания (как неустойчивые психопаты), но стремятся думать, действовать, «быть — как все». Неумение противостоять любому внешнему влиянию, внушаемость и консерватизм делают их ревностными слугами общепринятых мнений, дежурной моды и др., способными выражать банальные истины в напыщенной (нередко — усложненной) форме и с самым торжественным видом. Умелое и точное следование шаблону (например, модному фасону одежды или авторитетному, но, как правило, частному, лишенному контекста, предписанию) сопровождается ощущением собственной значительности, доходящим до горделивого самодовольства.

Сверхпунктуальный характер (ананкаст) прямо противоположен демонстративному и отличается недостаточной спо- собностью к вытеснению. Ананкасты не в состоянии принять решение даже тогда, когда для этого существуют все предпосылки. Они стремятся, прежде чем начать действовать, взвесить все до последней мелочи и не могут исключить из созна-

ния ни одну мельчайшую возможность, способную привести к более удачным решениям. Они не способны к вытеснениям и потому испытывают затруднения перед попытками.

Застревающий характер. Характеризуется развитой и конкретно направленной волей. У людей с застревающим характером наблюдается соблазн властвовать, они ему часто поддаются, хотя подавление других не всегда является умышленным. Они могут быть навязчивыми в общении и инертными в выполнении различных дел. Мелочной скрупулезностью в делах они могут терроризировать окружающих.

Люди с таким характером злопамятны, но это определяется не их принципами, а тем, что неприятные образы и эмоции легко вспоминаются и все переживается так, как будто было вчера. Неприятности не забываются, а наслаиваются одна на другую, накапливаются.

Логико-понятийное мышление этого типа личности развивается за счет заимствования от окружающих новых мыслей. Причем из того, что слышно вокруг, воспринимается лишь то, что имеет отношение непосредственно к предмету внимания.

Если он поставил себе цель, то эмоционально привяжется к ней, «застрянет» на ней и будет устойчивым в эмоциональном стремлении к ее достижению. Его цели — внешние, конкретные: власть, авторитет, успех.

ТИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ХАРАКТЕРОВ

В этом разделе мы рассмотрим различные теории, содержащие типологии организации характера — теории фаз инфантильной психологической организации по Зигмунду Фрейду и Эрику Эриксону, теорию базового отношения к людям по Карен Хорни, психоаналитическую теорию типов организации характера (Мак-Вильямс, 1998; Наранхо, 1998; Попов, Вид, 2000) и характерологию В. Райха (1997, 1999) и А. Лоуэна (1996, 1997, 1998, 1999, 2000).

Характер в узком смысле слова определяется как совокупность устойчивых свойств индивида, в которых выражаются способы его поведения и способы эмоционального реагирования (Гиппенрейтер, 1988). Если попытаться совсем кратко выразить суть различий между характером и личностью, то % можно сказать, что черты характера

отражают то, как дейст-

вует человек, а черты личности — то, ради чего он действует. При этом способы поведения и направленность личности относительно независимы: применяя одни и те же способы, можно добиваться разных целей и, наоборот, устремляться к одной и той же цели разными способами.

Между внешним проявлением характера, его внутренним механизмом и специфической историей его формирования должны существовать определенные отношения. Характер пациента в обычной жизни играет роль, сходную с ролью сопротивления в процессе лечения: роль психического аппарата защиты. Прослеживание формирования характера вплоть до раннего детства устанавливает, что оно в свое время происходило на таких же основаниях и для таких же целей, которым служит сопротивление характера в актуальной аналитической ситуации. Проявление характера как сопротивления в анализе отражает его инфантильный генезис. Случайно возникающие ситуации, позволяющие сопротивлению характера выступить в ходе анализа, есть точное клише тех ситуаций детства, которые привели в действие процесс формирования характера. Так, в сопротивлении характера функция защиты комбинируется с переносом инфантильных отношений на окружающий мир (Райх, 1999).

Сопротивление характера служит избеганию неудовольствия, созданию и поддержанию психического (пусть даже невротического) равновесия и, наконец, истощению вытесненных или избежавших вытеснения влечений. Сопротивление характера обнаруживается не содержательно, а формально в типичных, неизменных способах общего поведения, в манере говорить, в походке, мимике и в особых способах поведения (усмешка, высмеивание, упорядоченная или сбивчивая речь, ***вид*** вежливости, ***вид*** агрессивности и т. д.). Для сопротивления характера примечательно не то, ***что*** пациент говорит и делает, а ***как*** он говорит и действует, не то, ***что*** он вьщает в сновидении, а ***-как*** он цензурирует, искажает, сгущает и т. д.

ТЕОРИЯ ФАЗ ИНФАНТИЛЬНОГО РАЗВИТИЯ. ОСНОВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТЫ

Классический психоанализ подходит к изучению характера личности двумя очень разными путями, вытекающим из двух предшествовавших им моделей индивидуального развития. Во времена фрейдовской теории этапов психосексуального развития были сделаны попытки понять личность на основе фиксации: на каком раннем этапе развития данный индивид был психологически травмирован (Мак-Вильямс, 1998).

Теория Фрейда постулирует: если ребенок чрезмерно фру- стрирован или получает чрезмерное удовлетворение на какой-либо ранней фазе своего психосексуального развития (в результате конституциональных особенностей ребенка и действий родителей), он будет «фиксирован» на проблемах данной фазы. Характер личности понимался как выражение влияний подобной фиксации, растянутых во времени: если взрослый человек обладает шизоидной личностью, то им либо пренебрегали, либо ему чрезмерно потворствовали в возрасте примерно полутора лет (оральная фаза развития); в случае проявления обсессивных симптомов считалось, что проблемы возникли в промежутке между полутора и тремя годами (анальная фаза); в случае истерии — ребенок был отвергнут или соблазнен, либо и то и другое, в возрасте от трех до шести лет, когда интересы ребенка направлены на гениталии и сексуальность (фаллическая фаза развития).

Позднее, с развитием Эго-психологии, характер был переосмыслен как совокупность определенных механизмов защиты: какими способами данный индивид избегает состояния тревоги?

Психологической защитой называется специальная регулятивная система стабилизации личности, направленная на устранение или сведение до минимума чувства тревоги, связанного с осознанием конфликта. Каждый человек предпочитает определенные защиты, которые становятся неотъемлемой частью его индивидуального стиля борьбы с трудностями. Это предпочтительное автоматическое использование

определенной защиты или набора защит является результатом по меньшей мере четырех факторов: 1) врожденного темперамента; 2) природы стрессов, пережитых в раннем детстве; 3) защит, образцами для которых (а иногда и сознательными учителями) были родители или другие значимые фигуры; 4) усвоенных опытным путем последствий использования отдельных защит.

Как правило, к защитам, рассматриваемым как первичные, незрелые, примитивные, или защитам «низшего порядка», относятся те, что имеют дело с границей между собственным Я и внешним миром. Чтобы быть классифицированной как примитивная, защита должна обнаруживать наличие в себе двух качеств, связанных с довербальной стадией развития. Она должна иметь недостаточную связь с принципом реальности и недостаточный учет отделенности и константности объектов, находящихся вне собственного Я. Стало общепринятым относить к примитивным защитам следующие: изоляция, отрицание, всемогущественный контроль, примитивные идеализация и обесценивание, проективная и интро- ективная идентификация.

Изоляция позволяет блокировать неприятные эмоции, так что связь между каким-то событием и его эмоциональной окраской в сознании индивидуума не проявляется. Это наиболее универсальная защита, позволяющая самого себя облачить в «смирительную рубашку». Плата за подавление неприятных эмоций — утрата естественности чувств, ослабление интуиции, а в конечном счете — самоотчуждение Я и появление комплекса шизоидности. Очевидный недостаток защиты изоляцией состоит в том, что она выключает человека из активного участия в решении межличностных проблем. Главное достоинство изоляции как защитной стратегии состоит в том, что, допуская психологическое ***бегство*** от реальности, она почти не требует ее ***искажения.*** Человек, тяготеющий к изоляции, находит успокоение не в непонимании мира, а в удалении от него. Благодаря этому он может быть чрезвычайно восприимчив, нередко к большому изумлению тех, кто махнул на него рукой как на тупого и пассивного.

Отказ принять существование неприятностей — еще один ранний способ справляться с ними. Человек, для которого отрицание является фундаментальной защитой, всегда настаивает на том, что «все прекрасно и все к лучшему». Большинство из нас до некоторой степени прибегает к отрицанию с достойной целью сделать жизнь менее неприятной, и у многих людей есть свои конкретные области, где эта защита преобладает над остальными. Защитный механизм отрицания позволяет частично или полностью игнорировать информацию, несовместимую со сложившимися представлениями о себе. Обобщенная оценка значимости поступающей информации, ее опасности производится при предварительном восприятии ситуации и ее грубой эмоциональной оценке как «чего-то нежелательного». Подобная оценка приводит к та

кой перенастройке внимания, когда детальная информация об этом опасном событии полностью исключается из последующей обработки.

Всемогущий контроль. Ощущение, что ты обладаешь силой, способен влиять на мир, является, несомненно, необходимым условием самоуважения, берущего начало в инфантильных и нереалистических, однако на определенной стадии развития нормальных фантазиях всемогущества. Некоторый здоровый остаток этого инфантильного ощущения всемогущества сохраняется во всех нас и поддерживает чувство компетентности и жизненной успешности. Если мы эффективно осуществляем свое намерение, у нас возникает естественное «пиковое чувство». Всякий, испытавший когда-либо ощущение близкой удачи и вслед за ним выигрыш в некоей азартной игре, знает, сколь прекрасно это чувство всемогущественного контроля. У некоторых людей совершенно непреодолима потребность испытывать это чувство и интерпретировать происходящее с ними как обусловленное их собственной неограниченной властью.

Примитивная идеализация и обесценивание. У многих людей потребность идеализировать остается более или менее неизменной еще с младенчества. Их поведение обнаруживает признаки архаических отчаянных усилий противопоставить внутреннему

паническому ужасу уверенность в том, что кто-то, к кому они привязаны, всемогущ, всеведущ и бесконечно благосклонен, и психологическое слияние с этим сверхъестественным другим обеспечивает им безопасность. Они также надеются освободиться от стыда: побочным продуктом идеализации и связанной с ней веры в совершенство является то, что собственные несовершенства переносятся особенно болезненно; слияние с идеализируемым объектом — естественное в этой ситуации лекарство. Примитивное обесценивание — неизбежная оборотная сторона потребности в идеализации. Поскольку в человеческой жизни нет ничего совершенного, архаические пути идеализации неизбежно приводят к разочарованию. Чем сильнее идеализируется объект, тем более радикальное обесценивание его ожидает; чем больше иллюзий, тем тяжелее переживается их крушение.

Проекция, интроекция и проективная идентификация. Проекция — это процесс, в результате которого внутреннее ошибочно воспринимается как приходящее извне. Она может быть понята как неосознаваемое отвержение собственных неприемлемых мыслей, установок или желаний и приписывание их другим людям с целью переложить ответственность за то, что происходит внутри Я, на окружающий мир. Интроек- ция — это процесс, в результате которого идущее извне ошибочно воспринимается как приходящее изнутри. Обиходные синонимы ее — внушаемость, «флюгерность». Более благозвучно — это тенденция присваивать убеждения, чувства и установки других людей без критики* без попыток их изменить и сделать «своими собственными». В результате граница между Я и средой перемещается глубоко внутрь Я, и индивидуум настолько занят усвоением чужих убеждений, что ему не удается сформировать свою собственную личность. Когда проекция и интроекция работают сообща, они объединяются в единую защиту, называемую проективной идентификацией.

Защиты, причисляемые ко вторичным — более зрелым, более развитым, или к защитам «высшего порядка», «работают» с внутренними границами — между Эго, супер-Эго и Ид или между наблюдающей и переживающей частями Эго. К защитам высшего порядка относятся: репрессия (вытеснение), изоляция, интеллектуализация, рационализация, морализация, компартментализация (раздельное мышление), аннулирование, поворот против себя, идентификация.

Репрессия (вытеснение) — это мотивированное забывание или игнорирование мыслей, воспоминаний, переживаний. Защитный механизм вытеснения обычно позволяет избежать внутреннего конфликта путем активного выключения из сознания (забывания) не информации о каком-то поступке или событии в целом, а только истинного, но неприемлемого мотива своего поведения. Вытеснение направлено на то, что раньше было осознанно, хотя бы частично, а запрещенным стало вторично, и поэтому не удерживается в памяти.

Интеллектуализацией называется вариант более высокого уровня изоляции аффекта от интеллекта, чем просто при изоляции. Человек, использующий изоляцию, обычно говорит, что не испытывает чувств, в то время как человек, использующий интеллектуализацию, разговаривает по поводу чувств, но таким образом, что у слушателя остается впечатление отсутствия эмоции. Интеллектуализация сдерживает обычное переполнение эмоций таким же образом, как изоляция сдерживает травматическую сверхстимуляцию.

Рационализация — это защита, связанная с осознанием и использованием в мышлении только той части воспринимаемой информации, благодаря которой собственное поведение предстает как хорошо контролируемое и не противоречащее объективным обстоятельствам. При этом неприемлемая часть ситуации из сознания удаляется, особым образом преобразовывается и после этого осознается, но уже в измененном виде. Рационализация может противоречить фактам и законам логики, но это необязательно. В этом случае ее иррациональность заключается только в том, что объявленный мотив деятельности не является подлинным. Например, иногда человек

утверждает, что его профессиональная некомпетентность проистекает из физического недомогания: «Если бы я избавился от головных болей, я бы сосредоточился на работе». В этом случае советы подлечиться, не перегружаться, расслабиться, очевидно, не помогут, если этот человек потому и болен, что на службе от него нет никакого толку.

Морализация является близкой родственницей рационализации. Когда некто рационализирует, он бессознательно ищет приемлемые с разумной точки зрения оправдания для выбранного решения. Когда же он морализирует, это означает, он ищет пути для того, чтобы чувствовать: он ***обязан*** следовать в данном направлении. Рационализация перекладывает то, что человек хочет, на язык разума, морализация направляет эти желания в область оправданий или моральных обязательств. Там, где рационализатор говорит «спасибо за науку» (что приводит к некоторому замешательству), морализатор будет настаивать на том, что это «формирует характер».

Компартментализация (раздельное мышление) — еще одна интеллектуальная защита, ближе стоящая к диссоциативным процессам, чем к рационализации и морализации, хотя рационализация нередко служит поддержкой данной защиты. Ее функция состоит в том, чтобы разрешить двум конфликтующим состояниям сосуществовать без осознанной запутанности, вины, стыда или тревоги. В то время как изоляция подразумевает разрыв между мыслями и эмоциями, раздельное мышление означает разрыв между несовместимыми'мысленными установками. Когда некто использует компартмен- тализацию, он придерживается двух или более идей, отношений или форм поведения, конфликтующих друг с другом, без осознания этого противоречия. Для непсихологически думающего наблюдателя раздельное мышление ничем не отличается от лицемерия.

Аннулирование может рассматриваться в качестве естественного преемника всемогущественного контроля. Аннулирование — термин, обозначающий бессознательную попытку уравновесить некоторый аффект (обычно вину или стыд) с помощью отношения или поведения, которые магическим образом уничтожают этот аффект. Ярким примером аннулирования может служить возвращение супруга домой с подарком, который предназначен для компенсации вспышки гнева накануне вечером. Если мотив осознается, мы технически не можем называть это аннулированием. Но если аннулирующий не осознает чувства стыда или вины и, следовательно, не может осознавать собственного желания искупить их, мы можем применять это понятие.

Ретрофлексия (поворот против себя) смещает границу между личностью и средой ближе к центру Я, и ретрофлекси- рующий индивидуум начинает относиться к самому себе так, как он сам относится к другим людям или объектам. Если первая попытка индивидуума удовлетворить свою потребность встречает сильное противодействие, то он, вместо того чтобы направить энергию на изменение среды, направляет ее на себя. У ретрофлексирующего индивидуума формируется отношение к самому себе как постороннему объекту. Первоначальный конфликт между Я и другими превращается в конфликт внутри Я. «Речевым» грамматическим индикатором ретрофлексии является использование возвратного местоимения. Ретрофлексирующий индивидуум говорит: «Я должен управлять самим собой; я должен заставить себя сделать эту работу; мне стыдно за самого себя», что свидетельствует о четком разделении Я как субъекта и Я как объекта действия.

Идентификация — это разновидность проекции, связанная с неосознаваемым отождествлением себя с другим человеком, переносом на себя желаемых чувств и качеств. Это возвышение себя до другого путем расширения границы Я. Идентификация связана с процессом, в котором человек, как бы включив другого в свое Я, заимствует его мысли, чувства и действия.

Знание концепции защит и разнообразия защитных механизмов, используемых в человеческом бытии, является очень важным для диагностики характера. Основные диагностические категории, используемые психотерапевтами для описания типов

личности, несомненно, имеют отношение к устойчивым процессам индивидуальной специфической защиты или группы защит. Иначе говоря, диагностическая категоризация — это своего рода скоропись для обозначения свойственного человеку защитного паттерна. То, что мы у зрелых взрослых называем защитами, есть не что иное, как глобальные, закономерные, здоровые, адаптивные способы переживания мира.

Феномены, которые мы называем защитами, имеют множество полезных функций. Они появляются как здоровая, творческая адаптация и продолжают действовать на протяжении всей жизни. Личность, чье поведение манифестирует защитный характер, бессознательно стремится выполнить одну или обе из следующих задач: 1) избежать или овладеть неким мощным угрожающим чувством — тревогой, иногда сильнейшим горем или другими дезорганизующими эмоциональными переживаниями; 2) сохранить самоуважение (Мак-Вильямс, 1998).

Хотя большинство аналитических диагностов сейчас рассматривает этапы развития ребенка с меньшим акцентом на драйвы, отличаясь этим от Фрейда, психоаналитики никогда всерьез не подвергали сомнению три его положения:

1) существующие психологические проблемы являются отражением своих младенческих предшественников;
2) взаимодействия в ранние годы создают шаблон для более позднего восприятия жизненного опыта, и мы бессознательно понимаем его в соответствии с категориями, которые были важны в детстве;
3) идентификация уровня развития личности — это кардинально важная часть нашего понимания характера человека.

В психоаналитической теории развития продолжают оставаться все те же три фазы инфантильной психологической организации:

1) первый год и половина второго года жизни (оральная фаза по Фрейду);
2) промежуток от полутора-двух лет до трех лет жизни (анальная фаза по Фрейду);
3) время между тремя-четырьмя и примерно шестью годами жизни (эдипова фаза по Фрейду).

Приблизительность этих стадий отражает индивидуальные различия детей, последовательность их всегда одна и та же, даже если ребенок опережает или отстает в развитии.

Переработка Эриком Эриксоном (Erikson, 1950) трех инфантильных стадий Фрейда в терминах межличностных задач ребенка позволила описывать пациентов как фиксированных на цроблеме первичной зависимости (доверие-недоверие), вторичных вопросах сепарации-индивидуации (автономия или стыд и сомнения) или на более углубленных уровнях идентификации (инициатива или вина).

На первой, симбиотической (оральной) фазе основное значение имеет радость получения от других, эмоциональное принятие себя, доверие к миру. Потребности организма приводят к динамическому контакту с другим через область рта как моторного центра. Согласно периодизации Э. Эриксона (1996а, б), на данном этапе на основе коммуникации с матерью (или лицом, осуществляющим уход за ребенком) происходит формирование базового чувства доверия к окружающим, к миру (позитивный вариант развития) либо изначального недоверия, изолированности, сопровождающихся ощущением «отлученности», «разделения», «брошенности» (негативный вариант). Нерешенные внутренние конфликты данного периода могут позднее, в зрелом возрасте приводить, по мнению Э. Эриксона, к аутизму, депрессии, «депрессивным формам страха пустоты и покинутости» (т.н. оральный характер). У **В.** Шутца (Шутц, 1993) этот период и связанная с ним часть структуры личности рассматривается как «присоединение» (непосредственный эмоциональный контакт с матерью, впоследствии же, в более старшем возрасте — с окружающими).

Следствие нарушения этой фазы — шизоидность. **В** результате эмоционального

отвержения не зафиксирована потребность в эмоциональных контактах (развитие речи обгоняет развитие моторики, характерны чувствительность к себе, сухость к другим, склонность к «мертвому» коллекционированию, замещающему контакты). Другой вариант — нарцис- сический выбор как неспособность выбрать другого, отрицание новизны. «Нарциссизм — эмоциональное состояние, при котором человек реально проявляет интерес только к своей собственной персоне, своему телу, своим потребностям, своим мыслям, своим чувствам, своей собственности. **В** то время

как все остальное воспринимается лишь на уровне разума» (Фромм, 1990).

К другим последствиям нарушения данной фазы относятся: психастеничность — страх за свою жизнь и жизнь близких, боязнь нового; ограничение контактов со средой немногими привычными условиями с совершенствованием средств защиты от мира; невроз базального страха (базального уровня беспокойства) — страх быть, страх разрыва единства, страх эмоциональных отношений.

Данный период связывается с формированием таких юн- говских типологических функций, как экстраверсия-интро- версия, проявляющихся в процессе коммуникации как открытость человека или его замкнутость.

Во второй, анальной фазе, фазе роста у ребенка развивается все больше способностей. Возникает умение понимать двойственности, дифференциация функций, эмоциональное доверие, сопереживание, чувствительность к отношениям в семье, идентификация себя со значимыми членами семьи, выделение себя из системы межличностных отношений, аутентичность, категоризация позиций в ситуации, ориентировка в амбивалентных переживаниях, способность «быть разным». Моторные и речевые навыки помогают становлению воли и автономности. Вопрос регулирования анальной области распространяется на более общие вопросы контроля и сепарации, а также исследования возможных границ внутри конфликта.

К этому же периоду относится начало осознавания ребенком собственного Я, развития «Я-концепции» и формирования самостоятельной регуляции деятельности, стремление к самостоятельности — «Я сам» (Коссаковский, 1989). Задача данного этапа развития — борьба против чувства стыда и сильного сомнения в своих действиях, за собственную независимость и самостоятельность. Появляется переживание по поводу собственной безопасности (безопасности чувства Я).

Следствие нарушений на амбивалентной стадии — диссоциация. Представление о полоролевых отношениях, отношениях «мужчина—женщина», «муж—жена» не сформировано, т.е. не определена внутренняя позиция по отношению к этим дихотомиям, вместо нее сформирован амбивалентный образ себя. При отсутствии одного из родителей, например отца, ребенок не может сформировать адекватный образ мужчины, в результате затруднена идентификация себя со своим полом: у мальчика просто нет прообраза, у девочки нет противопоставления женскому полу. Впоследствии не может сформироваться адекватный образ отношений «муж—жена», взрослых отношений между мужчиной и женщиной, в результате формируется искаженный образ как отношений между мужчиной и женщиной, так и семейных ролей.

Чем ниже степень идентификации между детьми и родителями, тем выше уровень тревожности.

Результатом нарушения данной фазы является эпилепто- идность — эмоциональная вязкость, напряженность, агрессивность, затяжные аффективные реакции, устойчивость к негативным воздействиям с отсутствием фиксации на позитивных. Как следствие возникают агрессивность, задержка индивидуации. Поведение амбивалентное, например, «люб- лю-кусаю», то есть стремлюсь удержать то, что уходит. Если же партнер не удовлетворяет потребности собственника, то он отвергается.

Агрессивность — ресурс для выхода из симбиоза (в этом и состоит норма агрессивности), регрессия из средства становится стереотипом поведения. Социальный тип: агрессор, направленный на других, преобладает комплекс власти. К другим

последствиям нарушения данной фазы относятся: невроз навязчивых состояний (страх быть собой), патология самоконтроля.-Формы ананкастических симптомов: навязчивые мысли (обсессии), принужденные действия (компульсив- ность), навязчивые страхи (фобии).

С данным этапом связано начало формирования таких типологических функций, как рациональность-иррациональность, связанных с тем, какое из полушарий — доминантное или субдоминантное — будет занимать место инициирующего в формирующейся ментальной стратегии.

И, наконец, **в третьей, генитальной (фаллической) фазе** растет осознание половой идентичности в различных социальных контекстах. Возможности понимания, уважительных, доброжелательных отношений слишком часто оказываются нереализованными — они отвергаются или, наоборот, эксплуатируются. Однако если коммуникация проходит в целом благополучно, закладываются основы для интеграции ума, души и сексуальности, а также для равновесия между либи- дозными импульсами и творческим выражением.

В этой фазе ребенка ярко выражена демонстративность, стремление проявить свое Я, неутоленное «мы». Происходит выделение себя из системы коллективных отношений, социальное доверие, формирование личности, автоматизация, уверенность, категоризация ролей (персон). Проверяется способность быть эффективным — что-то совершать, осуществлять, реализовывать, выполнять, т.е. быть способным к действию. Задача — развитие активной инициативы и в то же время переживание чувства вины и моральной ответственности за свои желания.

В схеме Э. Эриксона этот период связан с самоутверждением ребенка в процессе социализации, в ходе групповой коммуникации, игры. При этом происходит формирование инициативности, если проявляемая ребенком инициатива поощряется (позитивный вариант), либо чувства вины (негативный вариант). В аспекте социализации можно рассматривать и соответствующий завершающий этап периодизации В. Шут- ца — «открытость», подразумевающую готовность к социальным взаимодействиям, открытость для социальных контактов.

Следствия нарушений: ограничение проявления Я-разно- образия в социальный мир «маской», одной ролью, что приводит к идентификации себя с социальной ролью, персоной, выраженной или подавленной истероидности личности. Ис- тероидность — внушаемость, неспособность к волевым усилиям, сенсорная жажда, «жажда признания». Принадлежность к определенному полу при этом имеет принципиальное значение, но значимость этого вытесняется. Коммуникативная подавленность — вытесненная демонстративность: при фиксации не развиваются способности, которые необходимы для социализации, экспликации содержания, идей, чувств.

В этом периоде ускоряются темпы социализации, начинается осознавание «социального Я» и формирование индивидуально-типологических социальных ролей (социотипов). Последнее протекает в тесной связи с дальнейшим формированием ментальной стратегии на основе социальных взаимодействий ребенка, участия его в коллективной деятельности (игровой, затем учебной). В это время начинают оформляться такие «внутриполушарные» типологические функции, как логика-этика, интуиция-сенсорика.

Таким образом, три базовых паттерна взаимодействия описывают три ключевые человеческие проблемы. Теперь обратимся к паттернам дыхания в связи с проблемами биологического и социального развития. Безусловно, нельзя считать интерпретацию дыхания надежным методом диагностики. Однако исследование его значения в контексте работы с клиентом, безусловно, является достоверным (Верховски, 1999).

Суть первого паттерна — как обращаться со своими потребностями, базовая задача — научиться принимать. Здесь наблюдается явное преобладание выдоха над вдохом, т.е. человек не умеет брать, только отдавать, он может только выдыхать.

Суть второго паттерна — сепарация и автономия. Для этого нужны границы, защищающие от того, чего я не хочу, и определенные навыки, чтобы добиться того, чего хочу. Развитие ребенка на этой стадии включает такие важные виды деятельности, как ходьба и речь. Воля и способности быстро развиваются, а вместе с ними растет и борьба за контроль, власть и влияние. Для работы с дыханием в рамках этого паттерна крайне важны две темы: равновесие границ и адекватность выражения. Не пройдя эту стадию, человек не способен на партнерские отношения. Здесь вдох преобладает над выдохом, т.е. человек не умеет отдавать.

Основная тема третьего паттерна взаимодействия — «встреча и коммуникация». Этот паттерн включает в себя сексуальность и вопросы пола, но выходит за их пределы, в область базовых проблем человеческих отношений и смыслов. В терапевтической ситуации важна внутренняя интеграция ума, души и сексуальности, а также опыт человеческого общения на разных уровнях близости, без нарушения сексуальных границ. Именно дыхание выявляет степень интенсивности переживания, которую клиент может выдержать и выразить.

Данный обзор о работе с паттернами взаимодействия может лишь выявить определенные перспективы. Однако он показывает, как осознавание этих трех базовых паттернов помогает упростить процесс первичной диагностики. Они описывают набор тем и стратегий, которыми должен владеть терапевт, чтобы грамотно работать с проблемами клиента.

ТЕОРИЯ БАЗОВЫХ КОНФЛИКТОВ К.ХОРНИ

Следующая классификация, которую мы рассмотрим, — это классификация психологических типов личности в зависимости от отношения к общению с другими людьми, предложенная Карен Хорни (Хорни, 19956). В каждом из этих типов базовое отношение к другим людям порождает или, по крайней мере, способствует развитию определенных потребностей, качеств, внутренних запретов, тревог, особенностей восприимчивости и определенной системы ценностей.

Хорни описывает базальную тревогу как чувство «собственной незащищенности, слабости, беспомощности, незначительности в этом предательском, атакующем, унижающем, злом, полном зависти и брани мире». Ребенок слаб и хочет, чтобы его защищали, заботились о нем, чтобы другие приняли на себя всю ответственность за него. С другой стороны, его естественная подозрительность к окружающим делает доверие к ним практически невозможным. Стремясь справиться с угрозой, исходящей от враждебного ему мира, человек вырабатывает одну из трех защитных стратегий.

Стратегия **«от людей»:** индивид не желает ни принадлежать другим, ни соперничать с ними и сохраняет отстраненную позицию. Стратегия **«против людей»:** индивид допускает и считает не требующей доказательств враждебность окружающих и делает выбор в пользу борьбы с ними. Стратегия **«к людям»:** индивид принимает свою беспомощность и полностью полагается на других. В каждой из перечисленных установок делается акцент на один из компонентов базальной тревоги: изоляцию, враждебность или беспомощность.

Соответственно выделяются и три типа личности, которые ради простоты определяются как отстраненный, агрессивный и уступающий.

Отстраненный тип личности. Первым типом базального конфликта является потребность в отстранении, «движение от людей». Наиболее очевидная особенность людей этого типа — общее отчуждение от людей. Другой специфической чертой является отчуждение от себя, то есть нечувствительность к эмоциональным переживаниям, неопределенность в том, кто он такой, что он любит или ненавидит, чего хочет и опасается, на что надеется и негодует, во что верит. Общее, что объединяет всех людей отстраненного типа, — их способность смотреть на себя с неким объективным интересом, как если бы человек смотрел на какое-либо произведение искусства.

Ключевым моментом является их внутренняя потребность устанавливать

эмоциональную дистанцию, отделяющую их от других людей, точнее, сознательная и бессознательная решимость никоим образом не допустить эмоциональной вовлеченности в дела других людей, касается ли это любви, борьбы, сотрудничества или соревнования с ними. Все те потребности и качества, которые они приобретают, поставлены на службу этой главной потребности — избежать вовлеченности. Наиболее характерной из них является потребность в самодостаточности. Ее самым позитивным выражением является изобретательность. Более рискованный способ сохранения самодостаточности состоит в сознательном или бессознательном ограничении своих потребностей.

Другой ярко выраженной потребностью представителя отстраненного типа является его потребность в уединении.

И самодостаточность, и уединение служат обеспечению его наиболее насущной потребности — потребности в полной независимости. В своей независимости он видит позитивную ценность. Необходимость подчиняться принятым правилам поведения или традиционным ценностям вызывает у него отвращение. Он будет соблюдать их, чтобы избегать трений, но в своей душе он упрямо отвергает все общепринятые правила и стандарты. Наконец, совет воспринимается им как давление на него и вызывает сопротивление, даже если он совпадает с его собственными желаниями.

В случае человека отстраненного типа потребность в превосходстве имеет определенные специфические черты. Питая отвращение к соперничеству и борьбе, он не хочет реального превосходства, достигаемого посредством соответствующих усилий. Скорее он полагает, что сокровища, заключенные в нем самом, должны получить признание без какого-либо усилия с его стороны.

Другой формой выражения чувства собственного превосходства является ощущение своей уникальности. Это прямой результат его стремления чувствовать себя отдельно от других и не таким, как другие.

Имеет место общая тенденция подавлять всякое чувство, даже отрицать его существование. Отбрасывание чувств относится главным образом к чувствам, питаемым к другим людям, и распространяется как на любовь, так и на ненависть. Это является логическим следствием потребности сохранять эмоциональную дистанцию по отношению к другим, так как сильная любовь или ненависть, переживаемые на сознательном уровне, приводят либо к близкому контакту с другими людьми, либо к конфликту с ними.

Чем больше сдерживаются эмоции, тем вероятнее, что основной упор будет сделан на интеллект. Человек рассчитывает решать проблемы исключительно силой разума.

Характерной чертой отстраненного типа является потрясающая сила, с которой человек защищает свою отстраненность, когда она подвергается нападкам.

Агрессивный тип личности демонстрирует тенденции двигаться «против людей». Он принимает как само собой разумеющееся, что все люди настроены враждебно, и отказывается признавать, что это не так. Жизнь для него — это борьба всех против всех.

В основе его потребности лежит ощущение мира как арены, где выживают лишь наиболее приспособленные, а сильные уничтожают слабых. Отсюда главной потребностью становится потребность управлять другими.

Вместе с тем он нуждается в ощущении превосходства, в успехе, престиже или любой иной форме признания. Стремления такого рода часто ориентированы на власть, в той мере, в какой успех и престиж дают человеку власть в обществе, основанном на соперничестве. Но они также придают субъективное чувство силы, возникающее в результате получения подтверждения извне, внешних знаков признания и самого факта превосходства. Признание не только обещает ему утверждение себя, в котором он нуждается, но и открывает перед ним дополнительный соблазн быть любимым другими и быть способным в свою очередь любить их. Поскольку ему кажется, что признание таким образом несет решение его конфликтов, оно становится тем спасительным миражом, за которым он устремляется.

Сильно выраженная потребность эксплуатировать других, стремление перехитрить

кого-то и использовать в своих целях составляют часть общей картины. Любая ситуация или любые отношения рассматриваются с точки зрения «что я могу от этого получить» — относится ли она к деньгам, престижу, контактам или идеям. Сам человек сознательно или полуосознанно убежден, что все действуют подобным образом, и потому единственное, что имеет значение, — делать это успешнее остальных.

Поскольку им постоянно движет стремление к утверждению себя как самого сильного, самого проницательного или пользующегося всеобщей любовью человека, он пытается развить в себе необходимые для этого умения и изобретательность.

Агрессивный тип производит впечатление человека, полностью лишенного внутренних запретов. Он может добиваться удовлетворения своих желаний, отдавать приказания, выражать гнев, защищать себя. Но в действительности у него ничуть не меньше внутренних запретов, чем у уступчивого типа.

Для агрессивного типа любое чувство симпатии, или обязанность быть «хорошим», или покорность кому-то были бы в принципе несовместимы со структурой той жизни, которую он построил, и могли бы подорвать ее основы.

Уступающий тип личности обнаруживает все те черты, которые соответствуют «движению к людям». Данный тип демонстрирует заметно выраженную потребность в любви и одобрении и особую потребность в партнере. Хотя по форме своего выражения эти потребности могут быть различны, все они сосредоточены вокруг желания человеческой близости, желания «кому-то принадлежать».

Желание удовлетворить эту острую потребность столь непреодолимо, что все, что он делает, направлено на ее осуществление. В этом процессе он развивает в себе определенные качества и отношения, которые и формируют его характер. Он становится уступчивым, предупредительным, заботливым (в границах возможного для него), сверхпризнательным, чрезмерно благодарным, щедрым.

Этим характерным признакам сопутствует, частично перекрывая их, стремление избежать недобрых взглядов, ссор, соперничества. Такой человек склонен подчиняться другим, занимать второстепенное положение, оставляя свет рампы для других: он обычно настроен на покладистый, примирительный лад и, по крайней мере, на сознательном уровне, не выражает никакого недоброжелательства. Всякое желание мести или победы над другими столь глубоко вытеснено, что он сам часто удивляется тому, как легко он мирится с другими и что он никогда долго не питает чувства обиды. В этом контексте важна его тенденция автоматически брать на себя вину.

От такого рода отношений существует незаметный переход к определенным внутренним запретам. Вследствие того, что на любой форме агрессивного поведения лежит табу, мы

находим здесь внутренние запреты на то, чтобы проявлять напористость, критический настрой, требовательность, отдавать приказания, стараться произвести впечатление, преследовать честолюбивые цели. Кроме того, поскольку его жизнь всецело ориентирована на других, внутренние запреты часто не дают ему возможности что-либо делать для себя или самому получать удовольствие. Это может достигать такой степени, что любое впечатление, не разделяемое с кем-либо еще, от еды ли, представления, музыки или природы, теряет для него свой смысл. Нет надобности говорить, что такое жесткое ограничение в удовольствиях не только обедняет его жизнь, но значительно усиливает его зависимость от других.

Кроме идеализации только что перечисленных качеств, этому типу свойственны определенные особенности отношения к себе. Одной из них является всепроникающее чувство собственной слабости и беспомощности — ощущение себя «бедняжкой». Вторая характерная черта вытекает из его наклонности подчинять себя другим. Он принимает как само собой разумеющееся, что любой человек превосходит его, что остальные люди привлекательнее, умнее, образованнее и достойнее его. Третью типическую черту составляет один из аспектов его общей зависимости от других людей. Это бессознательная

тенденция оценивать себя по тому, что о нем думают другие. Его самоуважение растет вместе с их одобрением или осуждением, с их расположением и любовью.

Все это накладывает отпечаток на его особую систему ценностей. Их прочность соответствует общей зрелости личности, а сами эти ценности более или менее ясны. Они тяготеют к добродетельности, сочувствию, любви, щедрости, отсутствию эгоизма, смирению. Эгоизм, честолюбие, нечуткость, неразборчивость в средствах, обладание властью вызывают у человека уступающего типа отвращение, хотя в то же самое время эти качества могут тайно его восхищать, потому что они олицетворяют «силу».

Большая часть характерных черт уступчивого типа имеет двойную мотивацию. Например, когда он подчиняется, он делает это, чтобы избежать трений и таким образом достичь гармонии с другими; но подчинение может также быть средством полного устранения всех следов его потребности превосходить других. Когда он дозволяет другим использовать его, это выражает уступчивость и «доброту», но это может быть также попыткой уйти от своего собственного желания эксплуатировать других людей.

В свете его противоположно направленных тенденций любовь действительно является единственным путем, посредством которого могут быть осуществлены все невротические потребности. Она обещает удовлетворить потребность быть любимым одновременно с потребностью в доминировании (через любовь), потребность быть на вторых ролях одновременно с потребностью превосходить других (посредством безраздельной заботы о нем партнера). Она позволяет ему отреагировать свои агрессивные побуждения, пользуясь каким-ли- бо удобным, невинным или даже похвальным поводом, и в то же самое время позволяет ему выражать все те внушающие любовь качества, которыми он обладает.

ВОСЕМЬ ТИПОВ ХАРАКТЕРА: СИСТЕМНОЕ ОПИСАНИЕ И БАЗОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Далее мы приводим описание восьми типов организации характеров, как это принято в психоаналитической практике (Мак-Вильямс, 1998; Наранхо, 1998; Попов, Вид, 2000), дополняя каждый из них соответствующими описаниями структуры характера по Лоуэну (Лоуэн, 2000). Мы также рассматриваем их как относящиеся к оральному, анальному и генитальному типам, с одной стороны, шизоидному, эпилептоид- ному и циклоидному (истероидному) — с другой, и реализующими одну из трех базовых ориентаций личности по Хорни (Хорни, 1995) — с третьей. Кроме того, мы соотносим каждый из рассматриваемых типов характера с соционической типологией (Аугустинавичюте, 1998; Филатова, 1999).

Первые три типа характера, которые мы рассмотрим, относятся в нашей систематизации к оральным, шизоидным характерам, реализующим стратегию движения «от людей». К ним относятся собственно шизоидный тип, нарциссический и параноидный типы характера.

Шизоидный тип характера

Согласно классическому пониманию, шизоидная личность представляется борющейся с проблемами орального

уровня: она озабочена необходимостью избежать опасности быть поглощенной, всосанной, разжеванной, привязанной, съеденной. Окружающий мир ощущается как пространство, полное потребляющих, извращающих, разрушающих сил, угрожающих безопасности и индивидуальности. Возможно, что шизоидная личность страдает от тревоги по поводу базальной безопасности. С точки зрения темперамента личности, становящиеся шизоидными, являются гиперреактивными и легко поддаются перестимуляции, словно нервные окончания у шизоидов находятся ближе к поверхности, чем у всех остальных.

Первичный конфликт в области отношений у шизоидных людей касается близости и дистанции, любви и страха. Их субъективную жизнь пропитывает глубокая амбивалентность по поводу привязанности. Они страстно жаждут близости, хотя и

ощущают постоянную угрозу поглощения другими. Они ищут дистанции, чтобы сохранить свою безопасность, но при этом страдают от удаленности и одиночества. Отчуждение, от которого так страдают шизоидные люди, частично проистекает из опыта, что их эмоциональные, интуитивные и чувственные возможности не были достаточно оценены — другие просто не видят, что они делают. Шизоидные личности более, чем другие, оказываются «аутсайдерами», наблюдателями, исследователями человеческого существования. «Расщепление», содержащееся в этимологии слова «шизоид», проявляется в двух областях: между собственным Я и окружающим миром; между переживаемым собственным Я и желанием.

Основной защитой шизоидной личностной организации является уход во внутренний мир, в мир воображения. Кроме того, шизоиды часто используют проекцию и интроекцию, идеализацию, обесценивание. Среди более зрелых защит предпочитается интеллектуализация.

Одним из наиболее поражающих аспектов людей с шизоидной организацией личности является их игнорирование конвенциональных общественных ожиданий. Многие наблюдатели описывают бесстрастное, ироническое и слегка презрительное отношение многих шизоидных личностей к окружающим. Тем не менее шизоиды могут быть очень заботливыми по отношению к другим людям, хотя продолжают при этом нуждаться в сохранении защитного личного пространства.

По телосложению люди, относящиеся к данному типу, чаще всего являются эктоморфами, и разумно было бы предположить, что церебротоническая расположенность этого типа способствовала их выбору отстранения как способа решения жизненных проблем.

Таким образом, стержневая характеристика данного типа характера — уход в себя (повышенная интровертированность) с глубокой неспособностью к установлению значимых, эмоциональных межличностных отношений (Попов, Вид, 2000). Замкнутость — их основная личностная черта. Их нельзя назвать совершенно безэмоциональными — холодность и недоступность в общении с людьми может сочетаться с сильной привязанностью к животным. Их может отличать страстная увлеченность какой-либо негуманитарной наукой, например математикой или астрономией, где они в состоянии подарить миру творческие идеи высокой ценности. В высказываниях может звучать неожиданная теплота к людям, которых они мало знают или очень давно не видели. Им свойственна завороженность неодушевленными объектами и метафизическими конструкциями, привлекшими их интерес. Характерна частая увлеченность различными философиями, идеями усовершенствования мира, схемами построения здорового образа жизни (за счет необычных диет, спортивных занятий), особенно если для этого не надо непосредственно иметь дело с другими людьми. У шизоидов высок риск пристрастия к наркотикам и алкоголю с целью получения удовольствия.

Для диагностики шизоидного расстройства личности состояние должно соответствовать по меньшей мере четырем из нижеследующих качеств или поведенческих стереотипов:

1) лишь немногие виды деятельности доставляют радость;
2) эмоциональная холодность, дистанцированность или уплощенный аффект;
3) снижена способность к выражению теплых, нежных чувств или гнева к окружающим;
4) внешнее безразличие к похвале и критике окружающих;
5) сниженный интерес к сексуальному опыту с другими людьми (с учетом возраста);
6) почти постоянное предпочтение уединенной деятельности;
7) чрезмерная углубленность в фантазирование и интроспекцию;
8) отсутствие близких друзей (в лучшем случае не более одного) или доверительных отношений и нежелание их иметь;

9) отчетливо недостаточный учет социальных норм и требований, частые ненамеренные отступления от них.

Структура шизоидного характера, описанная Лоуэном (Лоуэн, 2000), выглядит следующим образом. Термин «шизоид» описывает человека, чье чувство себя уменьшено, чье эго слабое и чей контакт с телом и с чувствами сильно ослаблен.

Энергия отводится от периферических структур тела, а именно от тех частей, посредством которых организм контактирует с окружающим миром: лицо, руки, гениталии и ноги. Они не полностью энергетически связаны с центром, т.е. возбуждение от центра не свободно течет к ним, а блокируется хроническим мышечным напряжением в основании черепа, в суставах плеч, ног, таза и в районе диафрагмы. Последняя обычно настолько мощная, что разделяет тело на две части, и часто наблюдается заметное несоответствие между верхней и нижней половинами тела. Во многих случаях они не выглядят принадлежащими одному человеку, человек не ощущает себя целостным. Тенденция к разобщению, возникающая на телесном уровне из-за недостаточной энергетической связи между головой и телом, приводит к расщеплению личности.

Нарциссический тип характера

Людей, личность которых организована вокруг поддержания самоуважения путем получения подтверждения со стороны, психоаналитики называют нарциссическими. Их опыту, по-видимому, лучше всего соответствует дефицитарная модель: во внутренней жизни подобных людей чего-то недостает, целостность и непрерывность чувства собственного Я и придаваемая ему ценность представляют для них фундаментальную проблему. Озабоченные тем, как они воспринимаются другими, нарциссически организованные люди испытывают глубинное чувство, что они обмануты и нелюбимы. Они могут беспрестанно размышлять о видимых достоинствах — красоте, славе, богатстве, — но не о более скрытых аспектах своей идентичности и целостности. Общим для нарциссиче-

ских личностей, по-разному себя проявляющих, является присущее им чувство или страх, что они «не подходят», чувство стыда, слабости и своего низкого положения.

Нарциссические личности могут использовать целый спектр защит, но наиболее фундаментально они зависят от идеализации и обесценивания. Эти защиты комплиментарны в том смысле, что при идеализировании собственного Я значение и роль других людей обесцениваются, и наоборот. Са- моидеализация может осуществляться в форме откровенного самовосхваления, даже если восхищающийся своими поступками человек и так верит в идеализированную версию самого себя. Идеализация играет важную роль в отношениях с людьми, особенно в отношениях с матерью и ее заместителями.

Родственной защитной позицией, в которую становятся нарциссически мотивированные люди, считается перфекционизм. Они ставят сами перед собой нереалистичные идеалы и либо уважают себя за то, что достигают их (грандиозный исход), либо в случае провала чувствуют себя просто непоправимо дефектными, а не людьми с присущими им слабостями. Требование совершенства выражается в постоянной критике себя самого или других (в зависимости от того, проецируется ли обесцененное Я), а также в неспособности получать удовольствие при всей двойственности человеческого существования.

Взаимоотношения между нарциссической личностью и другими людьми перегружены с нарциссической стороны проблемой самоуважения. Наиболее печальной ценой нарциссической ориентации является неразвитая способность к любви. Согласно определению, диагноз нарциссической личностной организации строится на том, что пациент нуждается во внешнем подтверждении, чтобы ощущать внутреннее соответствие. Однако при этом другие люди используются как функция для поддержания самооценки, а не воспринимаются как отдельные личности.

Стержневой чертой является преувеличенное чувство собственной значимости. Пациенты не допускают, что могут быть объектами для критики и или безразлично ее

отрицают, или легко приходят от нее в ярость. У них завышены притязания, желание славы и богатства. Пренебрежительное отношение к нуждам окружающих и частый отказ от соблюдения норм человеческого общежития ради собственных потребностей делает их межличностные контакты хрупкими. Зависть распространяется не только на окружающих, добившихся социального успеха, но и на тех, кто живет простой, но насыщенной жизнью. Симпатия к другим обычно лишь симулируется в манипулятивных эгоцентрических целях (Попов, Вид,

2000).

Для диагностики нарциссического типа характера состояние должно соответствовать не менее пяти из следующих признаков:

1) переоценка собственной значимости, достижений и талантов, ожидание признания своего превосходства без наличия оправдывающих это качеств и достижений;
2) фиксация на фантазиях о безграничном успехе, власти, уме, красоте или идеальной любви;
3) убежденность в своей особенности, уникальности, возможности быть понятыми и принятыми лишь особыми или влиятельными людьми или общественными учреждениями;
4) потребность в чрезмерном преклонении перед собой;
5) необоснованное представление о своем праве на привилегированное, льготное положение, автоматическое удовлетворение желаний;
6) склонность эксплуатировать, использовать других для достижения собственных целей;
7) недостаток эмпатийности, нежелание признавать и считаться с чувствами и нуждами окружающих;
8) частая зависть к окружающим или убеждение в завистливом к себе отношении;
9) заносчивое, высокомерное поведение и установки.

Представляется, что данный тип личности наиболее близок к структуре орального характера, описанного Лоуэном (Лоуэн, 1998; 2000). Его типичными чертами являются слабое чувство независимости, стремление держаться за других, пониженная агрессивность и внутреннее чувство потребности в поддержке, помощи и заботе. У некоторых людей они замаскированы сознательно принятыми компенсирующими позициями. Некоторые личности с этой структурой обнаруживают преувеличенную независимость, которая, однако, не в состоянии выдержать стресс. Основным опытом орального характера являются лишения, в то время как соответствующим опытом шизоидной структуры было отвержение.

Оральный характер характеризуется низким энергетическим уровнем. Тело обычно длинное и тонкое, соответствует эктоморфному типу Шелдона. Мускулатура слаборазвитая, не жилистая. Этот недостаток развития наиболее заметен в руках и ногах. Длинные, плохо развитые ноги являются типичным признаком этой структуры. Ступни также тонкие и узкие. Кажется, ноги не могут удержать тело. Колени обычно сведены, чтобы обеспечить дополнительную поддержку устойчивости.

Ноги не ощущаются прочными опорами тела, быстро устают при напряжении. Контроль за движениями слаб, их координация недостаточна. Оральный характер стремится компенсировать слабость ног сжиманием коленей, что вызывает ощущение жесткости в ногах, достигаемое в ущерб их гибкости. Тем не менее ноги остаются слабыми и часто подворачиваются. Люди с оральным характером испытывают трудности при стоянии на своих ногах в буквальном и фигуральном смысле. Человек с оральным характером всем весом тела опирается на пятки. Спина и плечи откинуты назад, а шея и голова в порядке компенсаторного движения вытянуты вперед, ягодицы поджаты. Поскольку ноги у орального характера слабоваты, тело держится на позвоночном столбе. Спина, таким образом, ни в каких агрессивных поступках не задействована.

Еще одна общая для орального характера жалоба — головные боли. Их частоту можно объяснить напряжением шеи и головы. Оральные типы особенно расположены к мышечному напряжению. Кольцо очень сильного напряжения всегда обнаруживается вокруг плечевого пояса и в основании шеи.

Помимо прочего, оральный характер отличается неразвитостью мышечной системы по сравнению с костяком. Тело может резко падать из-за частичной слабости мышечной системы. Часты общие физические признаки незрелости. Таз может быть меньше обычного как у мужчин, так и у женщин. Часто на теле мало волос. У некоторых женщин процесс роста задерживается целиком, и их тела похожи на детские.

Дыхание у лиц с оральным характером поверхностное, что объясняется низким энергетическим уровнем их личности.

Параноидный тип характера

Сущность параноидной организации личности состоит в привычке обращаться со своими качествами, которые вос

принимаются как негативные, путем проекции; отчужденные характеристики впоследствии воспринимаются как внешняя угроза. Поразительно, что параноидные личности не только борются с гневом, негодованием, мстительностью и другими враждебными чувствами, но и страдают от подавляющего страха. Таким образом, параноидное состояние может рассматриваться как комбинация страха и стыда.

Кроме того, параноидные личности обременены чувством вины, которое не осознается и проецируется, как и стыд. Они живут в страхе от мысли, что другие люди, когда узнают об их грехах и развращенности, будут шокированы. Бессознательно они ожидают, что будут разоблачены, и трансформируют страх в постоянные, изматывающие усилия распознать в поведении других действительно злые намерения по отношению к ним.

Согласно определению, проекция доминирует в психологии параноидной личности. Главным полярным противоречием саморепрезентации параноидных характеров является импотентный, униженный и презираемый образ собственной личности, расположенный на одном полюсе, и всемогущий, оправдываемый и торжествующий — на другом. Напряжение между этими двумя образами заполняет их внутренний мир. Слабая сторона полярности проявляет себя в той степени страха, с которой постоянно живут параноидные личности. Они никогда не чувствуют полной защищенности и всегда тратят неизмеримое количество своей эмоциональной энергии на отслеживание признаков угрозы окружения. Так называемая «грандиозная сторона» параноидной личности проявляет себя в их «зацикленной на себе» установке: все случившееся имеет какое-то отношение к их личности.

Данный тип характеризуется постоянной подозрительностью и недоверием к людям в целом, склонностью перекладывать ответственность с себя на других. В разного рода ситуациях они чувствуют себя используемыми в чужих интересах, преданными или обижаемыми. Они полны предрассудков и часто приписывают другим те свои мысли и побуждения, которые отказываются признать у себя. Высоко ценятся проявления силы и власти, все, что слабо, ущербно, вызывает у них презрение (Попов, Вид, 2000).

Для диагностики параноидного типа характера состояние должно соответствовать по меньшей мере четырем из нижеследующих качеств или поведенческих стереотипов:

1) чрезмерная чувствительность к неудачам и отказам;
2) постоянное недовольство другими людьми, пренебрежительное отношение к ним, склонность не прощать оскорбления или причиненный ущерб;
3) подозрительность и стойкая тенденция к искажению пережитого, когда нейтральное или дружественное отношение других неверно истолковывается как враждебное или пренебрежительное;
4) сварливость, неуживчивость и стойкое, неадекватное ситуации отстаивание собственных прав;

5) частые неоправданные подозрения в неверности супружеских или сексуальных партнеров;

6) повышенная оценка собственной значимости с тенденцией относить происходящее на свой счет;

7) частые необоснованные мысли о заговорах, субъективно объясняющих события в близком или широком социальном окружении.

Вторая группа характеров, которую мы рассмотрим, относится по нашей систематизации к анальным, эпилептоидным характерам, реализующим стратегию движения «против людей». К ним мы относим обсессивно-компульсивный и психопатический типы характера.

Обсессивно-компульсивный тип характера

Там, где «думание и делание» становится движущим психологическим мотивом для человека и где наблюдается выраженная диспропорция со способностью чувствовать, ощущать, интуитивно понимать, слушать, играть, мечтать, получать удовольствие от произведений искусства, а также с другими видами деятельности, которые в меньшей степени управляемы разумом или служат инструментом для чего-либо, мы имеем дело с обсессивно-компульсивной структурой личности. При этом обсессивные личности — те, для кого наивысшую ценность представляет «думание», а компульсив- ные — те, для кого важнее «делание».

Большинство аналитиков согласны, что бессознательный

мир обсессивных людей имеет окраску «анальной» проблематики.

Базовый аффективный конфликт у обсессивных и ком- пульсивных людей — это гнев (в состоянии под контролем), борющийся со страхом быть осужденным или наказанным. Этот аффект не проявлен, задавлен или рационализирован, слова используются, чтобы скрывать чувства, а не выражать их. Терапевт, спрашивая у обсессивного клиента, что тот чувствует по отношению к ситуации, получает ответ на вопрос, что тот думает.

Ведущей защитой у людей с обсессивной симптоматикой является изоляция. У компульсивных же личностей основной защитный процесс представляет собой уничтожение сделанного. Высокопродуктивные обсессивные личности обычно не используют изоляцию в ее крайних вариантах. Вместо этого они предпочитают зрелые формы разграничения аффекта и мыслительной деятельности — рационализацию, морализирование, компартментализацию и интеллектуализацию.

Обсессивные и компульсивные личности озабочены проблемами контроля и твердых нравственных принципов, причем для них характерна тенденция определять нравственные принципы в терминах контроля. Обсессивные люди склонны испытывать беспокойство в те моменты, когда от них требуется совершить выбор: ситуация, когда акт выбора содержит «роковые» подтексты, может мгновенно парализовать таких людей. Подобного рода паралич — одно из наиболее тяжелых проявлений отвращения обсессивных людей к совершению выбора. Отчасти такое поведение можно интерпретировать как попытку избежать чувства вины, неизбежно следующего за совершением действия. Людям компульсивной организации свойственна та же проблема вины и автономии, но решают они ее в противоположном направлении: начинают действие еще до рассмотрения альтернатив. Компульсивное желание действовать в такой же степени сказывается на автономии человека, как и обсессивное желание избежать деятельности. Обсессивные люди ищут опору для самоуважения в «думании», компульсивные — в «делании».

И, наконец, обсессивно-компульсивные личности известны тем, что предпочитают восприятию аффективно нагруженного целого рассмотрение отдельных деталей. Пытаясь найти общий смысл какого-то решения или ощущения, по-

http://www.e-puzzle.ru

нимание которого чревато усилением чувства вины, они фиксируются на специфических подробностях или подтекстах.

У Райха (Райх, 1999) данный тип характера описан как характер человека, страдающего неврозом навязчивых состояний. Педантичное чувство порядка есть типичная черта характера такого человека. Еще одна неизменная черта — бережливость, часто переходящая в скупость. Педантичность, обстоятельность, склонность к мечтательности и бережливость выводятся из одного инстинктивного источника — из анальной эротики. Характеры людей, страдающих неврозами навязчивых состояний, всегда отличаются большой склонностью к чувствам сострадания и вины, но это не противоречит тому обстоятельству, что их прочие качества очень часто вовсе не оборачиваются удобством для окружающих; ведь в преувеличенной аккуратности, педантичности и т.д. они очень часто добиваются прямого удовлетворения враждебности и агрессии. К другим обязательным чертам данного типа характера относятся нерешительность, сомнение и недоверчивость.

Свойственная пациентам чрезмерная озабоченность правильностью, упорядочиванием, регулированием всего и вся, деталями, опрятностью и стремлением к совершенству сужает их возможности приспособления к несовершенному и непредсказуемому реальному окружающему миру. Одним из важных адаптивных механизмов приспособления к неупорядоченной действительности является юмор. Пациенты лишены его и обычно серьезны (Попов, Вид, 2000).

Будучи авторитарными и требующими подчинения, они охотно выполняют поручения вышестоящих лиц — также в авторитарной манере. У них высокая работоспособность, но лишь в условиях, не требующих гибкого приспособления к меняющимся условиям работы. Они посвящают себя работе в ущерб семье и друзьям. Им не свойственна спонтанность; постоянный страх совершить ошибку, отравляющий радость от работы, делает их в принятии решений сомневающимися и нерешительными.

В отношениях с людьми они ригидны, не способны к компромиссам и нетерпимы ко всему, что, с их точки зрения, угрожает упорядоченности и совершенству; возникающую при этом тревогу они стараются контролировать повышением педантичности. Их черты позволяют создавать стабильные

семьи и подыскивать работу, на которой они подолгу удерживаются, но круг друзей у них узок.

Для диагностики обсессивно-компульсивного типа характера состояние должно соответствовать по меньшей мере четырем из нижеследующих качеств или поведенческих стереотипов:

1) постоянные сомнения и чрезмерная предосторожность;
2) постоянная озабоченность деталями, правилами, перечнями, порядком, организацией или планами;
3) перфекционизм, стремление к совершенству и связанные с этим многочисленные перепроверки, что нередко препятствует завершению выполняемых задач;
4) чрезмерная добросовестность и скрупулезность;
5) неадекватная озабоченность продуктивностью в ущерб получению удовольствия и межличностным отношениям вплоть до отказа от них;
6) чрезмерная педантичность и следование социальным условностям;
7) ригидность и упрямство;
8) необоснованное настаивание на точном подчинении других собственным привычкам или столь же необоснованное нежелание позволить им самим что-либо делать.

Можно предположить, что обсессивно-компульсивный тип относится к тому, который был описан Лоуэном (Лоуэн, 2000) как структура ригидного характера. Концепция ригидности происходит из тенденции этих индивидуумов держать себя несгибаемо, с гордостью. Голова держится довольно высоко, позвоночник — прямо. Это

было бы положительной особенностью, если бы не тот факт, что эта гордость является защитной, а несгибаемость неуступчива. Ригидный характер боится уступить, приравнивая это к подчинению или падению.

Человек с ригидным характером остерегается быть обманутым, использованным или пойманным в ловушку. Его осмотрительность принимает форму сдерживания импульсов от раскрытия и распространения. Сдерживание также означает «держать спину», следовательно, ригидность. Способность сдерживаться основывается на сильной позиции эго с высокой степенью контроля за поведением. К сожалению, акцент на реальности используется как защита от стремления к удовольствию, и это является основным конфликтом в личности.

Основными областями напряжения являются длинные мышцы тела. Зажимы в сгибающих и разгибающих мышцах сочетаются друг с другом и вызывают ригидность. Тело человека с ригидным характером пропорционально и гармонично. Оно выглядит и ощущается целостным и связанным. Важной характеристикой является живость тела: ясные глаза, хороший цвет кожи, живость жестов и движений. Если ригидность сильна, то положительные факторы, указанные выше, соответственно ухудшаются: уменьшаются координация и фация в движениях, глаза несколько теряют блеск, а оттенок кожи может быть бледным или сероватым.

Психопатический (антисоциальный) тип характера

Психопатический диагноз связан с базисной неспособностью к человеческой привязанности и с опорой на примитивные защитные механизмы. Организующий принцип психопатической личности состоит в том, чтобы «сделать» всех или сознательно манипулировать другими. У Райка (Райх, 1999) данный тип характера описан как фаллически-нарциссиче- ский.

Существуют некоторые свидетельства, что люди, ставшие впоследствии антисоциальными, обладают большей базальной агрессией, чем другие. Нейрохимические и гормональные исследования указывают на вероятность биологического субстрата для высоких уровней аффективной и хищнической агрессии, наблюдающейся у антисоциальных личностей. У диагностированных психопатов постоянно выявляется сниженная реактивность автономной нервной системы, и этот факт считается объяснением постоянного стремления таких людей к острым ощущениям и их очевидной неспособности обучаться через опыт. Кратко говоря, антисоциальные личности обладают врожденными тенденциями к агрессивности и к более высокому, чем в среднем, порогу, приносящему удовольствие возбуждения.

Что касается основных чувств, которыми озабочены психопатические люди, их очень трудно определить из-за неспособности антисоциальных людей членораздельно выражать (проговаривать) свои эмоции.

Основной защитной операцией психопатических людей является всемогущий контроль. Они также используют проективную идентификацию, множество тонких диссоциативных процессов и отыгрывание вовне. Потребность оказывать давление имеет преимущественное значение. Для антисоциальных людей ценность других личностей редуцируется до их полезности, которая определяется их согласием терпеть затрещины.

Психопатические люди не могут признаться себе в наличии обычных эмоций, так как они ассоциируются со слабостью и уязвимостью. Благодаря блокированию аффекта психопатическими индивидами у них отсутствует стремление к использованию языка для прояснения чувств.

Серьезные социальные последствия поступков обычно не вызывают у них тревожно-депрессивных реакций, а предъявляемые объяснения поражают своей несообразностью и инфантильностью. Они не способны устанавливать стабильные отношения, серьезно любить и делать для себя какие-то выводы из прошлого опыта. Характерно постоянное чувство правомерности своего поведения, непреложности удовлетворения собственных потребностей, отсутствие каких бы то ни было упреков в свой адрес и чувства стыда. Все

это образует своеобразный психологический комплекс, точнее всего обозначаемый в быту как бессовестность. При этом у них полностью отсутствуют нарушения мышления, напротив, им скорее свойственен повышенный уровень ориентировки в социальной ситуации и хороший вербальный интеллект. Их лидерские качества позволяют им широко влиять на поведение окружающих, обычно с фатальными последствиями для последних. Лживость помогает иногда обвести вокруг пальца даже опытного клинициста, который может не заметить за внешне благополучной маской внутреннее напряжение, раздражительность и враждебность.

Для диагностики психопатического типа характера состояние должно соответствовать по меньшей мере трем из нижеследующих качеств или поведенческих стереотипов:

1) бессердечное равнодушие к чувствам других, неспособность к эмпатии;
2) отчетливая и стойкая безответственность и пренебрежение социальными нормами, правилами и обязанностями;
3) неспособность к поддержанию устойчивых отношений при отсутствии затруднений в их установлении;
4) крайне низкая фрустрационная толерантность и низкий порог появления агрессивного, в т. ч. насильственного поведения;
5) отсутствие осознания своей вины или неспособность извлекать уроки из негативного жизненного опыта, в особенности наказания;
6) выраженная склонность обвинять окружающих или предлагать благовидные объяснения поведению, приводящему к конфликту с обществом;
7) постоянная раздражительность (Попов, Вид, 2000).

Райх делает наблюдение, что с точки зрения физических данных для этого типа обычно характерно атлетическое сложение, «крайне нехарактерен астенический тип», манера поведения обычно высокомерная и никогда не бывает подобострастной, он ведет себя либо сдержанно и холодно, либо презрительно и агрессивно.

Лоуэн (Лоуэн, 2000) описывает структуру психопатического характера следующим образом. Сущностью психопатической позиции является отрицание чувств. Она отличается от шизоидной, которая разобщена с чувствами. У психопатической личности эго, или разум, поворачивается против тела и его чувств, особенно сексуальных.

Во всех психопатических характерах существует большое вложение энергии в мысленный образ человека. Другим аспектом этой личности является стремление к власти и потребность доминировать и контролировать.

Тело психопатического типа обнаруживает диспропорциональное развитие в своей верхней части. Это производит впечатление надувшегося человека и соответствует его раздутому образу эго. Можно сказать, что эта структура перевешивает в верхней части. Она также жесткая.

Взгляд настороженный или недоверчивый. Такой человек не стремится к сближению с другими и не понимает их. Это характерная черта психопатической личности. У большинства существует определенное сжатие вокруг диафрагмы и талии, которое блокирует поток энергии и чувств вниз. Голова энергетически перегружена. Это означает, что существует сверхвозбуждение умственного аппарата, приводящее к постоянному размышлению над тем, как получить контроль и господство над ситуацией. Потребность в контроле также направлена против себя. Голова держится очень крепко (никогда нельзя терять голову), но она, в свою очередь, крепко держит тело в своей власти.

Существует заметное напряжение и в глазном сегменте тела, который включает глаза и затылочную область. Сильное мышечное напряжение может также прощупываться в шейном отделе вдоль основания черепа, в так называемом оральном сегменте.

Последняя группа характеров, которую мы рассмотрим, относится по нашей систематизации к генитальным, циклоидным (истероидным) характерам, реализующим стратегию движения «к людям». К ним относятся истерический, маниакально-

депрессивный и мазохистский типы характера.

Истерический тип характера

Хотя данный тип личности чаще наблюдается у женщин, не являются исключением и истерически организованные мужчины. Истерический характер специфически отличается фиксацией на генитальной ступени развития ребенка (Райх, 1999).

Люди с истерической структурой личности характеризуются высоким уровнем тревоги, напряженности и реактивности, особенно в межличностном плане. Это сердечные, «энергичные» и интуитивно «человечные» люди, склонные попадать в ситуации, связанные с личными драмами и риском. Из-за высокого уровня тревоги и конфликтов, от которых они страдают, их эмоциональность может казаться окружающим поверхностной, искусственной и преувеличенной. Многие исследователи считают, что истерически организованные люди являются напряженными, гиперчувствительны- ми и социофилическими личностями (Мак-Вильямс, 1998).

Люди с истерической структурой личности используют подавление (репрессию), сексуализацию и регрессию. Им свойственно противофобическое отреагирование вовне,

обычно связанное с вымышленной властью и опасностью, исходящей от противоположного пола.

Поскольку люди с истерической структурой имеют избыток бессознательной тревоги, вины и стыда, и, возможно, потому, что они напряжены и подвержены перестимуляции, они легко подавляемы. Переживания, выносимые для людей другого психологического типа, могут оказаться травматическими для истериков. Поэтому они часто прибегают к механизму диссоциации для уменьшения количества аффективно заряженной информации, с которой они должны одновременно иметь дело.

Главное ощущение себя при истерии — чувство маленького, пугливого и дефективного ребенка, преодолевающего трудности так хорошо, как только и можно ожидать в мире, где доминируют сильные и чужие другие. Хотя люди с истерическим складом личности нередко выступают как контролирующие и манипулирующие, их субъективное психологическое состояние совершенно противоположно.

Другим способом достижения самоуважения для людей с истерической организацией личности является спасение других. Они могут проявлять заботу о своем внутреннем испуганном ребенке посредством обращения, оказывая помощь ребенку, которому угрожает опасность.

В людях данного характера действует ошибочное ощущение присутствия «бытия» в том, что другие видят и ценят, в результате чего центром притяжения для психики данного индивида становится собственный воображаемый образ, а не его подлинное Я; этот воображаемый образ диктует поступки индивида, на нем держится его представление о собственной ценности.

Есть основания полагать, что у представителей данного типа генетически обусловленная эндоморфия служит поддержкой потребности в любви к себе. Поскольку физическая красота среди представителей данного типа встречается гораздо чаще, чем у какого-либо другого характера, можно предположить, что данная особенность, а возможно, и обусловленное телосложением шаловливое расположение духа «соблазняют» уже сами по себе, без какой-либо попытки со стороны ребенка быть соблазненным.

Стержневой поведенческой чертой является привлечение внимания к себе окружающих. Наиболее часто для этого ис

пользуются повышенная общительность, специфическая показная манера поведения, преувеличение эмоциональных реакций и важности собственных мыслей и поступков, манипулирование другими. При последнем обычно применяются своеобразные санкции за невнимание к себе — вспышки гнева и раздражительности, слезы и обвинения. Прямые и косвенные попытки привлечь к себе внимание всегда сопровождаются отрицанием заинтересованности в этом и реакцией возмущения на такое предположение. Самое непереносимое для пациентов — равнодушие со стороны окружающих, в этом случае

предпочитается даже роль «отрицательного героя» (Попов, Вид, 2000).

Обоим полам свойственно акцентировать свою сексуальную привлекательность, для чего обычно используется поведенческий рисунок не сексуальной агрессивности, а фривольности, флирта, карикатурного подчеркивания своей неотразимости. При этом нередки психосексуальные дисфункции — аноргазмия у женщин, импотенция у мужчин. Такое сексуальное поведение имеет целью, в первую очередь, не удовлетворение полового инстинкта, а подтверждение собственной привлекательности в глазах других; нужда в этом безгранична. Внешняя экстравертированность поведения сопровождается эгоцентричностью, фиксацией на удовлетворении своих потребностей, пренебрежением нуждами других людей, что делает эмоционально интенсивные отношения с окружающими в целом поверхностными и нестабильными.

Для диагностики истерического типа характера состояние,, должно соответствовать по меньшей мере четырем из нижеследующих качеств или поведенческих стереотипов: ‘

1) показной характер, театральность поведения или преувеличенное выражение чувств;
2) внушаемость, легкое подпадание под влияние окружающих или ситуативных воздействий;
3) поверхностный, лабильный аффект;
4) постоянный поиск возбуждающих переживаний и деятельности, в которых субъект находится в центре внимания;
5) неадекватное подчеркивание своей сексуальности во внешности и поведении;
6) чрезмерная озабоченность своей внешней привлека- ' тельностью.

Лоуэн (Лоуэн, 1998) описывает следующие специфические черты истерического характера: покорность с целью завоевать благосклонность и любовь мужчины. Нижняя часть тела от бедер может быть мягкой и податливой, а верхняя — ригидной и тугой.

Для истерической структуры типична ригидность тела, в результате чего человек как бы закован в броню. Спина жесткая до несгибаемости, шея напряжена и держит голову очень прямо. Но гораздо важнее, что зажата передняя часть тела. Именно ригидность грудных и брюшных мышц можно назвать броней.

Генетически броня развивается из-за сковывания агрессии еще в ребенке. Психологически броня есть выражение состояния, когда при нападении человек внутренне сжимается, вместо того чтобы ответить ударом. Физически же это сжимание передней части тела осуществляется откидыванием плеч и таза назад; в результате при одновременном усилении напряженности мышцы еще и сводит. Никакую броню не удается снять, не высвободив предварительно подавленный гнев, который сразу же сильным потоком начинает поступать в руки.

Тем не менее, остается верным утверждение, что истерический характер имеет такое телосложение, при котором ригидность всего тела сочетается со вполне подвижным тазом.

Если мы попытаемся добраться до сердца истерического характера, мобилизовать глубоко упрятанное чувство любви, то рано или поздно наткнемся на преграду. Биоэнергетическое исследование показывает, что преграда эта локализуется в шее и челюстях и имеет вид мышечного напряжения, придающего этим структурам жесткость, зажатость. Анализ такого положения говорит, что это выражение гордости и решимости. Не менее гордости истерическому характеру свойственно и чувство глубокой обиды. Истерический характер боится упасть, и этот страх падения проявляется в ригидности ног.

Депрессивный и маниакальный тип характера

Характерологические паттерны маниакально-депрессивных личностей создаются депрессивной динамикой. Люди, которые могут быть названы маниакальными, характеризуются отрицанием депрессии и руководствуются жизненными стратегиями, противоположными тем, которые бессознательно используются депрессивными людьми. Но все же основные организующие темы, страхи, конфликты и бессознательные

объяснительные конструкты депрессивных и маниакальных людей аналогичны.

Было замечено, что люди в депрессивном состоянии большую часть своего негативного аффекта направляют не на другого, а на самого себя, ненавидя себя вне всякого соотнесения со своими актуальными недостатками. Данное явление описывалось как «направленный вовнутрь гнев». Депрессивные личности мучительно осознают каждый совершенный ими грех — при том, что они игнорируют собственные добрые поступки, долго переживая каждое свое эгоистическое проявление. Печаль — еще один из главных аффектов людей, обладающих депрессивной психологией.

Наиболее сильной и организующей защитой, которую обычно используют данные типы, является интроекция. Другой часто наблюдаемый защитный механизм — обращение против себя. Обращением против себя достигается снижение тревоги, особенно тревоги сепарации (если кто-то считает, что именно гнев и критицизм вызывают оставление, он чувствует себя безопаснее, направляя их на себя), и сохраняется ощущение силы (если «плохость» во мне, я могу изменить эту нарушенную ситуацию). Еще одну защиту представляет идеализация. Поскольку самооценка депрессивных личностей снижается в ответ на переживания, постольку восхищение, с которым они воспринимают других, повышает ее.

Люди с депрессивной психологией считают, что в своей сущности они плохи. Они сокрушаются по поводу своей жадности, эгоистичности, тщеславия, гордости, гнева, зависти и страсти. Они считают все эти нормальные аспекты опыта извращенными и опасными, испытывают беспокойство по поводу своей врожденной деструктивности. Они очень стараются быть «хорошими» и боятся быть разоблаченными в своих грехах и отвергнутыми как недостойные.

Поскольку люди с депрессивным типом характера постоянно находятся в состоянии готовности поверить в самое худшее о самих себе, они очень ранимы. Критицизм опустошает их. В любом сообщении, которое содержит сообщение об их недостатках, они склонны различать только эту часть коммуникации.

Депрессивные личности глубоко чувствительны к тому, что их оставляют, и несчастливы в одиночестве. Потерю они переживают как доказательство своих отрицательных индивидуальных свойств.

Мания — обратная сторона депрессии. Люди, наделенные гипоманиакальной личностью, обладают депрессивной организацией, которая нейтрализуется посредством защитного механизма отрицания.

Маниакальные люди отличаются высокой энергией, возбуждением, мобильностью, переключаемостью и общительностью. Когда негативный аффект возникает у людей с маниакальной и гипоманиакальной личностями, он проявляется не как печаль или разочарование, а как гнев — иногда в форме внезапного и неконтролируемого проявления ненависти.

Основными защитами маниакальных и гипоманиакаль- ных людей являются отрицание и отреагирование. Отрицание проявляется в их тенденции игнорировать (или трансформировать в юмор) события, которые расстраивают и тревожат большинство других людей. Маниакальные индивиды обычно склонны к обесцениванию, этот процесс изоморфичен депрессивной тенденции к идеализации. Для маниакальной личности предпочтительно все, что отвлекает от эмоционального страдания.

Главной отличительной чертой данного типа является недостаток воли и неспособность противостоять давлению во стороны внешнего мира. Такие личности легко сбиваются с пути истинного как под давлением обстоятельств, так и под влиянием окружающих. Закономерно, что при их податливом поведении они также чувствительны и к доброму влиянию.

Вероятно, самый известный из синдромов, соответствующий данному типу, был определен Эрнстом Кречмером как циклотимия. Маниакально-депрессивные личности могут быть описаны как зависимые личности в контексте следующих характеристик:

1) не способен принимать решения без множества советов или поддержки со стороны окружающих;
2) позволяет окружающим принимать за него важные решения типа: где жить, какую работу выбрать;
3) из-за страха быть отвергнутым соглашается с людьми, даже когда считает, что они не правы;
4) ему или ей трудно проявлять инициативу в каких-либо начинаниях или просто действовать в одиночку;
5) вызывается справиться с вредной или унизительной работой, чтобы заработать симпатию окружающих;
6) в одиночестве ощущает дискомфорт или беспомощность, идет на все, чтобы избежать одиночества;
7) ощущает себя опустошенным или беспомощным, если близкие отношения с кем-либо прекращаются;
8) его часто одолевает страх быть всеми покинутым;
9) его легко задеть критикой или неодобрением.

Особенностью этого синдрома является то, что центры притяжения зависимых личностей находятся в окружающих, а не в них самих. Они приспосабливают собственное поведение, чтобы угодить тем, от кого они зависят, а поиск любви приводит к отрицанию тех мыслей и чувств, которые могут не понравиться окружающим.

Личности данного типа бывают заметно эндоморфич- ны — «киты в атласе» Шелдона, редко сравниваются с людьми какого-либо другого характера, и про всю совокупность таких личностей можно сказать, что это самая эндоморфич- ная группа.

Мазохистский тип характера

Райх (Райх, 1999) включил «мазохистский» характер в свою подборку личностных типов, выделяя паттерны страдания, выражения жалоб, установки на самопожертвование и самообесценивание и скрытое бессознательное желание мучить других своими страданиями. Способ достижения морального триумфа через навязанное себе страдание может стать таким привычным для человека, что его стоит рассматривать как личность, имеющую мазохистский характер. Термин «мазохизм», используемый аналитиками, не означает любви к боли и страданию. Человек, ведущий себя мазохи- стически, терпит боль и страдает в сознательной или бессознательной надежде на некоторое последующее благо.

Мазохистические личности считают себя страдающими, но незаслуженно, жертвами преследования или просто родившимися под несчастливой звездой, проклятыми не по своей вине. Они используют в качестве защиты интроекцию, обращение против себя и идеализацию. Кроме того, они сильно полагаются на отреагирование вовне, используют морализацию, чтобы справиться со своими внутренними переживаниями. Некоторые измерения мазохистического отреагирова- ния включают:

1) провокацию;
2) умиротворение («Я уже страдаю, поэтому, пожалуйста, воздержитесь от дополнительного наказания»);
3) эксгибиционизм («Смотрите, мне больно»);
4) избегание чувства вины («Смотрите, что вы заставили меня сделать»).

Можно сказать, что истоки природы мазохизма лежат в проблемах неразрешенной зависимости и в страхе оказаться в одиночестве.

Представление о себе у мазохистической личности может быть следующим: «Я недостойный, виноватый, отверженный, заслуживающий наказания». Кроме того, она может обладать глубоким, иногда сознательным ощущением, что она не лишена чего-то, а в чем-то нуждается и несовершенна, наряду с убеждением, что обречена быть неправильно понятой и недооцененной.

Этот тип в быту обычно считают наделенным комплексом неполноценности. Его основная черта — интравертирован- ность, основанная на заниженной самооценке.

Мазохистиче- ская личность не является асоциальной и испытывает большую нужду в социальных контактах, для участия в которых ей необходимы нереалистично завышенные надежные гарантии безусловно положительного и некритического принятия окружающими. Малейшее отклонение поведения окружающих от идеализированного представления об их отношении к себе воспринимается как унижающее отвергание. Страх его формирует специфический рисунок коммуникативного поведения: скованность, неестественность, неуверенность, чрезмерная скромность, униженная просительность или демонстративное избегание (Попов, Вид, 2000).

Люди этого типа обычно искаженно воспринимают отношение к себе, преувеличивая его негативность. Все же следует иметь в виду, что вследствие низкого уровня коммуникативных навыков их объективная неловкость в социальных ситуациях может вызывать такие реакции окружающих, которые подтверждают их мрачные предположения. Преувеличивается не только негативное отношение окружающих, но и вообще риск и опасности повседневной жизни. Им трудно говорить на публике или просто обратиться к кому-то. Они не достигают ответственных постов, оставаясь малозаметными, всегда готовыми услужить. Дружеские, доверительные отношения с кем-либо могут полностью отсутствовать.

Для диагностики мазохистского типа характера состояние должно соответствовать по меньшей мере четырем из нижеследующих качеств или поведенческих стереотипов:

1) стойкое, глобальное чувство напряженности и озабоченности;
2) убежденность в своей социальной неловкости, непривлекательности или малоценности в сравнении с другими;
3) повышенная озабоченность критикой;
4) нежелание вступать во взаимоотношения без гарантии понравиться;
5) ограниченность стиля жизни из-за потребности в физической безопасности;
6) уклонение от профессиональной или социальной деятельности, связанной с интенсивными межличностными контактами, из страха критики, неодобрения или отвергания.

Структура мазохистского характера (Лоуэн, 2000) описывает человека, который страдает и хнычет или жалуется, но остается покорным. Покорность является основным мазохистским признаком.

Если индивидуум с мазохистским характеров демонстрирует подчиненное положение во внешнем поведении, то он совершенно другой внутри. На глубоком. эмоциональном уровне у него имеются сильные чувства злости, отрицания, враждебности и превосходства. Однако они заблокированы страхом. Человек противится страху прорыва негативных эмоций с помощью мышечных паттернов сдерживания. Толстые сильные мышцы сдерживают любое прямое проявление и позволяют проходить только хныканью и жалобам.

Для людей с мазохистской структурой типичными являются короткие, толстые, мускулистые тела. По неизвестным причинам обычно усилен рост волос на теле. Характерной особенностью является короткая толстая шея, показывающая втянутую голову. Другой важной характеристикой является подтягивание таза вперед, что^{x} может быть описано более буквально как подобранный и плоский зад. Эта поза имеет сходство с собакой, поджавшей хвост. Такое положение таза наряду с давлением напряжения сверху является причиной сгибания или резкого ослабления тела в области талии.

У некоторых женщин можно видеть сочетание ригидности в верхней половине тела и мазохизма в нижней половине, выраженного тяжелыми ягодицами и бедрами, подтянутым тазовым дном.

Кожа у всех людей с мазохистским характером темного оттенка вследствие застоя энергии.

Из-за мощного сдерживания проявления агрессии достаточно редки. Подобным же образом ограничено самоутверждение. Вместо него присутствуют нытье и жалобы. Нытье

является единственным звуковым выражением, которое легко проходит через пережатое горло. Вместо агрессии наблюдается провоцирующее поведение, которое вызывает сильную реакцию другого человека, сильную настолько, чтобы дать возможность мазохисту реагировать вспыльчиво и несдержанно.

Застой энергии из-за сильного сдерживания ведет к чувству «увязания в болоте», невозможности двигаться свободно.

Позиция покорности и угодливости характерна для мазохистского поведения. На сознательном уровне мазохист идентифицируется с попыткой угодить; однако на подсознательном уровне эта позиция отвергается озлобленностью, негативностью и враждебностью. Эти подавленные чувства должны быть высвобождены прежде, чем мазохист сможет свободно реагировать на жизненные ситуации.

Мазохист боится протянуть руку или ногу или вытянуть шею (то же самое и для гениталий) из-за страха, что они будут отрезаны или он оторвется от них. В этом характере присутствует сильная тревога по поводу кастрации. Больше всего силен страх быть отрезанным от родительских отношений, которые обеспечивали любовь, но при определенных условиях.

Все рассмотренные в настоящей главе классификации представлены в сводной табл. 2.2.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ТЕСТИРОВАНИЕ

Корректное использование психодиагностических методик является одним из условий повышения эффективности работы психолога. Сомнения некоторых психологов по поводу целесообразности использования психологических тестов в практической работе с клиентами вызваны возможностью возникновения рада психологических барьеров как со стороны психолога, так и со стороны клиента (Соломин, 1999).

Сводная таблица типов организации и классификации характера

Автор	Классификации типов								
	I			II			III		
Г	Меланхолик			Фл	Холе		Сангвиник		
И.П. Павлов	Слабый			Си льный, ура	Силь ный, неура		Сильный, уравновешенный, подвижный		
Э. Кречмер	Астеник, шизоид, шизотимик			Атлетик, эпилептоид			Пикник, истероид, циклотимик		
У.	Церебротоник,			Соматотоник,			Висцеротоник,		
З.	Оральный			Анальный			Фаллический		
К.	«От людей»			«Против			«К людям»		
К. Леонгард	Воз будимо-дис	Дис тимичес-кий	Зас треваю ше-	Де монстра ти	Возбу димо-эпи-лептот-		Д емонс ффект ив-	А	Эм отивный
А. Лично	Ш изоидны	Пси хастени	—	—	Эпилептоидный		И стеро	Л абильн	Се нситивн
Н. Мак-	Ш изоидны	Нар циссиче-	Па раноидн	Об сессивно	Псих опатическ		И стери	М ания	Ма зохист

Клиент может опасаться раскрытия собственных личных качеств или неправильного использования результатов тестирования. Кроме того, он может пассивно и потребительски относиться к процессу тестирования.

В свою очередь, психолог может считать, что стандартизированная процедура психологического тестирования мешает установлению неформального контакта с клиентом. Он также может недостаточно доверять результатам тестирования из-за того, что в своей практике сталкивался с тестами сомнительной надежности или имеет не

http://www.e-puzzle.ru

слишком четкое представление об их конструкции. Наконец, он может просто недостаточно хорошо владеть используемой психодиагностической методикой или не иметь в своем личном распоряжении тестов, подходящих для решения конкретной задачи.

Тем не менее применение тестирования имеет ряд определенных положительных сторон:

• Ряд тестовых методик позволяет выявлять более глубокий уровень личности клиента, чем тот, на котором развивается диалог клиента с консультантом. Стандартные методики предохраняют психолога от встречной проекции, приписывания клиенту собственных проблем и представлений.

• Применение стандартных методик позволяет использовать богатый опыт разработчиков и других пользователей тестов.

• Использование статистически репрезентативных тестовых норм и количественных показателей позволяет сопоставлять результаты различных клиентов и прослеживать изменение их состояния в ходе психологической работы, оценивая ее эффективность.

• Экономичность тестов позволяет автоматизировать их на компьютере или использовать не очень высококвалифицированный персонал, освобождая психологов- от значительной части рутинной деятельности и давая тем самым возможность решать более сложные и неотложные задачи.

Кроме того, при правильном использовании психологическое тестирование:

• позволяет с достаточной степенью объективности выявить психологические особенности и состояние клиента;

• помогает установить контакт, присоединиться к клиенту;

• может облегчить формирование и поддержание доверия клиента;

• является источником материала для структурирования беседы;

• дает возможность оптимизировать активность и состояние клиента;

• может служить средством воздействия на клиента.

В зависимости от целей и условий консультирования могут использоваться самые разнообразные тестовые методики, которые можно условно разделить на экспресс-методы, методы углубленной и глубинной диагностики.

Психологические экспресс-тесты отличаются:

• компактностью и экономичностью;

• простотой, возможностью проведения тестирования неспециалистом и самотестирования;

• возможностью выявления групп риска по тем или иным психологическим критериям;

• преимущественной ориентацией на диагностику склонностей клиента.

Тесты для углубленной психологической диагностики характеризуются:

• максимальной валидностью и надежностью;

• универсальностью и широким спектром оценочных возможностей, избыточностью получаемой информации;

• удобством для группового и компьютерного тестирования;

• возможностью диагностики способностей.

Наконец, методики глубинной психологической диагностики:

• позволяют выявлять скрытые или скрываемые мотивы, отношения и представления клиента, содержание его сознания и бессознательной сферы;

• связаны с идеографическим описанием личности, основанным на измерении индивидуального субъективного смысла различных понятий для человека;

• как правило, требуют использования специальных компьютерных программ.

Эффективное использование стандартизированных психодиагностических средств требует от психолога овладения навыками проведения конкретных тестовых методик, знания содержания диагностических показателей и умения их интерпретировать, умения планировать психодиагностическое обследование клиента в соответствии с его запросами

и ожиданиями, содержанием изучаемой проблемы и объективными условиями работы. Для решения нестандартных задач психолог должен не просто быть подготовлен к использованию существующих стандартных тестовых методик, но и уметь разрабатывать и применять новые методы, анкеты, тесты, в том числе автоматизированные варианты таких методик. Базой для такой деятельности являются знания в области измерения и шкалирования, статистической обработки данных, информатики и компьютерной техники.

Какие ошибки встречаются при использовании психологических тестов в консультировании?

1. ***Выбор неадекватных тестовых методик.***

Эти ошибки связаны с выбором и использованием тестов, непригодных для решения поставленных задач, не соответствующих требуемому уровню валидности, надежности.

Причинами подобных ошибок могут быть:

• недостаточные знания психометрических свойств методик;

• субъективная привлекательность или внешняя эффектность методик;

• стремление сэкономить время или силы за счет применения экспресс-тестов.

2. ***Принятие неправильных диагностических решений.***

Эти ошибки могут возникать вследствие неверной интерпретации диагностических показателей. Они могут объясняться:

• недостаточным уровнем знаний о диагностируемых явлениях;

• переоценкой степени точности и объективности применяемых методик.

3. ***Некорректное сообщение результатов психологической диагностики клиенту.***

3.1. Передача клиенту заключения по результатам тестирования в письменном виде или в виде компьютерной распечатки.

К сожалению, некоторые психологи вьщают клиентам на руки письменные заключения по результатам диагностики. Это можно рассматривать как грубую ошибку. Из того, что консультант говорит клиенту вслух, клиент, как правило, запомнит только то, что поймет, с чем согласится или не согласится. Информация, которая может нанести психологический вред, забудется или переработается. Кроме того, только в процессе беседы психолог в состоянии проконтролировать полученный эффект и может при необходимости его откорректировать. Напротив, когда клиент постоянно возвращается к своим данным и перечитывает заключение, результаты могут быть непредсказуемы. Иногда после этого клиентов приходится в буквальном смысле лечить.

Эти ошибки могут быть вызваны:

• затруднениями при устном изложении результатов диагностики;

• стремлением сэкономить время и силы на сообщении результатов тестирования;

• просьбами клиента.

3.2. Изложение результатов тестирования без предварительной работы с клиентом.

Иногда психологи торопятся сообщить тестовые результаты клиенту. Между тем, сообщение результатов тестирования требует предварительного знакомства с клиентом, установления контакта, выявления запросов, снятия излишнего эмоционального напряжения. Результаты тестирования должны проверяться с помощью беседы, наблюдения и использования дополнительных источников информации. Игнорирование проблем и запросов клиента, его состояния и индивидуальных особенностей, отсутствие обратной связи, категоричность выводов:

• как правило, воспринимаются клиентом как давление на него;

• могут приводить к потере контакта, недоверию клиента, его сопротивлению независимо от точности полученных результатов;

• препятствует пониманию и принятию клиентом сообщаемой информации;

• мешают клиенту принять активное участие в решении своих проблем и сотрудничать с консультантом;

• не удовлетворяют потребностей клиента в безопасности, контакте и уважении.

Причинами подобных ошибок могут быть:

• отсутствие знаний о процессе и принципах консультирования;

• стремление поскорее закончить работу с клиентом, избавиться от него.

3.3. Использование некорректного языка описания и принципов понимания личности.

Традиционные представления характеризуют личность как совокупность постоянных свойств, качеств, черт, проявляющихся безотносительно к содержанию и специфике ситуации.

Это выражается в употреблении таких терминов, как тревожность, агрессивность, сдержанность, уверенность в себе, способность к самоконтролю, ответственность, невнимательность и т.п. Клиенту часто говорится, какой он (упорный, замкнутый, осмотрительный). Его осведомляют, чем он характеризуется, какими качествами обладает (педантичностью, упрямством, раздражительностью и т.п.). Это может подкрепить у клиента иллюзию постоянства собственной личности, невозможности изменения поведения, отсутствия выбора поступков в зависимости от ситуации.

При этом клиенту редко сообщается, в каких условиях, когда и где (в ситуациях угрозы, в процессе принятия решения, при знакомстве и т.п.) проявляются указанные качества. Игнорирование условий проявлений качеств личности, отсутствие указаний на контекст, в котором они обнаруживаются, может вводить клиента в заблуждение относительно глобальности, обобщенности этих качеств. Клиенту косвенно дается понять, что он такой всегда и везде.

Наконец, клиент часто получает информацию о том, чего ему не хватает, какими способностями он не обладает, что он не умеет или не может делать. Кроме того, иногда сообщения ограничиваются отрицательными результатами тестирования, свидетельствующими о недостатках, проблемах, затруднениях, без определения позитивных качеств, сильных сторон, способностей клиента.

В результате такой подачи информации у клиента может создаваться представление об отсутствии альтернатив в выборе поведения, ситуаций, ресурсов. Клиент может лишиться надежды на изменения и на возможность решения проблем. Таким образом, психолог может сослужить плохую службу клиенту, если будет говорить, какой клиент есть и кем он не

является. Самое худшее, что может произойти в подобном случае, это то, что клиент может в это поверить.

Для того чтобы корректно охарактеризовать личность клиента, можно использовать следующие принципы рефрей- минга личностных черт:

Принцип деноминализации — переформулирование терминов, характеризующих черты личности, из существительных или прилагательных в глаголы. В соответствии с принципом деноминализации психолог говорит не о том, каким является клиент или какими качествами обладает, а о том, что он делает или чувствует.

Принцип контекстуализации — указание на содержание ситуаций, в которых могут наблюдаться черты личности. В соответствии с этим принципом психолог говорит о том, когда и где человек ведет себя тем или иным образом.

Принцип позитивной реинтерпретации — замена отрицаний в определении поведения человека на утверждения, не содержащие частицу «не». Позитивная реинтерпретация предполагает отказ психолога от употребления выражений «не может», «не умеет», «не способен», предполагающих представление об ограниченных возможностях клиента и отсутствие тех или иных качеств.

Например, в соответствии с принципами рефрейминга личностных черт нерешительного человека можно представить как человека, медленно, но тщательно принимающего решения в ситуациях выбора. Непослушный человек может быть определен как человек, который умеет отказаться от выполнения требований других

людей и действовать по-своему.

Использование рефрейминга личностных черт может помочь клиенту:

• более точно и правильно понять свои собственные психологические особенности или особенности других людей, по-новому оценить качества личности, обнаружить неожиданные достоинства;

• расширить представления о возможностях выбора того или другого способа поведения в определенных обстоятельствах;

о ориентироваться в различных ситуациях, выбирать ситуации, наиболее соответствующие его возможностям.

В настоящее время существует большое количество изданий, содержащих сборники тестов по самым различным направлениям диагностики личности. Назовем лишь некоторые из них (Практикум по психологии, 1996; Прикладная социальная психология, 1998; Райгородский, 1998а). Нам также показалось полезным привести в настоящем справочнике ссылки на Интернет-ресурсы, содержащие наборы тестов и бланковых методик, в том числе в режиме on-line:

http://psi.webzone.ru/st/200300.htm
http://www.private.peterlink.ru/philo/blamet.html
http://psy.agava.ru/
http://www.psyserver.narod.ru/metodik.htm
http://azpsy.chat.ru/tests.html
http://www.eniostyle.ru/test/; http://www.halyava.ru/alexkuck/

Список цитированной и рекомендуемой литературы

1. **Бодунов М. В. Структура формально-динамических особенностей активности личности// Вопр. психол. 1977. N° 5. С. 18—25.**
2. **Верховски А. Диалоги дыхания: Паттерны дыхания как паттерны социального взаимодействия // Энергия и характер. 1999. № 1. С. 20-28.**
3. **Выготский Л. С. Развитие высших психических функций. - М.: АПН, 1960.**
4. **В ы г о т с к и й Л. С., Л1 у р и я А. Р. Этюды по истории поведения. — М.: Педагогика-Пресс, 1993.**
5. **Ганнушкин П. Б. Избранные труды по психиатрии. — Рос- тов-на-Дону: Феникс, 1998.**
6. **Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. — М.: МГУ, 1988.**
7. **ЕлисеевО. П. Практикум по психологии личности. — СПб.: Питер, 2002.**
8. **Завадовский М. М. Противоречивое взаимодействие между органами. — М.: МГУ, 1941.**
9. **Зеленский В. Аналитическая психология Карла Густава Юнга: Методическое пособие к курсу «Глубинная психология». — СПб., 1991.**
10. **КоссаковскийА. Психическое развитие личности в онтогенезе // Психология личности в социалистическом обществе. Активность и развитие личности. — М.: Наука, 1989.**
11. **Кречмер Э. Строение тела и характер. — М.: НО Научный фонд «Первая Исследовательская Лаборатория имени академика В.А. Мельникова», 2000.**
12. **Лабунская В. А. Введение в психологию невербального поведения. — Ростов-на-Дону: Рост. гос. ун-т, 1994.**
13. **Л апланш Ж., ПонталисЖ. Б. Словарь по психоанализу / Пер. с франц. Н С. Автономовой. — М.: Высш. шк., 1996.**
14. **Леон гард** К. **Акцентуированные личности. — Ростов-на-До- ну: Феникс, 2000.**
15. **Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Политиздат, 1975.**
16. **Л ичко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков //**

Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. — М.: МГУ, 1982.

17. **Личко А. Е. Подростковая психиатрия: Руководство для врачей. — Л.: Медицина, 1985.**

18. **Личко А. Е. Типы конституциональных психопатий и акцентуации характера в подростковом возрасте // Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. — М.: ЧеРо, 2000.**

18. **Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера. — М.: ПАНИ, 1996.**

19. **Лоуэн А. Психология тела. Телесно-ориентированный биоэнергетический психоанализ. — М.: Независимая ассоциация психо- логов-практиков, 1997.**

20. **Лоуэн А. Язык тела. СПб. — Ростов-на-Дону: Академический проект — Феникс, 1998.**

21. **Лоуэн А. Предательство тела. — Екатеринбург: Деловая книга, 1999.**

22. **Лоуэн А. Биоэнергетика. Терапия, которая работает с телом. — СПб.: Речь, 2000.**

23. **Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. — М.: МГУ, 1973.**

24. **Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе. — М.: Класс, 1998.**

25. **Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. — М.: Педагогика, 1986.**

26. **Наранхо К. Характер и невроз. Интегральное обозрение. — СПб. — Минск: Диалог — Лотаць, 1998.**

27. **Небылицын В. Д. Основные свойства нервной системы человека. — М.: Просвещение, 1991.**

28. **Небылицын В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. — М.: Наука, 1976.**

29. **Никитин В. Н. Психология телесного сознания. — М.: Алетейа, 1998.**

30. **Павлов И. П. Поли. собр. соч. Т. III. Кн. 2. — М. — JL: АН СССР, 1951.**

31. **Петровский А. В. Проблема развития личности с позиций социальной психологии // Вопросы психологии. 1984. № 4. С. 39—45.**

32. **Попов Ю. В., Вид В. Д. Современная клиническая психиатрия. — СПб.: Речь, 2000.**

33. **Практикум по психологии / Под ред. А. С. Кармина — СПб.: МПС РФ, Петербургский гос. Университет путей сообщения, 1996.**

34. **Прикладная социальная психология / Под ред. А. Н. Сухова, А. А. Деркач. — М.: Институт практической психологии; Воронеж: МОДЭК, 1998.**

35. **Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. — Самара: Бахрах, 1998а.**

36. **Райгородский Д. Я. Психология и психоанализ характера. — Самара: Бахрах, 19986.**

37. **Райх В. Функция оргазма. — СПб.—М.: Университетская книга-АСТ, 1997.**

38. **Райх В. Характероанализ. — М.: Республика, 1999.**

39. **Рус ал о в В. М. Опросник структуры темперамента. Методическое пособие. — М.: Рос. акад. наук, Ин-т психологии, 1990.**

40. **Рус ал о в В. М. Психология и психофизиология индивидуальных различий: Некоторые итоги и ближайшие задачи системных исследований // Психол. журн. 1991. Т. 12. № 5. С. 22—34.**

41. **Сандомирский М. Е., Белогородский JI. С. Типология личности и периодизация психического развития в социально-профессиональной адаптации //**

Некоторые вопросы совершенствования профориентации учащейся молодежи в условиях перехода к рыночной экономике. — Уфа: Башкирский пед. институт, 1996.

42. **Сандомирский М. Е., Белогородский Л. С., Ени- кеев Д. А. Периодизация психического развития с точки зрения онтогенеза функциональной асимметрии полушарий // Современные проблемы физиологии и медицины. — Уфа: Баш. гос. мед. университет, 1997.**

43. **Сержантов В. Ф. Психологическая структура личности и проблема ее психофизиологической интерпретации // Теория личности. — JL, 1982.**

44. **Симонов П. В., Ершов П. М. Темперамент, характер, личность. — М.: Наука, 1984.**

45. **Соломин И. Л. Психологическое консультирование и тестирование // Журн. практического психолога. 1999. № 7—8. С. 49—55.**

46. **Столин В.В. Самосознание личности. — М.: МГУ, 1984.**

47. **Стреляу** Я. **Роль темперамента в психическом развитии. — М.: Прогресс, 1982.**

48. **Те плов Б. М. Избранные труды. В 2-х т. — М.: Педагогика, 1986.**

49. **Те плов Б. М. Проблемы индивидуальных различий. — М.: Просвещение, 1961.**

50. **Туровская 3. Г. Индивидуальные особенности вегетативного баланса и уравновешенность основных нервных процессов // Психология и психофизиология индивидуальных различий / Под ред. А. А. Смирнова. — М.: Педагогика, 1977.**

51. **Фрейд 3. О клиническом психоанализе. Избранные сочинения. — М.: Медицина, 1991.**

52. **Фрейд 3. Три очерка по теории сексуальности // Психология бессознательного. — М.: Просвещение, 1989.**

53. **Фромм Э. Иметь или быть? / Пер. с англ.; Под ред. В. И. Добренькова. — М.: Прогресс, 1990.**

54. **Фромм Э. Человек для себя: Исследование психологических проблем этики / Пер. с англ. Л1. А. Чернышевой. — Минск: Коллегиум, 1992.**

55. **Хомская** Е. **Д. Нейропсихология. — М.: МГУ, 1987.**

56. **Х о р н и К. О психологии женщины // Психоанализ и культура. Избранные труды Карен Хорни и Эриха Фромма. — М.: Юрист, 1995а.**

57. **Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза // Психоанализ и культура. Избранные труды Карен Хорни и Эриха Фромма. — М.: Юрист, 19956.**

58. **Чечельницкая** Е. **П. Тактики психотерапии пациентов с расщепленным образом Я // Интернет-журнал «Ломоносов», 2000.**

59. **Шутц У. Глубокая простота. Основы социальной философии. — СПб.: Роза мира, 1993.**

60. **Эриксон Э. Детство и общество. — СПб.: ЛТЕНАТО, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996а.**

61. **Эриксон Э. Жизненный цикл: Эпигенез идентичности // Теории личности в западноевропейской и американской психологии. Хрестоматия по психологии личности. — Самара, 1996.**

62. **Юнг К. Г. Психологические- типы // Психология индивидуальных различий / Под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. — М.: ЧеРо, 2000.**

63. **Юнг К. Г. Психологические типы / Пер. с нем.; Под общ. ред. В. В.Зеленского. — Мн.: Попурри, 1998.**

КЛАССИЧЕСКИЙ ПСИХОАНАЛИЗ

ТЕОРИЯ

п сихоанализ — психологическое направление, основанное австрийским психиатром и психологом Зигмундом Фрейдом в конце XIX в., — развился из метода изучения и

лечения истерических неврозов. В дальнейшем Фрейд создал общепсихологическую теорию, ставящую в центр внимания движущие силы душевной жизни, мотивы, влечения, смыслы. Фрейд разработал структурную схему психики, в которой выделил три уровня: сознательный, подсознательный, бессознательный. Для опосредования отношения бессознательного с другими уровнями служит цензура, которая вытесняет осуждаемые личностью чувства, мысли и желания в область бессознательного и не допускает обратный прорыв в сознание вытесненного содержания. Но бессознательное все же проявляется в поведении и психике человека — в обмолвках, описках, ошибках памяти, сновидениях, несчастных случаях, неврозах. Осознание этого в процессе психоаналитической терапии ведет к устранению болезненных симптомов.

Зигмунд Фрейд (1856—1939) родился в Фрейбурге (Моравия). В 1860 г. семья переехала в Вену, где Фрейд прожил большую часть жизни, до 1938 г.

После окончания Венского университета он стремился к научной карьере, однако финансовые трудности заставили его остановить свой выбор на профессии врача. Сотрудничество с И. Брейером в клинической практике, а затем учеба у знаменитого французского невролога Ж.-М. Шарко привели к разработке метода гипнокатарсиса и формулировке первых идей теории психоанализа — о роли сексуальных влечений и влиянии детских переживаний на последующую жизнь.

Дальнейшее развитие теории носило настолько инновационный характер, что Фрейд долгое время был обречен на одиночество в научных кругах. От появившихся впоследствии учеников он требовал безоговорочного следования собствен*- ной теории, вследствие чего произошел разрыв как научных, так и личных контактов с такими его выдающимися учениками и сотрудниками, как Альфред Адлер и Карл Густав Юнг.

Однако, не будучи догматиком, Фрейд неоднократно пересматривал собственную теорию, дорабатывал и развивал ее. Собрание его сочинений составляет 24 тома. Он много и упорно работал даже в последние годы жизни.

С 1897 г. Фрейд ежедневно проводил личный психоанализ. Он умер в 1939 г. в Англии, куда эмигрировал в 1938 г. после захвата Гитлером Вены.

Неоспоримым является тот факт, что именно в рамках психоанализа сформировалась психотерапия как отдельный вид профессиональной деятельности.

Термин «психоанализ» сегодня относят (вслед за Фрейдом) и к теории развития личности, и к методу исследования, и к терапевтической процедуре.

Идеи психоанализа начали формулироваться в то время, когда работа врачей-психиатров была направлена на поиск анатомо-физиологических нарушений, полагаемых естественной причиной симптомов психического заболевания. На первых этапах своей профессиональной деятельности Фрейд также попытался реализовать этот подход и в качестве методов лечения использовал массаж, электростимуляцию, водолечение.

Для развития его идей важной оказалась работа у знаменитого невропатолога Ж.-М. Шарко в Париже. Шарко широко использовал гипноз и обратил внимание на то, что при истерии, как и в состоянии гипноза, часть психологического содержания является бессознательной, происходит разделение бессознательного и сознательного. Опыты Шарко, сотрудничество с ним позволили Фрейду предположить, что причины интересующих его болезней следует искать в сфере психического, а не анатомо-физиологических нарушений.

По возвращении в Вену Фрейд возобновил сотрудничество с И. Брейером, использовавшим и ранее гипноз при лечении истерии. Эффект лечения заключался в том, что в состоянии гипноза больной мог воспроизвести свои мысли и чувства, которые он не мог высказать в обычном состоянии. Практикуя вызывание прошлых травматических переживаний, Фрейд и Брейер добивались облегчения и исчезновения симптомов заболевания. Этот метод был назван гипнокатар

сисом. В 1895 г. вышла книга З. Фрейда и И. Брейера «Исследование истерии». В ней высказывалась идея, что причина заболевания коренится не в анатомических и

физиологических нарушениях, а в психологических переживаниях, связанных с травмирующей ситуацией.

Первоначально развитие невроза Фрейд представлял следующим образом. Некоторые события человек воспринимает как психическую травму и из-за их болезненности не может пережить во всей полноте. Поэтому раздражение задерживается и происходит «вщемление аффекта». Для объяснения этого феномена Фрейд использовал понятие энергии. Задержанная энергия «вщемленных аффектов» не находит выхода, а попадает в тело, нарушая его функционирование. За счет этой энергии происходит формирование симптомов в телесной области.

Когда болезненные события вытесняются из памяти, уходят в бессознательное, их место занимает симптом. Симптом иногда кажется случайным, но он как бы шифрует, скрывает переживание, сохраняя его смысл и элементы внешнего проявления. При восстановлении событий прошлого высвобождаются вытесненные мысли и чувства, «вщемленные аффекты» разряжаются и симптомы исчезают. Терапия, основанная на катартическом эффекте, согласуется с описанием невроза через понятие «вщемленного аффекта».

Позже в результате обобщения практики и теоретического анализа понятия бессознательного Фрейд сместил акцент в понимании невроза с травмы на динамику бессознательных влечений. Наблюдения показывали, что в основе невроза лежат не столько реальные травмы, сколько инфантильные влечения и фантазии. Усложнилось понимание причин психических нарушений.

С развитием теоретических представлений для описания генезиса невроза в психоанализе стали использоваться понятия различных подходов: динамического (взаимодействие сил, конфликтных влечений), топографического (способы функционирования сознательного и бессознательного), энергетического (распределение психической энергии) и структурного (функциональные единицы психики).

Используя понятия ***энергетического*** подхода, Фрейд выделил два фактора возникновения невроза: сексуальная конституция и инфантильные переживания. Сексуальная конституция мыслилась как физиологический фактор, содержание которого для Фрейда не было до конца ясным. Больше внимания он уделил инфантильным переживаниям. По мнению Фрейда, в них осталась фиксированной энергия либидо. Он описал пять стадий психосексуального развития, каждая из которых создает предпосылки для фиксации (см. главу «Психодиагностика»).

На латентной стадии психосексуального развития (с 5—6 лет до полового созревания) сексуальность не проявляется. В этот период формируются представления о нормах, которые будут регулировать последующую жизнь.

На последней — генитальной — стадии происходит окончательное осознание половой принадлежности и осуществляется поиск путей генитального удовлетворения, в отличие от удовлетворения, основанного на аутоэротической активности (при помощи участков своего тела без участия внешнего объекта). Происходит полное созревание человека, частные влечения подчиняются либидо, удовлетворение наступает путем нормальной половой активности.

Как видно, фиксацию создают одновременно присутствующие удовольствие и запрет удовлетворения инфантильного желания. Конфликтные импульсы не находят интеграции и вытесняются. Например, на эдиповой стадии отец становится для мальчика объектом амбивалентных переживаний: любви и враждебных чувств. Фиксация возникает как соединение стремления к максимальному удовольствию, нарисованному детской фантазией, и связанного с ним страдания. Столкновение конфликтных тенденций не дает высвободиться либидо и является предпосылкой для возникновения невроза.

Невроз развивается, если в жизни взрослого появляется травмирующее событие. Причину травматизации Фрейд видел в том, что реальность, как ее представляет человек, не позволяет разрядить накопленную энергию. Новый конфликт оживляет детские

влечения, и человек регрессирует на какую-ли- бо фазу психосексуального развития. Возникают симптомы, которые напоминают ранее получаемое человеком удовлетворение, смешанное со страданием. Детские переживания вносят свой вклад в определение специфических характеристик симптомов. Возвращение к ним (регрессия) происходит из-за того, что в них осталась фиксированной энергия либидо. Симптом как бы замещает в сознании переживание, которое не может проявиться.

Регрессия может быть обширной, охватывающей все подструктуры личности, а может быть частичной. Например, регрессия в инстинктивных целях не обязательно приведет к регрессии в объектных отношениях. Человек может стремиться к сексуальному удовольствию, но направлять свое либидо не на мать, а на других женщин. Функция Эго также может регрессировать в неодинаковой мере: человек проецирует на других свою слабость и зависимость, но в то же время сохраняет критичность мышления взрослого в большинстве жизненных ситуаций.

С точки зрения ***энергетического подхода*** необходимо разрядить накопленную энергию через возвращение к точкам фиксации.

Важнейшим условием возникновения невроза с позиции ***топографического*** подхода является вытеснение переживания в бессознательную сферу. Когда вытесненное переживание становится осознаваемым, когда удается отыскать смысл симптома, происходит излечение.

С позиций ***динамического*** подхода невроз описывается как конфликт между инстинктивными влечениями и силами, противодействующими их разрядке. Энергия — основное объяснительное понятие у Фрейда. Любое психологическое явление считалось понятным, если объяснялось в терминах динамики энергии, сводилось к ее перемещениям. Инстинкты либидо и танатос — главные источники энергии.

Влечения стремятся к разрядке, но их удовлетворение не всегда возможно, оно бывает связано с опасностью. Поэтому происходит перемещение энергии с первоначальных объектов на другие. Инстинктивная энергия не специфична, она может переходить от одного содержания к другому, может обеспечивать разную активность. В бессознательном отсутствует логика^ упорядоченность, поэтому его части связаны лишь ассоциативно. Разрядка напряжения может осуществляться в разных действиях. Так, агрессивная энергия может разряжаться и в реальном нападении, и в спорте, и в остроте переживаний, и в воображении страшной мести, и в поклонении обидчику. Перемещение энергии от одного содержания к

другому происходит в соответствии с так называемым первичным процессом. Согласование внутреннего образа с физической и социальной реальностью, позволяющее в соответствии с рациональной логикой удовлетворять потребности, опирается на вторичный процесс. Энергия инстинктов посредством вторичных процессов направляется не только на удовлетворение потребностей, но и на осуществление мыслительной деятельности и даже на удержание от активности.

Энергия может «привязываться» к какому-либо объекту, «вкладываться» в образ человека, идею, вещь. Такой процесс называется катексисом. Катектированная энергия оказывается связанной и не может быть направлена на удовлетворение актуальных потребностей. Это фактор невротического развития. Терапевтический эффект достигается, когда энергия освобождается. При этом конфликт выступает в явном виде и разрешается.

Невроз можно также описать с позиций ***структурного*** подхода как конфликт между подструктурами личности.

Структура личности описывалась Фрейдом как состоящая из трех подструктур: Ид (Оно), Эго (Я) и Супер-Эго (Сверх-Я) (см. главу «Психодиагностика»).

http://www.e-puzzle.ru

Таблица 3.1.

Структура личности по 3. Фрейду

Название	Происхождение	Способ	Функции
Ид	**Генетически**	**Врожденная**	**Удовлетворение**
Эго	**Из индивидуального опыта**	**Отделение от Ид**	**Удовлетворение потребностей, контроль над инстинктами, сохранение**
Супер-Эго	**Супер-Эго родителей**	**Идентификация с родителям**	**Совесть, самонаблюдение, формирование**

Как видно, требования разных подструктур противоречивы, согласовать их трудно.

6 Малкина-Пых «Спр. практ. психолога»

Эту функцию берет на себя Эго, используя разные «дипломатические линии», чтобы не привести к открытой конфронтации. Пути достижения мирного сосуществования определяются личностными особенностями. Фрейд описал несколько специфических механизмов, которые Эго вырабатывает для примирения конфликтных импульсов (вытеснение, регрессия, сублимация).

Наиболее эффективным, по мнению Фрейда, способом функционирования человека в условиях подавления влечений является сублимация. Энергия вытесненного желания может найти выход в социально одобряемой деятельности, не вступая в противоречие с Супер-Эго. Например, агрессивные импульсы найдут выражение в спорте, сексуальные — в литературе, искусстве, других видах активности.

Дочь Зигмунда Фрейда — Анна Фрейд — детально описала специфические механизмы, которые позволяют сохранить целостность личности в условиях внешней либо внутренней угрозы. В ситуациях опасности человек может переживать тревогу, не понимая ее причины и не осознавая источника. Выделяют три вида тревожности: вызванная реальностью, имеющая источником давления Ид и Супер-Эго. Снизить тревожность можно, либо обратившись к ситуации, изменив ее, либо исказив восприятие. Этот второй путь связан с формированием механизмов психологической защиты. Они являются специфическими способами взаимодействия с реальностью, которые позволяют либо игнорировать ее, либо избегать, либо искажать (см. главу «Психодиагностика»).

В вопросе о механизмах психологической защиты много неясных аспектов, по поводу которых высказываются разноречивые суждения. Защиты определяются через разные основания: как формы реагирования, способы переработки информации, механизмы поддержания целостности сознания, способы канализации энергии либидо и т.д. Нет единства ни в их классификации, ни в определении их количества. В разных теориях по-разному оцениваются факторы их возникновения и их последствия. В психодинамической терапии предполагается, что защитные механизмы искажают реальность, но они функциональны и необходимы, поскольку временно устраняют из сознания действие травмирующего фактора.

Однако если они становятся слишком ригидными, то затрудняют адаптацию и развитие человека.

Защиты Эго мешают разрядить энергию влечения и предотвращают осознание. Эго ослабевает и оказывается подавленным. В этой борьбе далеко не второстепенную роль играет Супер-Эго, либо действуя на чьей-то одной стороне, либо активно вмешиваясь в действия обеих сторон. Супер-Эго запрещает Эго любую попытку, даже символическую, разрядить инстинктивную энергию, вселяя чувство вины. В результате этого Эго тратит энергию не на удовлетворение потребности, а на ее подавление, стремясь не допустить запретные импульсы в сознание и не проявить их в действии.

В процессе психотерапии защиты снимаются при одновременном укреплении Эго для того, чтобы оно могло управлять поведением, не искажая реальности, и высвобожденные импульсы не разрушили функционирование личности.

Сильное Эго возможно при достижении его независимости от Ид и Супер-Эго. Поэтому психоанализ был направлен на расширение поля восприятия и реорганизацию Эго с тем, чтобы оно могло освоить новые сферы Ид.

Давно подмечена тенденция психоаналитиков утаивать от других технические нюансы своей работы. Это объясняется тем, что практика психоаналитика основана на его собственных, сугубо интимных процессах. Это касается и сферы чувств, и мышления. Поэтому изучение техники психоанализа тесно связано с анализом самого психоаналитика. Следует различать понятия ***метод психоанализа и техника психоанализа.*** Первое подразумевает направление, стратегию, в конечном итоге — цель; второе — средства ее достижения.

Следует отдать должное тому факту, что основы психоаналитической техники, которые заложил Фрейд в своих работах более чем 100 лет тому назад, до сих пор являются основой психоаналитической практики. Ничего принципиально нового в технику психоанализа за этот период времени, несмотря на огромное количество работ, внесено не было.

Фрейд начал свою практику с гипноза. Потом он использовал гипноз в целях катарсиса. Техника катарсиса проста: он гипнотизировал пациента и внушал ему в состоянии гипноза, чтобы тот рассказал о происхождении каждого из своих симптомов. Пациент отвечал серией воспоминаний, что обычно сопровождалось бурным аффектом. В конце сеанса Фрейд внушал пациенту, чтобы он забыл все свои воспоминания.

Примерно в 1892 г. Фрейд осознал, что возможность погружать пациентов в гипноз не безгранична. Он встал перед выбором: либо отказаться от катарсиса как метода лечения, либо попытаться применять его без сомнамбулической стадии гипноза. Опыт показал, что пациента можно заставить вспомнить многие события из его жизни путем простого внушения. Фрейд приказывал пациенту лечь на кушетку, закрыть глаза и сконцентрироваться. Затем он надавливал на лоб пациента рукой и настойчиво внушал, что воспоминания должны появиться.

В 1896 г. Фрейд полностью отказался от гипноза, а в последующем отказался и от внушения, перейдя к интерпретации спонтанной вербальной продукции пациента. Зародилась процедура ***свободных ассоциаций.***

Сейчас свободная ассоциация является основным методом получения информации от пациента в ходе психоаналитического лечения, точно так же как интерпретация этой информации является наиболее важным инструментом аналитика.

Началом психоанализа может считаться работа Фрейда «Об истерии» (цит. по Кондратенко и др., 2001), в которой он описывает сущность терапевтического процесса при лечении истерии. Фрейд утверждал, что «каждый отдельный истерический симптом немедленно и надолго исчезает, когда мы добиваемся успеха, проливая свет на воспоминания о событии, которым этот симптом был спровоцирован, и в возбуждении сопровождающего аффекта, и когда пациент описывает это событие как можно детальнее и переводит аффект в слова». В тот период развития психоанализа процессы отреагирования и разрядки рассматривались как основные в терапевтической практике, причем акцент делался на отреагиро- вании.

Постепенно у Фрейда сложилось представление, что в каждом пациенте существует некая сила, сопротивляющаяся лечению, сохраняющая потаенные мысли. Цель одна — защита. Задача психотерапевта, как считал Фрейд, как раз и заключается в том, чтобы преодолеть ***сопротивление.*** Со временем сопротивление было отнесено к тем силам, которые вызывают репрессию, и стало краеугольным камнем психоаналитической теории.

Вторым по значимости «препятствием» на пути к бессознательному, по мнению Фрейда, является ***эффект переноса.*** В этой связи Фрейд подчеркивал, что «перенос, которому, кажется, предписано быть самой большой помехой психоанализу, становится его наиболее могучим союзником, если каждый раз его присутствие может быть определено и объяснено пациенту».

Хотя в последние годы границы психоаналитических исследований расширяются в области психологии, социологии и даже истории, тем не менее теория и техника психоанализа базируются преимущественно на клинических данных, полученных при изучении неврозов. Поэтому, чтобы понять технику психоанализа, читателю необходимо ориентироваться в психоаналитической теории неврозов.

Психоанализ утверждает, что причиной невроза является невротический конфликт между Ид и Эго.

Основной целью аналитической психотерапии является разрешение невротического конфликта, т.е. воссоединение бессознательного с сознательной частью Эго. Психоаналитик познает элементы бессознательного через его ***дериваты.*** Эти дериваты, или заменители, проявляются в свободных ассоциациях, в обмолвках, в ошибочных действиях и пр.

Пациента просят, сообразуясь с его способностями, постараться вызывать в памяти какие-то мысли и без всякой логики и порядка высказывать их врачу. Пациенту объясняют, что он должен говорить даже такие вещи, которые кажутся ему тривиальными, постыдными, неожиданными и т. п. Такой процесс свободной ассоциации облегчает выявление дериватов бессознательного. Задача терапевта состоит в том, чтобы проанализировать эти дериваты и довести их истинный смысл до пациента.

Несмотря на то что больной неврозом начинает лечение сознательно, с желанием излечиться, существуют силы, которые «защищают» невроз, препятствуют лечению — силы сопротивления. Истоки сопротивления заложены в защитных силах Эго, которые формируют невротический конфликт. В процессе лечения у пациента «работают» те же защитные механизмы, что и в повседневной жизни. Поскольку сопротивление есть не что иное, как проявление защитных и искаженных функций Эго, именно оно должно быть проанализировано в первую очередь. Без преувеличения можно сказать, что анализ сопротивления является краеугольным камнем психоаналитической техники.

Вторым важным источником материала для психоанализа являются реакции переноса. Психоаналитики считают, что больной неврозом бессознательно ищет объекты, на которые он мог бы перенести свои либидозные и агрессивные побуждения. Перенос в понимании психоаналитиков — это освобождение от прошлого, точнее, ошибочное понимание настоящего посредством прошлого. Грамотный анализ реакций переноса помогает пациенту правильно понять прошлое и настоящее, принять точку зрения терапевта и понять истоки своих невротических реакций.

Представленное выше описание психоанализа базируется на классических положениях теории Фрейда. Однако при всем стремлении автора к сохранению чистоты теории ее развитие было связано с инновациями как в концептуальных положениях, так и в психотерапевтической практике.

В последние годы жизни Фрейда в психоаналитической работе появилась новая ориентация, направленная на расширение сферы Эго. В процессе освоения бессознательного материала пациент приобретает новый опыт, обучается разрешению своих личностных проблем и становится способным изменить свою жизнь, отношения с близкими. Постепенно цели психотерапии расширяются, и она направляется на решение

новых задач: достижение изменений в поведении и взаимоотношениях пациента в настоящем.

После смерти Фрейда эта идея получила еще большее распространение. Теоретические положения, обеспечивающие новый подход, сформулированы в так называемой эго-психологии (Г. Гартман, Р. Уайт). Было выдвинуто предположение о независимости Эго и Ид, его врожденном характере. Наибольшее внимание в этом направлении было уделено функции приспособления, интеграции личности. Была высказана идея, что в Эго может быть бесконфликтная сфера, защиты не обязательно носят патологический характер, в Эго есть собственная энергия, независимая от Ид. Таким образом, происходил постепенный отход от представления о личности как арене постоянных конфликтов противоречивых тенденций. В терапии ставилась цель выстраивания Эго, коррекции его структуры, смягчения побуждений.

Важно не только понимание прошлого, но и прослеживание его влияния на актуальные события, выяснение того, как жесткие поведенческие структуры, невротические потребности направляют жизнь человека в настоящем, определяя характерные для него внутриличностные и межличностные конфликты. Пациент должен понять сходство в постоянно возобновляющихся проблемах и отыскать их источник в травматических событиях прошлого.

Последователи Фрейда больше внимания стали уделять травмам взрослого. Акцент стал переноситься на улучшение функционирования Эго за счет создания условий для интеграции эмоционального опыта. Предметом анализа становились актуальные события настоящего, рассматривались отношения не только с аналитиком, но и с людьми из ближайшего окружения.

Эти цели существенно шире, чем те, которые ставились на первых этапах развития психоанализа (снятие невротических симптомов). В начале своей работы Фрейд полагал, что задача лечения решается, когда выявляются сексуальные корни влечения (отыскиваются определенные эрогенные зоны) или детская травма, неудачные попытки разрешения которой повторяются в течение всей жизни. Против пансексуализма Фрейда выступали его ближайшие ученики А. Адлер и К. Г. Юнг, отошедшие от психоанализа и создавшие собственные школы психотерапии.

По мере развития психоаналитической практики другие исследователи (Карен Хорни, Эрик Эриксон) также обращали внимание на неинстинктивные детерминанты личности. Постепенно становилось ясным, что внутриличностный конфликт может быть обусловлен не только сексуальным влечением, но и потребностями в независимости, в поддержке. М. Клейн обратила внимание на важность отношений, сложившихся на доэдиповых (оральной и анальной) стадиях психосексуального развития. Фрейд не считал возможным изменять нарушения, возникшие на этих стадиях, поскольку они не проявляются в трансферных реакциях. Лечение доэдиповых проблем стало проводиться путем установления эм- патических отношений между пациентом и терапевтом.

Фрейд трактовал свой метод как естественно-научный, рациональный, отрицал в нем наличие эмоционального компонента. Некоторые его ученики (Ж. Лакан) еще более усугубили эту тенденцию, ориентируясь в основном на интеллектуальное проникновение в прошлые события, их смысловую интерпретацию, анализ языковых репрезентаций значений. Другие ученики (Ф. Александер, Ш. Ференчи, О. Ранк) на первый план выдвигали эмоциональный компонент взаимодействия врача и пациента. С 30-х годов среди ведущих психоаналитиков стало распространяться мнение, что восстановление в памяти прошлых событий является не единственным фактором лечения. Еще Фрейд отмечал, что само по себе истолкование в психоанализе неэффективно. Понимания смысла симптомов и их связи с прошлыми событиями недостаточно для излечения. Более того, возвращение в сознание вытесненного материала стало толковаться не столько как причина выздоровления, сколько как результат определенного типа терапевтического взаимодействия врача и пациента. Наиболее важным видом этого взаимодействия является

трансфер. Главный момент в лечении — не воспоминание, а возможность принять его, работать с ним. Так, если в детстве авторитарный отец блокировал проявления агрессивности, эмоциональной экспансивности, то в дальнейшем взрослый будет испытывать трудности при взаимодействии с людьми с высоким статусом. Важно не только понять истоки подобных реакций, но и почувствовать достаточную силу и уверенность в себе, чтобы противостоять попыткам подавления в настоящем. Способность принять реконструированный бессознательный опыт зависит от силы Эго, которая укрепляется в терапевтическом взаимодействии. Пациенту важно пережить новый эмоциональный опыт в работе с врачом. Психотерапевт обеспечивает благотворность этого опыта и эффективность лечения, управляя трансферными отношениями. В то же время для возникновения трансфера важно вызвать, восстановить в памяти прошлые события. Таким образом, для лечения необходимо оптимальное сочетание интеллектуального и эмоционального компонентов.

В настоящее время рамки психоаналитической теории существенно расширились, психодинамическая терапия сближается с другими направлениями. Например, Х. Кохут создал концепцию, соединяющую психоанализ и гуманистическую психологию.

Тем не менее психоанализ сохранил свою целостность на уровне общих принципов, теоретических положений и техник. Отличительным атрибутом психодинамического направления является динамический принцип. Терапия ставит целью снятие вытеснения. Если какое-либо содержание вытесняется, бессознательные силы начинают управлять поведением. Когда вытесненное содержание осознается, человек регулирует поведение, учитывая свои потребности и возможности реальности по их удовлетворению. В процессе психотерапии человек получает новый опыт решения проблем на основе понимания прошлых конфликтных переживаний, осознания бессознательного материала, выявления того, как он оказывает влияние на настоящее. Результатом становится понимание своих потребностей и свобода в выборе способов их удовлетворения, разрешение внутриличностных конфликтов, умение исследовать и осознанно строить свои отношения с другими людьми.

Будучи вербальной техникой, психодинамическая терапия реализуется как беседа, интервью. Клиент предъявляет проблему, а терапевт в ходе общения использует вопросы для понимания, интерпретацию, конфронтацию и реконструкцию. При помощи этих средств аналитик достигает понимания пациентом причин и источников его проблем. Постижение оснований возникновения конфликтных переживаний на интеллектуальном и эмоциональном уровне определяется как инсайт. Поэтому психодинамическая терапия носит название терапии, сориентированной на инсайт. Инсайт должен быть подкреплен проработкой полученного материала, в ходе которой расширяются интерпретации, привлекается для них новый материал. Анализ материала прошлого был бы лишь поиском теней. Но, как писал Фрейд, нельзя убить врага заочно, как нельзя убить его портрет. Анализ берет материал из настоящей жизни пациента, непосредственно разворачивающейся в ходе психотерапии, из его значимой и важной части взаимоотношений пациент — «аналитик».

Общение пациента и психоаналитика строится в весьма специфической форме. Терапевт стремится быть «белым экраном» для проявления переживаний, повторяющихся форм и структур восприятия партнера по общению, амбивалентных чувств по отношению к нему. Пациент мало знает о личностных особенностях аналитика, в то же время его поощряют говорить о своих чувствах. Постепенно клиент начинает проявлять по отношению к терапевту чувства, не адекватные ситуации их общения, а определяющиеся прошлыми событиями жизни пациента. Возникает трансфер (перенос). На основе анализа этих устойчивых чувств и отношений исследуются характерные для пациента проблемы и отыскиваются их источники в прошлом.

Приближение в ходе лечения к болезненным переживаниям ведет к сопротивлению со стороны клиента, избеганию им определенных тем. В ходе его преодоления

необходимо понять, каким образом пациент в ходе терапии и за ее. пределами переживает травмы, каковы его способы совладания с болезненными переживаниями, уяснить характерные защитные механизмы. Выявление защитных механизмов и анализ трансфера являются главными факторами психодйнамиче- ской терапии.

Что же помогает пациенту заново пережить амбивалентные чувства, столкнуться с болезненными переживаниями, но при этом продолжать лечение? Что позволяет анализировать отношение клиента к терапевту, адекватно оценивая искажения восприятия, возникающие при трансфере? Что служит точкой отсчета при их анализе, дает поддержку пациенту в его тяжелых переживаниях и позволяет продолжать лечение, несмотря на внутреннее сопротивление? Это установление лечебного альянса между терапевтом и клиентом, при котором оба понимают ответственность за исход лечения. По контрасту с лечебным альянсом пациент способен понять истинную суть трансфера.

При возникновении трансфера психоаналитику важно понимать те чувства, которые возникают у пациента, чтобы выяснить их происхождение. Это невозможно, если ответные переживания самого психоаналитика мешают, искажают реальность взаимоотношений. Анализ терапевтом собственных реакций на чувства клиента (контртрансфер) дает ему возможность лучше понять собственные проблемы и, следовательно, более адекватно исследовать особенности реагирования пациента.

Иногда переживания прошлого клиент воспроизводит в определенных действиях, поступках в рамках терапевтического процесса и за его пределами. Тогда содержание переживания остается непроработанным, непроанализированным, и процесс лечения не продвигается вперед, а даже откатывается назад. Это явление называется отреагированием.

При успешном продвижении психотерапии может происходить неожиданное ухудшение состояния клиента. Такая ситуация является следствием негативной терапевтической реакции. В психоанализе она интерпретируется как результат чувства вины, ее возникновение связано с сопротивлением лечению со стороны Супер-Эго.

В ходе психоанализа у пациента нередко проявляются прошлые, старые модели поведения, происходит клиническая регрессия. Это частный случай возвращения на прошлые стадии развития в эмоционально трудной ситуации.

Представленные выше основные понятия психодинамической психотерапии являются описанием как специфических методов работы психоаналитика, так и феноменов, возникающих в психоаналитическом процессе. Повторение этих феноменов позволило считать их необходимым условием терапевтического процесса. Некоторым из особенностей коммуникации (сопротивлению, трансферу) Фрейд находил объяснение в созданной им модели личности. При этом не следует забывать, что модель личности у Фрейда явилась следствием анализа средств его психоаналитической работы, а не наоборот, и применима в рамках психодинамического подхода. Конструирование методов психоанализа было первичным, а представления о личности Фрейд черпал из того специфического общения с пациентами, которое он организовывал и которым управлял в соответствии с созданной процедурой. Так, сопротивление первоначально наблюдалось как феномен психотерапевтической коммуникации, а позже объяснение ему Фрейд искал в конфликтных взаимоотношениях сознательного и бессознательного в структуре личности. Следует учитывать эту особенность развития психоанализа как теории и как метода. Это дает возможность понять, что феномены, возникающие в психотерапии, прежде всего зависят от управляющих воздействий терапевта, а не фатально предопределены некоей изначальной данностью в структуре личности клиента.

Другое важное замечание касается отношения психоаналитика к возникающим феноменам. В построении средств работы Фрейд и его последователи исходили из трудностей и препятствий, проявляющихся в ходе психотерапии. Каждая трудность рассматривалась, анализировалась и осмысливалась таким образом, чтобы стать в дальнейшем не препятствием, а фактором терапевтического процесса. Такая работа была

проведена в отношении трансфера, контртрансфера, сопротивления. Данные феномены описаны как факторы успешности терапевтического процесса.

Традиционно психодинамическая терапия использовалась при тревожных состояниях, конверсионных расстройствах, психогенных соматических заболеваниях, обсессивно-ком- пульсивных расстройствах. Однако в настоящее время показания к применению этого вида психотерапии значительно расширились. Например, недостаточная социальная адаптация также может быть показанием к применению психоанализа.

Поскольку этот вид терапии требует прежде всего понимания сути проблемы, установления связи между актуальными переживаниями и детскими конфликтными чувствами, то важно, чтобы клиент был способен отслеживать свои эмоции, умел мыслить психологическими понятиями, устанавливать причинно-следственные связи между чувствами, мыслями и действиями. У него должны быть сферы, не затронутые конфликтом и обеспечивающие нормальное функционирование Эго. В то же время он не должен отвергать свои чувства и быть способным регрессировать.

Большинство психоаналитиков тем не менее считают, что нельзя заранее, до начала лечения, с достаточным основанием сказать, будет ли клиент анализируемым. Такой вывод делается после первых сеансов.

Лечение начинается с обследования, которое проводится лицом к лицу, без использования психоаналитической кушетки. В ходе обследования психотерапевт выясняет, когда у пациента возникли проблемы, как он решил обратиться к психотерапевту, интересуется, как ранее клиент решал свои проблемы, кто и как оказывал ему помощь. Терапевт делает первые заключения о ресурсе клиента, о его возможностях работать с травматическим Материалом, о мотивации лечения. Из того, как пациент описывает проблему, аналитик получает начальные сведения о бессознательных конфликтах, которые с детства определяли основные выборы и жизненные трудности человека.

Психоаналитик демонстрирует заинтересованность, заботу, сочувствие, готовность выслушать без критицизма и оценочных суждений, и участники психотерапевтического процесса устанавливают отношения взаимного доверия и уважения.

Терапевт рассказывает об основных характеристиках психоанализа. Представление способов работы сбздает у клиента впечатление естественности, универсальности, запрограммированности основных стадий и результата. Он погружается в терапевтическую метафору данного направления, и возникающие затем феномены сопротивления, переноса, психологических защит понимаются не как артефакты, случайные или пугающие события, а как важные и необходимые этапы работы. Когда эти феномены помещены в рамку психотерапевтического процесса, клиент приобретает доверие к терапевту и веру в успех. Он как бы получает опору для работы, средства для выражения своих переживаний, что создает условия для выведения их в сознание. Знакомство с основными характеристиками процедуры позволяет снизить тревожность ожиданий клиента. Психоаналитик объясняет свою пассивную манеру поведения, при этом поощряя клиента к свободному высказыванию мыслей и чувств: «Я внимательно слушаю вас. Я хочу лучше понять вас и не буду вмешиваться в то, что вы говорите».

С самого начала аналитической работы важно, чтобы клиент почувствовал атмосферу безопасности. Терапевт выслушивает возможные опасения, не игнорируя и не умаляя их значения, признает их и серьезно к ним относится. Клиент убеждается, что его поняли. Атмосфера безопасности предполагает, что в будущем клиент сможет переживать те чувства, с которыми раньше боялся сталкиваться. Возникает парадоксальная ситуация: с терапевтом клиент чувствует себя в большей безопасности, чем наедине с собой. Терапевт дает почувствовать, что понимает болезненность процедуры психоанализа и высказывает уважение к усилиям, предпринимаемым пациентом. Поэтому он не будет форсировать процесс, а будет следовать за клиентом, учитывая его готовность к работе.

Терапевт не только выслушивает содержание проблемы, но и стремится понять темп, в котором может двигаться клиент. По мере продвижения анализа терапевт осуществляет все меньше интервенций. Это заставляет клиента принять ответственность на себя. Установление лечебного альянса требует пристального внимания со стороны обоих участников терапевтического процесса. Очень важно, чтобы клиент понял необходимость собственных усилий по решению проблемы, осознанно стремился к изменениям. Лечебный альянс позволяет понимать и удерживать цель, продолжать психотерапию, несмотря на трудности, возникающие на ее пути, строить отношения с аналитиком на основе сотрудничества.

Трудно устанавливать лечебный альянс с пациентом, не имеющим раннего опыта доверия, не пережившим в детстве атмосферы безопасности. Нередко клиент вместо установления отношений сотрудничества стремится угодить терапевту, заходя в своих ропытках до имитации успешного течения терапии. Но в этом случае самочувствие клиента зависит от психотерапевта, он не приобретает способности управлять своей жизнью, а сохраняет зависимость, оказывается не готовым к конфронтации с травматическим материалом в ходе терапии.

*Очевидно, что для установления оптимального лечебного альянса необходимо сильное Эго. Поэтому работа по укреплению Эго одновременно упрочивает терапевтический альянс. Взаимоотношения клиента и терапевта имеют сложную динамику. Лечебный альянс может укрепляться под воздействием терапии, а может и ослабевать в результате сопротивления, трансфера.

Важно отмечать особенности отношения клиента к психоаналитику уже на первых этапах работы. Например, полезной оказалась фиксация следующего замечания клиента уже на первой встрече: «Вы выглядите слишком мягкой. Не знаю, сможете ли вы мне помочь». Или фраза, сказанная вначале второй встречи извиняющимся голосом: «Я постараюсь не очень нагружать вас своими проблемами». Однако вначале эти замечания не делают предметом анализа, аналитик ожидает более полного разворачивания трансферных реакций.

Терапевт обращается к прошлому клиента, выясняет особенности возникающих в его жизни трудностей. Особое внимание уделяется взаимоотношениям с ближайшим окружением, прежде всего в детстве. Если терапевт уяснил для себя характер межличностных отношений пациента на разных этапах его жизненного пути, ему легче будет анализировать развивающийся трансфер. Терапевт может делиться с клиентом своими наблюдениями, отмечать действие защит и сопротивления. Он стремится расширить представление клиента о себе, принимая без оценочных суждений чувства, которые тот не признавал в себе: слабость, презрение к себе, ненависть к кому-либо из близких и т.п. Позиция психотерапевта помогает клиенту принять в себя эти чувства.

Первоначальным материалом для анализа могут стать повторяющиеся сновидения, ранние воспоминания. Раннее воспоминание, как правило, дает представление об основных конфликтных тенденциях, указывает на главную «тему», определяющую «мелодию» жизни человека. В ходе работы клиент получает представление о процедуре терапии, ее формах и методах, снимает некоторые страхи и опасения. Некоторое продвижение на начальной стадии анализа дает веру в успех анализа, укрепляет терапевтический альянс.

Выделяются следующие приемы аналитического метода:

1) инструкция относительно процедуры психоанализа;
2) вопросы для получения информации и прояснения содержания;
3) реконструкция — описание и выделение некоторых явлений, прояснение их деталей, комментирование материала, который клиент готов признать;
4) конфронтация — привлечение внимания клиента к какому-либо содержанию. Терапевт проясняет его и заставляет клиента признать что-либо, чего он раньше признать не хотел, но что следует признать;

5) подготовка к интерпретации (указание на жесткие структуры в поведении, стереотипы в восприятии, эмоциональном реагировании);

6) интерпретация — указание на источник переживания, в результате которого осознается причина переживания.

Интерпретация — это основной способ включения аналитика в терапевтический процесс. Термин «интерпретация» основывается на идее, что высказывание пациента или сновидение представляет некоторое скрытое содержание, значение и смысл которого лежат в глубинных пластах бессознательного. Терапевт может раскрыть смысл переживания, опираясь на психоаналитическую теорию. На первых этапах развития психоанализа Фрейд предлагал свои интерпретации непосредственно, но позже считал необходимым вводить интерпретацию при определенных условиях (наличии сопротивления). Последующее развитие метода потребовало еще больше внимания уделять тому, каким образом и когда следует выдавать интерпретацию. В психоанализе используются также неаналитические процедуры (внушение, манипуляция), но они занимают второстепенное место.

В начале психоанализа терапевт в основном слушает, проясняя понимание при помощи вопросов типа: «А что вам напоминает это желание?», «К кому вы испытывали подобные чувства раньше?», поощряет пациента продолжать: «Что вам еще приходит в голову?», направляет течение ассоциаций: «Расскажите об этом событии подробнее». Затем чаще возникают реконструкции, появляется необходимость привлечь внимание клиента к специфическим особенностям его опыта, дать возможность осознать не отмечаемые им раньше связи его прошлых переживаний, поставить перед каким-либо конфликтным содержанием, используя конфронтацию.

Когда установлен контекст, терапевт может проинтерпретировать полученный материал. Интерпретация — это приписывание смысла и значения психологическим феноменам. При помощи этого приема пациент осознает историю, источник, форму, причины и значение переживания. Очень важно, чтобы введение интерпретации было своевременным. Интерпретация — это предположение психоаналитика, которое нуждается в проверке опытом переживаний пациента. Поэтому она представляется, когда пациент сам приблизился к осознанию связи событий прошлого с актуальной проблемой. Причем связь эта должна быть не интеллектуальной догадкой, позволяющей сомневаться в ее истинности, а основываться на сходстве особенностей переживания. Пациент должен обнаружить повторение самой структуры конфликта, заново пережить столкновение противоречивых импульсов и запретов, как они были прочувствованы в детстве. Интерпретация достигнет цели, если обнаруживается не только интеллектуальное понимание, но и переживание старого конфликта.

Содержание для интерпретации тщательно готовится, иначе интерпретация может травмировать и создать новую систему защит. Клиент не должен почувствовать в результате свою ущербность, слабость. Если он обнаружит оценку в реакции терапевта, то снова вытеснит это переживание и интерпретация не достигнет цели.

Слишком глубокая, быстрая интерпретация также оказывается вредной, поскольку вызывает тревогу и дезинтеграцию

Эго. Интерпретация полезна тогда, когда клиент способен ее услышать.

Различают два вида интерпретаций: горизонтальные и вертикальные. Горизонтальная интерпретация позволяет выделить сходные темы в аспектах опыта клиента, которые казались несвязанными: «Вы чувствуете, что начальник, жена и обстоятельства — все против вас. Вы злитесь, но сдерживаете себя». Горизонтальная интерпретация позволяет установить содержание, обрисовать проблему, понять ее смысл. Обычно она готовит появление вертикальной интерпретации. Вертикальная интерпретация проникает в источник психологического конфликта, возвращая к точке фиксации: «Вы боялись говорить об этом, потому что думали, что я буду смеяться над вами, как это делал отец».

Отдельные события должны выстроиться в целостную картину, чтобы было достигнуто глубинное понимание, проблемы. Пациент видит отдельные элементы, он как бы последовательно извлекает камешки для мозаики. А терапевт видит и узор, который из них получается, и закономерное сочетание цветов и линий в этом узоре. Интерпретация дает пациенту возможность отступить на шаг, изменить ракурс и понять, что направляло выбор элементов узора.

Выделяют виды интерпретаций и по другим критериям. Интерпретация содержания предполагает раскрытие более глубокого значения в предложенном материале. Символическая интерпретация указывает на скрытый смысл образов сновидений, оговорок и другой продукции, значение которой представлено в скрытом виде в символической репрезентации. Интерпретация защиты является способом анализа сопротивления. Аналитик указывает на приемы, при помощи которых пациент переживает травматический опыт.

Не все приемы аналитика являются действенными. Поэтому для определения интерпретации, вызвавшей изменение, вводится специальное название — мутационная.

Основная задача психодинамической психотерапии -- достижение осознания бессознательного материала, понимание того, как детские конфликты определяют актуальные проблемы клиента. Результатом такой работы является инсайт — получение человеком нового знания о происхождении внутриличностного конфликта. Это новое знание не сводится к интеллектуальному пониманию связи прошлого и текущего опыта, а означает оживление пережитых ранее чувств. Если клиент понял, что в ссоре с начальником он выплескивал свою злость на отца, то, заново переживая амбивалентные чувства, он узнает их и в других ситуациях.

Но означает ли инсайт действительно объективное знание? Возможно ли вообще говорить об объективности там, где речь идет о субъективном установлении связей переживаний, которые, возможно, никогда не были представлены на уровне дифференцированных эмоций? Д. Спенс считает, что нет единственно истинного понимания событий прошлого. Его описание зависит от способа представления опыта, который определяется теорией. Клиент воспроизводит не «чистые» воспоминания, а увиденные сквозь призму психоанализа, подготовленные предыдущими интерпретациями, сформированные в соответствии с определенными ожиданиями и определенной логикой. Поэтому усвоение метафоры, сконструированной в психоанализе, является чрезвычайно важным для любого типа терапии. Современные психоаналитики не придают столь большого значения инсайту, как Фрейд, а направляют усилия на обучение, приобретение клиентом нового опыта.

Акцент переносится на проработку, изживание привычных, неадаптивных форм реагирования. Так постепенно ликвидируются завалы, освобождается и расчищается территория для нового строительства. Если не произвести такую работу, непроходимым станет и тот клочок территории, который был отвоеван штурмом инсайта. В результате постепенно исчезают старые, непродуктивные формы реагирования, возникают и закрепляются новые способы жизнедеятельности.

Что же следует считать результатом психотерапевтического процесса? Исчезновение симптомов, улучшение состояния, какое-либо внешнее изменение в жизни? Кто является инициатором завершения психотерапии? Как отличить реальный результат от маскировки сопротивления?

Безусловно, исчезновение или существенное облегчение симптомов является необходимым условием завершения психотерапии. Но главное, чтобы на основании приобретенного опыта клиент научился анализировать свои внутриличност- ные конфликты. Под таким умением в психодинамической терапии понимается способность обнаруживать защитные механизмы, понимать их функцию, выявлять в действиях, мыслях и чувствах ригидные структуры, являющиеся повторением детских конфликтов, прорабатывать их, обнаруживать трансферные реакции. Иначе говоря, клиент может

осуществлять самоанализ при помощи тех средств, которые он использовал вместе с терапевтом в ходе анализа. Именно этот критерий является определяющим для завершения психотерапии. Психоанализ не направляется на изживание всех конфликтов, поскольку это невозможно. Но он не может быть ограничен и целью облегчения страдания, как писал Фрейд. Главная задача — обучение клиента решению своих проблем, перенос этого умения за пределы психотерапевтического кабинета.

Если такая задача решена и оба участника психотерапии едины в мнении, что клиент способен сталкиваться с жизненными проблемами и решать их, понимать свои конфликтные переживания, то начинается завершающая стадия психотерапии. На этой фазе подводятся итоги, клиент возвращается к началу психотерапии, рассматривает свой запрос, прослеживает работу над конфликтами. Это дает уверенность в своих силах, осознание способности анализировать свои переживания и ощущение, что начало такой работе положено. Расставание с терапевтом является значимым событием в жизни клиента, поэтому в нем могут проявиться и трансферные реакции. Важно понять, какие чувства клиент испытывает в отношении аналитика. Их выявление будет важным материалом для последующей работы. Завершение психоанализа может явиться поводом и для исследования контртрансфера. Необходимо разобраться, не контртрансферные ли чувства привели к окончанию анализа. У психоаналитика может возникнуть разочарование, либо чувство вины, либо печаль по поводу расставания. Любое из этих чувств заслуживает внимания и может стать предметом самоанализа или психоанализа под руководством коллеги.

Что касается работы с клиентом, то на завершающей стадии с ним обсуждаются возможности дальнейшего сотрудничества, удавшиеся и неудавшиеся аспекты терапии, ее границы.

Показания и противопоказания к психоаналитической терапии зависят от многих факторов: характера заболевания, личности больного, организации психотерапевтической помощи и т.д. Следует учитывать, что психоанализ — это длительное лечение, обычно требующее от 3 до 5 лет. Поэтому, прежде чем рекомендовать его больному, нужно взвесить все реальные возможности.

Любому методу психотерапии должен предшествовать правильный диагноз. Это в полной мере относится и к психоанализу. Еще Фрейд подчеркивал, что «психотические пациенты в сущности нарциссичны и не могут быть подвергнуты лечению психоанализом». Показаниями к классическому психоанализу являются такие неврозы, как неврастения, истерия, невроз навязчивых состояний, психогенная депрессия, психосоматические заболевания. Психоанализ противопоказан при шизофрении, маниакально-депрессивном психозе. Показание к лечению психоанализом психопатии, перверсий, девиантных форм поведения в каждом случае должно решаться индивидуально.

У психоаналитиков существует понятие об ***анализируемо- сти*** пациента, так же как, например, у психотерапевтов, ориентированных на суггестивную терапию, понятие о ***внушаемости.*** Анализируемость зависит в основном от личностных особенностей пациента. Только человек с сильной мотивацией сможет успешно «работать» в аналитической ситуации. Не могут рассчитывать на успех пациенты, которые ждут от психоанализа быстрых положительных результатов или заинтересованы в своем болезненном состоянии (истерический невроз, некоторые формы перверсий).

Анализируемость пациента зависит от его способности снять контроль над своими мыслями и чувствами, позволить им проявляться пассивно, без должной верификации. Одним из факторов, способствующих успеху анализа, является способность к эмпатии, способность временно идентифицироваться с другими людьми. Замкнутые, эмоционально ригидные люди плохо поддаются психоаналитической терапии. Противопоказанием для психоанализа является слабоумие, а также выраженная импульсивность, исключающая терпение и длительную методическую работу.

Опыт показывает, что классический психоанализ менее эффективен у людей, не способных сформировать с аналитиком рабочий альянс и плохо формирующих невроз переноса. Трудно поддаются психоанализу и те пациенты, которые формируют чрезмерно выраженный невротический перенос.

Какой минимум требований предъявляется к психоаналитику? Психоаналитик должен уметь использовать для анализа

не только чужие (пациента) психические процессы, но и свои собственные. Искусность психоаналитика тем выше, чем больший доступ он имеет к собственному бессознательному. Требование классических аналитиков, чтобы каждый психотерапевт, прежде чем приступить к психоаналитическому лечению, сам подвергся анализу у опытного аналитика, во многом определяется тем, что анализ самого аналитика делает доступными для его сознательного Эго важные бессознательные побуждения, защиты, фантазии и конфликты его собственной инфантильной жизни и их более поздние дериваты. Наиболее важным умением, которым аналитик должен обладать, является умение соотносить сознательные мысли, чувства, фантазии, импульсы и поведение пациента с их бессознательными предшественниками. Он должен уметь чувствовать, что лежит за продукцией пациента, за его вопросами, за его эмоциями.

Аналитик должен уметь идентифицироваться с пациентом, но понимание истоков мыслей и переживаний, предложенных пациентом, у аналитиков должно идти дальше. Опытный аналитик умеет пользоваться своей интуицией, которая тесно связана с эмпатией.

Хорошая интуиция и развитая эмпатия совершенно не означают, что для создания психоаналитической ситуации аналитику совсем не нужны знания теории и техники психоанализа. Как раз наоборот, знание теории психоанализа позволяет аналитику овладеть искусством техники анализа. Никто не может быть полностью и до конца проанализирован, но это свидетельствует скорее не о плохом профессионализме аналитика, а о том, что у каждого человека есть область, куда его сознательное Эго не может проникнуть.

Предположим, что аналитик, используя свои интуицию, эмпатию и теоретические знания, глубоко разобрался в материале пациента. В таком случае возникает проблема — как сообщить больному результаты. Нужно сформулировать свою точку зрения так, чтобы смысл ее был ясен и точен. При этом имеют значение и язык, и интонация, и мимика. Более того, аналитик прежде должен решить: нужно ли пациенту в данный момент констатировать свои выводы, не будет ли это % травмировать его, а если да, то в какой мере. Важно также, чтобы словарь аналитика не очень отличался от словаря па-

циента. Если аналитик увлечется терминологией, то пациент просто не поймет его.

В аналитической практике высоко ценится искусство молчания. Многозначительное молчание часто травмирует не меньше, чем слово, а поэтому должно быть точно дозировано.

Психоаналитическая ситуация требует от аналитика, чтобы во взаимодействии с пациентом он был в состоянии поддерживать, с одной стороны, невроз переноса, а с другой — рабочий альянс. Это требует от аналитика определенных способностей и умения, так как невроз переноса всегда находится в оппозиции к рабочему альянсу. Опытный аналитик знает, что как «правило абстиненции», так и «правило зеркала» должны использоваться в меру и уравновешивать друг друга.

В этом отношении уместно напомнить 5 правил Гринсона (Гринсон, 1994):

1) всякое высказывание пациента заслуживает внимания аналитика;
2) нельзя причинять пациенту боль больше той, которая необходима;
3) аналитик должен быть для пациента гидом на всем пути нового для него психоаналитического лечения;
4) аналитик обязан заботиться о сохранении у пациента самоуважения и чувства собственного достоинства;

5) поведение и высказывания аналитика должны быть ориентированы на единственную цель — лечение.

Искусство аналитика во многом зависит от его личностных особенностей. Никто не рождается аналитиком, и никто не становится им вдруг. Прежде всего он должен проявлять истинный интерес к людям, к их болезням и страданиям, а не использовать анализ только как средство собственного существования. Любознательность, живость воображения, любовь к фантазии, гармонично сочетающиеся с умением трезво анализировать, — необходимейшие и наиболее ценные черты аналитика. Терапевт должен быть относительно свободен от различных табу и ограничений, которые общество всегда налагает на взаимоотношения между людьми. В высказываниях пациента для него не должно быть ничего нелепого или отвратительного. Способность понимать бессознательное другой личности исходит из способности к эмпатии. Эмпатия является формой понимания другого человека путем временной и частичной идентификации с ним. Аналитик должен уметь выражать свои мысли просто и живо; его разговорный язык можно сравнить с хорошо разработанными руками хирурга. Аналитик должен уметь молчать. Чтобы детализировать свои мысли, фантазии, чувства, пациенту нужно на время забыть об аналитике или отодвинуть его на задний план. Аналитик должен обладать чувством такта и уметь выбрать время для интерпретации своих наблюдений.

Второй, не менее важной задачей аналитика является формирование у пациента невроза переноса, а для этого требуются особенности, часто противоположные только что описанным. Так, чтобы облегчить развитие невроза переноса, аналитик должен оставаться относительно «безликим», а иногда провоцировать пациента к реакциям переноса.

Сопереживание, забота и теплота всегда должны быть присущи аналитику, однако при необходимости он должен уметь занять позицию бесстрастного наблюдателя. Искреннее приятие и терпимость аналитика к любому материалу пациента, его внимательное отношение ко всем деталям вне зависимости от того, насколько они отвратительны или примитивны, прямой и решительный подход к наиболее деликатным вопросам — все эти качества, несомненно, способствуют созданию продуктивной психоаналитической ситуации.

Одним из наиболее важных открытий Фрейда было то, что поведение и мысли человека являются совокупным результатом инстинктивных побуждений, конституции и опыта. Это означает, что мастерство аналитика нельзя рассматривать в отрыве от особенностей его личности.

ТЕХНИКИ

Классический психоанализ включает следующие основные этапы: продуцирование материала, его анализ и рабочий альянс.

Основными способами **продуцирования материала** являются: свободная ассоциация, реакция переноса и сопротивление.

Основной целью всех аналитически ориентированных методик является понимание пациентом самого себя, а основной технической процедурой — интерпретация.

Техника анализа включает в себя 4 процедуры: конфронтацию, прояснение, интерпретацию и тщательную проработку.

Анализируемое явление должно стать очевидным для пациента ***(конфронтация).*** Например, прежде чем анализировать сопротивление, нужно показать пациенту, что этот феномен у него существует.

Если пациент понимает это, можно переходить к следующему этапу анализа — ***прояснению.*** Прояснение имеет целью сфокусировать внимание на анализируемом феномене, тщательно отделить его от других явлений, четко обозначить его границы.

Следующий, основной этап анализа — ***интерпретация.*** Интерпретировать означает делать неосознанные феномены осознанными, точнее, делать осознанным бессознательное значение, источник, форму, причину данного конкретного психического процесса. Для интерпретации аналитик использует не только свои теоретические знания, но и свое

бессознательное, свои эмпатию и интуицию.

«Цель интерпретации, — писал Фрейд, — состоит в том, чтобы сделать какое-то неосознанное психическое событие осознанным, чтобы мы смогли лучше понять значение данной части поведения. Интерпретация обычно ограничивается отдельным элементом, отдельным аспектом. Тщательно проработав данную интерпретацию элемента, попытавшись воссоздать историю и последовательность событий, в которую входит данный элемент, мы должны сделать нечто большее, чем интерпретация. Мы должны реконструировать ту часть жизни пациента, которая шла своим чередом, окружая пациента, которая предопределяла появление этого элемента» (цит. по Кондратенко и др., 2001).

Процедуры прояснения и интерпретации тесно переплетаются. Очень часто прояснение ведет к интерпретации, а интерпретация в свою очередь приводит к дальнейшему прояснению. Путь от интерпретации к пониманию обозначается как этап ***тщательной проработки.*** Это путь от инсайта, от возможности аналитика проникать во внутреннюю жизнь пациента к пониманию пациентом самого себя. Из всех процедур анализа тщательная проработка — самая длительная по времени. Иногда она затягивается на полгода и более.

Пациент обращается к врачу потому, что хочет избавиться от своих страданий. В процессе лечения он добросовестно продуцирует материал посредством свободных ассоциаций, реакций переноса, сопротивления. Аналитик в своей работе честно использует процедуры конфронтации, прояснения, интерпретации и тщательной проработки. Формально все правильно, но для успешного лечения всего этого недостаточно. Существует еще один важный ингредиент, который влияет на эффективность лечения, — рабочий альянс. Он предполагает рациональные взаимоотношения между пациентом и аналитиком, которые дают возможность пациенту целеустремленно работать в аналитической ситуации, а аналитику добиваться терапевтического успеха.

При наличии рабочего альянса у пациента появляется готовность работать даже с теми инсайтами, которые неприятны и причиняют боль. На его формирование в равной мере влияют пациент, аналитик и аналитическая среда, т.е. то, что мы иногда называем ***атмосферой процесса лечения***. При этом аналитик способствует формированию рабочего альянса всем своим поведением, в котором делает акценты на эмпатии, понимании и недирективности.

Существуют и другие термины, определяющие оптимальные отношения аналитика и пациента: ***терапевтический альянс, рациональный перенос, зрелый обдуманный перенос, идентификация пациента с аналитиком*** (цит. по Кондратенко и др., 2001**).**

Несколько шире следует трактовать понятие ***психоаналитическая ситуация.*** Она является результатом комплекса взаимоотношений «пациент — аналитик — окружающая обстановка».

Для продуктивной психоаналитической работы от пациента требуются искреннее очевидное желание подвергнуться анализу, определенные способности и особенности личности. Только тот пациент, у которого установки на психоанализ глубоко мотивированы, может вынести это лечение, требующее много времени, терпения, а главное, тесно связанное с раскрытием интимных переживаний.

В процессе лечения пациенту предлагают быть активным и пассивным, полностью отдаваться свободным ассоциациям или, наоборот, быть логичным и соблюдать последовательность в мышлении. Пациент должен уметь выслушать и понять аналитика, а также выразить словами свои переживания и чувства. Для этого требуется, чтобы он имел достаточно пластичное Эго. Другими словами, он должен обладать определенными способностями к работе в психоаналитической ситуации. Что же касается особенностей личности, способствующих формированию продуктивной психоаналитической ситуации,

то этот вопрос в одинаковой мере касается и пациента, и аналитика.

В классическом психоанализе используются и неаналитические терапевтические процедуры, которые способствуют эффективности лечения. К ним относятся: отреагирование, внушение, манипуляции.

Отреагирование, или ***катарсис,*** является разрядкой неприемлемых эмоций и импульсов. Брейер и Фрейд рассматривали катарсис как эффективный метод лечения. Ценность от- реагирования заключается еще и в том, что убеждает пациента в реальности его бессознательных процессов. Накопившийся опыт показывает, что катарсис приносит временное чувство облегчения, но это не конец, а только начало психоаналитического лечения. Именно катарсис очень часто становится источником сопротивления, которое является материалом для анализа.

Аффективно окрашенные и вытесненные в бессознательное представления (позже названные Брейером и Юнгом ***комплексами)*** обладают склонностью к «превратным ассоциациям», которые в конечном итоге могут проявляться симптомами невроза. Брейер эмпирическим путем установил факт, суть которого заключается в следующем: если удается с помощью гипноза довести до сознания больного первоначальный патогенный комплекс, то действие его прекращается и наступает выздоровление.

Техника гипнокатарсиса заключается в следующем. Больного погружают в гипнотическое состояние и предлагают перенестись в прошлое. При этом у него могут возникать воспоминания, мысли и чувства, до того выпадавшие из сознания. Когда, проснувшись, больной (обычно в состоянии аффекта) сообщает врачу свои душевные переживания, симптом оказывается потенциально преодолимым, и возвращение его обратно в бессознательное становится невозможным. Брейер и Фрейд объясняли это явление тем, что симптом невроза в данном случае заменяет подавленные и не достигшие сознания психические процессы. Эту замену они называли ***конверсией.***

Внушение является одним из способов индукции мыслей, эмоций и побуждений в обход реалистического мышления пациента. Внушение при умелом его использовании помогает пациенту войти в психоаналитическую ситуацию. Однако в использовании* внушения существуют определенные трудности. Одна из них состоит в том, что пациент привыкает к этой, регрессивной форме поддержки и использует ее как протез. Вторая трудность возникает, если внушение используется без его последующего осознания. В этом случае внушение аналитика не анализируется и, как следствие, у пациента может сформироваться новый невротический симптомо- комплекс. Чаще всего это происходит, когда интерпретации преподносятся пациенту как догма. Поэтому внушение и убеждение должны быть полностью исследованы, введены в аналитическую ситуацию, а эффект их проанализирован.

Манипуляции — это деятельность аналитика, способствующая восстановлению, памяти пациента. Можно, например, совершенно не реагировать на эмоции пациента, чтобы аффект достиг своего апогея; можно до поры не анализировать перенос, чтобы он стал более ярким и демонстративным; можно в приказном тоне предложить пациенту напрячь свою память. Все это манипуляции. Не относясь к аналитической технике, манипуляции, так же как катарсис с внушением, косвенно способствуют анализу. Главное, чтобы все эти дополнительные технические приемы в конечном итоге были осознаны и реакции на них проанализированы.

В технике психоанализа применяются такие приемы, как «правило абстиненции» и «аналитик как зеркало».

«Правило абстиненции». «Хотя это может показаться жестоким, — писал Фрейд, — но мы должны следить за тем, чтобы страдание пациента дошло до такой степени, чтобы оно стало эффективно при работе». Вот эти достигшие апофеоза страдания Фрейд и называл абстиненцией, а работу с ней считал наиболее эффективной при психоанализе. «Аналитическое лечение, — подчеркивает Фрейд, — следует проводить, насколько это возможно, в состоянии абстиненции» (цит. по Кондратенко и др., 2001).

«Аналитик как зеркало». Понятие «зеркало» включает в себя такую манеру поведения аналитика, при которой он остается непроницаемым, «темным» для пациента. Это, однако, ни в коей мере не означает холодность и бездушие, отсутствие эмоциональности.

ТЕХНИКА 1. Свободные ассоциации

Свободная ассоциация — это основной метод продуцирования материала. В этом плане метод свободных ассоциаций чем-то напоминает ассоциативный эксперимент Юнга, но в данном случае больной сам берет из собственной памяти ближайшее слово-«раздражитель» и в ответ на него высказывает любую мысль, пришедшую ему в этот момент в голову. Используя метод свободных ассоциаций, Фрейд предъявлял к пациенту требование: «Он должен говорить нам не только то, что он может сказать намеренно и по своему желанию, что может дать ему облегчение, но и все, что приходит ему в голову, даже если это неприемлемо для него и кажется ему несущественным или вообще бессмысленным».

Психоанализ относится к каузальным видам психотерапии, т.к. направлен не на коррекцию отдельных проявлений, а на причину невроза. Первоначально Фрейд пытался прояснить смысл симптома, выявить источник его возникновения. В этот период отреагирование считалось главным фактором психотерапии. Оно обеспечивалось за счет использования метода гипнокатарсиса.

Однако глубоко укоренившееся у Фрейда естественно-научное понимание природы изучаемых медициной явлений не могло примирить его. с неясностью механизмов гипноза. Кроме того, этот метод не позволял работать с пациентами в сознательном состоянии, не все пациенты обладали достаточной гипнабельностью.

Фрейд все усилия направлял на создание процедуры, при которой сам пациент активно воспроизводил бы события из прошлого. Им была найдена новая стратегия, новый метод психоаналитической работы — метод свободных ассоциаций. В свободных ассоциациях человек не повторяет конфликтное содержание. Он регрессирует, идя по следу актуального переживания. С точки зрения психической динамики пациент переходит от вторичного процесса к первичному. Опускаясь в инфантильные конфликты, пациент вместе с психоаналитиком наблюдает, куда приводит его нить свободных ассоциаций.

Процедура, практикуемая Фрейдом, выглядела следующим образом. Пациент укладывался на кушетке, врач садился у изголовья так, чтобы не попадать в поле зрения пациента.

Пациенту предлагалось прийти в состояние спокойного самонаблюдения, не углубляясь в раздумья, и сообщать все, что приходит ему в голову, без сознательного отбора, не придерживаясь какой-либо логики. Важна не логика, а полнота. Пациента предостерегают от тенденции поддаться какому-либо мотиву, желанию что-либо выбрать или отбросить, даже если какие-то мысли кажутся тривиальными, иррациональными, не относящимися к делу, не важными или болезненными, унизительными, нескромными, смущающими. Необходимо следовать по поверхности сознания, удерживаясь от критики.

Содержание свободных ассоциаций — прошлое и будущее, мысли и чувства, фантазии и сны. В них вырывается на поверхность сознания вытесненное бессознательное. В ходе свободных ассоциаций пациент учится воспроизводить травматический опыт. Фрейд исходил из своего понимания принципа детерминизма, полагая, что в поведении человека нет случайностей и ариаднина нить свободных ассоциаций приведет пациента ко входу в темную пещеру бессознательного. Сниженная сенсорная активность, когда даже психоаналитик не попадает в поле зрения пациента, дает ему свободу для выражения подавленных мыслей и чувств.

Психоаналитик не занимает ни одобряющей, ни критикующей позиции. Его задача — слушать пациента, следить за его речью, мимикой. Особое внимание следует обращать на сгущение (совмещение различных понятийных рядов) и смещение (выдвижение

незначительных деталей на первый план). Во время сеанса психоаналитик, как правило, молчит. Молчит он и тогда, когда пациент обращается к нему с вопросом, ибо на самом деле этот вопрос обращен не к нему. Когда вопрос проходит различные уровни понимания и добирается до глубинных пластов, пациент сам оказывается способным ответить на него и разрешить свой внутренний конфликт. Основное средство своей работы — интерпретацию — психоаналитик применяет редко и лишь тогда, когда пациент готов ее принять. При интерпретации он опирается на более зрелые, не регрессировавшие части личности, стремясь привести клиента к осознанию источника его проблемы, пониманию ее сути.

Фрейд пытался установить универсальные закономерности генезиса невроза и применить эти закономерности к каждому человеку. Поэтому терапевтические методы психоанализа во многом напоминают исследовательские процедуры. От ориентации на эмоциональное отреагирование Фрейд перешел к фокусировке на осознавании. В техниках работы акцент сместился к толкованию, интерпретации и другим интеллектуальным процедурам, позволяющим создавать метафоры, через которые человек может осмыслить свою проблему.

Свободные ассоциации имели преимущество перед гипнотической техникой. В состоянии гипноза происходит лишь реконструкция прошлого опыта, метод свободных ассоциаций позволяет также высвободить эмоции, связанные с негативным опытом прошлого. В отличие от катартического метода свободные ассоциации провоцировали менее драматичные и пролонгированные изменения. Приобретая опыт работы при помощи этого метода, Фрейд понял, что главным является не воспроизведение отдельных травматических событий, а постоянные изменения в личности, которые делают возможным принятие болезненных воспоминаний. Понадобились долгие годы развития психоанализа, чтобы лечение стало рассматриваться не как одномоментный драматичный акт, а как перманентные изменения. Не следует, однако, думать, что психоаналитическая процедура проходила как интеллектуальная игра схемами. Ведь предмет анализа — переживания клиента.

При использовании свободных ассоциаций еще более мощным в сравнении с гипнозом оказалось противодействие травматичным воспоминаниям. Возникающие трудности обусловили новые ориентации лечения. В процедуре психоанализа внимание стало смещаться с характеристик симптома на динамику бессознательных влечений, с отреагирования — на анализ сил, создающих барьеры на пути осознавания. Изучение причин противодействия воспоминаниям привело Фрейда к конструированию схемы психики, состоящей из сознания, предсознательного и бессознательного. Фрейд полагал, что если добыть из глубин бессознательного и вытащить на свет сознания конфликтные влечения и чувства, то они найдут разрешение. Для такой работы необходимо преодолеть вытеснение. В психоаналитической работе оно проявляется как сопротивление целям и процедурам психотерапии, существующее, несмотря на наличие на рациональном уровне желания измениться. Фрейд рассматривал его не как феномен коммуникации, а «разместил» в психике пациента.

ТЕХНИКА 2. Анализ сопротивления

Сопротивление — это внутренние силы пациента, находящиеся в оппозиции к психоаналитической работе и защищающие невроз от терапевтического воздействия. По форме сопротивление представляет собой повторение тех же защитных реакций, которые пациент использовал в своей повседневной жизни. Сопротивление действует через Эго пациента, и, хотя некоторые аспекты сопротивления могут быть осознаны, значительная их часть остается бессознательной.

Задача психоаналитика состоит в том, чтобы раскрыть, как пациент сопротивляется, чему и почему. Непосредственной причиной сопротивления являются несознательное избегание таких болезненных явлений, как тревога, вина, стыд и , т. п. За этими универсальными реакциями в ответ на вторжение во внутренний мир пациента обычно

стоят инстинктивные побуждения, которые и вызывают болезненный эффект.

Различают Эго-синтоничные сопротивления и сопротивления, чуждые Эго. **В** первом случае пациент обычно отрицает сам факт существования сопротивления и сопротивляется его анализу; во втором пациент чувствует, что сопротивление чуждо ему, и готов работать над ним аналитически.

Одним из важных этапов психоанализа является перевод сопротивления из Эго-синтоничного в сопротивление, чуждое Эго. Как только это достигается, пациент формирует рабочий альянс с аналитиком и у него появляется готовность работать над своим сопротивлением.

Сопротивление включает все силы организма, которые противодействуют процедурам и процессам психоанализа, то есть мешают свободному ассоциированию пациента, его попыткам вспомнить и достичь понимания. «Сопротивление сопровождает лечение шаг за шагом. Каждая ассоциация, каждое действие личности при лечении должны расплачиваться сопротивлением и представляют собой компромисс между силами, которые стремятся к выздоровлению, и силами, которые противодействуют этому» (цит. по Кондратенко и др., 2001**).**

Проводя психотерапию, аналитик сталкивается с немалым количеством трудностей. Сопротивление может быть . сознательным или бессознательным, но механизм его возникновения никогда не осознается. Оно может выражаться в

молчании, маскироваться под скуку, проявляться в абстрактных, банальных рассуждениях по поводу содержания конфликтных переживаний, рассказах о событиях без эмоцио$_{г}$ нального включения в рассказ, в отсутствии сновидений. При его возникновении сеансы становятся монотонными, сосредоточенными на воспоминаниях, не приводящих к инсайту. Сопротивление может проявляться в воспроизведении только событий прошлого или фокусировке на настоящем без уяснения их связи. Клиент может опаздывать на сеанс или даже прервать лечение.

Может быть и менее явное сопротивление, когда клиент создает иллюзию работы над переживанием, обсуждает предлагаемый материал, соглашается с интерпретациями, но не достигает инсайта по проблеме. Он может много говорить, избегая определенных тем, описывая мелочи и незначительные детали, но умалчивая о чувствах. На наличие сопротивления могут указывать противоречия между вербальным и невербальным поведением. Например, клиент говорит: «Я очень любил отца» — и при этом сжатыми кулаками стучит по колену. В построении препятствий бессознательное клиента проявляет значительную изобретательность и изощренность. Способы проявления сопротивлений индивидуальны и многообразны, они зависят от особенностей личности клиента, отношений, сложившихся между ним и психоаналитиком, этапа психотерапии, глубины регрессии и т.п.

. В психоаналитической литературе описаны многообразные факторы возникновения сопротивления: защиты, страх изменений, иррациональное Супер-Эго, трансфер, мазохизм, садизм, отреагирование, вторичная выгода. На стороне психоанализа им противостоит невротическое страдание, побуждающее к изменениям, часть Ид, стремящаяся к разрядке напряжения, рациональное Эго и Супер-Эго, диктующее необходимость выполнения определенных обязанностей, потребность в самопознании, лечебный альянс, даже некоторые иррациональные факторы (например, соперничество с другими пациентами). В каждый отдельный момент психотерапии взаимодействие с факторами, противодействующими и продвигающими анализ, меняет расстановку сил и формы проявлений сопротивления.

Представим описание основных типов сопротивления. Одно из наиболее мощных сопротивлений определяется как

сопротивление' Ид. Сильное страдание побуждает клиента к лечению. Однако существует система защит, которая позволила человеку создать определенный уровень адаптации. Сопротивление возникает из-за того, что в ходе психотерапии снимаются эти

защитные механизмы. Отказ от старых способов адаптации вызывает страх и может потребовать длительных усилий для преодоления инерции. Как правило, такое сопротивление бывает не слишком явным, но сильным.

Сопротивление может возникать из-за того, что болезнь в определенном смысле является выгодной.

Сопротивление-перенос возникает в результате подавления чувств в отношении аналитика. Детский, опыт еще раз возникает в трансферных реакциях, но не допускается в сознание. Чувства, направленные на аналитика, подавляются. Например, пациент начинает задавать личные вопросы психотерапевту и возмущаться его замкнутостью и скрытностью. Пациенту бывает грудно признать агрессивные импульсы, которые возникают в общении с терапевтом. Клиент сопротивляется также осознанию позитивного переноса. Желание получить поддержку и понравиться психотерапевту может проэиться в демонстрации рвения в лечении. Такое сопротивление выглядит как его прямая противоположность, но за легкостью мнимых достижений анализа тем не менее скрывается все тот же саботаж бессознательного. Это становится явным, когда клиент убеждается, что терапевт не удовлетворяет его детского желания получить одобрение, и тогда происходит всплеск противоположных эмоций.

Некоторые авторы в качестве одного из видов сопротивления описывают отреагирование. Оно проявляется, когда бессознательные импульсы близки к поверхности. Если же они не выводятся в сознание, а прошлая ситуация воспроизводится в виде действия, говорят об отреагировании. Как ребенок в игре реализует свое нереальное желание уйти в чащу леса и жить там далеко-далеко от обидевших его родителей, а они пусть плачут и жалеют его, так и взрослый клиент может, подойдя близко к анализу своих конфликтных отношений с отцом, уйти с работы, поссорившись с начальником. Или другой пример' отреагирования: запой проходящего анализ алкоголика на гребне разработки темы.

Различают отреагирование в аналитическом процессе и вне его. В ходе психотерапии отреагирование может привести

к выходу подавленных импульсов. Они направляются на аналитика, поэтому перенос можно рассматривать как способ отреагирования.

Вне аналитического процесса клиент также может совершать поступки, которые повторяют прошлые ситуации без осознания возникающего в них конфликта. Очередное повторение не решает проблемы, но снижает напряжение, уменьшает мотивацию лечения. Поэтому завоеванные ранее позиции сдаются, и анализ отодвигается назад. Этот процесс трудно предотвратить, поскольку аналитик не может и не должен контролировать жизнь клиента. Правда, некоторые терапевты берут с пациента обещание не принимать важных решений во время прохождения терапии, но из-за длительности этого вида лечения такой выход из положения оказывается нереальным. Он не позволяет клиенту почувствовать себя в достаточной мере ответственным, да и оставляет достаточно много лазеек для «происков» бессознательного. Поэтому чаще к отреагированию относятся как к источнику получения важной информации о клиенте.

Фрейд считал наиболее сильным сопротивление Су- пер-Эго, поскольку его трудно выявить и преодолеть. Оно происходит из бессознательного чувства вины и скрывает импульсы, которые клиенту кажутся неприемлемыми. Например, зрелая женщина не может позволить себе признать сексуальное влечение, запрет на которое наложен родительским воспитанием.

Нередко невроз возникает при приближении возможности исполнения бессознательного желания, которое Супер-Эго не дает возможности признать. Сопротивление у одного пациента наступило после смерти матери, которая в последние годы жизни доставляла ему много неприятностей и которой он бессознательно желал

смерти.

По той же причине из-за действия бессознательного чувства вины может развиваться негативная терапевтическая реакция. Ее проявление фиксируется, когда за существенным продвижением наступает ухудшение. Сопротивление может выражаться в разочаровании, сомнении в возможностях и умениях аналитика. Таким образом Супер-Эго наказывает пациента за успех в терапии.

Негативная терапевтическая реакция связана с отношением с родителями или другим значимым лицом в детстве. Аналитику как бы приписывается их роль, его оценка продвижения воспринимается как санкция, и воспроизводится реакция на поощрение родителей. Поэтому с негативной терапевтической реакцией можно работать как с переносом.

Иногда продвижение в терапии клиент рассматривает как успех аналитика. Его задевает, что со своими проблемами он не может справиться сам, и тогда он как бы вступает в соперничество с терапевтом. Негативная терапевтическая реакция может возникнуть также из-за боязни улучшения состояния, когда клиент предполагает, что другие станут ненавидеть, завидовать ему, т.е. проецирует на них свои чувства.

Ухудшение состояния может быть вызвано не только негативной терапевтической реакцией, но и другими причинами. Сопротивление может возникнуть, если клиент предполагает, что изменения в нем нарушают сложившиеся отношения со значимыми людьми. Один клиент практически саботировал психотерапию, когда началась работа с бессознательным конфликтом между желаниями доминировать и получать психологическую поддержку. Результат анализа ставил под сомнение продолжение прежних отношений с выражен- но авторитарной женой.

Сопротивление возникает также из боязни достижения успеха и, следовательно, прекращения встреч с аналитиком. Некоторые клиенты формируют своеобразную «терапевтическую, зависимость», относясь к анализу, как к наркотику. Особенно серьезным становится такое сопротивление, если сочетается с неправильными действиями аналитика. Например, терапевт поощряет самоуничижительные тенденции в психике клиента, что доставляет последнему особое удовольствие. Преждевременная или неправильная интерпретация, когда клиенту приписывается действие какого-либо защитного механизма, а последний не признает его проявлений, также отрицательно влияет на терапию. Постоянно возникающее сопротивление может быть результатом неудачного начала психоанализа, если не было уделено достаточно внимания разделению ответственности за ход терапевтического процесса между обоими его участниками. Если вовремя понять источник сопротивления и устранить его, то терапия может быть продолжена, в противном случае анализ становится бессмысленным.

Все описанные виды сопротивлений связаны друг с другом, между ними нет четкой границы. Сопротивление могут питать одновременно несколько источников, увеличивая мощь друг друга.

Психоанализ проходит через много слоев сопротивления, ибо каждый поведенческий образец может рассматриваться как защита по отношению к другому, лежащему глубже. Так, проанализировав чувство вины и преодолев сопротивление Супер-Эго, клиент сталкивается с проблемой повышения гетеросексуальной активности. Она может быть защитой от гомосексуальных импульсов.

Анализ сопротивления как бы повторяет в обратном порядке развитие невротического конфликта, поэтому в нем снова возникают те же инстинктивные импульсы и способы их блокирования, которые сформировались у клиента ранее. Понимание способов происхождения и проявления препятствий психотерапевтическому процессу является залогом его продвижения. Поэтому в психоанализе уделяется много внимания анализу сопротивления.

В русле этого направления сформированы следующие нормы построения терапевтического процесса: анализ сопротивления проводится до анализа содержания,

анализ Эго предшествует анализу Ид, анализ начинается с поверхности.

Необходимо проанализировать наличие сопротивления, прежде чем подходить к содержанию. Сопротивление — это бастион, который нельзя обойти. Если попытаться это сделать, враждебные анализу силы окажутся в тылу и будут саботировать терапевтический процесс. Отсутствие проработки сопротивления ведет к повторению закрепившихся у пациента защит. Если же оно проанализировано, Эго укрепляется и становится способным освоить новую порцию Ид. Например, клиент говорит о своих чувствах «мертвым».языком, смущается. Сначала прорабатывается, что вызывает смущение, иначе клиент в дальнейшем будет не способен передать свои переживания. Работа с сопротивлением приводит к выявлению конфликта и таким образом анализ содержания становится логичным и неизбежным. Когда психотерапевт указывает на очевидные реакции (например, стыд), он помогает пациенту продвинуться в работе. Затронув слишком глубокие пласты, он рискует не получить отклика из-за глухой стены сопротивления. Поэтому анализ проводится, начиная с поверхности. Пациент сам определяет тему сеанса, поскольку он отталкивается от поверхности и замечает то, что уже готово для осознания. Психоаналитик управляет ходом сеанса в соответствии с пониманием проблемы и логики ее разрешения.

Техника анализа сопротивления складывается из следующих основных процедур:

1) распознание (процесс осознавания сопротивления);
2) демонстрация факта сопротивления пациенту: позволить сопротивлению стать демонстративным; способствовать усилению сопротивления;
3) прояснение мотивов и форм сопротивления: выяснить, какой специфический болезненный аффект заставляет пациента сопротивляться; какое специфическое инстинктивное побуждение является причиной болезненного аффекта в момент анализа; какую конкретную форму и метод использует пациент для выражения своего сопротивления;
4) интерпретация сопротивления: выяснить, какие фантазии или воспоминания являются причиной аффектов и побуждений, которые стоят за сопротивлением; объяснить истоки и бессознательные объекты выявленных аффектов, побуждений или событий;
5) проработка (интерпретация формы сопротивления): объяснить данную и сходные формы деятельности во время анализа и вне его; проследить историю и бессознательные цели этой деятельности в настоящем и прошлом пациента.

Распознание. Когда сопротивление только проявляется, его замечает лишь психотерапевт. На этом этапе анализ преждевременен, клиент легко может отрицать сопротивление. Когда же оно становится заметным, психотерапевт демонстрирует его клиенту.

Демонстрация. Вначале психотерапевт указывает на наличие сопротивления, не интерпретируя его содержания и источника. Наилучшим методом для демонстрации является конфронтация. Психоаналитик может сказать: «Мне кажется, **вам** трудно говорить о сексе», или **«Вы,** кажется, чего-то избегаете» и т.п. На этом этапе психоаналитик не интерпретирует источник и мотив сопротивления. Ему важно показать, что сопротивление — естественная реакция, феномен, с необходимостью возникающий в психоанализе. Критика, неодобрение со стороны психотерапевта может стать серьезным испытанием для рабочего альянса.

Прояснение сопротивления предполагает исследование, чего клиент избегает, почему он это делает и как. Чаще всего выясняют мотив сопротивления: что клиент не хочет переживать. Подсказкой может служить невербальное поведение. Напряженные челюсти, сдавленный голос, стиснутые кулаки могут указывать на сдерживание печали. Дрожащий голос, вздрагивания, сухость во рту нередко сопряжены со страхом, тревогой.

Тут уместна конфронтация: «Вы чего-то боитесь». В определении качества и интенсивности эмоции необходима точность. Если же психоаналитик не уверен, что правильно понял эмоцию, он предпочитает спросить: «Как вы чувствовали себя, когда

рассказывали о жене?»

При описании эмоции используется обыденный, даже детский язык, с тем чтобы облегчить доступ к инфантильным переживаниям. Если клиент затрудняется в прояснении того, чему он сопротивляется, то можно предложить ему сосредоточиться на мысли: «Что меня печалит?»

После прояснения мотива сопротивления анализируется его форма и причина. Например, клиент смущается, когда говорит о сексе. После интерпретации он понимает, что приписал аналитику отношение к разговорам о сексе, характерное для его отца. Результатом этого этапа является нахождение того инстинктивного побуждения, попытка удовлетворения которого привела к конфликту. При этом также определяется специфическая форма, в которой выявляется сопротивление.

Интерпретация сопротивления. На данном этапе выясняется история переживания. Главным методом такой работы является интерпретация. Ее цель — дополнить картину сопротивления, перейти к рассмотрению того, почему и как сопротивляется пациент. История переживания позволяет выявить, на основании какого конфликта возникло препятствие на пути анализа. Следует отметить, что прояснение нередко начинается с формы и мотива сопротивления. Это особенно эффективно, если его проявления не характерны для клиента (например, пунктуальный клиент опаздывает на сеанс).

При интерпретации неадекватности реакции всегда признается доля реальности в сопротивлении.

На этом этапе проясняется, каким образом возник конфликт, как он проявляется в жизни клиента, какие образцы поведения и эмоционального реагирования он породил.

Проработка. Необходимость последнего этапа — проработки — вызвана тем, что Фрейд называл «залипанием либидо», а Юнг — «психической инерцией». Его цель — преодоление сопротивления Ид.

Проработка отличается большей легкостью, чем раскрытие конфликтов. Она является прослеживанием влияния уже осознанного конфликта на разные жизненные события, повторением, углублением, расширением анализа сопротивления. Проработка позволяет углубить понимание клиента за счет увеличения количества привлекаемого материала. Интерпретация вновь возникших сопротивлений проясняет проблему и ведет к более устойчивым результатам. Эта работа не ограничивается во времени, ее продолжительность зависит от индивидуальных особенностей клиента, формы и содержания сопротивления, этапа анализа, состояния рабочего альянса и многих других факторов.

Постепенно снимая наслоения защит, преодолевая возникающие препятствия, анализ продвигается в направлении к источнику конфликтных переживаний. Наряду с попыткой опуститься в глубины бессознательного при помощи инсайта предпринимается попытка поднять бессознательные переживания до уровня сознания, побудить их самих выйти на поверхность через актуальные переживания.

Опытный аналитик знает, что во время одного сеанса может быть проделана лишь небольшая часть анализа. Большая часть сеансов заканчивается всего лишь неясным осознанием того, что «работает» какое-то сопротивление, и все, что может сделать аналитик в таких случаях, — указать пациенту на то, что он что-то скрывает или избегает какой-то темы. Когда это возможно, аналитик пытается исследовать эти явления. При этом усердие самого аналитика должно играть вторичную роль в исследовании и раскрытии бессознательных яшіе- ний. Важно не спешить с интерпретацией, так как это может или травмировать пациента, или привести к интеллектуальному соперничеству пациента и аналитика. В любом случае это усилит сопротивление. Нужно дать пациенту возможность прочувствовать свое сопротивление, а уж потом перейти к его интерпретации.

Пациенту необходимо объяснить, что сопротивление является его собственной деятельностью, что это акция, которую он осуществляет бессознательно, предсознательно

или сознательно, что сопротивление не является виной или слабостью пациента и что анализ сопротивления — важная часть психоаналитического лечения. Только тогда, когда пациент сам определит, что он сопротивляется, ответит на вопрос, почему и чему он сопротивляется, возможно сотрудничество с ним, только тогда создается необходимый для качественного анализа рабочий альянс.

ТЕХНИКА 3. Анализ переноса

В процессе исследования сопротивлений Фрейд столкнулся с явлением трансфера. Трансфер — это перенесение на психоаналитика чувств, которые клиент ранее испытывал по отношению к другим людям, прежде всего к родителям. Это могут быть конфликтные переживания, например любовь и страх. Заново переживая их, но направляя уже на психотерапевта, пациент как бы вызывает-их к жизни.

Чувства, словно призраки, возникают из прошлого, но клиенту они кажутся живыми. Он как бы играет одну и ту же пьесу, с теми же действующими лицами. Меняются лишь исполнители. Причем окружение человека нередко поддерживает трансферные отношения, с готовностью играет предлагаемые роли, закрепляя невротическое поведение. В жизни человека могут возникать симбиотические отношения, если, например, доминирующая жена принимает на себя роль матери. Однако такие отношения ведут не к идиллии совместимости, а к воспроизведению внутриличностных конфликтов и порождению межличностных.

В ходе психоанализа на одну из вакантных ролей клиент приглашает аналитика, переживая во взаимоотношениях с ним основную фабулу пьесы своей жизни. Сюжет пьесы возник еще в детстве, но постоянно воспроизводится в жизни клиента. Принимая на себя роль в этой пьесе, психоаналитик должен переписать заново и отрежиссировать новую пьесу.

Фрейд уделял много внимания установлению оптимальных для лечения взаимоотношений между пациентом и психоаналитиком. При этом он сделал предметом анализа факты, ранее игнорируемые его коллегами. Так, И. Брейер избегал описывать и обсуждать подобные факты. Речь идет о ситуациях лечения, в которых больные проявляли сексуальное влечение, направленное на врача. Понятие трансфера Фрейд ввел после уяснения смысла одной из таких ситуаций.

Трансфер интерпретировался не как артефакт, а как реальность психотерапевтического процесса. Фрейд не только не проигнорировал, но превратил его в мощный фактор психоаналитического лечения. Исследование клиентом своих чувств по отношению к психотерапевту дает возможность вернуться к событиям прошлого, понять их.

По терминологии Фрейда, невроз превращается в транс- ферентный. Механизм трансферентного невроза таков: энергия либидо переносится с важного лица в жизни клиента на психоаналитика, и когда при разрешении конфликта она высвобождается, то уже не возвращается объекту из прошлого. Поэтому трансфер рассматривается как важный фактор лечения.

Понятие трансфера оказалось одним из центральных понятий психоанализа. В дальнейшем его содержание уточнялось, изменялось как самим Фрейдом, так и его последователями.

Понятие трансфера рассматривается в многообразных контекстах, у него длительная история. Наиболее употребимо понимание, идущее от ранних работ Фрейда: аналитик замещает какое-то важное лицо (родителя, друга, обидчика) из детства пациента. В психоанализе воспроизводятся особенности этих отношений, но объектом становится психоаналитик. Распространено также мнение, что переносом являются все отношения, поскольку человек повторяет одни и те же желания и чувства. М. Кляйн (Кляйн, 1997) считала, что эти отношения сформировались еще на доэдиповых (оральной и анальной) стадиях психосексуального развития.

Одни авторы считают, что трансфер возникает из неосознанной надежды получить

удовлетворение. Другие рассматривают его прежде всего как сопротивление, поскольку он позволяет избежать болезненных воспоминаний, заменяет осознание отыгрыванием в действии. Третьи рассматривают его как попытки Эго научиться справляться с чрезмерным напряжением. Четвертые под отыгрыванием понимают попытку совладания. Разнообразие взглядов на феномен трансфера отражает серьезное внимание к нему со стороны психоаналитиков. С 1912 г. вокруг работы с сопротивлением и трансфером концентрировались главные усилия терапевтов. Техники работы с ними будут описаны ниже.

Если клиентом владеют сильные бессознательные импульсы, через какое-то время они начинают направляться на психотерапевта. Возникает трансфер. По отношению к психотерапевту клиент начинает испытывать эмоции, которые определяются не реальной ситуацией их взаимодействия, а образцами эмоционального реагирования из прошлого. Психотерапевту может предлагаться роль отца, матери, брата и т.д. Вначале для развития трансфера имеет значение сходство по полу, личностным характеристикам, на более поздних этапах сходство утрачивает значение, и психотерапевту может делегироваться любая роль.

Такие параметры психотерапевтической ситуации, как пассивная манера поведения аналитика, поощрение им выражения чувств, неравенство позиций участников психотерапии, сенсорная депривация, снятие сопротивлений и защит и расчищение пути для выхода бессознательных чувств позволяют рассматривать ее как эмоционально трудную. В ней регрессирует функция Эго, обеспечивающая связь с реальностью. При ослабленном Эго начинают действовать примитивные защиты, Ид становится мейее дифференцированным, а Супер-Эго — более требовательным. Все это способствует развитию трансферных реакций.

Признаками трансфера в психоаналитической процедуре являются:

1) неадекватность эмоции настоящей ситуации;
2) повторение прошлых переживаний и конфликтов;
3) регрессия на прежнюю фазу психосексуального развития;
4) перемещение чувств со значимого лица из прошлого на психоаналитика.

Психотерапевт придерживается следующей манеры поведения. Он не прекращает развития трансфера, не исправляет искажений в восприятии отношений, но и не принимает роли, которую ему навязывает клиент, не провоцирует трансферных реакций. Это не означает, что аналитик бездействует. Однако его поведение лишено личностной окраски, он выступает в качестве «белого экрана», на который клиент проецирует образы своего детства. В зависимости от знака выявляемых эмоций различают позитивный и негативный перенос.

Клиент может выражать недовольство аналитиком или просить утешить его. Психотерапевт же, не принимая чувств на свой счет, стремится проанализировать их истинную направленность. Фрейд сформулировал правило абстиненции, в соответствии с которым психоаналитик не должен давать замещающего удовлетворения. Например, если клиент бессознательно хочет получить от аналитика утешение или, наоборот, наказание, психоаналитик фрустрирует эти инфантильные потребности, проясняя их. Депривация невротических желаний ведет к более глубокой регрессии, оживляет старые чувства и отношения. В этой перспективе с некоторого расстояния они становятся видимыми для рационального Эго.

Нередко клиенты отказываются анализировать свои чувства по отношению к терапевту, считая их либо случайными, либо естественными, вызванными самим терапевтом. Поэтому аналитик объясняет клиенту, что трансфер — важный элемент лечения, что на этой модели может быть представлена вся его жизнь, способ строить взаимоотношения с людьми.

Важным является выбор времени для анализа трансфера. Психоаналитик дожидается пиковой точки развития темы, когда трансфер успел достаточно проявиться, но возникшие

эмоции не настолько болезненны, чтобы вызвать защитную реакцию. Чаще всего перенос анализируется, когда он проявляется как сопротивление. Среди других факторов определения своевременности анализа следует назвать хороший терапевтический альянс, ясность материала, при котором возможно достижение инсайта, и т.п.

Процесс работы с трансфером проходит этапы, сходные с анализом сопротивления.

1. Вначале трансфер демонстрируется. Например, психоаналитик использует конфронтацию: «Вы, кажется, злитесь на меня?» или «Вы боитесь говорить о своих чувствах ко мне».
2. Затем он проясняет ситуацию, рассматривая детали, отыскивая те слова, действия, которые послужили пусковым механизмом для запуска трансферной реакции.
3. На этапе интерпретации исследуются чувства, фантазии клиента в отношении аналитика. Важно, чтобы клиент понял, как и почему в определенные поведенческие реакции канализируется инстинктивная энергия и как возникает защитный барьер на ее пути.
4. Проработка предполагает отыскивание тех людей и ситуаций, в отношении которых также воскрешаются анализируемые чувства. Рассматривается их влияние на жизнь клиента, принятые им решения и т.д. При этом важно найти первоначальный объект, который определил данный способ реагирования. В этот период реконструкции прошлого ведут к воспоминаниям, за которыми следуют изменения.

Следует учитывать, что не все аспекты отношения клиента к аналитику являются трансферными. Например, испытываемая в начале терапии тревога не обязательно трансферная, хотя и может повторять тревогу по поводу другого важного события в жизни клиента.

В противоположность трансферным отношениям в психоанализе развивается терапевтический альянс. Трансфер является испытанием для взаимоотношений клиента й психоаналитика. Ослабленное в результате регрессии Эго клиента для контакта с реальностью опирается на Эго аналитика. Идентифицируясь с ним, клиент сохраняет способность к самонаблюдению и желание продолжать анализ, несмотря на возникающие трудности.

Для создания хорошего терапевтического альянса необходимо сильное Эго психоаналитика. Работа может быть успешной, только если терапевт действует объективно, осознавая неадекватность реакций клиента. Поэтому важным условием ясности переноса является элиминирование эмоциональных проявлений аналитика. Фрейд писал, что аналитик не должен быть для пациента прозрачным, как стекло. Наоборот, подобно зеркалу, он должен отражать чувства клиента, делать их для него видимыми.

У терапевта, как и у всех людей, есть неосознанные чувства. Эти переживания влияют на отношения с клиентом. Неосознанные желания и чувства, «слепые пятна» могут исказить, затуманить восприятие, и тогда трансфер не будет обнаружен и проанализирован. Например, если у терапевта затруднена самореализация, он переживает себя как малоценную личность, то он не заметит позитивного переноса и будет принимать восторги и зависимость клиента как естественное и необходимое выражение оценки своего труда. Последующее проявление противоположных чувств застанет его врасплох и приведет к прекращению терапии. Потребность терапевта доминировать, властвовать проявится в том, что он станет играть роль авторитарного отца, которую ему с готовностью предложит кто-то из клиентов. В подобных случаях процесс потеряет свой смысл как терапевтический и будет воспроизведением старых клише. Если проблемы психоаналитика ка- ким-то образом связаны с проблемами клиента, то свои бессознательные конфликты он может проецировать на пациента. Пациент становится как бы значимым лицом из окружения аналитика в детстве либо играет роль его самого. Если у терапевта имеются проблемы в сексуальной сфере, то он станет рассматривать клиентов сквозь призму сексуальных проблем. Это может стать серьезной преградой для понимания клиентов. Данную проблему заметил еще Фрейд в своей собственной работе и поэтому

рекомендовал аналитикам прохождение психоанализа каждые пять лет.

Безусловно, терапевт не может быть совершенно беспристрастным, и в отношении клиента у него возникают эмоциональные реакции (контртрансфер). Однако помехой анализу являются не сами по себе эмоции, а неосознанность реакции. Неосознанные чувства в ходе терапии становятся все более интенсивными, начинают препятствовать адекватному восприятию клиента и вредить анализу. Если же психотерапевт стремится осознать свои чувства, то контрперенос способствует продвижению в терапии.

Особое внимание психоаналитик обращает на темы, которые, как ему кажется, проявляются у многих его клиентов. Например, если они говорят ему о слабости, зависимости, беспомощности, то аналитик прояснит, не он ли «задал» эту тему. Аналитик обращает внимание на роль, которую он принял во взаимодействии. Перемещение из зрительного зала на сцену дает ему возможность лучше понять чувства и отношения клиента. При этом у аналитика есть преимущество — умение работать со своими проблемами (благодаря самоанализу и супервизии он может их решить).

При формировании контрпереноса аналитик может идентифицировать себя с клиентом, и тогда следует говорить о согласующемся виде контрпереноса. Другим вариантом является принятие роли кого-либо из окружения клиента в раннем детстве, когда формировались его специфические способы реагирования. Такой контрперенос называют дополнительным.

Таким образом, профессиональная позиция психоаналитика состоит в том, что он не принимает на свой счет чувств клиента, не отреагирует контртрансфер. Анализируя свои бессознательные эмоциональные реакции, терапевт стремится проработать скрытые конфликты. Нельзя стать хорошим психотерапевтом, при этом плохо понимая себя. Аналитик также использует контрперенос для более глубокого проникновения в чувства клиента. Наличие контртрансфера указывает на необходимость самоанализа и супервизии для терапевта.

Различают ***позитивный*** и ***негативный перенос.*** Позитивный перенос проявляется чувством симпатии, уважения, любви к аналитику, негативный — в форме антипатии, гнева, ненависти, презрения и т. п. Фрейд использовал также термин ***невроз переноса*** — «совокупность реакций переноса, в которой анализ и аналитик становятся центром эмоциональной жизни пациента, и невротический конфликт пациента вновь оживает в аналитической ситуации» (цит. по Кондратенко и др., 2001).

Невроз переноса, с одной стороны, является признаком успеха аналитической терапии, а с другой — может быть причиной ее неудачи. Невроз переноса служит как бы переходом от болезни к выздоровлению. Психоаналитическая техника направлена на то, чтобы обеспечить максимальное развитие невроза переноса, а затем использовать его в лечебных целях. Здесь применяются такие технические приемы психоанализа, как относительная анонимность аналитика, его ненавязчи- вость, «правило абстиненции» и «аналитик-зеркало».

Невроз переноса может быть купирован только аналитическим путем; другие методы лечения могут лишь изменить его форму.

Наиболее типичными характеристиками реакций переноса являются: ***неуместность, амбивалентность, непостоянность, интенсивность*** *и* ***стойкость.***

Неуместность реакции в конкретной ситуации является признаком того, что личность, которая вызывает эту реакцию (в данном случае аналитик), не является истинным объектом, а сама реакция относится к какому-то значимому для пациента объекту из его прошлого.

Очень часто пациент влюбляется в аналитика. Аналитику в таком случае нужно исследовать возможные механизмы этой типичной реакции переноса. Не влюбился ли пациент, чтобы угодить вам? Не влюбился ли он в кого-то, кто похож на вас? Не является ли его влюбленность признаком зрелости? Не является ли эта реакция способом выхода из трудной жизненной ситуации?

Все реакции переноса характеризуются амбивалентностью — сосуществованием противоположных чувств. Обычно уживаются вместе и любовь к аналитику, и ненависть к нему, и сексуальное влечение, и отвращение.

Реакции переноса обычно неустойчивы^ и непостоянны. Фрейд в своей работе «Об истерии» подчеркивает, что если аналитик встречается с реакцией переноса, то ему необходимо, во-первых, осознать этот феномен, во-вторых, продемонстрировать его пациенту и, в-третьих, попытаться проследить его происхождение.

Реакция переноса представляет собой отношения, затрагивающие троих: субъекта, объекта из прошлого и объекта из настоящего. В психоаналитической ситуации это пациент, какая-то значимая личность из прошлого и аналитик.

По мнению Фрейда, перенос и сопротивление родственны друг другу (отсюда термин ***сопротивление переноса).*** Явления переноса по сути являются сопротивлением воспоминанию. Анализ сопротивления является повседневной работой в аналитической практике; при этом на анализ сопротивления переноса тратится больше времени, чем на какой-либо иной аспект работы.

Фрейд ввел и использовал термин ***невроз переноса*** в двояком понимании. С одной стороны, для обозначения группы неврозов, характеризующихся способностью пациента формировать и поддерживать относительно последовательную и приемлемую с точки зрения Эго группу переносов. С другой стороны, невроз переноса вбирает в себя все черты болезни пациента, но это искусственная болезнь, которая хорошо поддается психоаналитическому вмешательству. В неврозе переноса пациент повторяет свои прошлые невротические симптомы, а аналитик получает возможность активно влиять на них.

Классическая психоаналитическая позиция по отношению к неврозу переноса состоит в том, чтобы способствовать его максимальному развитию. Переживание регрессирован- ного прошлого вместе с аналитиком является наиболее эффективной возможностью для преодоления невротических защит и сопротивлений.

Фрейд подразделял перенос на позитивный и негативный.

При ***позитивном переносе*** пациент испытывает к аналитику такие чувства, как любовь, нежность, доверие, симпатия, интерес, увлечение, восхищение, почтение и т. п. Наиболее часто встречается любовь, особенно если аналитик и пациент разного пола.

Так, пациентка, влюбленная в своего аналитика, создает разнообразные проблемы, препятствующие психоанализу. Во-первых, главной ее целью становится удовлетворение своих желаний, и она противится аналитической работе над этими эмоциями. Во-вторых, горячая любовь женщины-пациентки может вызвать чувство контрпереноса у аналитика-мужчины. Фрейд дал безошибочный, ясный совет по поводу такой ситуации: «Здесь не может быть компромисса. Аналитик не может допустить даже самого невинного, частичного эротического удовлетворения. Любое такое удовлетворение делает любовь пациентки относительно неанализируемой. Это отнюдь не означает, что аналитик должен вести себя бесчувственно и бессердечно. Аналитик может быть тактичным и чутким по отношению к пациентке и ее состоянию и при этом продолжать заниматься своей задачей — анализированием» (Freud, 1915—1917).

Негативный перенос может проявляться в ненависти, гневе, враждебности, недоверии, антипатии, негодовании, горечи, неприязни, презрении, раздражении и т. д. Негативный перенос вызывает более сильное сопротивление, чем позитивный. Однако, когда рабочий альянс установлен, проявле[1] ние негативного переноса может дать более благодатный клинический материал для анализа, чем проявление позитивного.

Форма переноса во многом зависит от поведения аналитика. Например, аналитики, которые ведут себя по отношению к пациентам с постоянной теплотой и чуткостью, будут обнаруживать, что их пациенты имеют тенденцию реагировать длительным позитивным переносом. В то же время эти пациенты будут испытывать затруднения при развитии негативного, враждебного переноса. Такие пациенты могут быстро формировать рабочий

альянс, но он будет узок и ограничен и помешает переносу расширяться за пределы ранней позитивной формы: С другой стороны, аналитики, которые имеют тенденцию быть отчужденными и жесткими, будут часто убеждаться в том, что их пациенты быстро и устойчиво формируют одни лишь негативные реакции переноса.

Естественно, отношения между пациентом и аналитиком никогда не могут быть равноправными. От пациента требуется, чтобы он искренне выражал свои сокровенные эмоции, импульсы, фантазии, а аналитик должен оставаться относительно анонимной фигурой. Другими словами, аналитическая процедура является болезненным, унижающим и односторонним переживанием для пациента. И если мы хотим, чтобы пациент сотрудничал с нами, мы должны объяснить ему технику анализа, свой «инструментарий».

Аналитику необходимо чувствовать определенную близость к пациенту, чтобы быть способным к эмпатии; вместе с тем он должен уметь отстраниться для детального понимания материала пациента. Это одно из наиболее трудных требований психоаналитической техники — альтернатива между временной и частичной идентификацией эмпатии и возвращением на позицию беспристрастного наблюдателя. Для аналитика не должно существовать такой области жизни пациента, куда бы он не мог быть допущен, но эта интимность не должна приводить к фамильярности.

Мы уже говорили, что перенос и сопротивление сопряжены друг с другом. Некоторые реакции переноса вызывают сопротивление, другие проявляются как сопротивление, третьи служат сопротивлением против иных форм переноса.

Техника анализа-переноса та же, что и анализа сопротивления. Иногда молчания аналитика бывает достаточно, чтобы реакция переноса стала демонстративной, наглядной. В другом случае осознать перенос пациенту помогает конфронтация. Если и молчание и конфронтация неэффективны, можно попытаться идентифицировать реакцию переноса, задавая вопросы на ту тему, которой пациент сознательно (или бессознательно) старается избежать. Цель всех этих технических приемов — демонстрация пациенту наличия у него реакции переноса. Далее аналитик будет позволять развиваться реакции переноса до тех пор, пока она не достигнет оптимального уровня интенсивности. Важно уловить момент, когда перенос является для пациента максимальным импульсом, но не травмой. Не следует спешить с интерпретацией; важно, чтобы конфронтация оказала воздействие и реакция переноса была убедительна для пациента. Преждевременная интерпретация почти всегда ведет к увеличению сопротивления и чревата опасностью превратить аналитическую работу в интеллектуальную игру.

Первым этапом анализа переноса является ***идентификация.*** Существуют различные виды идентификации: частичные и общие, временные и постоянные, Эго-синтоничные и Эго-дис- тоничные.

Идентификация на первых порах может стимулироваться искусственно. Когда аналитик анализирует материал, он просит пациента временно отказаться от своего переживающего, свободно ассоциирующего Эго и понаблюдать вместе с ним за тем, что он (пациент) сейчас переживает. Другими словами, аналитик просит пациента временно и частично идентифицироваться с ним. Сначала пациент поступает так только тогда, когда аналитик просит его об этом, но позже такое состояние становится автоматическим, предсознательным. В таком случае пациент сам осознает, что он чему-то сопротивляется и спрашивает себя: «Чему и почему?» Это и есть показатель, частичной и временной идентификации с аналитиком, которай способствует рабочему альянсу. Когда это происходит, то говорят: «Пациент в анализе».

Часто идентификация остается и после анализа. При позитивном переносе пациенты нередко перенимают манеры, характерные черты и привычки аналитика.

Следующим этапом анализа реакции переноса является ее ***прояснение.*** Это поиски бессознательных источников переноса. Здесь важны аффективные реакции, повторения, фантазии, сновидения, символизмы в ассоциациях пациента и т. п.

Решающим этапом психоаналитической техники является ***интерпретация.*** В

понимании аналитиков интерпретировать — значит «неосознанный психический феномен делать осознанным». Процесс этот длительный и не ограничивается одним-двумя сеансами. При помощи демонстрации и прояснения аналитик пытается дать возможность Эго пациента осознать подсознательную и неприемлемую психологическую ситуацию. Прояснение ведет к интерпретации, а интерпретация в свою очередь ведет к дальнейшим прояснениям.

В поисках неосознанных источников переноса существует много **технических приемов.** Наиболее распространенными являются три:

• отслеживание сцепленных аффектов и импульсов;

• отслеживание объектов (фигур), предшествующих переносу;

• исследование фантазий переноса.

Наиболее эффективен прием отслеживания сцепленных аффектов и побуждений. При этом пациенту обычно задается вопрос: «Когда и в связи с чем было у вас это чувство или побуждение?» А затем, выслушивая ответы, постепенно пытаемся нащупать истинный первоисточник этих аффектов и побуждений. На втором приеме мы задаем вопрос: «По отношению к кому вы испытывали такое чувство в прошлом?» И опять начинается кропотливый поиск первоисточника.

Клинический опыт показывает, что никакая интерпретация, пусть даже абсолютно правильная, не дает должного и стойкого эффекта без многократной ее проработки. Для того чтобы прийти к полному пониманию и устойчивым изменениям в поведении пациента, требуется тщательная проработка индивидуальных интерпретаций. Этот процесс представляет собой повторение и разработку инсайтов, полученных в результате интерпретации.

Типичные ошибки в технике анализа переноса:

• нераспознавание реакции переноса (сексуальное влечение, влюбленность, маскируемая раздражительностью, враждебностью);

• не осознанные аналитиком реакции контрпереноса;

• неправильная интерпретация материала;

• недостаточная проработка интерпретаций;

• незнание традиций, основ культуры пациента, несовпадение культур пациента и аналитика (нельзя грамотно и эффективно анализировать японца, не зная традиций и культуры этого народа).

ТЕХНИКА 4. Работа со сновидениями

Особенно значительное место в психоанализе занимает техника работы со сновидениями. Идея о сновидении как о реализации бессознательного желания появилась у Фрейда в 1895 г. и претерпела мало изменений в ходе развития его учения. В соответствии с его представлениями, сновидение направляется бессознательными импульсами, в которых человек не хочет признаться в сознательном состоянии. Во время сна контроль сознания ослабевает, и запретные импульсы выходят наружу. Сильными побуждениями сон может быть нарушен, поэтому сновидение маскирует их, облекая в символы.

Фрейд рассматривал сновидение как перевод скрытого (латентного) содержания бессознательного на язык символов. Под скрытым содержанием понимались вытесненные желания. Явное, явленное содержание получается в результате процессов ***сгущения, смещения и вторичной обработки*.**

Под сгущением понимается комбинация различных элементов, даже их наложение друг на друга в одном элементе сновидения. Эти элементы объединяются сходством в переживании. Так, человеку приснился начальник, но действие происходило в его родном городе, откуда он давно уехал. При анализе сна клиент вспомнил, что в детстве его побили одноклассники именно в том месте, которое появилось во сне. Оба элемента были связаны с обидой. Нередко сгущение бывает гораздо более сильным, когда в одном лице сочетаются или последовательно появляются качества, черты разных людей, люди

перемещаются из одного места в другое или находятся как бы одновременно во многих местах: комната расположена в другом доме и т.п.

Смещение проявляется в том, что в сновидении проявляется случайный элемент, мало связанный с главным содержанием ситуации, в которой проявилось неосознанное переживание. Например, накануне человек почувствовал неловкость, когда обнаружилась его некомпетентность в беседе с деловым партнером. Во сне из этой ситуации присутствовал только письменный прибор партнера. Переживание неловкости как травмирующее могло разрушить сон, и «цензура» его не пропустила, незамеченной проскользнула лишь одна деталь.

Процесс, в результате которого сновидение приобретает цельность и связанность, заполняются пробелы, исправляются несоответствия, был назван вторичной обработкой.

Сновидения видоизменяют, трансформируют, искажают реальность, они строятся по логике бессознательного. Пространство и время не имеют власти на этой территории. Во сне нет логических связей, которые навязываются человеку языком, ему чужды отношения причины и следствия, условий, противоположности, известны лишь ассоциативные связи. Поэтому, например, если человек видит во сне смерть кого-то из близких, это может означать и реализацию скрытого желания, и боязнь потерять этого человека.

Образы сна Фрейд рассматривал как знаки, которые психоаналитик должен расшифровать, как ребус, который следует разгадать. Он считал, что большинство образов — универсальные, общие для всех людей символы, имеющие сексуальную природу и отражающие инфантильные побуждения. Символы ассоциативно связаны со скрытым содержанием и напоминают его элементы или по функции, или по форме. Мужские гениталии символизируются палками, деревьями, ножами, фонтанами, ручками, рыбами, пресмыкающимися. Женские гениталии предстают во сне в виде пещер, лесистой местности, комнат, дверей, коробок, шкатулок, туфель, садов, цветов и т.п. Половой акт символизируется танцами, полетом, подъемом по лестнице или в гору, ремесленными работами, сладостями, открыванием двери и т.п. Множество подобных символов зафиксировано в фольклоре (загадках, поговорках, сказках) и в искусстве. Сон как бы возвращает человека к истокам, напоминает о детстве человеческого рода, обращает к другому способу восприятия и мышления.

Метод анализа сновидений состоит в разделении его на элементы и выяснении ассоциаций* связанных с каждым из них. Актуализация прошлых событий в образах сновидения позволяет понять конфликты, которые нашли в нем выражение. При толковании важно не только понять значение символа, но и обнаружить, почему именно он был выбран, какие события и переживания вызвали к жизни этот образ.

Нередко схожие темы, мотивы, образы встречаются у разных людей. Это, например, полеты, нападения, преследования, экзамены, появление в людном месте неодетым или одетым неподобающим образом и т.д. Часто встречается мотив: человек куда-то спешит, собирается, но ему что-то мешает и он не успевает. Или снится, что он заблудился или потерял какую-то вещь и не может найти. При анализе таких сновидений особенно важно помнить, что один и тот же символ для разных людей приобретает разный смысл; Так, образ огня может быть и символом чувственности, и символом Бога. Огонь может означать и тепло, уют, и опасность. Таким образом, он может быть связан и с удовольствием, и со страхом, и с агрессией.

Сон о наготе может означать и сексуальное влечение, и эксгибиционизм, и желание быть искренним, правдивым, и страх перед разоблачением.

Следует отметить, что источник сновидений — актуальные переживания, имеющие связь с инфантильными конфликтами. События настоящего вызывают к жизни прошлое, и из сплетения этих разных линий получается сложный узор сновидения, скрепленный общностью переживания. Какое-то чувство, ярко вспыхнув накануне, освещает потускневшие со временем эмоции. Они загораются отраженным светом и создают новое

видение.

Сновидение не просто означает что-то, а производит определенное действие, которое продолжается за его пределами. Поскольку в нем представлены актуальные потребности и желания, готовые к реализации, можно сказать, что оно направлено и на будущее.

В начале работы аналитик обращает внимание на события предшествующего дня и отыскивает материал, послуживший источником сновидения. Пациент убеждается, что продукция сновидения возникла не случайно, и начинает относиться к нему серьезно, а не как к бессмысленному и хаотичному нагромождению образов. Важно, чтобы клиент принял сновидение как свое, как отражающее его проблемы и побуждения. Это подготавливает его к тому, чтобы в дальнейшем обнаружить «следы» работы цензуры, выявить сопротивление и действие характерных для пациента защитных механизмов.

Один из примеров проявления сопротивления — забывание или отсутствие сновидений, когда пациент стремится избежать встречи с бессознательным содержанием. Попытка отложить решение проблемы напоминает об одном курьезном наблюдении Юнга. Люди из одного первобытного племени в Восточной Африке утверждали, что не видят сновидений. После более подробных бесед и расспросов выяснилось, что сны им снятся, но якобы ничего не означают. Заслуживающими внимания считались сны вождей и знахарей. Но и вождь, и знахарь сказали, что не видят осмысленных сновидений со времени прибытия к ним англичан. Туземцы считали, что теперь значительные сны посылаются английским чиновникам, которые и определяют жизнь племени.

Главным условием успеха анализа является внимательное и серьезное отношение к тем образам, которые посылает бессознательное через сон. Клиент сам анализирует сновидение, а не просто соглашается с интерпретацией психотерапевта. Клиент отыскивает путеводные нити в течении своих ассоциаций и, следуя за ними, самостоятельно прокладывает путь. Приобретая опыт работы со сновидениями, пациент постепенно привлекает материал отдаленного прошлого, детские воспоминания и фантазии. Они соотносятся с элементами сновидения, вызываются ими. При этом анализ сновидений проводится в соответствии с темпом всего психотерапевтического процесса. Осознание конфликтных тенденций, присутствующих во сне, происходит по мере усиления готовности работать с ними. В то же время само сновидение проделывает большую работу, продвигает пациента в анализе. Даже образы сновидения становятся более ясными и понятными.

Фрейд неоднократно подчеркивал, что сны не случайны и не беспорядочны, а являются способом исполнения невыполненных желаний. Будучи продуктом бессознательного, сновидения являются хорошим материалом для психоанализа. Фрейд выделял ***явное*** и ***скрытое содержание сна.*** Явное — это то, что фактически видится во сне; скрытое — то, что обнаруживается при свободной ассоциации сновидений и их толковании. «Явное сновидение, — пишет Фрейд, — теряет для нас свою значимость. Нам безразлично, хорошо оно составлено или распадается на ряд отдельных бессвязных образов. Даже если оно имеет кажущуюся осмысленной внешнюю сторону, то мы все равно знаем, что она возникла благодаря искажению сновидения и может иметь к внутреннему его содержанию так же мало отношения, как фасад итальянской церкви к ее конструкции и силуэту».

Фрейд выделяет такие понятия, как ***работа сновидений*** и ***толкование сновидений.*** Работа сновидений — это перевод скрытого смысла сна в явный. Толкование — наоборот, попытка добраться до скрытого смысла сновидений. Для того чтобы грамотно толковать сновидения, нужно знать основные закономерности их работы.

Фрейд отмечает несколько закономерностей работы сновидений, но главными из них считает три: сгущение, смещение сновидений и превращение мыслей в зрительные образы.

Под ***сгущением*** подразумевается тот факт, что явное сновидение содержит в себе

меньше информации, чем скрытое, так как «является сокращенным переводом последнего».

Смещение **—** это результат работы «цензуры», замещение истинного смысла сновидения намеками, символами.

И, наконец, третий результат работы сновидений — это ***регрессивное превращение мысли в зрительные образы.*** Фрейд достаточно образно раскрывает смысл этой трудной работы мозга: «Представьтё себе, что вы взяли на себя задачу заменить политическую передовицу газеты рядом иллюстраций, т. е. вернуться от буквенного шрифта к письму рисунками».

Техника анализа сновидений. Главным методом исследования сновидений является ***метод свободного ассоциирования.***

При анализе сновидений Фрейд считает необходимым соблюдать следующие три основных правила.

1. Не обращать внимания на внешнее содержание сновидения, независимо от того, понятно оно больному или кажется абсурдным, ясным* или путаным, так как оно все равно ни в коем случае не соответствует искомому бессознательному.
2. Сновидения следует разбивать на элементы, каждый из которых исследуется в отдельности. При этом одного пациента просят «объяснять» каждый элемент сновидения первыми пришедшими в голову словами, т. е. свободно ассоциировать.

«Если я прошу кого-то сказать, — пишет Фрейд, — что ему пришло в голову по поводу определенного элемента сновидения, то я требую от него, чтобы он отдался свободной ассоциации, придерживаясь исходного представления». Действительно, получается нечто подобное «ассоциативному эксперименту», с той лишь разницей, что в сновидении «слово-раздражитель» заменено чем-то, что само исходит из душевной жизни видевшего сон, из неизвестных ему источников, т.е. из того, что само может быть «производным от комплексов».

Таким образом, задача аналитика в данном случае сводится к тому, чтобы при помощи свободного ассоциирования с каждым отдельным элементом сновидения вызвать ряд других — «заменяющих» представлений, при помощи которых появляется возможность расшифровать скрытый смысл сновидений. Вскрывать бессознательное пациента, вызывать «заменяющее» представление каждого элемента сна врач должен, не раздумывая над скрытым их содержанием и над тем, подходят ли они или отклоняются в этом смысле от самого сновидения.

3. При анализе сновидений исследователь должен набраться терпения и подождать, пока «скрытое,"исконно бессознательное ***не возникнет само».***

При анализе сновидений врач наталкивается на сопротивление, особенно когда речь заходит о вещах, с точки зрения пациента, малозначительных, не относящихся к делу, или предметах, о которых неприлично говорить.

Фрейд считает, что как раз те мысли, которые пациент пытается подавить, оказываются наиболее важными, наиболее решающими для вскрытия бессознательного. «Мы постоянно наталкиваемся на сопротивление, — пишет Фрейд, — когда хотим от заместителя, являющегося элементом сновидения, проникнуть в его скрытое, бессознательное. Таким образом, мы можем предположить, что за заместителем скрывается что-то значительное. Иначе к чему все препятствия, стремящиеся сохранить скрываемое? Если ребенок не хочет открыть руку, чтобы показать, что в ней, значит, там что-то, что ему не разрешается иметь».

Из сказанного следует еще одно условие, которое непременно следует разъяснить анализируемому: не замалчивать ни одной из пришедших ему в голову мыслей, даже если они не соответствуют здравому смыслу и его понятиям о приличии.

Ключом к расшифровке скрытого смысла сновидений Фрейд считал символы, которые, по его мнению, глубоко уходят своими корнями в мифологию, антропологию, языкознание и имеют «устоявшиеся переводы», т. е. в какой-то мере унифицированы и

пригодны для расшифровки любых сновидений у разных людей.

По известным причинам символика сновидений у Фрейда носит почти всегда сексуальную окраску. Дома с совершенно гладкими стенами подразумевают мужчин, дома со свисающими выступами и балконами, за которые можно держаться, — женщин. Все длинные и торчащие вверх предметы, такие, например, как палки, зонты, шесты, деревья и т. п., обозначают мужской половой член. «Женские половые органы, — утверждает Фрейд, — изображаются символически при помощи всех предметов, обладающих свойством ограничивать полое пространство, что-то принять в себя, т.е. при помощи шахт, келий и пещер, при помощи сосудов и бутылок, коробок, табакерок, чемоданов, банок, ящиков, карманов и т. д. Судно тоже относится к их разряду. Многие символы имеют большее отношение к матке, чем к гениталиям женщины, таковы шкафы, печи и прежде всего комната. Символика комнаты соприкасается с символикой двери, и ворота становятся символом полового отверстия».

Однако пансексуальная символика сновидений вызвала несогласие и аргументированную критику даже у самых близких учеников Фрейда (Адлер, Юнг и др.). Сам Фрейд на подобные нападки критиков отвечал довольно однозначно. «Я никогда, — говорил он, — не придерживался утверждения, часто мне приписывающегося, что интерпретация сновидений показывает, что все сны имеют сексуальное содержание или образуются сексуальными движущими силами».

Выраженная пансексуальная интерпретация сновидений заслуживает критического к ней отношения, но это не снижает роли Фрейда в исследовании механизмов сновидений, а главное — ни в коей мере не умаляет значения разработанного им метода анализа сновидений как составной части психоанализа.

ТЕХНИКА 5. Анализ ошибочных действий

К ошибочным действиям относят: оговорки (обмолвки), описки, очитки, ослышки. В определенном смысле к ним можно отнести забывания намерений, имен, названий, переживаний, затеривание и запрятывание вещей. Сюда же относятся заблуждения, действия «по ошибке» и т.д.

Фрейд считал, что ошибочные действия не являются случайными, а представляют собой психические акты, в которых можно усмотреть смысл и намерение. Эти психические акты возникают в результате одновременного действия, или, точнее, противодействия противоположных желаний. При этом одно из конкурирующих желании, чаще всего то, которое не приносит удовольствия, отталкивается в подсознательное, но проявляется помимо воли (и сознания) пациента в том или ином ошибочном действии.

Фрейд без оговорок признает влияние побочных факторов, таких, как волнение, утомление, рассеянность, невнимательность, легкое недомогание и т. д., в качестве условий, способствующих ошибочным действиям. Но эти условия не являются главными, так как любые ошибочные действия возможны у совершенно здорового, хорошо отдохнувшего человека.

ТЕХНИКА 6. Самоанализ

Вопрос о том, возможен ли самоанализ как метод лечения и самосовершенствования, возник почти одновременно с научным классическим психоанализом Зигмунда Фрейда. Следует отметить, что сам Фрейд относился к возможностям самоанализа скептически, хотя, анализируя собственные сновидения («Толкование сновидений»), косвенно как бы соглашался с такой возможностью.

Более четкую позицию в этом отношений занимали современники Фрейда, видные психоаналитики Давид Сабури (цит. по Кондратенко, 2001) и Карен Хорни (Хорни, 2001).

Хорни полагает, что самоанализ возможен и может приносить положительные результаты, если соблюдаются определенные условия. Каковы же эти условия?

Во-первых, считает Хорни, у пациента должен быть достаточно сильный побудительный мотив для самоанализа, иначе этот длительный и трудный процесс познания самого себя обречен на неудачу.

Во-вторых, грамотный анализ невозможен без минимума специальных знаний о природе бессознательных сил, о формах их проявления, об основных технических приемах психоанализа. Поэтому самоанализ возможен только у пациентов, уже прошедших анализ с опытным психоаналитиком. Это означает, что, начиная самолечение, они уже знакомы с методом, позволяющим проникнуть в сферу бессознательного, и знают из опыта, что при психоанализе ничто не может помочь, кроме безжалостной правды перед самим собой.

И, наконец, в-третьих, самоанализ может принести желаемые результаты только в тех случаях, если он применяется как дополнение к психоанализу, проводимому с врачом.

Итак, если самоанализ возможен, встает другой вопрос: «А нужно ли это? Не принесет ли это вместо пользы вред?» Недаром же Фрейд сравнивал психоанализ с хирургией, хотя и добавлял, что «люди не умирают от неправильного применения психоанализа, в то время как они могут умереть от плохо сделанной операции».

Известно, что временное ухудшение возможно и при проведении психоанализа совместно с психоаналитиком, так как любое «вскрытие» вытесненного материала часто вызывает травму, до этого ослабленную защитными механизмами. Но с помощью психотерапевта это ухудшение обычно быстро проходит.

Опыт показывает, что при самоанализе защитные механизмы, в том числе и сопротивление, не дают индивидууму проникнуть в собственное бессознательное столь глубоко, чтобы это стало опасным. Даже если анализирующий себя человек проникает в небезопасные глубины своего бессознательного, он, в силу тех же защитных механизмов* будет интерпретировать их таким образом, чтобы опустить наиболее травмирующие моменты.

Самоанализ может проводиться параллельно основному курсу психоанализа (в свободное от сеансов время), во время перерывов в лечении (вынужденных или запланированных), как продолжение основного курса (поддерживающее лечение).

Естественно, что по эффективности самоанализ не может конкурировать с психоаналитическим лечением, проводимым с психоаналитиком, но это не означает, что самоанализ в принципе бесполезен.

ТРЕНИНГ ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ (ПО КРОЛЬ, ПУРАТОВА, 2000)

Обычно психоаналитические навыки осваиваются при прохождении личного психоанализа и супервизии. Отсутствие тренинговой системы обучения психоанализу ставит особую задачу вычленения групп психоаналитических навыков как основных осей для структурирования упражнений. Авторский взгляд на существование таких интегральных навыков психоаналитической практики состоит в выделении следующих групп:

- навыки создания и поддержки психоаналитического сеттинга;
- навыки работы с собственными переживаниями;
- навыки символизации переживаний.

Этот подход опирается на исследование и анализ специфических механизмов психоаналитического воздействия, которые и определяют эффективность терапии.

ПЕРВАЯ ГРУППА НАВЫКОВ

Первая группа навыков связана с созданием и поддержанием сеттинга как безопасной среды психотерапевтического процесса, чему в психоанализе придается большое значение. Для пациейта очень важно, что психоаналитическая сессия — это то время и место, которое принадлежит только ему. В то же время научиться пользоваться этим пространством может быть так же сложно, как и поддерживать его. Своими действиями аналитик учит пациента заполнять время сессии работой с внутренними переживаниями. Но напряженность внутренних конфликтов часто провоцирует пациентов к «выскальзыванию» из психоаналитической ситуации: к вовлечению аналитика в диалог и обсуждение, к цеплянию за предлагаемые аналитиком темы и вопросы.

Для начинающих психоаналитическую практику большую сложность представляют

именно те ситуации, в которых необходимо минимизировать собственное влияние на пациента, предоставить ему возможность самостоятельного внутреннего движения, удерживать себя от преждевременных интерпретаций или ответов на вопросы, слушать пациента молча.

Для тренировки навыков поддержания сеттинга предлагаются следующие упражнения.

/. Упражнение на развитие навыков молчаливого невмешательства

Пары «клиент—терапевт» рассаживаются по периметру помещения так, что исполняющий роль клиента сидит лицом к стене, а «терапевт» — за его плечом, так близко, чтобы ему было удобно слышать своего «пациента». Инструкция клиенту: говорить о чем угодно в режиме свободных ассоциаций. Инструкция терапевту: слушать исключительно молча и только в тех случаях, когда, по его мнению, пациент нуждается в поддержке, прикасаться к его плечу.

Несмотря на простоту инструкции, выполнение данного упражнения сопровождается очень сильными эмоциями и дает много материала для обсуждения. Данная ситуация условно воспроизводит положение клиента на кушетке, когда он не видит аналитика, остается один на один с внутренними переживаниями, что провоцирует сильную регрессию. В позиции клиентов участники обнаруживают, что подобный монолог многократно увеличивает скорость углубления анализа, что они начинают очень быстро двигаться к ключевым для себя проблемам и открывают те темы, о которых раньше не решались говорить.

Выполнение данного упражнения показывает также, что ориентация на поддержание визуального контакта с терапевтом, зависимость выбора тем от выражаемой им поддержки и одобрения часто являются сдерживающим фактором, препятствующим развитию навыков свободного ассоциирования.

Для терапевтов важно увидеть, что пациенты не только могут обходиться без их вмешательства (что снимает у начинающих тревогу ответственности за работу и продвижение пациента), но более того — что вмешательство, даже в форме легкой поддержки-прикосновения, может восприниматься как оценочное вторжение терапевта во внутреннюю работу пациента, особенно когда терапевты путают собственную потребность в участии с потребностью пациента в поддержке.

2. Упражнение на развитие навыков контрвопроса

Это упражнение выполняется в малых группах по 6—7 человек. Каждой группе участников раздается список типичных клиентских обращений (вопросов или просьб) со следующей инструкцией: «перевести» данные обращения в предположения, попробовать понять их не как вопросы, а как некоторые сообщения клиентов относительно текущего терапевтического взаимодействия.

Примерный перечень обращений:

- Сколько вам лет?
- Какое у вас образование?
- Вы женаты (замужем)?
- У вас есть дети?
- Как давно вы работаете?
- Сколько у вас пациентов?
- Как вы себя чувствуете?
- Я, наверное, совсем замучил вас своими проблемами?
- Как вы терпите такое целый день: жалобы, несчастья?
- Я вчера целый день думал о нашей работе. Вы пользуетесь гипнозом?
- Я еще не успел подумать, а вы это уже говорите. Как это у вас получается?
- А что вы делаете, когда сталкиваетесь с такими же проблемами?
- Я не справляюсь с собой. Загипнотизируйте меня.
- Как мне дальше жить?

• Дайте мне какой-нибудь совет.
• Я правильно поступаю?
• Есть ли у вас любимый клиент?

Если предыдущее упражнение предполагало полное молчание, то данное упражнение показывает значимость «информационного молчания». Избегая давать ответы, которые предполагают раскрытие некоторой личной информации, терапевт тем не менее не игнорирует обращение пациента: он строит предположения относительно скрытого смысла заданных вопросов и таким образом показывает свое понимание пациента. При правильном понимании клиента терапевтические «неответы» не воспринимаются как отвержение, а способствуют поддержанию контакта. Другое важное следствие этого навыка — сохранение терапевтического пространства для клиента: важно дать понять клиенту, что данное время посвящено именно ему и терапевт соответственно распоряжается им.

Содержательно это упражнение ориентировано на развитие навыков построения гипотез и интерпретации. Его выполнение не предполагает открытия какого-либо «правильного» ответа, так как очень многое в построении интерпретации зависит от ситуативного контекста. С этой точки зрения, чем больше возможных контекстов и смыслов увидят в этих обращениях слушатели, чем больше соответствующих ответов они предложат, тем лучше используется обучающий потенциал данного упражнения.

При выполнении упражнения важно помнить, что любая интерпретация может быть использована терапевтом в целях защиты и подобные «переводы» вопросов в предположения также выполняют эту функцию. Для начинающих терапевтов такой навык может быть очень полезным, но его жесткая автоматизация и ригидное использование неконструктивны. Вопрос о том, когда и на какие вопросы клиентов стоит отвечать, а какие необходимо интерпретировать, может стать самостоятельной темой для обсуждения с группой.

ВТОРАЯ ГРУППА НАВЫКОВ

Вторая группа навыков — это навыки работы с собственными переживаниями: умение их отслеживать, осознавать и анализировать их происхождение. С точки зрения теории отношений данные навыки представляют особую важность, так как позволяют делать содержанием психоаналитической работы само взаимодействие с пациентом. Начинающим терапевтам это дает возможность быть относительно свободными от того, насколько пациент готов говорить о своем прошлом, о значимых отношениях и ассоциировать на эти темы. Перемещение внимания терапевта с традиционного для психоанализа материала «из прошлого» в план настоящего, актуального взаимодействия лицом к лицу, умение рассматривать это взаимодействие как отражение проблемного поведения пациента дает не меньше информации для психоаналитической работы, чем воспоминания и ассоциирование. Другое дело, что данную информацию получают как из наблюдения за пациентом, так и из наблюдения за своими собственными переживаниями, и поэтому предполагается хотя бы некоторая личностная проработанность. Понимание своих «проблемных зон» необходимо для того, чтобы определить, в какой мере испытываемые терапевтом чувства отражают собственные проблемы или проблемы клиента. При этом условии анализ терапевтом своих переживаний во взаимодействии с клиентом дает мощный информационный ресурс для понимания структур объектных отношений клиента. Наиболее точным отражением этой мысли представляется фрейдовская метафора терапевта как телефонной мембраны, которая достаточно эластична, чтобы улавливать мельчайшие колебания и переводить их в смыслы.

Данный подход важен еще и потому, что сдвиг интереса к аналитической ситуации позволяет работать во время первичных приемов не столько на сбор материала, сколько на разрешение проблемы. Для начинающих терапевтов ситуации первичного приема более актуальны и особенно значимы для

поддержания профессиональной самооценки; анализ переноса-контрпереноса как

эффективный рабочий инструмент позволяет им успешнее справляться с новой профессиональной ролью.

3. ***Упражнение на выявление контрпереноса***

Данное упражнение выполняется в тройках: «терапевт—клиент—супервизор». Участникам в позиции терапевтов предлагается выбрать себе супервизоров, с которыми они бессменно будут работать в этом упражнении. Упражнение выполняется в три этапа. На первом этапе пары «терапевт—супервизор» рассаживаются достаточно далеко друг от друга, деля пространство на условные терапевтические кабинеты.

Задание терапевтам: «Поддерживать терапевтический диалог с клиентами, ориентируясь скорее на понимание чувств, нежели на интерпретации и другие интервенции». Задание супервизорам: «Отслеживать взаимодействие терапевта с меняющимися клиентами, обращать внимание на возникающие в диалоге трудности терапевта и следить за временем приема».

Клиентам предлагается рассказывать о какой-либо проблеме, меняя терапевтов. При этом можно говорить об одном и том же либо менять темы разговора от терапевта к терапевту.

Во время первой части упражнения клиенты четыре раза меняют терапевтов, переходя из «кабинета» в «кабинет». Длительность каждого приема 7 минут.

Во второй части упражнения участвуют только пары «терапевт-супервизор». Как правило, участники программы в позиции клиентов после очень интенсивного получасового взаимодействия нуждаются в дополнительном отдыхе на это время.

Задание терапевтам: «Обсудить с супервизором наиболее сложные ситуации взаимодействия, проанализировать собственные чувства и то, каким образом такой эмоциональный резонанс мог быть вызван собственными проблемами».

На третьем этапе выполнение упражнения обсуждается со всей группой, последовательно анализируются отзывы клиентов, терапевтов и супервизоров.

Данное упражнение вызывает сильные эмоциональные реакции как у пациентов, так и у терапевтов.

Клиенты при его выполнении замечают, что им редко удается сохранить предъявленную проблему в неизменном виде: рассказывая о своих трудностях каждому терапевту, они переходят на более глубокий уровень их понимания. Смены

тем возникают в том случае, когда увеличение скорости продвижения воспринимается участниками как небезопасное. Непрерывность динамики внутренних процессов при смене терапевтов делает для участников очевидным положение о том, что продвижение в работе гораздо больше зависит от усилий самого пациента, нежели от особенностей того или иного терапевта. При анализе вклада конкретного терапевта участники чаще отмечают разницу в стилевых характеристиках взаимодействия, нежели в уровне продвижения.

Для терапевтов данное упражнение моделирует ситуацию загруженного рабочего дня, предъявляющую высокие требования к внутренней стабильности. Быстрота смены клиентов провоцирует интенсивные эмоциональные реакции и возможность «западания» в чьи-то проблемы. Личная непрора- ботанность тех или иных тем терапевта при встрече с подобным запросом обычно вызывает сильный взаимный резонанс, совместное «залипание» в проблему и разрушает терапевтический характер взаимодействия. Подобные переживания в этом упражнении ярко высвечивают «больные мозоли» терапевтов и лишний раз подчеркивают необходимость собственной терапии.

4. ***Упражнение на развитие навыков анализа контрпереноса***

Упражнение выполняется в парах «терапевт—пациент». На первом этапе пациент рассказывает о проблеме, терапевт молча слушает и внимательно отслеживает собственные переживания, которые всплывают по ходу рассказа. На втором этапе

http://www.e-puzzle.ru

терапевт сообщает о своих эмоциональных реакциях во время выслушивания пациента, а пациент молчит и обращается внутрь себя, пытаясь понять, какие из этих чувств отражают его переживания, а какие не соответствуют им. На третьем этапе происходит обсуждение, в котором участники сортируют контртрансферентные чувства терапевта и определяют их принадлежность.

Теоретически это упражнение иллюстрирует схему контрпереноса, с выделением в нем ряда составляющих:

1) собственного переноса терапевта (когда клиент выступает для терапевта как «значимый другой» из прошлого или же когда терапевт видит в клиенте себя, столкнувшегося с той же проблемой),

2) соответствующего (когда терапевт чувствует то, что бессознательно переживает пациент), и

3) дополнительного контрпереноса (когда терапевт «улавливает» чувства партнеров клиента по взаимодействию).

Одинаково ценно обозначение всех составляющих контрпереноса.

Проявление собственного переноса терапевта вновь показывает его искажающее влияние на то, как он понимает пациента, и возвращает участников к необходимости собственной проработки.

Обнаружение соответствующего контрпереноса, «озвучивание» терапевтом неосознаваемых переживаний пациента, как правило, вызывают большой эмоциональный резонанс и дают сильный толчок к дальнейшей работе над проблемой.

Феномен дополнительного контрпереноса позволяет добавить информацию, изменяющую привычное видение ситуации клиентом.

5. Упражнение на развитие навыков анализа терапевтической ситуации

Упражнение выполняется в парах «клиент—терапевт», при этом клиентам предоставляется возможность самостоятельно выбрать себе терапевтов. На первом этапе воспроизводится типичная терапевтическая ситуация, на втором — дается дополнительная инструкция: попытаться определить, связаны ли между собой выбор клиентом терапевта и представленная проблема, то есть почему данному терапевту была рассказана именно эта ситуация.

Данное упражнение ориентировано на открытие феномена переноса в терапевтической ситуации. Как правило, в совместном обсуждении участники упражнения легко находят параллели между особенностями проблемных взаимоотношений клиента со значимыми лицами и особенностями взаимоотношений с терапевтом: либо терапевт воспроизводит позицию «значимого другого», либо позицию самого клиента в проблемном взаимодействии. В первом случае клиент вновь переживает в терапевтической ситуации прошлые затруднения, во втором случае — чувствует себя в ситуации так, как чувствовали себя с ним его прошлые партнеры. Если для анализа позиций используются контртрансферентные чувства терапевта, то два варианта переноса легко согласуются с соответствующим или дополнительным контрпереносом.

При анализе терапевтической ситуации возможен и совершенно иной вариант, когда участники обнаруживают сходство значимой проблематики клиента и терапевта, которая тоже может определять выбор терапевта и предлагаемой для анализа темы. Если в первых двух вариантах выбор терапевтов часто сопровождается сложными, противоречивыми переживаниями, в которых есть оттенки негативных чувств, то в данной ситуации взаимодействия выбор терапевтов окрашен сильными позитивными чувствами и клиенты комментируют его замечаниями типа: «Я чувствовал, что именно ты поймешь меня лучше всего». Очевидно, что в данном случае в контртрансферентных чувствах терапевта будут звучать отголоски собственных проблем и лишь мера их проработанности будет определять успешность аналитического взаимодействия.

ТРЕТЬЯ ГРУППА НАВЫКОВ

Третья группа навыков условно может быть названа навыками символизации. Это умение видеть, «читать» и создавать символы в терапевтическом, процессе. Теоретически выделение данной группы базируется на семиотическом подходе к психоанализу, на представлении о том, что символизация — это язык бессознательного, механизм и образования, и разрешения симптомов: «подобно отрицанию, которое удвоением аннулируется, метафоры эти теряют свой метафорический смысл» (Лакан, 1995). Понимание проявлений бессознательного (симптомов, сновидений, парапраксисов) как символизации переживаний и намеренное использование терапевтом символов дают возможность вступать в прямую коммуникацию с бессознательным и производить действенные интервенции в смысловом поле клиента.

В паре этих процессов (видеть символы — создавать символы) первое, возможно, более ценно, поскольку созданные самим клиентом символы являются для него более убедительными и обладают большим потенциалом воздействия. Поэтому важно ориентировать обучающихся терапевтов на внимательное вчитывание, вслушивание, вглядывание в терапевтический материал с тем, чтобы именно обнаруживать символы клиента и опираться на них.

Чтобы не мистифицировать это понятие, представляется полезным использовать объяснение, данное К. Юнгом: «Слово или образ становятся символическими, когда они подразумевают более того, что очевидно из их непосредственного значения. Это более широкий «бессознательный аспект», который никогда не может быть точно определен или полно объяснен» (Юнг, 1971). С этой точки зрения любые образы, метафоры, аналогии, ассоциации клиента, связанные со значимыми переживаниями, можно рассматривать как символические. То, что процесс символизации естествен для человека, прекрасно отражено Юнгом в следующих словах: «Как растение порождает цветок, так душа создает свои символы» (Юнг, 1995).

6. Упражнение на развитие навыков символического понимания симптомов

Упражнение выполняется в малых группах по 6—7 человек в режиме мозгового штурма. Каждой группе раздается список, включающий перечень отдельных симптомов или психосоматических заболеваний в целом, с инструкцией: попробовать определить психологический смысл данных симптомов. Для этого участникам рекомендуется искать аналогии в психологических и физиологических процессах, пользуясь любыми свободными ассоциациями.

Заболевания (из DSM-III (1980)):

- ожирение — похудение,
- бронхиальная астма,
- гипертония,
- нейродермит и другие кожные заболевания,
- диабет,
- ревматический артрит,
- тиреотоксикоз (гиперфункция щитовидной железы),
- язвенная болезнь,
- аутоиммунные заболевания,
- остеохондроз.

Симптомы:

- головная боль,
- травматизм,
- комок в горле,
- запоры,
- поносы.

В списке могут быть и проявления, симптоматичные для отдельных людей, но не предполагающие какого-либо расстройства, например:

• медленная еда ***с*** тщательным пережевыванием пищи,
• быстрая еда с заглатыванием непережеванной пищи,
• частое использование мата, нецензурных выражений и т.д.

Данное упражнение направлено на развитие основного инструмента символизации — свободного ассоциирования. Фрейд ввел свободное ассоциирование в терапевтическую практику как основное правило психоанализа. В работах Юнга этот метод получил дальнейшее развитие и был представлен как амплификация, где свободное ассоциирование является лишь шагом на пути к «наращиванию» ассоциаций-смыслов,вокруг исследуемого образа. По своим задачам и форме выполнения данное упражнение ближе к юнговскому подходу к свободному ассоциированию. В любом случае это важный навык и для пациентской, и для терапевтической позиции. Как правило, клиентский опыт участников программы бывает очень мал или отсутствует вовсе, поэтому нет возможности опереться на него при выполнении этого упражнения. В свою очередь, предложенное задание позволяет обучиться свободному ассоциированию и таким образом дополнительно решает и клиентские задачи участников. Более того, групповая форма упражнения имеет дополнительные возможности, показывая участникам разнообразные способы «отпускать» свою фантазию.

Толкование смысла психосоматических заболеваний предполагает знание участниками физиологической, телесной составляющей каждого расстройства, поэтому при отсутствии в группе врачей ведущему нужно быть готовым к тому, чтобы самому ответить на соответствующие вопросы. Для групп, состоящих преимущественно из психологов, лучше сформировать задание из более понятных заболеваний или использовать перечень отдельных симптомов.

Так же, как и в упражнении с контрвопросами, важно помнить, что задание не предполагает определения какого-либо одного, «настоящего» смысла симптома и ориентиру-

ет участников на поиск и перебор самых разных возможностей. С этой точки зрения, чем более разнообразными будут варианты ответов, тем лучше будет понимание симптома как символического проявления переживания, поскольку символ — это непротиворечивое сочетание разных и даже противоречивых смыслов в одном образе. Именно поэтому один и тот же симптом у разных пациентов может иметь разный смысл, а разные симптомы у одного пациента — одинаковый смысл.

Более трудный вариант задания — введение в список симптоматичного поведения типичных клиентских проявлений, например:
• очень высокая скорость речи (тараторение),
• стремительное завершение контактов без прощания,
• медленное, долгое прощание при завершении контакта,
• благодарность по поводу и без него при завершении контакта и т.д.

Инструкция в этом случае может быть сформулирована с дополнением: построить гипотезу об объектных отношениях пациента; тогда выполнение этого упражнение предполагает опору на контртрансферентные чувства терапевта.

7. Упражнение на развитие навыков „ создания символов

Упражнение выполняется в парах «клиент—терапевт». Инструкция терапевтам: попытаться «выловить» в речи клиентов образы, аналогии, сравнения, связанные со значимыми переживаниями; по возможности использовать их в диалоге.

Упражнение ориентирует обучающихся на совместное с клиентом создание символов в терапевтическом диалоге. Инструкция дается достаточно расплывчатой специально для того, чтобы участники программы смогли попробовать разные способы достижения цели и в последующем групповом обсуждении упражнения обменяться ими, увидеть широкий диапазон этих способов. В их числе может быть не только акцентирование собственных слов клиента, но и прямые вопросы «На что это похоже?» или предположения «Это как...?» и пр. Очень важно, чтобы участники смогли увидеть,

какой эмоциональный резонанс вызывает у клиентов использование терапевтом их значимых образов, как меняются при этом смысловые акценты переживаний.

8. Упражнение на выявление символического смысла предоставляемого клиентом материала

Упражнение выполняется в два этапа. На первом этапе участники группы объединяются в пары и рассказывают друг другу какой-либо свой сон. Затем меняются партнерами и опять обмениваются снами, но уже выбирая, какой сон рассказать — свой или предыдущего партнера. Если выбирается не свой сон, он все равно рассказывается как свой, от первого лица. Далее они опять меняются партнерами, теперь у них уже больший выбор снов, который они могут представить партнеру. И так до тех пор, пока каждый из участников не получит набор из 4—5 чужих снов.

На втором этапе группа делится на терапевтов и клиентов. Инструкция клиентам: выбрать любой из услышанных снов и представить его терапевту как свой собственный.

Предоставляемый этим упражнением материал столь обширен, что такое упражнение может быть использовано для решения целого ряда учебных задач. В данном тренинге это упражнение предназначено для того, чтобы увидеть, как могут символически выражаться переживания, но косвенным образом работает и на умение поддерживать психоаналитические рамки. Рассмотрим, каким образом результаты упражнения анализируются в группе.

Во-первых, участники сталкиваются с тем, что фрагменты терапевтической работы с чужим сном оказываются столь же успешными, как с любым другим собственным материалом клиента. Как правило, этот факт вызывает сильное удивление и вопрос о том, насколько «чужим» для клиента является представленный им сон. Действительно, клиенты могут выбрать любой из услышанных 4—5 снов и, как правило, выбирают тот, который в большей степени соответствует актуальным переживаниям, легче всего вмещает клиентские проекции и скорее воспринимается как свой. Данный механизм аналогичен тому, как описывает формирование содержания сновидений Юнг: бессознательное отбирает именно те образы, которые больше всего нагружены личностно значимым символическим содержанием и тем самым лучше всего могут помочь сознанию понять смысл сновидения. Таким образом, если мы традиционно рассматриваем сон как символизацию влечений, отношений, переживаний, то в данном случае имеем дело с удвоенной символизацией, когда для клиента чужое символическое содержание символизирует свое собственное.

Во-вторых, для группы важно обратить внимание на то, что терапевты в данном случае работают именно так, как если бы это был собственный материал клиента, то есть с уверенностью в том, что каждый образ сна содержит значимое переживание. Фактически их задача и сводится к тому, чтобы найти связь образов сна с переживаниями клиентов, и тогда совершенно* не важно, что именно рассказывает клиент — чужой сон, или чужую историю, или еще что-либо, на первый взгляд кажущееся «чужим». Любое такое «чужое» может быть понято как символическое «свое», если терапевт не забывает задавать себе вопрос: о чем в действительности пытается сейчас сказать клиент? Понимание того, что о чем бы ни говорил клиент, он говорит о себе, является важным открытием для участников программы. Тем самым уточняется смысл работы по поддержанию психоаналитических рамок: не так важно возвращать клиента к разговору о себе, когда он сбивается на «посторонние» темы, как важно возвращать самого себя в психическое пространство клиента, отыскивая его в этих «посторонних» темах.

Для того чтобы отслеживать усвоение отрабатываемых в упражнениях навыков и успешность их применения в терапевтическом процессе, используется еще одна форма обучения — демонстрации. В демонстрации пара участников «терапевт-пациент» разыгрывает эпизоды терапевтических сессий, которые могут прерываться как «стоп-кадр»: терапевт имеет возможность обратиться за помощью к группе, когда испытывает некоторое затруднение, или же ведущий приостанавливает работу, если наблюдает

застопоривание процесса, и привлекает группу к обсуждению происходящего, выработке гипотез и предложений для терапевта.

Для поддержания безопасных границ при анализе демонстрации удобно придерживаться следующей схемы:

1. Пациент: чувства во время и после работы, был ли терапевтом установлен контакт.
2. Терапевт: чувства по ходу сессии, неотработанные терапевтические гипотезы и возможные направления дальнейших действий.
3. Обсуждение в группе.
4. Терапевт: что было ценного в обсуждении, что почерпнули для себя.

Список цитированной и рекомендуемой литературы

1. Brenner C. An elementary textbook of psychoanalysis. — New York: International Universities Press, 1973.
2. DSM-III: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Third Edition): American Psychiatric Association, 1980.
3. Freud A. The ego and the mechanisms of defence (1936). The writings of Anna Freud. V. 2. — New York: International Universities Press, 1966.
4. Freud S. Introductory lectures on psychoanalysis. — London: Hogart Press, 1915—1917.
5. Hartmann H. Essays on ego psychology. — New York: International Universities Press, 1964.
6. Jones E. The life and work of Sigmund Freud. — New York: Basic Books, 1953—57.
7. Александер Ф., Селесник Ш. Человек и его душа: познание и врачевание от древности и до наших дней. — М.: Прогресс-Культура, 1995.
8. Аппигнанези Р., Зарате О. Психоанализ в иллюстрациях. — М.: Психоаналитическая Ассоциация, 1996.
9. Б е р н Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. — СПб.: Талисман, 1994.
10. Блюм Г. Психоаналитические теории личности. — М.: КСП, 1996.
11. Браун Д., Педдер Дж. Введение в психотерапию: принципы и практика психодинамики. — М.: Класс, 1998.
12. Бурлачук JT. Ф., Грабская И. А., Кочарян А. С. Основы психотерапии. — Киев — Москва: Ника-Центр — Алетейа, 1999.
13. Вайнберг Дж. Психотерапия: путешествие в глубины сознания. — М.: Крон-Пресс, 1998.
14. Вайс Дж. Как работает психотерапия: процесс и техника. — М.: Класс, 1998.
15. Грин сон Р. Техника и практика психоанализа. — Воронеж: МОДЭК, 1994.
16. Гроен-ПраккенХ. Влияние сеттинга на ход психоанализа и психотерапии // Московский психотерапевтический журн. 1996. № 2. С. 19-27.
17. Дадун Р. Фрейд. — М.: Х.Г.С., 1994.
18. Джонс Э. Жизнь и творения Зигмунда Фрейда. — М.: Гуманитарий, 1997.
19. Знаменитые случаи из практики психоанализа. — М.: Рефл-бук, 1995.
20. Кан М. Между психотерапевтом и пациентом: новые взаимоотношения. — СПб.: БСК, 1997.
21. Каплан Г., Сэдок Б. Клиническая психиатрия. В 2-х томах. — М.: Медицина, 1994.
22. К е й с м е н т П. Обучаясь у пациента. — Воронеж: МОДЭК, 1995.
23. Кляйн М. Ребенок, который не мог спать // Знаменитые случаи из практики психоанализа. — М.: Рефл-бук, 1995.
24. Кляйн М. Зависть и благодарность: исследование бессознательных источников. — СПб.: БСК, 1997.

http://www.e-puzzle.ru

25. Кондратенко В. Т., Донской Д. И., Игумнов С. А. Общая психотерапия. Руководство для врачей. 5-е изд., исправленное. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.
26. Кроль JT. М., Пуратова Е. А. Методы современной психотерапии. — М.: Класс, 2000.
27. Куттер П. Современный психоанализ. — СПб.: БСК, 1997.
28. Лакан Ж. Функция и поле речи и языка в психоанализе. — М.: Гнозис, 1995.
29. Лапланш Ж., Понтал и с Ж.-Б. Словарь по психоанализу. — М.: Высшая школа, 1996.
30. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе. — М.: Класс, 1998.
31. Мак-Дуга л л Дж. Тысячеликий Эрос. — СПб.: БСК, 1999.
32. Мар мор Дж. Психотерапевтический процесс: общие знаменатели различных подходов // Эволюция психотерапии. Т. 2. — М.: Класс, 1998.
33. Мастерсон Дж. Терапевтический альянс с пациентами, страдающими пограничными и нарциссическими личностными расстройствами. Метод развития Я и объектных отношений // Эволюция психотерапии. Т. 2. — М.: Класс, 1998.
34. Осборн Р. Знакомьтесь: Фрейд. — Киев: София, 1997.
35. Пайнз Д. Бессознательное использование своего тела женщиной. — СПб.: БСК, 1997.
36. Певницкий А.А. Несколько случаев психоанализа // Московский психотерапевтический журн. 1994. № 2. С. 31—39.
37. Психоанализ в развитии. Сборник переводов. — Екатеринбург: Деловая книга, 1998.
38. Психоаналитические термины и понятия. Словарь. — М.: Класс, 2000.
39. Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа. — СПб.: Восточноевропейский институт психоанализа, 1995.
40. Сандлер Дж., Д эр К., Холдер А. Пациент и психоаналитик. Основы психоаналитического процесса. — Воронеж: МОДЭК,
1993.
41. Тайсон Ф., Тайсон Р. Психоаналитические теории развития. — Екатеринбург: Деловая книга, 1998.
42. Томэ Х., К эхе л е Х. Современный психоанализ. В 2-х томах. — М.: Прогресс-Литера, 1996.
43. Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С. Психодинамическая психотерапия. Краткое руководство. — М.: Российская психоаналитическая ассоциация, 1992.
44. У с к о в А. Ф. Фрейд о позиции психоаналитика: знаменитые метафоры и практические рекомендации 12—15 гг. // Московский психотерапевтический журн. 1996. № 2. С. 32—44.
45. Фрейд А. Введение в технику детского психоанализа. — Одесса, 1927.
46. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. — М.: Педагогика-Пресс, 1993.
47. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа. В 2-х томах. -,М.: Апрель-пресс, Эксмо-Пресс, 1999.
48. Фрейд 3. Психология бессознательного. — М.: Просвещение, 1989.
49. Фрейд 3. Психоаналитические этюды. — Минск: Беларусь, 1991.
50. Фрейд 3. Толкование сновидений. — Киев: Здоровье, 1991.
51. Фрейд 3. Случай ф^йлейн Элизабет фон Р. // Московский психотерапевтичесюш журн. 1992. №№ 1—2. С. 23—31.
52. Фрейд 3. Письма к невесте. — М.: Московский рабочий,
1994.
53. Фрейд 3. Введение в психоанализ. Лекции. — М.: Наука, 1995.

54. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности. — М.: Республика, 1994.
55. Фромм Э. Забытый язык. Введение в понимание снов, волшебных сказок и мифов. — Ангарск: Формат, 1994.
56. Фромм Э. Миссия Зигмунда Фрейда. — М.: Весь мир, 1996.
57. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. — М.: Прогресс, 1993.
58. Хорни К. Самоанализ, серия: «Психологическая коллекция». — М.: Эксмо-Пресс, 2001.
59. Эриксон Э. Детство и общество. — СПб.: АСТ, Университетская книга, 1996.
60. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. — М.: Прогресс, 1996.
61. Эткинд А. Эрос невозможного. — М.: Гнозис — Прогресс-Комплекс, 1994.
62. Юнг К.Г. Символ и архетип. — М.: Renaissance, 1991.
63. Юнг К.Г. Психологические типы. — СПб.: Ювента — М.: Прогресс-Универс, 1995.
64. Якоби М. Встреча с аналитиком. — М.: Институт общегуманитарных исследований, 1996.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ АДЛЕРА

ТЕОРИЯ

.^^длерианская психология (Индивидуальная психология) — теория личности и терапевтическая система, разработанная Альфредом Адлером, — рассматривает личность холи- стически как наделенную творчеством, ответственностью, стремящуюся к воображаемым целям в пределах своей области феноменологического опыта. В индивидуальной психологии утверждается, что иногда из-за чувства неполноценности стиль жизни бывает саморазрушительным. Индивид с «психопатологией» скорее утратил уверенность в себе, а не болен, и терапевтическая задача состоит в том, чтобы приободрить такого человека, активизировать его социальные интересы и посредством взаимоотношений, анализа и методов действий развить новый стиль жизни.

Основные предположения Адлера могут быть выражены следующим образом (Мосак, 2000):

1. Любое поведение происходит в социальном контексте. Человек рождается в некотором окружении и вступает в обоюдные отношения с ним.
2. Естественным следствием этой первой аксиомы является то, что индивидуальная психология — это межличностная психология. Первостепенным является то, каким образом индивиды взаимодействуют с другими, деля с ними «земную кору». Адлер придавал важное значение развитию восприятия себя частью большего социального целого, чувства социальной вовлеченности, желания внести свой вклад в общественную жизнь на общее благо. Эти действия позднее были объединены в термине «социальный интерес».
3. Психология Адлера отказывается от редукционизма и отдает предпочтение холизму. В своих исследованиях адлери- анцы основное внимание уделяют изучению личности в целом, образу, ее действий на протяжении жизни и гораздо меньшее значение придают частичным функциям. Это приводит к тому, что такие противоположности, как «сознательное» и «бессознательное», «сознание» и «тело», «приближение» и «избегание», «амбивалентность» и «конфликт», теряют свое значение, за исключением субъективного переживания личности в целом, То есть люди ведут себя так, как будто сознательная часть психики действует в одном направлении, тогда как бессознательная часть действует в другом. С точки зрения внешнего наблюдателя, все частичные функции представляют собой функции, подчиненные целям и стилю жизни индивида.
4. И сознательное,, и бессознательное служат индивиду, использующему их для осуществления личных целей. Адлер трактует бессознательное скорее как прилагательное, чем как существительное, избегая, таким образом, материализации этого

понятия. «Конфликт» определяется как «шаг вперед и шаг назади, вследствие чего индивид находится в точке «застывшего центра». Хотя он ощущает себя раздираемым мучительными конфликтами, неспособным к действию, в действительности эти антагонистические чувства, мысли и ценности создает он сам, потому что не готов двигаться в направлении решения своих проблем.

5. Чтобы понять индивида, необходимо понимание его когнитивной организации и стиля жизни. Последняя концепция связана с убеждением, что развитие личности начинается на ранних этапах жизни, чтобы помочь ему организовать опыт, а также понимать, предсказывать и контролировать собственные переживания. Убеждения — это выводы, полученные в результате восприятий. Именно они в последующем определяют предпочтительный способ восприятия. Соответственно, стиль жизни не является ни правильным, ни неправильным, нормальным или аномальным, а просто «очками», через которые личность видит свою жизнь. Поэтому главным средством понимания личности является скорее субъективность, а не так называемая объективная оценка.

6. Поведение может меняться на протяжении всей жизни человека в соответствии как с непосредственными требованиями ситуации, так и с долгосрочными целями, присущими его стилю жизни. Стиль жизни остается относительно постоянным на протяжении жизни, убеждения же под влиянием психотерапии могут измениться. Хотя определение психоте-

рапии обычно подразумевает то, что происходит в пределах кабинета, более широкий взгляд на психотерапию мог бы включить тот факт, что жизнь сама по себе может и часто бывает психотерапевтичной.

7. Согласно концепции Адлера, не причины принуждают * человека, то есть человека определяют не наследственность и окружение. Люди идут к целям, которые они сами выбрали, целям, которые дадут им место в этом мире, обеспечат им безопасность и сохранят самоуважение. Жизнь является динамичным стремлением. Жизнь человеческой души — это не «существование», а «становление».

8. Центральное стремление человеческого существования описывалось различным образом: как завершенность, совершенство, превосходство, самореализация, самоактуализация, компетентность и власть. Важное значение при этом имеет то направление, которое принимают данные стремления. Если * стремления направлены на уреличение торжества личности, то Адлер рассматривал их как социально бесполезные и в крайних случаях как проявления психических проблем. С другой стороны, если стремления направлены на преодоление жизненных проблем, то индивид стремится к самореализации, к укреплению дружественности и превращению мира в лучшее место для жизни.

9. На протяжении жизни индивид сталкивается с альтернативами. Поскольку последователи Адлера не были детерминистами или не придавали детерминизму большого значения, то они считали, что человек способен принимать творческие, избирательные и самостоятельные решения, а также выбирать те цели, которых он хочет добиться. Он может выбрать цели полезные, несущие вклад в общество, а может посвятить себя бесполезной стороне жизни. Он может выбрать быть целенаправленным или может, как это делают невротики, заботиться о себе и о своем превосходстве, оберегая себя, свое чувство личной значимости от угроз.

10. Свобода выбора вводит в психологию понятия ценности и смысла. Но, пожалуй, самое важное значение для адле- рианцев представляет термин «социальный интерес». И хотя Адлер утверждает, что социальный интерес — это врожденное (или, по крайней мере, потенциальное) свойство человека, тем не менее принятие этого критерия не является абсолютно необходимым. Люди обладают способностью к сосуществова-

нию и взаимодействию с другими. Даже при тяжелой психопатологии не происходит полного исчезновения социального интереса. Даже психотик сохраняет некоторую

общность с «нормальными» людьми.

И. Чувства невротика проистекает из убеждения, что жизнь и люди враждебны, а он неполноценен. В результате он отстраняется от прямого решения проблем и пытается достичь личного превосходства при помощи средств, защищающих его самооценку: сверхкомпенсации, надевания маски, путем отказа, стремления браться только за те задачи, где исход обещает быть успешным.

12. Так как последователей Адлера интересует скорее процесс, диагностической терминологии уделяется мало внимания. Часто существует проблема дифференциального диагноза между функциональным и органическим нарушением. Поскольку любое поведение целенаправленно, то психогенный симптом будет иметь психологическую цель, а органический симптом будет иметь соматическую цель.

13. Жизнь бросает нам вызов в виде жизненных задач. Адлер явно назвал три из них и упоминал и другие, не давая им специального названия (Dreikurs, Soltz, 1964). Первоначальными тремя.задачами были задачи, связанные с обществом, работой и полом. Первую мы уже упоминали. Вторая: поскольку мы представлены двумя полами, то мы также должны научиться, как к этому факту относиться. Мы должны определить наши половые роли, частично на основе культурных определений и стереотипов, и приучить себя к общению с другим, а не противоположным, полом. Другие люди другого пола не представляют собой врагов. Они наши друзья, с которыми мы должны научиться работать вместе. И третья: поскольку ни одна личность не может претендовать на самодостаточность, то мы взаимозависимы. Каждый из нас зависим от труда других людей. В свою очередь, они зависимы от нашего вклада. Таким образом, работа становится необходимой для человеческого выживания. Кооперативный индивид с готовностью принимает на себя эту роль и активно принимает участие в деятельности человечества.

14. Поскольку жизнь постоянно создает проблемы, чтобы ее прожить, требуется мужество. Мужество не является некой способностью, которой кто-либо или обладает, или нет. Также мужество не является синонимом отваги, подобной падению на гранату, чтобы спасти своих соратников от смерти или ран. Мужество относится к готовности подвергнуться рискованным действиям, когда последствия или неизвестны, или могут оказаться неблагоприятными. Любой способен к мужественному поведению при условии, что человек этого желает. Эта готовность зависит от многих переменных, внешних и внутренних, таких, как жизненные убеждения, степень социального интереса, оценка степени риска и ориентация человека на задачу или на престиж. Поскольку жизнь предоставляет слабые гарантии, то вся жизнь требует принятия риска. Если бы мы были совершенными, всемогущими, всеведущими, то потребовалось бы очень мало мужества, чтобы жить. Вопрос, на который каждый из нас должен ответить, состоит именно в том, есть ли у нас мужество жить, несмотря на знание о нашем несовершенстве.

15. Жизнь не имеет изначально присущего смысла. Мы сами придаем смысл жизни, каждый из нас на свой собственный манер. Наше поведение определяется тем значением, которое мы приписываем жизни. Мы будем вести себя так, как если бы жизнь действительно соответствовала нашим ощущениям, и поэтому определенные ее значения будут иметь больший практический смысл, чем другие. Оптимисты будут иметь жизнь возможностей й надежд, использовать свои шансы и не будут обескуражены неудачей или неблагоприятным исходом. Они смогут провести различие между неудачей и тем, чтобы быть неудачником. Пессимисты будут избегать любых рисков, которые несет с собой жизнь. Они будут отказываться от попыток, а если они все же решатся, то будут саботировать свои усилия и скорее всего лишь подтвердят сложившиеся ранее пессимистические предчувствия.

Личность. Психология Адлера является скорее психологией использования, чем психологией обладания. Это положение понижает значение вопросов «Как наследственность и окружающая среда формируют личность?» или «Насколько интеллект

является наследственным и насколько он обязан окружающей среде?». Вместо этого функционалист, холистический адлерианец спросит: «Как личность использует наследственность и окружающую среду?»

По Адлеру, семейная система устанавливает первичное социальное окружение растущего ребенка, чье положение сравнимо с положением иммигранта в чужой стране — неспособного понять язык и неспособного быть понятым. Несведущий в правилах и обычаях, он, к своему ужасу, обнаруживает, что до тех пор, пока он не выучит соответствующий язык и не научится соответственному поведению, он не сможет найти своего пути в этих местах. Родители, братья и сестры, ровесники, общественные институты и культура оказывают влияние на него, способствуют его социализации. Пока он не научится тому, что от него ожидается, он будет относительно беспомощным, некомпетентным и ущербным. Поэтому, наблюдая за своим окружением, он оценивает его и постепенно приходит к различным выводам относительно себя самого, своей ценности, своего окружения, чего оно от него требует и как он может приобрести «гражданство в новом мире». Путем наблюдений, исследований, путем проб и ошибок и получения обратной связи от своего окружения он изучает, что получает одобрение, а что — неодобрение, каким образом он может достичь значимости. Помимо своих восприятий и оценок, ребенок не является пассивным приемником семейного влияния. Он активно и творчески занят изменением своего окружения, «воспитанием» своих братьев и сестер, «повышением» своих родителей. Он хочет принадлежать, быть частью, иметь значимое слово.

Вне зависимости от того, является ли эта потребность биологической или приобретенной, каждый ребенок ищет значимости. Ребенок создает когнитивную карту, стиль жизни, который призван помочь ему, «маленькому», справиться с «большим» миром. Стиль жизни включает в себя те стремления, долгосрочные цели личности, «формулировки» тех условий, личных и социальных, которые необходимы для «безопасности» личности. Последние также являются фикциями и, как правило, возникают в терапии в виде «Если бы только, то я бы». Мосак (Mosak, 1973) разделил убеждения образа жизни на четыре группы:

1. Я-концепция — те убеждения, которые есть у меня, относительно того, кто я такой.
2. Я-идеал (Адлер создал этот неологизм в 1912 г.) — убеждения о том, каким мне следует быть или каким я обязан быть, чтобы занять свое место.
3. «Картина мира» (Weltbild) — убеждения о том, что не является мной (мир, люди, природа и тому подобное), и о том, что мир требует от меня.
4. Этические убеждения — персональный свод законов «правильно-неправильно».

Когда существует несоответствие между Я и Я-идеалом («Я низенький; я должен быть высоким»), то отсюда происходит чувство неполноценности. К чувству неполноценности приводит также недостаточность соответствия между представлениями понятия себя и представлениями о картине мира: «Я слаб и беспомощен. Жизнь опасна». Несоответствие между понятием себя и этическими убеждениями («следует всегда говорить правду; я лгу») приводит к чувству неполноценности в моральной области. Таким образом, чувство вины представляет собой лишь один из видов чувства неполноценности.

Это разнообразие чувств неполноценности само по себе не является «ненормальным». Было бы трудно спорить с наблюдениями Адлера, что жить — значит чувствовать неполноценность. Лишь только тогда, когда личность поступает так, как если бы она была неполноценна, обнаруживает симптомы, или ведет себя как «больной», тогда мы видим признаки того, что в медицинском случае назвали бы «патологией» и что адлерианцы называют утратой веры в себя или комплексом неполноценности. Наиболее упрощенно, чувство неполноценности является всеобщим и «нормальным»; комплекс

неполноценности отражает утрату веры в себя ограниченной части нашего общества и обычно «ненормально». Первое может быть замаскировано или спрятано от посторонних глаз; второе представляет собой открытую демонстрацию неадекватности или «болезни».

Используя свою «карту», человек облегчает свои действия на протяжении жизни. Она позволяет ему оценивать и понимать опыт. Она дает ему способность предсказывать и контролировать его.

Хотя стиль жизни — инструмент, который позволяет справиться с опытом, он в значительной степени является бессознательным. Стиль жизни заключает в себе скорее когнитивную, а не поведенческую организацию. В качестве иллюстрации приведем убеждение «Мне нужно возбуждение», которое может привести к выбору профессии актера, автогонщика, исследователя или привести к «поведенческому от- реагированию». Такого рода убеждение может в дальнейшем привести как к попаданию в затруднительные или волнующие положения, так и к участию в творческих мероприятиях йли научным открытиям.

При одном и том же стиле жизни можно вести себя полезно или бесполезно. Вышеупомянутое различие позволяет адлерианцам проводить различие между психотерапией и консультированием. Первое, утверждают адлерианцы, имеет целью изменение стиля жизни; второе — изменение поведения при существующем стиле жизни.

Любовь, подобно другим эмоциям, имеет когнитивные основы. Люди не являются «жертвами» своих эмоций или страстей. Они создают эмоции, чтобы помочь себе в достижении своих целей. Любовь представляет собой связующее чувство, которое мы создаем тогда, когда мы хотим сблизиться с людьми.

Хотя жизненные цели любви, профессиональной и социальной деятельности требуют решения, существует возможность избегать некоторых решений или откладывать их, если можно компенсировать это в других областях.

Психологически здоровый или нормальный индивидуум — это тот, который развил у себя социальный интерес, кто хочет посвятить себя жизни и жизненным задачам». Он использует свою энергию на то, чтобы быть членом общества, с уверенностью и оптимизмом справляющимся с жизненными проблемами. У него есть свое место, у него адекватная самооценка. Он ощущает чувство принадлежности и сотрудничества и обладает «мужеством быть несовершенным». У него твердое знание того, что, несмотря на его несовершенство, он может быть востребован другими. Прежде всего он отказывается от ложных ценностей, которые проецируются и навязываются его культурой, и пытается заменить их ценностями, которые в большей степени соответствуют «железной логике социальной жизни». Такой личности не существует, и психотерапия ее не создает. Это лишь созданный Адлером идеал, а поскольку его стремлением было заменить большие ошибки малыми, то многие из этих целей при психотерапии могут быть приближены. Многим людям выпала удача обладать мужеством и социальным интересом проделывать это самостоятельно, без терапевтической помощи.

Адлерианская теория психотерапии покоится на понятии, что психотерапия представляет собой образовательное предприятие, включающее в себя одного или более терапевта и одного или более пациента, сотрудничающих друг с другом. Целью терапии является развитие социального интереса пациента. Для достижения этого терапия должна включать в себя изменение ложных социальных ценностей. Пациент проходит через переобучение — изменение своего стиля жизни и отношения к жизненным целям. При изучении «базовых ошибок» в своей когнитивной карте у него есть возможность решить, хочет ли он продолжать идти старым путем или хочет двигаться в других направлениях. «В любых обстоятельствах клиент должен иметь абсолютную свободу. Он может двинуться в сторону изменения или отказаться от него, это как ему заблагорассудится» (Adler, 1956). Он может принять выбор между интересом к себе и социальным интересом. Данный образовательный процесс имеет следующие цели:

1. Стимулирование социального интереса.

2. Уменьшение чувства неполноценности и преодоление уныния, а также осознание и использование собственных ресурсов.

3. Изменение стиля жизни личности, то есть восприятия и целей. Как уже было упомянуто, терапевтическая цель включает в себя трансформацию больших ошибок в маленькие (так же как автомобили, некоторые личности нуждаются в «настройке», другим требуется «капитальный ремонт»).

4. Изменение ошибочной мотивации, даже если она лежит в основе приемлемого поведения, или изменение ценностей.

5. Помощь в осознании индивидом равенства среди своих коллег и товарищей (Dreikurs, 1971).

6. Помощь в становлении человеческим существом, делающим вклад в общее дело.

7. Если «студент» достигнет этих образовательных целей, он почувствует причастность, принятие себя и других. Он будет ожидать, что другие примут его так же, как он принял себя. Он почувствует, что «мотивационная сила» лежит внутри него, что он хотя и в пределах существующих жизненных возможностей, но активно строит свою судьбу. Симптомы уйдут, и он будет чувствовать себя бодро, оптимистично, уверенно и мужественно.

Процесс психотерапии, по Адлеру, имеет четыре цели:

1. **Отношения** — создание и поддержание «хороших» отношений.

2. **Анализ** — раскрытие динамики пациента, его стиля жизни, его целей, а также того, как они влияют на ход его жизни.

3. **Интерпретация** полученных данных, в т.ч. сновидений, кульминацией которой является инсайт; и

4. **Переориентация.**

Отношения. «Хорошие» терапевтические отношения — это дружественные отношения между равными. Оба, терапевт-ад- лерианец и пациент, сидят лицом к другу, их стулья находятся на одном уровне. Многие адлерианцы предпочитают работать без стола, поскольку дистанцирование и отделение могут породить нежелательную психологическую атмосферу. Отказавшись от медицинской модели, последователи Адлера с неодобрением относятся к участию доктора в роли актера (всемогущего, всеведущего и таинственного) и пациента — в роли подыгрывающего ему. Терапия структурирована так, чтобы информировать пациента, что творческое человеческое существо играет роль в создании своих проблем, что всякий ответственен (не в смысле обвинения) за свои действия и что проблемы каждого основаны на неправильном восприятии, на неадекватном или неправильном обучении и в особенности — на ложных ценностях. Эти идеи позволяют принять ответственность за изменения. Тому, чему не научились до этого, можно научиться сейчас. То, чему научились «плохо», может быть заменено лучшим обучением. Ошибочные восприятие и ценности могут быть изменены и модифицированы. С самого начала лечения не одобряются попытки пациента оставаться пассивным. Пациент принимает активную роль в терапии. И хотя он может выступать в роли студента, он все же активный обучающийся, ответственный за успех собственного обучения.

Терапия требует сотрудничества, что означает согласование целей. Несовпадение целей может привести к тому, что терапия «не сдвинется с места» как, например, когда пациент отрицает, что ему нужна терапия, а терапевт чувствует, что она показана ему. Поэтому,' при первом (первых) интервью нельзя пропустить рассмотрения изначальных целей и ожиданий. Пациент может желать победить терапевта, подчинить терапевта своим нуждам или сделать терапевта могущественным и ответственным. Избежать таких ловушек — вот что должно быть целью терапевта. Пациент может захотеть ослабить свои симптомы, но не лежащие в их основании убеждения. Он может искать чуда. В любом случае до того, как терапия начнется, должно быть достигнуто согласие относительно

целей, по крайней мере, хотя бы временное..

Принося свой стиль жизни в терапию, пациент ожидает от терапевта тот вид реакции, который, как он привык с детства, должны давать люди. Он может почувствовать себя непонятым, думать, что его лечат не тем или что его не любят. У него также может появиться чувство, что терапевт плохо относится к нему и будет эксплуатировать его. Часто пациент бессознательно создает ситуации, имеющие целью склонить терапевта к такому способу поведения. Поэтому терапевт должен быть внимательным к тому, что адлерианцы называют «знаками», и к тому, что Эрик Берн (Берн, 1998) называет «играми», и не подтверждать ожидания пациента.

Анализ. Исследование динамики пациента разделено на две части. Прежде всего терапевт стремится понять стиль жизни пациента. Кроме этого, его цель состоит в том, чтобы понять то влияние, которое этот стиль жизни оказывает на реализацию жизненных целей последнего. Не все страдания проистекают из стиля жизни. У многих пациентов с адекватными стилями жизни проблемы или симптомы возникают вследствие попадания в непереносимые или чрезвычайные ситуации, из которых они не могут выпутаться собственными силами.

Исследование стиля жизни. Одной из формальных диагностических процедур является исследование семейной констелляции пациента, чтобы выяснить условия, в которых сформировались те убеждения, которые стали основой его стиля жизни. Тем самым мы получаем информацию о том положении, которое имел ребенок в семье, какой путь он прошел, добиваясь своего места в семье, в школе и среди своих сверстников. Вторая часть диагностики состоит из интерпретации ранних воспоминаний пациента. Ранние воспоминания относятся к периоду, предшествующему периоду непрерывной памяти, и поэтому могут быть неточными или даже абсолютно выдуманными. Они скорее представляют единичные события («Я помню, однажды»), а не группу событий («Мы обычно»). Воспоминания трактуются как проективная техника. Понять ранние воспоминания — значит понять «историю жизни» пациента, поскольку люди избира

тельно вспоминают события своего прошлого в соответствии со своим стилем жизни.

Собрание ранних воспоминаний, история жизни пациента дает: возможность установить происхождение «базисных ошибок» пациента. Стиль жизни — это что-то вроде личной мифологии. Личность будет вести себя так, как если бы мифы были правдой, потому что для нее они таковы. Когда греки верили, что Зевс живет на Олимпе, они относились к этому как к истине и вели себя так, как если бы это было правдой, причем ныне мы относим это верование к области мифологии. Хотя то, что Зевс существует, не является истиной, но существование Олимпа является верным. Таким образом, в мифах есть «истины» или «частичные истины», и есть мифы, которые мы путаем с истиной. Последнее является базисной ошибкой.

Базисные ошибки могут быть классифицированы следующим образом:

1. Сверхобобщения: «Люди враждебны», «Жизнь опасна».
2. Ложные или недостижимые цели «безопасности»: «Один неверный шаг и ты — покойник», «Я должен быть приятным для всех».
3. Неправильные восприятия жизни и ее требований. Типичным убеждением может быть: «Жизнь никогда не даст мне никакой передышки» или «Жизнь так тяжела».
4. Преуменьшение или отрицание своих достоинств: «Я глуп», или «Я недостойный», или «Я — всего лишь домашняя хозяйка».
5. Ложные ценности: «Быть первым, даже если тебе придется карабкаться по головам других».

Кроме того, терапевта также интересует, как пациент воспринимает свои достоинства.

Сновидения. В отличие от точки зрения Фрейда, по которой сновидение было попыткой решения старой проблемы, Адлер воспринимал сновидения как деятельность,

направленную на решение проблем с ориентацией на будущее. Сновидение воспринимается адлерианцами как некая предварительная репетиция возможных действий. Если мы хотим отложить действие, то мы забываем сон. Если мы хотим отговорить себя от некоторых действий, то мы пугаем себя ночными кошмарами.

Интерпретация сновидения не заканчивается с анализом содержания, а должна включать в себя целевую функцию. Сновидения играют важную роль в лечении, они выносят проблему на поверхность и указывают направление действий пациента.

Переориентация. Переориентация пациента в любой терапии начинается с предварительного, мягкого или энергичного убеждения пациента, что изменение необходимо в его же интересах. Нынешний образ жизни пациента обеспечивает ему «безопасность», но не счастье. Поскольку ни терапия, ни жизнь не предоставляют гарантий, не хотел бы он рискнуть частью своей «безопасности» ради возможности большего счастья, самореализации или ради какой бы то ни было цели, которая должна у него быть по его представлению? Эта дилемма решается нелегко.

Инсайт. Аналитические психотерапевты часто придают главное значение инсайту, основываясь на предположении, что «базисные изменения» не могут произойти без него. Убеждение, что инсайт должен предшествовать изменению поведения, часто приводит к длительному лечению, к поощрению тенденций некоторых пациентов становиться «более больным», лишь бы избежать или отложить изменения, и к увеличению их самопоглощенности, а не к их самопознанию. Тем самым пациент освобождает себя от ответственности за свою жизнь до тех пор, пока он не достигнет инсайта.

Интерпретация. Терапевт-адлерианец содействует инсайту главным образом при помощи интерпретации. Он интерпретирует сновидения, фантазии, поведение, симптомы, трансакции пациента с терапевтом и другими людьми. В интерпретациях он делает акцент на цели, а не на причине, на действии, а не на описании, на использовании, а не на обладании. Интерпретации — это зеркало, которое терапевт держит перед пациентом, чтобы тот мог видеть, как он справляется с жизнью.

Терапевт связывает прошлое с настоящим только для того, чтобы показать последовательность слабо приспособленного стиля жизни, а не для демонстрации причинной связи. Он может использовать юмор, рассказывать басни, анекдоты и биографические эпизоды. Эффективной может оказаться ирония, но с ней нужно обращаться с осторожностью. Он может «плюнуть в суп пациента» оскорбительное выражение, выставляющее намерения пациента таким образом, чтобы сделать их такими неприглядными, что пациент больше не сможет с невинностью или чистой совестью вести себя так, как вел себя до этого. Терапевт может предложить интерпретацию прямо или в форме «Может это быть так ...?» или предложить пациенту самому проинтерпретировать полученные данные. Хотя своевременность, преувеличение или, наоборот, преуменьшение, а также точность интерпретации — это технические аспекты, они не слишком важны для тера- певта-адлерианца, потому что он не считает пациента хрупким.

Другие вербальные техники. Советы часто осуждаются терапевтами. На практике терапевт может просто обрисовать альтернативы и затем позволить пациенту принять свое собственное решение. Такое приглашение скорее укрепляет веру в себя, чем в терапевта. С другой стороны, терапевт может дать и прямой совет, стремясь тем самым поощрить самостоятельность пациента и его желание прочно стоять на своих ногах.

Поскольку адлерианцами пациент считается утратившим уверенность в себе, а не больным, то нет ничего удивительного в том, что они часто используют подбадривание. Повышение веры пациента в себя, «выделение положительного и снижение негативного» и поддержание надежды пациента — все это вносит вклад в противодействие неуверенности пациента. Если он «ходит и падает», то он понимает, что это не фатально. Он сможет подняться и снова идти. Терапия также воздействует на социальные ценности пациента, таким образом изменяя его взгляд на жизнь и помогая придавать ей смысл. Терапевты избегают морализирования, однако им не стоит вводить себя и других в

заблуждение, считая, что их система не имеет никакой ценностной ориентации. В целом в беседах затрагивают скорее «полезное» и «бесполезное», чем «хорошее» или «плохое» поведение.

Терапевт избегает рациональных аргументов и стремления «превзойти в логике» пациента. Такая тактика легко преодолевается пациентом, который действует исходя из своей частной логики, а не по правилам формальной логики. Катарсис, отреагирование и исповедь могут предоставить пациенту облегчение, освобождая его от тяжелого бремени «незавершенных дел», но, как уже было отмечено (Alexander, French, 1946), они могут оказаться также тестом, можно ли доверять терапевту. Если пациент испытывает облегчение или терапевт проходит эту проверку, то готовность пациента к изменению увеличивается.

В психотерапевтическом процессе в русле индивидуальной психологии можно выделить три основные линии:

• выявление травматического опыта, явившегося отправной точкой развития невроза;

• исследование фиктивной цели и ошибочных апперцептивных схем, анализ аранжировок конечной цели;

• развитие социального интереса.

Выявление травматического опыта. Вводя клиента в психотерапевтическую метафору этого направления, психотерапевт говорит ему, что человек создает свои проблемы на основе ошибочных знаний и ценностей. Это предполагает ответственность личности за свои трудности и за процесс изменений, ибо ошибки могут быть исправлены. Таким образом уже в начале терапии вселяется вера и надежда на успех. При этом клиент должен почувствовать, что к изменениям он должен прийти сам. В начальный период много внимания уделяется целям, ожиданиям, надеждам. На продвижение можно рассчитывать только при условии, что клиент принял на себя ответственность за ход и результат психотерапии и верит в успех. Прежде всего психотерапевт выслушивает описание проблемы, выясняет, когда клиент обратил внимание на возникшие трудности, как он чувствует себя сейчас.

Много внимания в индивидуальной психологии уделяется изучению проблемы, ее феноменологии, контексту, в котором она появилась. Важная роль отводится анализу взаимоотношений с родителями. Психотерапевт выясняет особенности характера, состояние здоровья родителей (или от чего они умерли), как они относились к клиенту. Много внимания уделяется и отношениям с другими членами семьи, выясняется положение клиента среди братьев и сестер, каким по счету он родился, какое место занимает в настоящем, есть ли проблемы у других членов семьи. Психотерапевт может задать вопрос, кто был любимчиком у отца и матери.

Проясняются трудности, которые испытывал клиент в

детстве (робость, стеснительность, трудности в приобретении друзей и т.п.). Вопросы о болезнях и отношении к ним позволяют понять особенности формирования чувства неполноценности.

Один из самых информативных вопросов — вопрос о наиболее раннем воспоминании. Работа с ранним воспоминанием будет описана ниже.

Терапевт узнает **Q** страхах, спрашивая у клиента, чего он боится больше всего. В сфере секса многие проблемы проявляются особенно остро, поэтому выясняются установки по поводу секса в детстве и в зрелые годы. На серьезность проблемы могут указывать особенности сна, принятия пищи, которые также являются предметом внимания психотерапевта.

Чтобы выяснить конечную цель, психотерапевт задает вопрос: «Каково ваше призвание?» Клиента спрашивают, какая деятельность была бы для него наиболее интересной, но не стала призванием из-за жизненных обстоятельств; что помешало ему реализоваться в этой деятельности. Психотерапевт старается получить информацию о честолюбивых замыслах клиента, выяснить его склонность доминировать, интересуется

другими особенностями (робость, педантизм, застенчивость).

Плодотворными для анализа являются описания сновидений. Особенно информативны повторяющиеся сюжеты (опоздания, экзамены, полеты, падения и др.).

Шаг за шагом в ходе такой беседы прорисовываются контуры личности клиента, проясняются особенности ее динамики, обнаруживается конечная цель, к которой стремится клиент. Полученная информация и установленный контакт становятся базой для осознания и коррекции ошибок апперцепции.

В индивидуальной психологии разработана также детальная **схема основных направлений изучения ребенка.** Она опирается на представления Адлера о структуре и динамике личности и направлена на выяснение особенностей развития чувства неполноценности, способов компенсации, путей формирования социального интереса. Схема состоит из нескольких разделов.

1. Через вопросы первого раздела выясняют, когда, при каких обстоятельствах начали возникать проблемы. При исследовании ситуации, в которой формировался ребенок, обращают внимание на изменения в окружающей среде; специальное внимание уделяется болезням, рождению братьев и сестер, началу занятий в школе, появлению новых друзей.
2. Вопросы второго раздела помогают обнаружить зарождение враждебной установки, чувства превосходства, а также понять, в каких личностных характеристиках и поведенческих реакциях они проявляются. Выясняется, были ли у ребенка необычные переживания (слабость, ощущение неловкости, заброшенности, ненужности, желание быть одному, ревность и т.п.), долго ли он зависел от других в одевании, принятии пищи, испытывал ли особую привязанность к ко- му-либо из близких, боялся ли чего-либо (остаться одному, темноты, собак и т.п.). Важно получить информацию о степени осознания половой принадлежности, отношении к противоположному полу. Психотерапевт интересуется, когда ребенок начал говорить и ходить, заметны ли трудности в приобретении умений и навыков.
3. Вопросы третьего раздела позволяют понять, ограничивалась ли инстинктивная активность ребенка и как развивалось стремление к превосходству. Для этого выясняют, много ли хлопот доставлял ребенок, плакал ли он во сне, наблюдались ли симптомы энуреза или энкопреза, нравилось ли ему лежать в кровати с кем-то из родителей, бывал ли он жадным за столом, боялся ли чего-либо. Особенно значимым для психотерапевта является вопрос, хотел ли ребенок командовать детьми, сильными или слабыми. Важно узнать, был ли он неловким, неуклюжим, дразнили ли его, задавался ли он.
4. Вопросы четвертого раздела направлены на выяснение особенностей общения ребенка и развития его социального интереса. Психотерапевт спрашивает, насколько легко ребенок заводил друзей, мучил ли детей или животных, любил ли лидировать или часто стоял в стороне; может быть, он предпочитал играть с младшими или детьми противоположного пола и т.п.
5. В вопросах пятого раздела развивается и углубляется эта же тема. Выясняется, каковы сейчас отношения с окружающими, как ведет себя ребенок в школе, спешит туда или идет неохотно, теряет ли там вещи, насколько волнуют его оценки, внимателен ли к указаниям учителя, каковы его установки и трудности в школе. Психотерапевт спрашивает, считает ли ребенок себя талантливым, к чему он готовит себя в будущем; любит ли он читать о подвигах и приключениях и т.п.
6. Информация о семейной ситуации, нормах общения в семье дает возможность узнать позицию ребенка, его восприятие и оценку этой позиции. Болезни, смерти, алкоголизм членов семьи рассматриваются в качестве важных факторов формирования ребенка. Выясняется, кто о нем заботится, как проявляется эта забота.
7. Понять отношение ребенка к другим людям можно, выяснив, каким по счету он родился, проявляется ли в его поведении дух соперничества, тенденция подавлять

других, насмешничать и т.п.

8. Для индивидуального психолога представляют интерес надежды и ожидания: что думает ребенок о своем призвании, связано ли оно с профессией родителей; как он представляет будущую семейную жизнь, как этот образ связан с отношениями родителей.

9. Прототипы реализации стремления к превосходству проявляются в предпочитаемых играх, сказках. Психотерапевт спрашивает, какие герои нравятся ребенку, любит ли он фантазировать, мечтать.

10. Начало формирования тенденции к изоляции, утрате социального интереса, пассивности, господству чувства превосходства обнаруживается через анализ раннего воспоминания, часто повторяющихся снов.

И. Если ребенок хочет привлечь к себе внимание, он может вести себя комично, по-детски, глупо. Терапевт стремится узнать о подобных проявлениях.

12. Индивидуальный психолог выясняет наличие физических недостатков (проявляющихся в телосложении, речи, зрении), поскольку они вносят существенный вклад в формирование чувства неполноценности. Нередко дети или родители преувеличивают эти трудности. Интересно, что сходную ошибку в воспитании допускают и родители очень красивых детей. Дети приобретают убеждение, что все в жизни они должны получать без усилий и стараний, и также растут беспомощными.

13. Выражением глубинной беспомощности может быть убеждение ребенка в отсутствии у него способностей, непригодности для работы и жизни вообще, мысли о самоубийстве. Психотерапевт стремится выяснить связь между стремлением к успеху и ошибками, пытается определить степень важности материального успеха, выраженность услужливости или наоборот — критичности.

14. Для переориентации ребенка в другом направлении психотерапевт знакомится с его позитивными достижениями, возможностями, особенностями развития психологических функций, опытом в разных сферах.

Исследование фиктивной цели. Психотерапевт направляет клиента на прояснение ошибочных апперцептивных схем, из которых сложилась непродуктивная жизненная цель. При этом происходят изменения не в поверхностном слое убеждений и установок, а в конечной цели и всем жизненном стиле личности.

Существенное внимание уделяется наблюдению за общим рисунком поведения (мимикой, пантомимикой) и интерпретации его смысла. В позе, движениях отыскиваются ключи к пониманию жизненного стиля клиента.

Работая с речевыми сообщениями, психотерапевт пытается перевести высказывание (описание) в скрипт (обращение). Например, если клиент говорит: «Это привычка», то перевод будет выглядеть так: «Не пытайтесь это изменить». Или: «Разговор об этом заставляет меня страдать» означает: «Давайте не будем говорить об этом». Постепенно проясняя смысл вербальных и невербальных проявлений, психотерапевт формирует гипотезы о причинах невроза, подтверждает или отвергает их.

Из множества поведенческих проявлений, анализа высказываний, сновидений и фантазий извлекаются ошибочные апперцептивные схемы. В индивидуальной психологии предполагается, что осознание клиентом своих фикций (по терминологии Адлера), понимание их ложности разрушает и весь жизненный стиль, построенный на их основе.

Целью психодинамической психотерапии является достижение инсайта — интеллектуальное и эмоциональное проникновение в причину невроза. В адлерианском подходе результатом считается не просто понимание, а изменение. Адлер считал, что за проектированием психотерапии с акцентом на инсайт кроется опасность игры в психцтерапию, которую он назвал «да, но»: «Я знаю, что мне следует делать, но...», за этим следует череда инсайтов, лишь закрепляющая невротическую позицию, но ничего не меняющая в жизни клиента.

Поскольку невротический стиль позволил пусть не лучшим образом, но все же

удовлетворительно функционировать, его деструкция вызывает сопротивление. Когда психотерапевт отыскивает, интерпретирует и даже прогнозирует действия и переживания, основанные на фиктивной цели невротика, клиент не столько отказывается от них, сколько создает новые. Такая борьба исходит из желания сохранить чувство превосходства над психотерапевтом в результате срыва лечения. Поэтому наряду с раскрытием смысла симптомов, дискредитацией ошибочных апперцептивных схем психотерапевт заботится о силах, которые мотивируют дальнейшее продвижение. Иначе его прорыв не будет подкреплен с тыла и окажется в окружении новых симптомов.

Как и в психоанализе, в индивидуальной психологии отношения психотерапевта и клиента рассматриваются в., качестве фактора лечения. Однако Адлер не столько интерпретировал особенности их развития, сколько пытался на них влиять. Он предполагал, что психотерапевтические отношения должны стать моделью для построения клиентом новых социальных связей. Невротик, не имея опыта продуктивных взаимоотношений с людьми, пытается вовлечь психотерапевта в игры, навязывая ему роль отца, учителя, избавителя и т.п., неадекватные ситуации лечения.

Адлер описал проявления сопротивления в манипулятив- ном поведении и методы работы с ним. Приведем пример одной психотерапевтической ситуации. Пациентка говорит психотерапевту: «Я лечилась у стольких докторов, что вы — моя последняя надежда», бессознательно желая одержать победу и над этим доктором. Поскольку эти слова продиктованы чувством превосходства, тактика пациентки должна быть разрушена. Адлер ответил: «Нет, не последняя. Возможно, последняя, но надежда* Есть и другие, кто может помочь вам».

Отношение к клиенту в индивидуальной психологии контрастирует с психоаналитическим. Адлер считал, что в трудном психотерапевтическом процессе очень важно сотрудничество и совместные усилия клиента и терапевта, которые достигаются, если терапевт демонстрирует поддержку, принятие и интерес. Психотерапевт ничего не требует, не осуждает клиента, а пытается его понять. Равенство участников психотерапевтического процесса ощущается и в идеологии подхо-

да, и даже в пространственном расположении его участников: они сидят лицом к лицу, не избегая зрительного контакта.

В процессе психотерапии клиент переживает опыт сосуществования с другим человеком, опыт со-бытия, которое становится значительным событием в его жизни. Оно дает возможность пережить новый тип отношений, через который клиент, возможно, не прошел в раннем детстве: отношений полного и безусловного принятия. Однако отношения «психотерапевт—клиент» — это взрослые отношения. Поддержка должна помочь человеку строить межличностные отношения на продуктивной основе, а не способствовать регрессии к уровню беспомощного ребенка, который на глубинном уровне переживает свое несовершенство и требует помощи.

В индивидуальной психологии уделяется много внимания оказанию психологической поддержки клиенту. Важным вопросом является ее характер и степень интенсивности. Она не должна быть слишком значительной, чтобы позволить клиенту адаптироваться к болезни, лишить мотивации изменений. Недостаточная поддержка также не увеличивает желание лечиться и оставляет клиента наедине с непреодолимыми для него в настоящий момент трудностями. Характер поддержки зависит от многих факторов: этапа лечения, сложности проблемы, возможностей личности по ее разрешению, мотивации лечения и т.п.

Главное средство поддержки — демонстрация принятия. Принятие клиента терапевтом дает возможность снизить его чувство неполноценности, понять себя и других в высшей человеческой ценности. Тогда клиент становится способным осознать не только свою неполноценность, недостатки, проблемы, но свою сущность. Переживание непоколебимой позитивной основы своего бытия, внутреннего стержня дает силы для столкновения с «базисными ошибками» в жизненном стиле личности.

Атмосфера кабинета индивидуального психолога непринужденна, для нее естественен смех. При попытке указать на ошибки апперцепции психотерапевт может иронизировать, шутить. Например, терапевт может создать своеобразную метку для обозначения привычки отгораживаться от своих чувств путем интеллектуализации, используя выражение Козьмы Пруткова: «Дай отдохнуть фонтану». Клиенту предлагается «ловить себя» на попытках вернуться к этой непро-

дуктивной модели поведения и при этом вспоминать шутливый лозунг.

Изменяется позиция и роль психотерапевта. Он уже не «белый экран», на который проецируются трансферные реакции, а личность, которая проявляет социальный интерес, становится в позицию помогающего друга. При исследовании жизненного стиля клиент может регрессировать в детство, когда сформировались основные апперцептивные схемы. Индивидуальный психолог стремится понять трансферные проявления и противопоставить им отношения, основанные на социальном интересе. Психотерапевт не прячет свои чувства, а непосредственно и спонтанно выражает дружелюбие. Самораскрытие психотерапевта облегчает самораскрытие клиента и является еще одним средством работы с сопротивлением.

Развитие социального интереса. Социально-психологический, точнее межличностный, аспект человеческого существования ставился индивидуальной психологией во главу угла. Любая проблема человека, по мнению Адлера, является социальной. В качестве результата работы рассматривалось не просто исчезновение симптома, а полноценное функционирование личности в системе социальных связей.

Все процедуры индивидуальной психологии направлены на прояснение цели и переориентацию клиента на социальный интерес. Переориентация означает изменение в системе ценностей. Однако это не навязывание «хороших» ценностей вместо «плохих», а анализ ценностных ориентаций с точки зрения их полезности для клиента.

Результатом работы в индивидуальной психологии является развитие в человеке способности доверять, любить, продуктивно работать — способности жить в мире людей, связанных узами сотрудничества и отношениями «Я — Ты». Особенности межличностных отношений в индивидуальной психологии рассматривались не только в качестве критерия психического здоровья, но и как фактор психотерапии.

С 20-х годов в индивидуальной психологии стали применяться групповые методы. Группа дает поддержку и усиливает терапевтический эффект. Она позволяет получить новый эмоциональный опыт принятия и соучастия и тем самым развивает социальный интерес. Семейная психотерапия стала проводиться для пары, а не отдельно для каждого из ее членов, не ставя клиентов перед выбором, что лечить: комплекс неполноценности мужа или чувство превосходства жены.

В индивидуальной психологии используется психоаналитическая идея о том, что для излечения необходимо понять смысл симптома. Сохраняется ее основной принцип — необходимость осознания бессознательного содержания. Однако индивидуальная психология не рассматривает сознательные и бессознательные силы как противоречивые. Сознательные средства реализуют неосознанные цели и поэтому не противоречат, а соответствуют им. Поведенческие проявления указывают на фиктивную конечную цель и поэтому являются нитью Ариадны для психотерапии. Через понимание глубинного смысла поступков клиент продвигается к осознанию своей конечной цели, таящейся в бессознательном. В индивидуальной психотерапии акцент смещается с вопроса «почему?» на вопрос «зачем?». Психотерапевта интересует не столько история возникновения симптома, сколько цель, которая вынуждает повторять данное поведение: чего стремится достичь клиент таким образом.

Цель задает логику, упорядочивает и придает смысл всем жизненным проявлениям. Знание цели дает возможность прогнозировать поведение. В то же время, если неизвестна

http://www.e-puzzle.ru

цель, то история человеческой жизни с ее причинными зависимостями позволит лишь объяснить прошлое, но не понять, куда двигается клиент, и тем более изменить направление. Психоаналитик с клиентом как бы «пятятся вперед». В ходе этого движения через узнавание знакомых, уже пройденных мест (трансфер) клиент понимает, что он ходит по невротическому кругу и затем вырывается из него. Поэтому главным средством работы психоаналитика является интерпретация.

Интерпретация занимает значительное место и в индивидуальной психологии. Ее содержание не отличается от такового в психоанализе (поведение, особенности взаимодействия с людьми, в частности с психотерапевтом, мечты, фантазии и т.д.). Однако фокусом работы становится не причина нарушения, а цель.

При помощи интерпретаций психотерапевт показывает клиенту, как тот строит свою жизнь, на что направляет усилия, чего достигает, какие цели лежат в основе его действий, как работают ошибочные апперцептивные схемы. Психотерапевт может предложить клиенту самому сделать интерпретацию, не внушая ему в качестве главной стратегии теоретическую схему психологической концепции. Более того, Адлер заботился не столько о точности интерпретации, сколько о принятии ее клиентом. Главные усилия направлялись на понимание жизненных обстоятельств в контексте целостности жизненного стиля и осознание неадаптивности выбранного способа жизнедеятельности. Прояснялось, ради чего клиент тем или иным образом выстраивает свою жизнь, а не как он ее строил в прошлом. Индивидуальный психолог в своем движении направлен вперед, он держит в поле зрения цель, поэтому ему легче переориентировать клиента. Среди психотерапевтических методов появляются поведенческие техники, в требовании к результату работы акцент переносится с ин- сайта на изменения в поведении.

Описанные подходы и методы работы позволяют увидеть, что индивидуальная психология опирается как на традиционную идею снятия вытеснения, так и на новые идеи: исследование и дискредитация неадаптивных посылок в опыте клиента, приводящих к неадаптивным действиям; изменение поведения путем обучения клиента новым поведенческим стратегиям.

Определяющим моментом для развития индивидуальной психологии явилось богатство идей, сформированных в русле этого направления. Акцент на своеобразии индивидуальности, уникальности смысла жизни является одним полюсом в широком спектре теоретических положений концепции Адлера. На другом полюсе развивалась его идея социального интереса. С одной стороны, развитие индивидуальности является условием достижения высших форм межчеловеческих отношений. С другой стороны, социальный интерес — основа здорового функционирования личности.

В концепции Адлера социальный интерес выступает как фактор эволюции в человеческом обществе. Научные исследования и терапевтическая практика индивидуальной психологии были ориентированы на совершенствование общества. Адлер понимал гуманное общество как способное удовлетворять глубинные человеческие потребности и основанное на сотрудничестве между людьми.

Индивидуальная психология существенно расширила рамки применения психотерапии. В индивидуальной психологии осуществлялись проекты, направленные на решение социальных проблем. Это работа с осужденными, с национальными меньшинствами, программа решения глобальных и локальных конфликтов. Велись научные исследования по проблемам войны и мира, агрессивности, общественного сотрудничества. Уделялось много внимания психопрофилактике, прежде всего среди детей. Адлер организовал клиники ориентации детей. Созданы специальные методы работы с родителями. Высказано много идей по реформированию системы образования.

Выдвинутые в индивидуальной психологии идеи оказали существенное влияние, на мировоззренческие установки, теоретические воззрения и техники работы психотерапевтов. В русле этого направления были развиты методы психодинамической психотерапии, найдены новые способы построения интерпретаций и работы с

сопротивлением, сформирован продуктивный подход к анализу сновидений. Обращение к социальному контексту развития и функционирования индивида созвучно неофрейдистской ориентации в психологии и психотерапии.

Гуманистические устремления Адлера с его идеей творческой силы личности были развиты в терапии, центрированной на клиенте, в понятии концепции самоактуализиции. В ней использовался сформированный в индивидуальной психологии новый тип терапевтических взаимоотношений, основанных на социальном интересе.

Адлер обратил серьезное внимание на роль индивидуаль- но-своеобразных способов концептуализации мира в регуляции поведения и формировании невротических диспозиций. Работа с ошибочными апперцептивными схемами во многом задала модели техник когнитивной и рационально-эмоцио- нальной психотерапии.

Методы, основанные на научении, сближают психотерапию Адлера с бихевиоральной психотерапией. Потенциал идей, рожденных в русле этого направления, сделал индивидуальную психологию одной из наиболее плодотворных и влиятельных школ современной психотерапии.

ТЕХНИКИ

ТЕХНИКА 1. Первичное интервью

При первоначальных интервью терапевт, кроме демографических данных, получает главным образом следующие виды информации:

7. ***По собственной ли воле обратился пациент ?***

Если нет, то его участие в терапии и ее длительность может быть ограниченной. Подросток с сопротивлением может наказывать своих родителей, не соблюдая время встреч, предназначенное для лечения, за которое, как он знает, должны платить его родители. По этой же причине пациент, которого прислали, может просто оказаться идентифицированным пациентом, получившим такой ярлык от кого-то, обычно от родителей. Это одна из причин, по которым, когда присылается ребенок, адлерианцы предпочитают взглянуть на всю семью целиком.

Если пациент уклоняется, а терапия ему показана, то необходимо попытаться превратить его в пациента. Четырнадцать таких «методов превращения» появились в терапевтическом конспекте (Mosak, Shulman, 1963).

2. С какой целью пришел пациент?

Добивается ли он лечения, чтобы ослабить страдание? Если так, то страдания от чего? Выдвигает ли он безоговорочное требование, чтобы терапевт признал законным и подтвердил уже сделанное решение? Пришел ли он, чтобы другие отстали от него? Может быть, он думает, что, пока он проходит терапию, он не должен принимать на себя ответственность или принимать решения? В конце концов, он может быть охарактеризован самим собой или другими как «больной» или «запутавшийся».

3. Каковы ожидания пациента от лечения?

Пациент может проверить дипломы и рекомендательные письма своего терапевта, чтобы убедиться, что терапевт — не дилетант. Если в комнате нет кушетки, он беспокоится, потому что в кино у аналитиков есть кушетка. Те, кто склонны к контролю или к «словесному поносу», крикуны и другие подобные пациенты могут не позволить терапевту и слова сказать (а затем поблагодарить его за то, что им так помогли).

4. Чего ожидает пациент для самого себя?

Ожидает он выйти из лечения совершенным? Считает он самого себя безнадежным? Ожидает ли он или требует решения специфической проблемы без какого-либо значительного изменения личности? Ожидает ли он немедленного излечения?

5. Каковы цели пациента в психотерапии ?

Мы должны проводить различие между декларируемыми целями — стать хорошим, узнать о самом себе, быть более хорошим супругом и отцом, приобрести новую философию жизни — и не выраженными словами целями — оставаться больным, наказать других, победить терапевта и саботировать терапию, сохранять хорошие намерения без

изменения («Смотри, как сильно я стараюсь и какие деньги я трачу на терапию»). Значение этого различия нельзя переоценить. Ад- лерианцы определяют сопротивление как то, что происходит, когда цели пациента и цели терапевта не совпадают. Соответственно, если терапевту не удается понять цели своего пациента или если они придерживаются противоположных целей, то терапевтические усилия могут стать порочным кругом сопротивления — преодоления сопротивления — сопротивления, а не совместным усилием, к которому стремится тера- певт-адлерианец. Самая лучшая техника по преодолению сопротивления — избегать взращивать ее, слушать пациента внимательно и с эмпатией, отслеживать его продвижения в терапии, понимать его цели и стратегии и поощрять развитие тенденции к «мы» в терапии.

Для исследования трудностей детства и прояснения событий, предшествовавших обращению к психологу, Адлер составил две схемы интервью — для детских и взрослых случаев.

Адлер считал, что первая схема может помочь в определении жизненного стиля ребенка, в установлении тех влияний, которые действовали на него в процессе его формирования, и в обнаружении внешних проявлений жизненного стиля в решении задач жизни. Схема эта не формальна, и не обязательно жестко следовать ей (Сидоренко, 2000).

Схема интервью для детей

Расстройства

1. С каких пор появились причины для жалоб? В каком состоянии, объективно и психологически, находился ребенок, когда впервые были отмечены расстройства?

Значимо следующее:

— изменение среды;
— начало обучения в школе;
— смена школы;
— смена учителя;
— рождение брата или сестры;
— неудачи в школе;
— новые друзья;
— болезни самого ребенка или его родителей;
— развод, повторный брак или смерть родителей.

2. Обращало ли что-нибудь на себя внимание в ребенке в его ранние годы? Были ли это ментальная или физическая слабость, трусость, легкомыслие, скрытность, неуклюжесть, ревность, зависимость от других при еде, одевании, умывании, отходе ко сну?

Боялся ли ребенок оставаться один? Боялся ли он темноты?

Понимал ли он свою половую принадлежность, первичные и вторичные половые признаки?

Как он относился к противоположному полу?

Насколько он был осведомлен о своей половой ррли?

Не является ли он пасынком или падчерицей, незаконнорожденным, отданным кому-либо на воспитание или сиротой? Как относились к нему те люди, которые его воспитывали? По-прежнему ли он в контакте с ними?

Вовремя ли он научился ходить и говорить? Не было ли трудностей?

Нормально ли появлялись зубы?

Были ли какие-нибудь особые трудности в обучении письму, рисованию, арифметике, иностранным языкам или физкультуре?

Был ли он особенно привязан к какому-либо определенному лицу?

Кто это был — отец, мать, бабушка, дедушка или няня?

Следует отмечать:

— любую враждебность в отношении к жизни;
— причины, могущие пробудить ощущения недостаточности;

— тенденции отгораживаться от трудностей и от людей;

— такие черты, как эгоизм, сенситивность, терпеливость, повышенная эмоциональность, активность, жадность и осторожность.

3. Много ли трудностей было с ребенком?

Чего и кого он больше всего боялся?

Вскрикивал ли он по ночам?

Мочился ли он в постель?

Доминирует ли он? По отношению к более слабым детям или также и по отношению к более сильным?

Выказывал ли он сильное желание лежать в постели с одним из родителей?

Был ли он умным?

Часто ли его дразнили и смеялись над ним?

Гордится ли он своей внешностью — волосами, одеждой обувью?

Ковыряет ли он в носу и грызет ли ногти?

Жаден ли он до еды?

Доводилось ли ему украсть что-нибудь?

Были ли у него трудности с освобождением прямой кишки?

Эти вопросы направлены на выяснение того, насколько активно ребенок стремится к превосходству и не помешала ли адаптации его первичных потребностей к культуре его непокорность.

Социальные отношения

4. Легко ли он начинал дружить? Или он был склонен к ссоре, мучил людей и животных? Были ли у него привязанности к мальчикам и девочкам старше или младше него?

Любит ли он быть лидером или склонен изолировать себя?

Коллекционирует ли он что-нибудь?

Является ли он скупым или жадным в отношении денег?

Эти вопросы отражают способность ребенка вступать в контакт и степень утраты им смелости и уверенности.

5. Каков он сейчас во всех этих отношениях? Как он ведет себя в школе? Нравится ли ему туда ходить?

Не опаздывает ли он?

Возбужден ли он перед школой и стремится ли туда?

Случается ли, что он теряет свои книги или портфель?

Волнуется ли он по поводу домашних заданий и экзаменов?

Случается ли, что он забывает или отказывается выполнять заданное на дом?

Тратит ли он время попусту?

Можно ли назвать его ленивым или праздным?

Может ли быть так, что ему трудно или вообще невозможно сосредоточиться?

Бывают ли у него нарушения поведения в школе?

Как он относится к учителю? Он критичен, высокомерен или индифферентен по отношению к нему?

Просит ли он других помочь ему с уроками или ждет, пока помощь будет ему предложена?

Честолюбив ли он в каком-либо виде спорта?

Не считает ли он себя совершенно неспособным или неспособным к чему-то конкретно?

Много ли он читает? Какого типа литературу он предпочитает?

Можно ли сказать, что он плохо успевает по всем предметам?

Эти вопросы раскрывают степень подготовленности ребенка к школе, результаты этого «эксперимента» — посещения школы и его отношение к трудностям.

6. Нужна точная информация о домашних условиях, заболеваниях в семье,

алкоголизме, криминальных наклонностях, неврозах, дебильности, сифилисе, эпилепсии, уровне жизни, случаях смерти в семье — с указанием возраста ребенка в это время.

Не сирота ли он?

кто доминирует в семье?

Является ли воспитание строгим, придирчивым или избаловывающим?

Не получилось ли так, что ребенок боится жизни? Какой за ним осуществляется надзор? Может быть, у ребенка есть мачеха или отчим?

Благодаря этим вопросам можно увидеть, в какой семейной ситуации находится ребенок, и оценить, какого рода впечатления он там получал.

7. Каково место ребенка в последовательности рождения братьев и сестер?

Является ли он старшим, младшим, единственным ребенком, единственным мальчиком из всех, единственной девочкой из всех?

Замечались ли ревность, частый плач, злобный смех, склонность к глухому протесту по отношению к остальным детям?

Это значимо для изучения характера ребенка и его отношения к людям вообще.

Интересы

8. Какие мысли были у ребенка по поводу выбора профессии? Каковы профессии у членов его семьи? Каким является брак его родителей? Что он думает о супружестве?

Эти вопросы позволяют сделать заключение о том, насколько смело и уверенно ребенок относится к будущему.

9. Какие у него любимые игры, литературные произведения, исторические и литературные герои?

Нравится ли ему портить игру других детей? Уходит ли он в фантазии? Или у него холодная голова и он отвергает фантазии?

Эти вопросы косвенно свидетельствуют о моделях превосходства, которые могут быть у ребенка.

Воспоминания и сновидения

10. Каковы ранние воспоминания ребенка?

Каковы его повторяющиеся или значимые для него сновидения?

Это сны о падении, полете, беспомощности, опоздании на поезд, погоне; о том, что он в плену или в заточении, или это страшные сны?

Эти свидетельства помогают обнаружить склонность к изоляции, внутренний призыв к осторожности, честолюбивые импульсы, тенденции к пассивности и предпочтению определенных людей.

Поведение, свидетельствующее об утрате смелости и уверенности

11. По отношению к чему ребенок потерял воодушевление?

Чувствует ли он себя пренебрегаемым?

Реагирует ли он на внимание, похвалы?

Есть ли у него какие-либо суеверия?

Старается ли он избегать трудностей?

Пытается ли он пробовать свои силы в разных областях только для того, чтобы потом все бросить?

Можно ли сказать, что он не уверен в своем будущем?

Верит ли он в дурное влияние наследственности?

Можно ли сказать, что среда систематически лишала его смелости и воодушевления?

Является ли его взгляд на жизнь пессимистическим?

Эти вопросы позволяют накопить факты о том, что ребенок потерял уверенность в себе и ищет выхода в ошибочном направлении.

12. Есть ли у ребенка еще какие-либо вредные привычки?

Гримасничает ли он?

Ведет ли он себя глупо, по-детски или смешно?

Все это — не очень смелые попытки привлечь внимание.

Недостаточность органов

13. Наблюдаются ли у ребенка нарушения речи?

Является ли он безобразным, неловким, косолапым? Может быть, ноги у него кривые или Х-образные, с вывернутыми вовнутрь голенями?

Был ли у него рахит?

Может быть, он плохо развит?

Является ли он слишком приземистым, высоким или маленьким?

Есть ли у него недостатки в зрении и слухе?

Не является ли он умственно отсталым?

Не левша ли он?

Храпит ли он по ночам?

Может быть, он отличается особой красотой?

Эти вопросы затрагивают жизненные трудности, которые обычно переоцениваются ребенком. Из-за них он может надолго лишиться смелости. Аналогичное неправильное развитие можно видеть и у очень красивых детей. Они приходят к убеждению, что должны получать от других все безо всяких усилий, и таким образом упускают шанс правильно подготовиться к жизни.

Комплекс (симптом) недостаточности

14. Говорит ли ребенок открыто об отсутствии у себя способностей, «отсутствии таланта» к учению в школе? К работе? К жизни?

Бывают ли у него мысли о самоубийстве? Есть ли какая-либо связь во времени между его неудачами и возникновением нарушений поведения (своеволие, вступление в асоциальную группу)?

Не переоценивает ли он внешний успех? Является ли он покорным, нетерпимым или бунтарем? *

Эти вопросы относятся к формам выражения утраты смелости и уверенности в разных областях. Такие признаки часто появляются после того, как попытки ребенка пробиться вперед привели к разочарованию. Произойти это может не только из-за его собственной несостоятельности, но и по причине недостаточного понимания со стороны окружающих. Симптомы — это заместительное удовлетворение в «театре вторичных действий».

Ценные качества

15. Назовите те области, в которых ваш ребенок является успешным.

Это важные свидетельства, поскольку*не исключено, что* интересы, склонности и подготовка ребенка указывают направление, противоположное направлению его нынешнего развития.

Можно заметить, что система опроса, предлагаемая Адлером, представляет собой некое подобие спирали, в которой консультант по крайней мере дважды, иногда трижды, возвращается к одним и тем же фактам и сторонам жизни ребенка, рассматривая их всякий раз под разным углом зрения.

Схема интервью для взрослых

1. На что вы жалуетесь?
2. В каком состоянии вы находились, когда впервые заметили ваши симптомы?
3. Каково сейчас ваше состояние?
4. Какая у вас профессия?
5. Опишите ваших родителей — их характер, состояние здоровья. Если они уже умерли, то какая болезнь послужила тому причиной? Какие у них были отношения с вами?
6. Сколько у вас братьев и сестер? В какой последовательности вы родились? Каково их отношение к вам? Как обстоят их дела в жизни? Болеют ли они тоже чем-

нибудь?

7. Кто был любимцем вашего отца или матери? Какого рода воспитание вы получили?

8. Есть ли у вас признаки избаловывающего воздействия в детстве: застенчивость, стеснительность, трудности в развитии дружеских связей, неаккуратность.

9. Чем вы болели в детстве и каково было ваше отношение к этим болезням?

10. Каковы ваши самые ранние детские воспоминания?

11. Чего вы боитесь или чего вы боялись больше всего?

12. Каково ваше отношение к противоположному полу? Каким оно было в детстве и в последующие годы?

13. Какая профессия интересовала вас больше всего, и если вы не выбрали ее, то почему?

14. Является ли пациент честолюбивым, сенситивным, склонным к вспышкам гнева, педантичным, доминирующим, застенчивым или нетерпеливым?

15. Какие люди окружают вас в настоящее время? Являются ли они нетерпеливыми, раздражительными, любящими?

16. Как вы спите?

17. Какие у вас бывают сны? О падении, полете, повторяющиеся сны, пророческие сны, про экзамены, про то, как опаздываете на поезд?

18. Какие болезни были в вашем роду?

ТЕХНИКА 2. Получение раннего воспоминания

У Адлера нет указаний на то, как именно он получал ранние воспоминания. Можно предположить, что иногда он получал воспоминания уже готовыми, так как в некоторых случаях он предлагает читателю потренировать свою интуицию в анализе воспоминаний, об авторах которых ничего не известно, даже их пол и возраст.

Таким образом, все указания по поводу процедуры получения ранних воспоминаний принадлежат уже его последователям и ученикам. При этом не существует универсального метода получения и оценки ранних воспоминаний, с которым бы все согласились.

По мнению одних авторов, процесс получения ранних воспоминаний «важнее самой методики». По мнении других, преимущество методики в том и состоит, что она не требует от инструктора никаких специальных навыков (Bauserman, Rule, 1995).

Существуют и специальные опросники ранних воспоминаний, например опросник ранних воспоминаний «The Early Recollection Questionnaire» (ERQ) (цит. по Сидоренко, 2000). Методика состоит из страницы, содержащей инструкцию, и нескольких страниц, на которых должны быть записаны 6 воспоминаний.

Приводим инструкцию, опубликованную в работе Е. Сидоренко (Сидоренко, 2000).

По процедуре обследования испытуемым предлагалось дать письменное изложение самого раннего воспоминания. Подчеркивалось значение следующих моментов:

— старайтесь быть как можно более конкретным;

— не давайте «обзоров», т. е. воспоминаний о случаях, которые повторялись много раз;

— не отказывайтесь давать воспоминание, даже если вы не абсолютно уверены, что это действительно случилось с вами;

— включайте все, что помните, даже то, что вам кажется незначительным;

— описывайте только то, что относится к возрасту до восьми лет;

— описывайте чувства, даже если они противоречивы;

— называйте имена присутствующих в воспоминании людей;

— опишите наиболее яркую часть;

— опишите то, что случилось до и после этого, и чувства, которые в это время возникали;

— попытайтесь высказать догадку по поводу цели своего поведения;

— укажите примерный возраст, к которому относится воспоминание.

Можно использовать более короткую инструкцию: человека просят рассказать самое раннее воспоминание о ка- ком-либо событии. Предлагается, чтобы это было одно событие, а не рассказ о серии событий. После того как клиент сделает это, консультант может задать уточняющие вопросы:

— Что вы чувствовали?

— Кто еще там был?

— Помните ли вы цвета, звуки и другие обстоятельства этого события?

Можно попросить рассказать два ранних воспоминания о каких-либо единичных событиях, которые произошли в возрасте до 8 лет. Это могло быть любое событие, которое «засело» в голове и может быть вызвано перед «мысленным взором». Воспоминания записываются на магнитофон, а позже переписываются на бумагу. После записи каждого воспоминания испытуемого просят:

— дать ему ***название;***

— выразить свои ***чувства*** по поводу этого события;

— внести любое ***изменение*** в запомнившееся событие.

В последующем анализе используется только то событие, которое клиент вспомнил первым.

ТЕХНИКА 3. **Качественный контент-анализ ранних воспоминаний**

Схема контент-анализа ранних воспоминаний состоит из четырех этапов:

1. Анализ содержательных категорий и выдвижение гипотез.
2. Проверка гипотез.
3. Инсайт — постижение формулы жизненного стиля автора раннего воспоминания.
4. Исследование формулы вместе с автором раннего воспоминания.

На первом этапе фиксируются содержательные категории и выдвигаются гипотезы.

1. Присутствующие в воспоминании люди.
1.1. Мать.
1.2. Отец.
1.3. Братья и сестры.
1.4. Двоюродные братья и сестры.
1.5. Бабушки, дедушки и остальные родственники.
1.6. Посторонние, чужие люди: гости, друзья, соседи и др.
2. Тип события.
2.1. Опасности, несчастные случаи, телесные и другие наказания.
2.2. Болезни и смерть.
2.3. Проступки, кражи, сексуальные опыты и др.
2.4. Новые жизненные ситуации.
3. Способ восприятия ситуации субъектом.
3.1. Преобладающий вид чувствительности.
3.2. Ощущение принадлежности.

Важно учитывать, используется ли только местоимение «я» или (и) местоимение «мы»:

В целом использование местоимения «мы» свидетельствует о большем развитии социального чувства и сотрудничества, но многое зависит от того, с кем «мы»: только с членами собственной семьи или с более широким кругом людей.

3.3. Чувства и эмоции.

Вначале кратко остановимся на взглядах Адлера на эмоциональную жизнь вообще. Речь идет по крайней мере о трех основных идеях:

А. Все чувства и эмоции имеют цель.

Б. Цель чувств и эмоций соответствует общей жизненной цели — избранному нами стилю жизни.

в. Чувства, которыми проникнуты ранние воспоминания, помогают нам удерживать эмоциональный тон, соответствующий избранному жизненному стилю.

Вот что писал по этому поводу сам Адлер:

«Новым во взглядах Индивидуальной психологии является наблюдение, что чувства никогда не противоречат стилю жизни. Если есть цель, чувства приспосабливаются к тому, чтобы достигать ее. Итак, мы выходим за пределы физиологии или биологии: возникновение чувств не может объясняться химической теорией и предсказываться химическими исследованиями. В Индивидуальной психологии мы должны предполагать психологическую цель. Нас не очень заботит, что тревога влияет на симпатические и парасимпатические нервные окончания. Вместо этого мы стараемся обнаружить, в чем состоит цель и результат тревоги... Мы знаем, что ребенок, привыкший, чтобы мать всегда была рядом, помогала и поддерживала его, может обнаружить, что тревога (каким бы ни был ее источник) — это очень эффективное средство управления матерью. Человек, который достигает превосходства через печаль, не может быть веселым и удовлетворенным своими достижениями. Он может быть счастливым, только когда он несчастен... Можно увидеть, что в каждом человеке чувства росли и развивались в том направлении и в той степени, которые были существенны для достижения его цели. Тревога или смелость, радость или печаль всегда согласовывались со стилем его жизни.

Эмоциональный тон является таким же фиксированным, как и стиль жизни. Стиль Жизни выстраивается вокруг стремления к определенной цели совершенствования, и поэтому мы должны ожидать, что каждое слово, действие или чувство будет органической частью этой целостной линии действий.

’ Подавленный человек не сможет оставаться в подавленном состоянии, если начнет вспоминать свои хорошие минуты и свои успехи. Он должен говорить сам себе: «Вся моя жизнь была несчастьем» — и отбирать только такие события, которые он сам мог бы толковать как примеры несчастливой судьбы. Ранние воспоминания представляют собой «Историю моей жизни», историю, которую человек повторяет, чтобы

предостеречь себя или утешить себя, чтобы поддержать направленность на избранную цель, чтобы подготовить себя с помощью прошлых переживаний к встрече с будущим» (Adler, 1932).

Итак, чувства и эмоции, описанные субъектом, или хотя бы вскользь упомянутые им воспоминания являются важным средством постижения его жизненного стиля. Именно поэтому многие исследователи специально обращают внимание испытуемых на необходимость и важность описания чувств, даже неясных, смешанных или кажущихся незначительными. С другой стороны, диагностично и то, включает ли субъект описания эмоций по собственной инициативе или нет. Это отражает его стиль в подходе к проблемам и задачам, выявляет его интерес к эмоциональной стороне жизни, к своим собственным чувствам и чувствам других людей. По этой причине важность описания чувств в предлагаемой мною инструкции специально не подчеркивается.

На этом завершается анализ по содержательным категориям — первый этап контент-анализа ранних воспоминаний.

На втором этапе предлагается прочитать все гипотезы, записанные на первом этапе, и вычеркнуть те из них, которые опровергаются какими-либо другими элементами воспоминания.

На третьем этапе предлагается сосредоточиться удобным для себя способом и попытаться постичь формулы жизненного стиля автора воспоминаний. Поначалу лучше работать в режиме мозгового штурма — продуцировать любые идеи и записывать их, не критикуя.

Затем на основе анализа этих идей должна быть выведена отточенная формула жизненного стиля, начинающаяся со слов, предложенных Адлером, например: «Жизнь — это...» или: «Жить — значит...».

Вообще, прочитать чужое раннее воспоминание — значит головокружительно

близко подойти к постижению сути другого человека. Однако это субъективное ощущение должно остаться диагностической тайной.

Анализ, проведенный последовательно по первым трем этапам, позволяет обосновать это субъективное ощущение, превратить его в объективированное знание. Но и оно должно остаться диагностической тайной. На этом настаивал Адлер: «Мы никогда не пойдем на риск пробуждения «переносов», навязывания своего авторитета 'или помещения человека в положение зависимости и безответственности... Бестактная правда никогда не может быть полной правдой» (Adler, 1932).

Если мы переходим к четвертому этапу анализа: исследованию вместе с автором ранних воспоминаний той жизненной формулы* которую мы составили, то это означает, что от диагностической, исследовательской задачи мы переходим к задаче психотерапевтической, а это требует уже другого договора с клиентом, других условий и других методов работы.

ТЕХНИКА 4. История жизни

Адлер предложил также другую проективную процедуру — написание «Истории жизни». Для выполнения этого задания человек должен выбрать наиболее значительные и существенные части своей биографии, поворотные пункты в его движении к жизненной цели. Эта продукция приоткрывает занавес над жизненной драмой клиента, дает возможность понять его жизненный.сценарий и личную мифологию.

ТЕХНИКА 5. Анализ сновидений

Со времени возникновения психоанализа нет серьезного психотерапевтического направления, в котором бы не работали со сновидениями. При этом каждая школа вносит что-то новое в эту технику.

Адлер считал анализ сновидений чрезвычайно важным потому, что они приоткрывают завесу будущего, в настоящем показывают конечную цель. Сновидение — шаг в реализации цели, подготовка действий, которые проявятся затем в поведении. То же самое можно отнести к мечтам, грезам, фантазиям. Если Фрейд говорил о нереализованных в прошлом желаниях, то Адлер говорил о желаниях, заявляющих о необходимости своей реализации. В сновидениях представлены фру- стрированные потребности, но не столько как индикатор старой проблемы, сколько как попытка ее решить. Сновидения — «фабрика эмоций, в которой рождается настроение, направляющее человека к каким-либо действиям или удерживающее от них».

Во сне человек как бы готовится справиться с будущими трудными ситуациями, пытается найти средства выхода из

них. Безусловно, они связаны с прошлыми жизненными обстоятельствами. Однако также очевидна проспективная направленность сновидения.

Образы сновидения часто заимствованы из детства, поскольку именно тогда произошло символическое запечатление значимых жизненных ситуаций. Поэтому сложное испытание во сне может замещаться школьными экзаменами. В ожидании неудачи человек во сне спотыкается, падает, наталкивается на препятствия и т.п.

Техника Адлера отличается от фрейдовской не только в общем подходе, но и в содержании интерпретации образов сновидения. Так, если Фрейд часто трактовал падение, полет как символизацию полового акта, то Адлер рассматривал эту символику сквозь призму теории компенсации. Он показал, что полет может означать желание поднять свой статус. Падение может быть проинтерпретировано как символическое представление чувства превосходства либо утраты ощущения собственной значимости. Фрейд описывал сны, в которых человек одет не соответственно ситуации. Его трактовка этой темы связана с сексуальной символикой. Адлер показал, что эти сновидения могут выражать чувство ущербности или страх быть уличенным в обмане.

Адлер подчеркивал необходимость индивидуальной трактовки символики сновидения, исходя из всего многообразия проявлений стиля жизни. Ему довелось наблюдать двух паци- ентов-мальчиков, которые во сне выражали желание быть лошадью.

Для одного это была символизация стремления нести груз ответственности за семью, а для другого — стремление обогнать других, быть первым. Символизация призвана скрывать, маскировать стиль жизни. Адлер считал, что чем дальше личность от осознания конечной цели, тем длиннее и причудливее сновидения. Анализ сновидений позволяет достичь глубинного уровня личности и является одним из наиболее часто используемых методов.

ТЕХНИКА 6. Терапевт как модель

Терапевт демонстрирует ценности, которые пациент может попытаться имитировать. Терапевт-адлерианец ведет себя как реальный человек, способный к проявлению заботы, подверженный ошибкам, при этом может посмеяться над собой. Тем самым он выступает в качестве модели. Если терапевт может обладать такими характеристиками, то, возможно, и пациент сможет, и многие пациенты подражают своим терапевтам, которых они используют как ориентир нормальности.

ТЕХНИКА 7. Действия «как будто»

Частым рефреном пациентов является «Если бы только я мог». Во время терапии последователи теории Адлера часто требуют от пациента, чтобы на следующей неделе он действовал «как будто» — так, будто он уже стал тем, кем он хочет стать. Он может возражать, что это будет только действием и поэтому обманом, что внутри он будет оставаться той же самой личностью. Ему разъясняют, что действия не являются фальшивым притворством, что его просят примерить роль, как можно примерить костюм. Это не изменит личность, которая носит костюм, но иногда, изменив одежду, он может почувствовать себя по-другому, и возможно, поведет себя по-другому, и в этом случае становится другой личностью.

ТЕХНИКА 8. Негативная практика

Практика показывает, что симптом «заключен» в невротический круг: он закрепляется из-за постоянного повторения, а повторение обеспечивается тем, что клиент мысленно его воспроизводит, думает о нем. Он вызывает в памяти все детали проявлений симптома, «борясь» с ним. Поэтому в индивидуальной психологии появилась идея прекратить борьбу с симптомом. Этот подход получил название негативной практики. В логотерапии подобная техника описана как парадоксальная интенция.

Клиенту предлагается усилить симптом. Например, жалоба клиентки состояла в том, что у нее изменяется голос, мимика, когда она говорит со значимыми людьми. Ей было предложено усилить все симптомы и показать психотерапевту, как это может выглядеть в самом неприглядном виде. Естественно, что в результате нескольких попыток все симптомы исчезли. Часто эта техника дает успех при бессоннице.

ТЕХНИКА 9. Ловля самого себя

Когда пациент понимает свои цели и хочет измениться, его учат ловить самого себя, как если бы «его рука находилась в банке с печеньем». Пациент может поймать себя в самом разгаре своего старого поведения, но в данный момент он по-прежнему может чувствовать себя неспособным что-то сделать с этим. Постепенно он учится предвидеть такую ситуацию и свое поведение до их осуществления и, соответственно, научается или избегать, или изменять ситуацию, или изменять свое поведение.

ТЕХНИКА 10. Метод пусковой кнопки

Этот метод эффективен с людьми, чувствующими себя жертвами своих эмоций. Суть метода заключается в просьбе к пациенту закрыть глаза, воссоздать приятное событие из своего прошлого и отметить то чувство, которое сопровождает это воспоминание.* Затем его просят воссоздать какое-нибудь неприятное событие; связанное с болью, унижением, неудачей или гневом, и отметить сопутствующее чувство. Вслед за этим пациент снова воссоздает первую сцену. Урок, которому адлерианцы пытаются научить пациента, заключается в том, что он может создать любое чувство, которое он пожелает, просто решив, о чем думать. У него под рукой находится кнопка, и он может нажать ее при желании создать любое чувство, хорошее или плохое. Он является создателем, а не жертвой своих чувств. Например, для того, чтобы быть в депрессии,

требуется выбор бытия в депрессии. Терапевт пытается поразить пациента его возможностями в самоопределении.

ТЕХНИКА 11. «Ага-переживание»

По мере того, как в ходе лечения пациент обретает осознавание и все больше участвует в жизни, он периодически испытывает «ага-переживание» или «эврика», «Эй, да это имеет смысл». «Теперь я знаю, как это действует». «Вот это да, да это проще, чем я думал». С пониманием у него появляется уверенность в себе и оптимизм, которые приводят к желанию противостоять жизненным проблемам, не избегая обязательств, сострадания и эмпатии.

РЕОРИЕНТАЦИОННЫЙ ТРЕНИНГ

Предлагаемая методика приводится в книге Е. Сидоренко «Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру» (Сидоренко, 2000).

Реориентацию следует понимать не столько как коренное изменение жизненного курса, сколько как раскрытие целого веера новых возможностей. Это не исправление ошибок, а обретение новых ориентиров, это внезапное расширение пространства, раздвижение психологических горизонтов, зачастую мучительное.

Можно рассматривать три аспекта реориентации в тренинге.

Во-первых, это встреча с самиiyi собой, которая, по выражению К. Г. Юнга, принадлежит к «самым неприятным». Это новое постижение себя и своего места в межличностном пространстве, пространстве коллективного бессознательного.

Во-вторых, это развитие многомерности, стереоскопичности психологического видения, обнаружение новых направлений движения, возможностей развития, ценностей, точек зрения.

В-третьих, это преодоление стереотипов, кристаллизованных паттернов поведения и барьеров, мешающих свободной ориентации в расширившемся многомерном психологическом пространстве.

Рассмотрим последовательно три аспекта реориентации: постижение самого себя, развитие многомерности психологического видения и преодоление стереотипов.

ТЕХНИКА 1. Встреча с самим собой

В сущности, любое тренинговое упражнение может помочь человеку увидеть и понять что-то новое в себе. Специальными способами, направленными на исследование своего места в межличностном пространстве и усвоение способов ориентации в этом пространстве, являются методы психодраматического дублирования, замены ролей и зеркального отражения. Рассмотрим возможный пример.

Упражнение «Надписи на лбу»

Участникам предлагается объединиться в пары. Один из участников сидит и участвует в дискуссии, второй стоит над ним и держит табличку с надписью. Ни сидящий, ни стоящий участник пары не знают, что написано на табличке, но свободно могут видеть, что написано на чужих табличках. В дискуссии обычно принимают участие 5—6 пар, то есть 10 или 12 участников группы. Остальные становятся наблюдателями.

Надписи на табличках — это инструкция другим участникам по поводу того, как вести себя по отношению к данному участнику, например:

1. Слушайте меня.
2. Считайтесь со мной как с лидером.
3. Поддерживайте меня.
4. Балуйте меня.
5. Спорьте со мной.
6. Не доверяйте мне.
7. Обманывайте меня.
8. Неправильно истолковывайте мои слова.
9. Игнорируйте меня.
10. Делайте, как я.

Обычно выбирают какие-либо 5 (или 6) из этих надписей, но можно придумать и другие. Надписи 1—4 обычно попадают к более застенчивым участникам, надписи 5—9 — к более активным и напористым, надпись 10 может попасть и к тем, и к другим в зависимости от ситуации в группе и той реори- ентационной задачи, которую ставит руководитель тренинга.

Получив надписи, участники дискуссии и их дублеры могут прочитать инструкции, регламентирующие их реакции на других участников. После этого диспутанты (сидящие) начинают обсуждать какую-либо тему, желательно совершенно несущественную: когда устраивать перерывы в тренинге, где можно было бы всем вместе провести Новый год и т. п. Тема должна быть не настолько значимой и увлекательной, чтобы она могла стать интересней, чем сама игра. Здесь бывает трудно выдержать меру: слишком поверхностная дискуссия не дает материала для полнокровных высказываний и реакций, а слишком глубокая дискуссия отвлекает от «надписей на лбу».

Задача участников дискуссии — понять, что написано на их табличках. Задача дублеров аналогична, но они должны сделать это, не участвуя в дискуссии и сохраняя молчание. Вариант: они могут высказываться вслух, как настоящие психодраматические дублеры, выражая чувства, намерения и мысли своих протагонистов, например:

• Как-то неприятно, что меня никто не слушает.

• Все на меня смотрят. Вот странно!

• Интересно, а если я какую-нибудь глупость скажу, они все равно будут соглашаться?

Если дискутант согласен с высказыванием своего дублера, он поднимает правую руку, если не согласен — левую.

Дискуссия длится обычно не более десяти минут, а затем каждой паре предлагается ответить на вопрос: «Что написано на вашей табличке?» Первым высказывается диспутант, затем дублер. Обычно легко расшифровываются надписи: «Игнорируйте меня», «Спорьте со мной», «Считайтесь со мной как с лидером» и «Слушайте меня». Часто игрокам с последней из надписей кажется, что на их табличке написано: «Соглашайтесь со мной» или: «Считайтесь со мной». Из этого мы обычно делаем вывод о том, какое благоприятное впечатление производит на человека то, что его слушают. Бывает и так, что все участники призывают высказываться игрока с надписью: «Слушайте меня», а ему нечего сказать, или всеобщее внимание сковывает его настолько, что он не может ничего сказать. Спонтанно эта надпись каким-то образом подменяется на другую: «Побуждайте меня к высказываниям».

Гораздо труднее бывает игрокам расшифровать таблички: «Не доверяйте мне», «Обманывайте меня», «Неправильно истолковывайте мои слова». Признаки, выражающие эти отношения, более тонкие; с задачей справляются обычно люди, способные к рефлексии. Иногда бывают расстроены те участники, которых «обманывали», а они так и не поняли этого. В этом случае бывает логично обратиться к описанию признаков лжи.

Необходимо помнить, что многие участники после игры испытывают негативные эмоции: ощущение приниженности от слишком снисходительного отношения («Балуйте меня»), обиду («Игнорируйте меня»), растерянность («Неправильно истолковывайте мои слова») и др. Необходимо провести де- ролизацию: «Я не надпись «Игнорируйте меня», я Андрей» и т.д.

Это упражнение позволяет осознать свое место в межличностном пространстве и динамику его изменения. Оно помогает активным, сильным людям осознать разрушительные возможности пренебрежения, непонимания, давления, которые они могут проявлять по отношению к другим.

А теперь рассмотрим признаки лжи. Ссылаясь на многочисленные исследования, Дж. Баргун и Д. Баллер приводят следующий перечень наиболее часто наблюдаемых признаков обмана:

1) повышение высоты голоса и напряженность в голосе, сигнализирующие о

повышенном ^возбуждении или тревоге;

2) на мгновение появляющееся и моментально исчезающее неприятное выражение лица;

3) неприятный голос;

4) покачивание головой, по-видимому, скрывающее чувство вины или страх разоблачения;

5) замедление речи;

6) отсутствие синхронности, расхождение в сигналах, передаваемых разными каналами;

7) несообразные или преувеличенные реакции, обусловленные, по-видимому, когнитивными трудностями в процессе изобретения лжи (Burgoon, Buller, 1994).

ТЕХНИКА 2. Развитие стереоскопического психологического видения

Многие упражнения в психологическом тренинге помогают увидеть новые возможности в подходе к проблемам и явлениям жизни, расширить перспективы их понимания, познакомиться с новыми точками зрения и неожиданными ракурсами рассмотрения событий. В то же время можно выделить особую группу упражнений, направленных главным образом на развитие такой стереоскопичности психологического восприятия, а именно на развитие:

1) децентрации как способности отказаться от того, чтобы принимать свое Я за точку отсчета, и умения переключаться на чужие точки зрения;

2) версионности мышления и поведения, т. е. способности видеть одновременно множество путей объяснения проблемы и ее решения;

3) гибкости как способности к быстрому переключению с одной реакции на другую и умения переходить с одного языка мышления и общения на другой.

Примерами упражнений для развития децентрации могут служить,упражнение «Кузнец Родион»; для развития верси- онности мышления и поведения — упражнения «Объяснение причин», «Пум-пум-пум»; для развития гибкости и переклю- чаемости — упражнения «Перефразирование стихов», «Юмор классиков».

Упражнение «Кузнец Родион»

Участники, объединенные в подгруппы, слушают отрывки из рассказа А. П. Чехова «Новая дача». Затем они должны словами кузнеца Родиона попробовать передать слова инженера Кучерова — так, как их понял, по их мнению, Родион.

Рассказ «Новая дача» был выбран потому, что в нем есть «правильный ответ»: кузнец Родион действительно передает жене слова инженера Кучерова.

При подведении итогов упражнения каждая подгруппа может сверить свою формулировку с чеховской.

Отрывки из рассказа Чехова «Новая дана»

...В усадьбе по вечерам жгли бенгальские огни и ракеты, и мимо Обручанова проходила на парусах лодка с красными фонариками.

Однажды утром приехала на деревню жена инженера Елена Ивановна с маленькой дочерью в коляске с желтыми колесами, на паре темно-гнедых пони.

Это было как раз в навозницу, и кузнец Родион, высокий, тощий старик, без шапки, босой, с вилами через плечо, стоял около своей грязной, безобразной телеги и, оторопев, смотрел на пони, и видно было по его лицу, что он раньше никогда не видел таких маленьких лошадей...

Елена Ивановна посматривала на избы, как бы выбирая, потом остановила лошадей около самой бедной избы, где в окнах было столько детских голов — белокурых, темных, рыжих. Степанида, жена Родиона, полная старуха, выбежала из избы, платок у нее сполз с седой головы.

— Это твоим детям, — сказала Елена Ивановна и подала ей три рубля.

Степанида вдруг заплакала и поклонилась в землю. Родион тоже повалился, показывая свою широкую, коричневую лысину, и при этом едва не зацепил вилами свою

жену за бок...

...Лычковы, отец и сын, захватили у себя на лугу двух рабочих лошадей, одного пони и мордатого альгаузского бычка, и

вместе с рыжим Володькой, сыном кузнеца Родиона, пригнали в деревню. Позвали старосту, набрали понятых и пошли смотреть на потраву...

Вечером июісенер прислал за потраву пять рублей, и обе лошади, пони и бычок, не кормленные и не поенные, возвращались домой, понурив головы, как виноватые, точно их вели на казнь...

В деревне бабы не спали всю ночь и беспокоились. Родион тоже не спал.

— Нехорошее дело, — говорил он, ворочаясь с боку на бок и вздыхая. — Осерчает барин, тягайся потом... Обидели барина... ох, обидели, нехорошо.

Как-то мужики, и Родион в их числе, ходили в свой лес делить покос, и, когда возвращались домой, им встретился инженер...

— Здравствуйте, братцы! — сказал он.

Мужики остановились и поснимали шапки.

— Я давно уже хочу поговорить с вами, братцы, — продолжал он. — Дело вот в чем. С самой ранней весны каждый день у меня в саду и в лесу бывает ваше стадо. Все вытоптано, свиньи изрыли луг, портят в огороде, а в лесу пропал весь молодняк. Сладу нет с вашими пастухами; их просишь, а они грубят. Каждый день у меня потрава, и я ничего, я не штрафую вас, не жалуюсь: между тем вы загнали моих лошадей и бычка, взяли пять рублей. Хорошо ли это? Разве это по-соседски? — продолжал он, и голос у него был такой мягкий, убедительный, и взгляд не суровый. — Разве так поступают порядочные люди? Неделю назад кто-то из ваших срубил у меня в лесу два дубка. Вы перекопали дорогу в Ереснево, и теперь мне приходится делать три версты кругу. За что же вы вредите мне на каждом шагу? Что я сделал вам дурного, скажите Бога ради? Я и жена изо всех сил стараемся жить с вами в мире и согласии, мы помогаем крестьянам как можем... Вы же за добро платите нам злом. Вы несправедливы, братцы. Подумайте об этом. Убедительно прошу вас, подумайте. Мы относимся к вам по-человечески, платите и вы нам тою же монетою.

Повернулся и ушел. Мужики постояли еще немного, надели шапки и пошли. Родион, который понимал то, что ему говорили, не так, как нужно, а всегда как-то по-своему, вздохнул и сказал:

— Платить надо. Платите, говорит, братцы, монетой...

Инженер, по-видимому, стал раздражителен, мелочен и в

каждом пустяке уже видел кражу или покушение... Как нарочно, кто-то (из мужиков или босяков — неизвестно) снял с телеги новые колеса и обменял их на старые, потом, немного погодя, унесли две уздечки и клещи, и даже в деревне начался ропот...

Как-то шли толпой из леса, и опять по дороге встретился і инженер. Он остановился и, не поздоровавшись, глядя сердито то на одного, то на другого, начал:

— Я просил не собирать грибов у меня в парке и около двора, оставлять моей жене и детям, но ваши девушки приходят чуть свет, и потом не остается ни одного гриба. Проси вас или не проси — это все равно. Просьба, и ласки, и убеждение, вижу, все бесполезно.

Он остановил свой негодующий взгляд на Родионе и продолжал:

— Я и жена относились к вам как к людям, как к равным, а вы ? Э, да что говорить! Кончится, вероятно, тем, что мы будем вас презирать. Больше ничего но остается!

И, сделав над собой усилие, сдерживая свой гнев, чтобы не сказать еще чего-нибудь лишнего, он повернулся и пошел дальше.

Придя домой, Родион помолился, разулся и сел на лавку рядом с женой.

— Да... — начал он, отдохнув. — Идем сейчас, а барин Кучеров навстречу... Да...»

Вопрос: Как передал слова инженера Кучерова кузнец Родион своей жене? Что он ей сказал? Попробуйте сформулировать это его словами.

При обсуждений итогов упражнения важно обратить внимание на то, насколько многозначно могут быть истолкованы наши собственные или чужие слова и насколько необходимы уточнение и проверка нашего понимания другого человека. Кроме того, чеховская проза каким-то образом дает эффект психологического расширения, раздвигая горизонты психологического видения.

Упражнение «Объяснение причин»

Взрослым для развития версионного мышления можно предложить рассмотреть какую-нибудь ситуацию, в которой ребенок «странно» себя ведет, а потом предложить каждому участнику сформулировать не менее трех различных версий,

объясняющих поведение ребенка. Может быть использована, например, такая ситуация: «Девочка семи (девяти, двенадцати) лет идет вместе с мамой к метро. Они едут в гости к бабушке. Вдруг у метро они встречают мамину подругу. Та предлагает пойти поесть мороженого. Девочка угрюмо отказывается идти за мороженым. Никакие уговоры, даже обещание купить самое любимое ею импортное мороженое, не действуют. Почему девочка так себя ведет?»

Ответов на этот вопрос может быть множество, например:

1) от этой маминой приятельницы слишком резко пахнет (духами, селедкой);
2) девочка смущается в присутствии этой дамы потому, что тайно влюблена в ее сына (или мужа);
3) ненавидит эту даму за то, что та слишком громко говорит, или обидела ее когда-то, или прикасалась к ней холодными потными руками;
4) эта встреча перебила планы девочки — она хотела поговорить с мамой о чем-то важном;
5) такая встреча стоит дороже, чем порция мороженого, — можно выпросить себе еще что-нибудь;
6) после этой встречи мама скорее всего начнет ставить дочку этой дамы девочке в пример;
7) после встречи у мамы испортится настроение, потому что у этой дамы богатые родственники и она либо покупает себе все время что-нибудь такое, чего мама не может себе позволить, либо ездит за границу;
8) девочка как-то рдз видела эту даму вместе со своим папой и т. д.

Упражнение «Пум-пум-пум»

Ведущий загадывает какой-то признак, которым некоторые участники группы обладают, а некоторые — нет. Это объективный признак, наличие или отсутствие которого однозначно могут признать все, например какой-то элемент в одежде (галстук, шнурки на обуви, пиджак, свитер и др.), украшения (серьги, кулоны) и т. п.

Каждый из участников по очереди. задает ведущему вопрос: «А у меня есть пум-пум-пум?» Ведущий, который загадал, например, что «пум-пум-пумом» будет кулон, отвечает тем, у кого сегодня есть кулон: «Да, у тебя есть пум-пум-пум», а тем, у кого нет кулона: «Нет, у тебя нет пум-пум-пума». После этого группа должна решить, что же это за «пум-пум-пум». Например, участники могут объединиться в две подгруппы и внимательно посмотреть друг на друга.

Для того чтобы решить подобную задачу, участникам предлагается задавать открытые или пробные вопросы.

Обычно в конце упражнения участники признаются в том, что чувствовали себя в тупике. Если первоначальная версия не подтверждается, трудно представить себе, что же тогда задумано. Поиск новых, неожиданных версий требует интенсивных интеллектуальных усилий, особенно в главной, самой трудной задаче этого упражнения.

Упражнение «Перефразирование стихов»

Участникам предлагается объединиться в команды по три-четыре человека. Каждая команда получает листок с ка- ким-либо известным четверостишием. Это может быть отрывок из стихотворения Пушкина («Я помню чудное мгновенье...») или другого поэта, куплет известного романса или песни. Задача каждой команды — перефразировать стихотворение или песню таким образом, чтобы ни одно слово не осталось неизмененным. Например, «степь» заменяется «полем», «обаяние» — «очарованием» и т. п.

При этом вовсе не обязательно сочинять в рифму, достаточно просто перефразировать все стихотворение. После того как работа будет закончена, каждая подгруппа читает свое произведение вслух, а остальные пытаются догадаться, что служило прототипом этих произведений. Например:

О родственник мой по отцу!
Ты повествуй и докажи,
Что смысл тайный и великий В сем деле есть,
Что златоглавый белокаменный наш град Был брошен лягушачьим едокам.

Читатель, вероятно, узнал строки Лермонтова «Скажи-ка, дядя, ведь недаром...». Упражнение проходит обычно весело, участники работают увлеченно. Поиск точной формулировки, оказывается, может быть упоительным процессом. Благодаря этому упражнению участники вновь убеждаются в том, насколько богаты и неисчерпаемы возможности и самовыражения, и понимания.

Упражнение «Юмор классиков»

Участникам предлагается отрывок из какого-нибудь исторического анекдота, который они должны завершить остроумным высказыванием, соревнуясь в находчивости с классиками — Пушкиным, Ломоносовым... Например, вот история о М. В. Ломоносове.

«Однажды Ломоносов оказался на императорском приеме. И как на грех, именно на этом приеме у него надорвался кружевной манжет. Один из придворных не замедлил воспользоваться этим поводом для насмешки:

— Что[f] Михаил Васильевич, мудрость выглядывает?»

Вопрос к участникам: «Что мог ответить на этот вопрос Ломоносов?»

На самом деле Ломоносов ответил: «Нет, глупость заглядывает». Участникам групп обычно нравится соревноваться с классиками в поисках неожиданного ответа* расширяющего масштабы ситуации или мгновенно перелицовывающего ее смысл.

ТЕХНИКА 3. Преодоление кристаллизованных паттернов поведения

Рассмотрим психотерапевтические и тренинговые упражнения, которые требуют нового, иногда непривычного действия и потому обладают реориентирующим потенциалом.

Сессия Я-посланий

В транзактной терапии Я-послания используются для «очистки атмосферы» перед началом каждой психотерапевтической сессии. Ведущий спрашивает: «Какие есть неудовольствия и паранойи?» После этого каждый, у кого возникло хотя бы легкое неудовольствие, раздражение, недоумение, обида в связи с поступком другого члена группы, высказывает это вслух в соответствии со следующим ритуалом:

Участник А: Нина, у меня есть неудовольствие по отношению к тебе. Ты хочешь узнать какое?

Участница Б: Да, хочу. Выскажи его, пожалуйста.

Если участнице Б сейчас не хочется слышать «неудовольствия» в свой адрес, она может сказать: «Не сейчас, пожалуй-

ста. Завтра». Или: «На следующей сессии». Или: «Через 15 минут, хорошо?»

Если участница согласилась выслушать послание прямо сейчас, участник А продолжает:

А: Сегодня перед занятиями, когда я спросил тебя, захочешь ли ты работать с моей

http://www.e-puzzle.ru

проблемой, ты только посмотрела на меня и улыбнулась. У меня возникло разочарование из-за этого. Я ожидал какой-то большей заинтересованности.

Б: Спасибо, что ты сказал мне об этом. Я включу это в свой опыт.

Как правило, тот, кт получил негативное Я-послание, испытывает сильнейшее желание оправдаться. Как это ни тяжело, а негативное Я-послание нужно включить в свой опыт: мы не хотели произвести такого воздействия на человека, но тем не менее произвели — он разочарован, обижен. Значит, мы все же что-то сделали не так, наше самовыражение было неточным.

Сессия «неудовольствий» в тренинге обычно начинается вяло, участники недоуменно восклицают: «А где взять неудовольствия?» — и пожимают плечами. Однако через некоторое время каждый вспоминает, что у него были й есть причины для некоторых неудовольствий. Постепенно атмосфера накаляется. Приходится прилагать усилия к тому, чтобы ритуал упражнения неукоснительно выполнялся. Если кому-то из участников хочется ответить, он может послать ответное неудовольствие, но в строгом соответствии с ритуалом. Упражнение вовлекает всех, но вовлеченность эта далека от радостного чувства единения. Необходим следующий шаг. После того как все неудовольствия будут высказаны, группа переходит к обмену положительными Я-посланиями. Обычно группа облегченно вздыхает при этом переходе, чувствуется, что время такого перехода действительно пришло. Освобождение от негативных чувств способствует разблокировке в выражении положительных чувств.

После обмена положительными Я-посланиями группа обычно испытывает подъем. Мы пренебрегаем и собственными чувствами, и чувствами других. Между тем они могут использоваться в терапии даже как чисто информационный сигнал. Так, в адлерианской терапии предполагается, что реакции терапевта до определенной степени отражают реакции других взрослых на поведение ребенка.

Для того чтобы собственные чувства стали помогать нам в психотерапии, необходимо научиться осознавать и выражать их. На это и направлена сессия Я-посланий. Вначале многие участники даже не осознают, что, собственно, они чувствуют. «Что я чувствую? Да ничего не чувствую... Нормально чувствую» или: «Да нет у меня никаких чувств, просто... сижу». Сессия Я-посланий — это настоящее вмешательство в привычную работу нашего внутреннего компаса. В результате почти «принудительного» осознания и выражения негативных чувств его стрелка освобождается от «зажима», после чего нам становится легче выражать и положительные чувства. Реориентирующий эффект состоит в более полном переживании, осознании и выражении собственных чувств, то есть фактически в преодолении общего для многих из нас, по мнению К. Стейнера, сценария «Не чувствуй и не радуйся» (Steiner, 1990).

Сессия «Сократического согласия»

Каждому человеку важно, чтобы с ним соглашались, по крайней мере' признавали за ним право на собственное мнение. Между тем в обыденной речи, в частности в высказываниях участников групп во время тренинга, часто вместо «да» звучит «нет», например:

А: Ты во время перерыва пойдешь обедать?

Б: Нет, но пообедать-то надо.

Другой пример:

А. Тебе понравился метод Я-посланий?

Б: Нет, ну это здорово!

Третий пример:

А: Ты согласна со мной?

Б: Нет, ну, конечно, полностью согласна! Полностью!

Почему же мы начинаем с «нет», когда хотим сказать «да»? Возможно, потому, что в

http://www.e-puzzle.ru

глубине души мы с чем-то все же не соглашаемся. Но если мы выражаем согласие, то лучше не создавать отрицательного психологического поля своим «нет». Каждый из нас слышал «нет» в своем детстве много раз, и каждого из нас это огорчало. «Нет» у многих людей может автоматически вызвать фрустрацию или по крайней мере отголосок фрустрации.

Кроме того, в сократовской школе аргументации предлагается начинать контраргументацию с выражения согласия с тем аргументом нашего оппонента, который кажется нам истинным, затем выразить «некоторое сомнение» по поводу того аргумента, который кажется нам неопределенным, и только после того, как наш партнер убедится, что мы готовы соглашаться с ним в принципе и что мы в состоянии трезво оценивать значимость и ценность аргументов, мы можем переходить к опровержению тех его аргументов, которые кажутся нам неверными.

Итак, терапевтический, сократовский ответ на любое утверждение — это прежде всего ответ «да» или «согласен». После того как группа с этим согласится (а как можно с этим не согласиться после всего сказанного? Фактически сессия согласия уже началась), мы приступаем к самому упражнению. Каждый участник слышит какую-нибудь нелепую реплику, в которой нужно найти что-то такое, с чем все-таки можно было бы по-настоящему согласиться, не идя против истины. Это уже не внешнее согласие, которое мы применяем в целях корректной психологической самозащиты, это более глубокий поиск согласия.

ТЕХНИКА 4. Метафорическое взаимодействие

В адлерианской терапии используется метод исследования и преобразования метафор, которые пациент использует для описания своих проблемных ситуаций (Корр, 1989; Carich, 1989; Mays, 1990).

Упражнение.

«Метафорический образ Ребенка»

Для соприкосновения с детским началом в самом себе бывает полезно почувствовать вначале образ чужого детского Эго. Упражнение «Метафорический образ Ребенка» построено на использовании идей о Эго-образах и Эго-символах Эрика Берна. Эго-образ более индивидуален, а Эго-символ более обобщен. Кому-то из участников группы удается интуитивно почувствовать и выразить в словах индивидуализированный образ Ребенка в другом человеке; многие другие в состоянии почувствовать только более обобщенный символ. И то и другое оказывается полезным и важным, поэтому чаще всего на занятиях можно не вдаваться в терминологические разграничения понятий «образ» и «символ».

Вначале ведущий рассказывает участникам группы о том, как Берн, будучи полковым врачом, комиссовал демобилизующихся и задавал им два вопроса, чтобы догадаться об их профессии; как он почувствовал, что в состоянии интуитивно ощутить детский образ Эго другого человека (Ребенка), и о том, как это помогало ему в понимании клиента и во взаимодействии с ним.

Э. Берн в течение десяти лет исследовал проблему интуиции.

«В качестве военного психиатра он должен был день за днем обследовать тысячи демобилизуемых. Вот тогда-то он и начал играть в эту маленькую игру — просто для развлечения. Игра состояла в том, чтобы догадаться о профессии демобилизуемого после того, как тот ответит на два вопроса: «Вы сейчас нервничаете?» и «Вы когда-нибудь раньше бывали у психиатра?» Он обнаружил, что может догадаться о профессии людей, особенно если они были механиками или фермерами, с замечательной точностью. Эти открытия привели к написанию серии статей по интуиции... кульминацией которых было создание концепции транзактного анализа» (Steiner, 1990).

За десять лет был построен мост между «игрой в угадывание солдатских профессий» и интуитивным пониманием пациентов. Интуиция стала использоваться в качестве психотерапевтического средства.

Берн рассматривает образы Эго, модели Эго и символы Эго.

Образ Эго — это особое восприятие терапевтом архаического Эго-состояния пациента, все еще активного в отношениях данного человека с другими людьми (Берн, 1998).

Эго-модель — это описательное восприятие пациента, скорее дробное, а не целостное, это скорее серия мелких атомов-предположений, чем гештальт.

Эго-символ не так персоналистичен, как образ Эго, в нем меньше индивидуального, больше отвлеченно-общего.

После этого ведущий приводит примеры Эго-символов и Эго-образов, либо описанные выше, либо извлеченные из книги К. Стейнера, менее «клинические»: «Маленькая белокурая девочка, которая стоит в огражденном изгородью саду, полном маргариток»; «Перепуганный мальчик, который едет в машине с отцом, с ***идя*** на переднем сиденье, в то время как сердитый отец ведет машину на предельной скорости» (Steiner, 1990). После этого ведущий предлагает участникам придумать два вопроса, которые помогли бы вызвать в человеке реакции Ребенка. Возможно, это будут спонтанные невербальные реакции или словесно выраженные воспоминания, ассоциации. Содержание вопроса почти не имеет значения. Важно сконцентрироваться на человеке и интуитивно почувствовать его.

Ниже приводится банк удачных вопросов, как бы автоматически зызывающих у человека «детские», архаичные реакции, вводящих его в Эго-состояние Ребенка:

1. Как ты относишься к детским садам?
2. Что тебя больше всего обижало в детстве?
3. Каково твое самое яркое впечатление детства?
4. За что тебя ругали в детстве?
5. Что ты делаешь, когда тебе плохо?
6. Чем ты болел в детстве?
7. Чем болел до года твой ребенок?
8. Как жизнь?
9. Каково твое любимое блюдо?
10. Что бы ты хотел подарить своему ребенку?

ІЬЧто ты больше всего любил на свете, когда был маленьким?

12. Как ты относишься к своей маме?
13. Как ты относишься к своей профессии?
14. Что ты переживаешь сейчас?
15. Чего тебе сейчас больше всего хочется?
16. Что дает тебе ощущение покоя и безопасности?
17. Что дает ощущение радости?
18. С какими людьми ты лучше всего ладишь?
19. Какие черты характера есть и у тебя, и у твоих родителей?
20. За что ты благодарен своим родителям?
21. Что бы тебе хотелось сейчас сделать?
22. Что бы ты хотела, чтобы я сделала? и т. д.

Иногда участники предлагают начинать формулирование вопросов только после того, как участники решат, кому будут их задавать, т.е. чей образ Ребенка группа будет пытаться интуитивно почувствовать. Если такое пожелание кем-то выражено, то ведущий предлагает выбрать человека прямо сейчас.

Это очень важный момент. На самом деле человека выбирает сам ведущий. Как правило, после круга знакомств ведущий уже чувствует, кто выдержит эту метафорическую сессию и сможет извлечь из нее максимум пользы. Обычно таких людей двое-трое, и чаще всего именно они и вызываются на активную роль в этом упражнении.

Допустим, мы выбрали человека и вопросы сформулированы. Или наоборот: мы сначала сформулировали вопросы, затем выбрали человека. Теперь важно выбрать человека, который будет задавать свои вопросы. В этом выборе тоже есть л элемент риска,

но небольшой: если вопросы данного участника не очень хорошо «сработают», можно предложить кому-либо еще задать свои вопросы. Задающий вопросы и тот, к кому они обращены, сидят в этот момент рядом. Все внимание группы сосредоточено на них. В этот момент не стоит записывать: лучше жить этим моментом, вчувствоваться, вникать, пытаться понять что-то дотоле непостижимое в другом человеке. После того как вопросы заданы и человек на них ответил (может быть, даже невербально), ведущий предлагает сосредоточиться на точной формулировке образа Ребенка: «Мальчик, который...» или: «Девочка, которая...».

ТЕХНИКА 5. Гештальт-терапевтическая техника отождествления с объектом

Ф. Перлз определял проекцию как «отношение, чувство или фрагмент поведения, которое в действительности принадлежит вашей личности, но не ощущается вами таким образом, а приписывается объектам или людям в окружении и затем переживается как направляемое ими на вас, а не наоборот» (Перлз и др., 1993).

Джон Энрайт, который учился, в частности, и у Ф. Пер- лза, предложил «впрячь этот фундаментальный человеческий процесс в работу вместо того, чтобы терять энергию, пытаясь его критиковать или противостоять ему... пойти за ним в специальном упражнении...» (Enwright, 1980). Он предлагал каждому участнику оглядеться вокруг и выбрать объект, который привлечет его. Затем каждый в течение нескольких минут старался отождествиться со своим объектом. «Почти всегда несколько человек в группе оказываются сильно взволнованными тем, на что они набрели» (при том, что в «группе» может быть даже несколько сот человек). «Когда интенсивность опыта снижается, можно возобновить поток энергии, предлагая совершить какие-либо манипуляции с объектом или с ситуацией: снять крышку с кастрюли, развернуть флажок, сесть на стул, погасить лампу и т.п.».

Однако, по наблюдениям Энрайта, часто те участники, кому приходилось слишком долго ждать своей очереди, теряли спонтанность своего выбора. И тогда Энрайт стал предлагать участникам коробку с игрушками: тот, чья очередь подходила в этот момент, выбирал себе фигурку и работал с ней. Никто не видел фигурок до тех пор, пока не подойдет его очередь. Благодаря этому удавалось избежать эффекта «предварительных заготовок». В коробку Дж. Энрайта могло попасть все что угодно, но при этом ему приходилось часто пополнять коробку, так как многие люди просили его подарить им фигурку, которая оказалась особенно значимой.

Это могут быть фигурки людей, животных, птиц, насекомых, динозавров и других живых существ, маленькие калейдоскопы, фонарики, лампочки, батарейки, часы, блокноты, веера, элегантные коробки из-под французских духов, детские наручники, пушки, пистолеты, кукольная посуда, пластмассовое мороженое, сандвич, бутылка с кока-колой, значки, катушки, сантиметровые ленты, клубки ниток, душистый кусок мыла в глянцевой обертке, вертолеты, машинки, ручки, календари и т. д., даже документы. Иногда ведущий посылает шкатулку по кругу, как это делал Джон Энрайт. Каждый выбирает ту фигурку, которая «сама его выбирает». Однако часто «выборы» затягиваются надолго. Многие перебирают весь сундучок, пока не остановятся на чем-либо. Поэтому чаще ведущий поступает по-другому: просит всех участников закрыть глаза, а потом выкладывает все фигурки на стул в центре круга. Уже сама эта подготовка интригует... Затем ведущий предлагает открыть глаза, встать и идти друг за другом по кругу, блуждая взглядом по фигуркам, и постепенно выбрать (но только мысленно, ни к чему не прикасаясь!) ту фигурку, которая сама тебя выбирает. Если двое или трое захотят взять одну и ту же фигурку, они смогут владеть ею вдвоем или втроем. После того как участники проходят полный круг, ведущий предлагает нежно, не торопясь, взять «свою» фигурку. Несмотря на все эти увещевания, бывает, что, выбрав фигурку, человек начинает как бы «нависать» над нею и уже не хочет дальше идти по кругу, а в конце многие буквально хватают «свою» фигурку. Некоторые испытывают разочарование из-за того, что «их» фигурку уже взял кто-то другой. Чаще люди предпочитают выбрать какую-то другую

вещь, нежели владеть одной фигуркой сообща.

Участники вновь садятся в круг, каждый со своей фигуркой. Стул с оставшимися фигурками выносится из круга. После этого ведущий предлагает представиться друг другу от лица своих фигурок и начинает первым, например: «Я — черепаха. У меня книга в руках, это очень мудрая книга. Я люблю ее читать. Но мне так много приходится работать... Я почти не бываю дома, и вот я решила носить дом с собой. Это мой панцирь. Иногда я залезаю под панцирь, чтобы никого не видеть и не слышать».

К концу первого круга представлений многие участники проникаются этим метафорическим настроением. Часто первым ощущением становится грустное сочувствие чужому самовыражению, и лишь во вторую очередь приходит осознание того, что и сам ты вызываешь сочувственную грусть... Когда один человек смотрит на другого, работающего со своим объектом, для него очевидно, что возможности объекта бесконечны и что тот опускает некоторые «очевидные» черты, выбирая нечто весьма особенное, что наблюдающему и в голову не пришло бы заметить. Работающий же совершенно не осознает себя выбирающим, его ведет то, что воспринимается им как действительные объективные качества предмета. Он может сопротивляться произнесению этого вслух, если это беспокоит или пугает его, но он не видит выбора в том, видеть это или не видеть.

После первого круга представлений ведущий предлагает поговорить друг с другом от лица своих фигурок, задать какие-то вопросы* обсудить проблемы.

Если в игре наступает пауза, можно обновить поток «отождествления», предложив участникам внести в свой объект какое-либо одно изменение с помощью волшебной палочки или взять другую фигурку и потом первой фигурке поговорить со второй. Желательно, чтобы все так или иначе приняли участие в игре. Закончить ее лучше в тот момент, когда большинству еще хочется ее продолжать. Ведущий прерывает действие словами: «А теперь мы, фигурки, можем пожелать друг другу что-нибудь хорошее». Круг пожеланий позволяет закончить ту работу, которая осталась незавершенной в процессе взаимодействий. Чаще всего участникам бывает приятно принять пожелания других, но иногда они защищаются от пожеланий.

Чем меньше отказов от пожеланий, тем лучше сработала группа. В этом последнем круге проявляется достигнутый группой уровень синхронности и ее целительные возможности.

Необходимо предусмотреть время для фазы обмена чувствами. Иногда кто-либо из участников говорит, что все-таки это опасный метод, потому что некоторые, как ему кажется, сказали о себе больше, чем хотели бы сказать, что этот прием вынудил их раскрыться и быть понятыми глубже, чем им того хотелось. Об этом необходимо помнить, когда проводишь методику отождествления в непсихологических группах. Кто-то может быть огорчен тем, что сказал лишнее, обнажил свои слабые стороны, стал более уязвимым. В таких группах при обсуждении упражнения можно поставить вопрос: «Что нового я узнал о себе?» Отвечая на этот вопрос, каждый участник имеет шанс что-то скорректировать, защититься, умолчать о главном. Как говорил Карл Юнг, «встреча с самим собой принадлежит к самым неприятным» (Юнг, 1991). Если человек испытывает потребность защититься от этой встречи, я стараюсь предоставить ему такую возможность. И еще одно последнее замечание. Джон Энрайт утверждал, что его вариант отождествления с фигурками из коробки помогает освободиться от идеи долженствования и постоянного оценивания своих и чужих поступков (Enwright, 1980).

ТЕХНИКА 6. Исследование и преобразование метафор в адлерианской терапии

«Мы переживаем реальность через те значения, которые мы ей придаем, не непосредственно, как данность, а как нечто интерпретируемое» (Adler, 1932). Эти интерпретации часто используют метафорические, образные формы. Мы констатируем значения реальности метафорически (Корр, 1989).

В учении Адлера формула жизненного стиля — метафора, ранние воспоминания и

сновидения — тоже трактуются метафорически (Mays, 1990). «Пытаясь понять, мы всегда прибегаем к аналогии» (Adler, 1956). В психотерапевтическом процессе могут использоваться длинные истории, истории внутри историй (множественные включенные метафоры), аналогии, афоризмы, анекдоты, каламбуры, загадки, экспериментальные домашние задания, художественные метафоры, шутки и юмор; в процессе разыгрывания историй могут использоваться метафорические объекты (Barker, 1985).

М. Кэрич предлагает придерживаться определенной последовательности действий в целенаправленном психотерапевтическом использовании метафор.

1. Установите цели — какой опыт или терапевтическое сообщение вы хотите передать.
2. Найдите символическое выражение метафоры, которое имело бы личностное значение для данного человека.
3. Создайте соответствующий контекст, выберите нужные слова и определите фазы, которые вы будете подчеркивать еще и невербально.
4. Когда вы вводите метафору, не объясняйте ее значения. Позвольте клиенту$_{в}$,самому бессознательно искать ее смысл (Carich, 1989).

В холистически-метафорической терапии Р. Коппа терапевту предлагается выделить метафоры, присущие стилю речи клиента, и использовать их для исследования его проблемы и для ее решения (Kopp, 1989).

Метафоры, спонтанно возникающие в процессе разговора, позволяют предположить, что между двумя различными предметами или явлениями данный человек усмотрел (или, точнее, сам установил) некое сходство. Например, клиент говорит: «Я чувствую, что как будто наталкиваюсь на стену». Он использует образ стены, чтобы как-то охарактеризовать фрустри- рующую ситуацию, обсуждаемую в терапевтической сессии.

Все метафоры подразумевают сравнения и аналогии, которые в буквальном смысле не являются соответствующими истине. Проблема клиента не является стеной в буквальном смысле. Таким образом, метафоры построены на бессознательных аналогиях, а не на сознательной логике. Р. Копп предлагает работать с метафорами клиентов в следующей последовательности:

1. Идентификация метафоры.
2. Исследование метафоры.
3. Предложение преобразовать метафору.
4. Преобразование метафоры.
5. Соотнесение метафоры с той значимой ситуацией, с которой она связана.

На первой стадии терапевт вслушивается в метафорическую речь клиента и выбирает определенную метафору для работы. В ходе этого процесса он намеренно избегает интерпретаций и теоретических объяснений.

На втором этапе терапевт помогает клиенту исследовать словесную метафору, стимулируя «внутренний поиск» (термин, который первоначально использовался для описания одного из элементов гипнотерапии Эриксона). Клиенту предлагается представить себе собственный метафорический образ и описать мысли, чувства и действия, которые у него ассоциируются с метафорой.

Затем терапевт спрашивает клиента: «Если бы вы могли что-то изменить в своей метафоре, чтобы она стала лучше (более вдохновляющей и благотворной), то что бы вы в ней изменили?

Если клиенту не удается видоизменить метафору или если внесенное им изменение не столь благотворно, терапевт предлагает свои изменения. Любое изменение в метафоре может иметь какую-то ценность, только если оно принято клиентом. Важно помнить, что каждое изменение может касаться только какого-то одного аспекта метафоры.

На следующей стадии устанавливается связь между метафорой и той значимой ситуацией, к которой она относится. Терапевт может спросить клиента: «Как то, что мы только что делали, относится к вашей проблемной ситуации? Можно ли предположить,

что после этого вы начнете по-другому воспринимать и решать свою проблему?»

В своей практике Р. Копп заметил, что клиенты спонтанно находят эту связь. Таким образом, проведение терапии на метафорической территории может способствовать стремительному и значимому сдвигу в поведении и самоощущении личности.

ТЕХНИКА 7. Метафорические упражнения для взрослых

Упражнение 1. Метафора цвета

Участники сидят в кругу с закрытыми глазами. В руки каждому ведущий кладет кусочек гладкой, приятной на ощупь

бумаги. Квадратики окрашены в разные цвета, чаще всего сложные, не определяемые одним словом: жемчужно-серый, малиновый, бежевый с розовым отливом, голубовато-сиреневый, цвет кофейного зерна, соцветий мимозы, цвет морской волны и т.д. Потом участникам предлагается открыть глаза, взглянуть на бумажный квадратик в своих руках и проникнуться ощущением его цвета. В группе есть еще два человека, которые получили такой же цвет. Теперь нужно с помощью метафор найти двух своих «собратьев» по цвету. Ведущий предлагает: «Спрячем квадратик в ладони и попытаемся передать ощущение его цвета метафорически: «цвет первой любви», «цвет коварства», «цвет несданного экзамена», «цвет состояния души после развода». В этом упражнении лучше не приводить много примеров. У ведущего есть свой образчик цвета, он просто может начать работать с ним, встав и произнеся вслух родившуюся у него метафору, например: «цвет пробуждения».

Те участники, которые почувствуют, что к их цвету тоже подходит эта метафора, также встают. Но в ответ на эту мета- фору — «цвет пробуждения» — могут встать, скажем, пять человек, а мы помним, что такой же цвет, как у нас, может быть еще только у двух человек. Значит, эта метафора была слишком широкой. Нужно искать более тонкую метафору, позволяющую выявить именно «наш» цвет. Теперь у кого-то другого родилась метафора своего цвета, он встает и называет ее: «Цвет глубокого сна без сновидений». Те, кто считает, что эта метафора подходит к их цвету, тоже встают. При этом может оказаться так, что встанет кто-то из тех участников, которые ранее поддержали метафору «цвет пробуждения». Например, участнику с темно-синим цветом кажется, что к его цвету подходят обе эти метафоры — и глубокого сна, и пробуждения от сна. Задача в том, ^тобы найти метафору, не только точно отражающую твое собственное ощущение цвета, но и находящую отклик у «собратьев по цвету».

После того как каждый назовет по крайней мере одну метафору, в группе часто наступает какое-то оцепенение. Каждый говорит на собственном метафорическом языке, и те ли откликаются на твой призыв, к кому он обращен? Возникает ощущение бессилия в попытках найти формы самовыражения и понять другого.

Процесс рождения общего метафорического языка мучителен, как вообще мучителен процесс поиска взаимопонимания.

В сущности, это упражнение само является метафорой драмы взаимного непонимания людьми друг друга. Оно способствует развитию мощных интеллектуальных усилий, творческого напряжения, которое запоминается и потом в трудные моменты может служить подсказкой: «Пробуй еще и еще, продолжай вырабатывать идеи и образы, может быть, постепенно найдешь путь к пониманию, как мы нашли его тогда».

Упражнение 2. Метафора качества

Участники сидят в кругу. Кто-то держит в руке мяч или другой предмет, который можно передавать друг другу. Тот, кто держит мяч, называет вслух два каких-нибудь прилагательных, например: «длинное и черное», «голубое и неизбежное» или «желтое и туманное», а затем передает мяч кому-то другому. Получивший мяч должен объединить оба определения в метафору, создав новый образ. В первом случае это может быть, скажем, «понедельник», «список увольняемых» или, в крайнем случае, «щенок таксы». Правда, последний образ содержит слишком прямое сравнение, лучше было бы его не использовать, но иногда задача в этом упражнении столь трудна, что можно пренебречь

некоторым нарушением правил ради сохранения мира — и не только метафорического. «Голубой и неизбежной» может быть «таблетка желудочного», а «желтой и туманной» — «пресса» и т.п.

Это упражнение предъявляет высокие требования к ведущему и к участникам группы. Многие люди затрудняются в том, чтобы выполнять его быстро. Могут возникнуть паузы, постепенно будет нарастать ощущение чьей-то успешности или неуспешности. Для того чтобы этого избежать, можно предложить каждому придумывать метафоры на каждую пару определений. Можно сделать и так, чтобы определения задавались безадресно — у кого родится метафора, тот и подхватит их. Правда, в этом случае есть риск, что не все будут в равной мере активны.

Упражнение 3. Метафорический танец

Участники стоят в кругу. Каждому из них «назначается» национальность: француз, англичанин, грузин, якут, русский, латиноамериканка, индианка, испанец, африканец, украинец, немец, эстонец и т. д. Обычно уже эта процедура вызывает оживление и смех. Часто группы бывают многонациональными. В этом случае, конечно, лучше, чтобы заданная национальность не совпадала с истинной, поскольку смысл упражнения — в преображении. Часто люди сами просят назначить им ту или иную национальность, как будто они только и ждали момента, когда им можно будет с этим поэкспериментировать. Наблюдения показывают, что мужчины чаще просятся на роль грузин, а женщины — на роль латиноамериканок или негритянок. В более скованных группах можно назначать национальности не каждому участнику в отдельности, а случайно образованным парам, чтобы им веселее и легче было решать поставленную задачу.

После того как роли приняты, каждый должен сосредоточиться, проникнуться духом своей новой национальности, а затем станцевать национальный танец, сопровождая это пением национальной песни или просто напеванием нужной мелодии. Все сначала смотрят и слушают, а потом присоединяются, поют и танцуют все вместе.

Совместное движение, общий танец, ритуализированные прикосновения во время танца — все это важные факторы групповой сплоченности. Кроме того, это активное двигательное упражнение. Но все-таки самое главное здесь — это выход за рамки привычного, стереотипного, затрудняющего поиск общего метафорического языка.

Упражнение 4. Метафорический букет

В нашем букете — четыре цветка. Что это будут за цветы, зависит от ведущего и от участников. Можно назначить их —. например, розу, незабудку, тюльпан и гладиолус. Можно спросить у кого-либо из участников: «Какой твой любимый цветок?» — и так продолжать опрашивать участников, пока не наберется четыре цветка. После этого всем остальным цветы все-таки назначаются, так чтобы один и тот же цветок достался не менее чем трем участникам. После этого ведущий оставляет свой стул и говорит: «Поменяйтесь местами все незабудки!» Незабудки встают и пытаются перебежать на другой стул, а в это время ведущий тоже садится на чье-либо место. Теперь ведущим становится уже другой участник — в данном случае кто-нибудь из «незабудок». Она может попросить поменяться местами все розы или тюльпаны и т.д. или сказать:

«Букет!» — и тогда каждый цветок должен встать и пересесть на другое место.

После того как каждый цветок будет назван хотя бы один раз, мы превращаем упражнение из разминочного в метафорическое. В игру вводится усложнение: теперь уже нельзя просто называть цветок, нужно использовать образ, метафору, например: «цветы-предсказатели» (ромашки), «цветы-заклинания» (незабудки); «цветы — символы многодетности» (ландыши); «мексиканский цветок» (роза в связи с мексиканским телесериалом «Дикая роза»); «набатный цветок» (колокольчик); «символ русского простодушия» (ромашка); «символ внутриусобной английской войны» (роза); «символ женского равноправия» (мимоза) и т. п.

Упражнение вызывает значительные трудности в преодо- * лении привычного, стереотипного в восприятии. Дж.-Л. Морено способность дать новый ответ на старую

ситуацию называл креативностью, а способность дать адекватный ответ на новую ситуацию — спонтанностью (Морено, 1993). Если использовать терминологию Морено, то данное упражнение требует в большей степени креативности, а упражнение «Метафорический образ Ребенка» — спонтанности. И вот оказывается, что креативность проявить гораздо сложнее, чем спонтанность, хотя по личностной значимости упражнение «Образ Ребенка» в значительной степени превосходит «Букет».

Список цитированной и рекомендуемой литературы

1. **Adler A.. What life should mean to you / Ed. by A. Porter. — London: George Allen & Unwin Ltd., 1932.**
2. **Adler A. Problems of neurosis: A book of case-histories. — New York: Harper Torchbooks, 1964a.**
3. **Adler A. Social interest. — New York: Capricorn Books, 1964b.**
4. **Adler A. The individual psychology of Alfred Adler. A systematic presentation in selection of his writings edited and annotated by H. L. Ansbacher, R. R. Ansbacher. — New York: Basic Books, 1956.**
5. **Alexander F., French T.M. Psychoanalytic Therapy: Principles and Application. — New York: Ronald Press, 1946.**
6. **Ansbacher H. L. Individual Psychology. / R. J. Corsini & A. J. Marsella (Eds.) // Personality theories, research and assessment. Itasca, IL.: F. E. Peacock, 1983.**
7. **Ansbacher H. L., An sb ac he r, R. (Eds). The individual psychology of Alfred Adler. — New York: Basic Books, 1956, 1958; New York: Harper Torchbooks, 1964.**
8. **Barker P. Using metaphors in psychotherapy. — New York: * Brunner/Maze. 1985.**
9. **Bauserman J.H., Rule W.R. A Brief History of Systems Approaches in Counseling and Psychotherapy: University Press of America, 1995.**
10. **Burgoon J. K., Buller D. B. Interpersonal deception: III. Effects of deceit on perceived communication // Journal of Nonverbal Behavior. 1994. VЛ8. P. 155-184.**
11. **Campbell L., Stewart A.. White J. The Relationship of Psychological Birth Order to Actual Birth Order // Individual Psychology: The Journal of Alderian Theory, Research and Practice. 1991. V. 47. P. 380-391.**
12. **Carich M. S. Variations of the «As if» Technique // Individual Psychology. 1989. V. 45. P. 538-545.**
13. **Dreikurs R. The four goals of the maladjusted child // Nervous Child. 1947. V. 6. P. 321-328.**
14. **Dreikurs R. Social equality: The challenge of today. — Chicago: Henry Regnery, 1971.**
15. **Dreikurs R., SoltzV. Children: The Challenge. — New York: Meredith Press, 1964.**
16. **Eckstein D., Baruth L., Mahrer D. Life style: What it is and how to do it. — Chicago: Alfred Adler Institute, 1975.**
17. **Ellis, A. Rational-emotive therapy / R.J. Corsini, D. Wedding (Eds.) // Current psychotherapies (4th ed.). Itasca, IL: F.E. Peacock, 1989.**
18. **Enwright J. Enlightening Gestalt. Waking up from the Nightmare. — New York, 1980.**
19. **Gordon T. Parent Effectiveness Training // The Tested New Way to Raise Responsible Children. — New York and Scarborough, Ontario: Aplume book, New American Library, 1970.**
20. **Kopp R. Holistic-Metaphorical Therapy and Adlerian Brief Psychotherapy // Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research and Practice. 1989. V. 45. P. 57—62.**
21. **Mays M. The Use Of Metaphor in Hypnotherapy and Psychotherapy // Individual Psychology: The J. of Adlerian Theory, Research and Practice, 1990, V. 46. P.**

423—430.

22. **Mosak H. H. (Ed.) Alfred Adler: His influence on psychology today. Park Ridge. — N. J.: Noyes Press, 1973.**

23. **M o s a к Ц., M o s a к** B. **A bibliography of Adlerian psychology. — Washington, D. C.: Hemisphere Publishing Corp., 1975.**

24. **Mosak H. H., Phillips K. S. Demons, germs, and values. — Chicago: Alfred Adler Institute, 1980.**

25. **Mosak H. H. Adlerian psychotherapy. / R. J. Corsini (Ed.) // Current psychotherapies (3rd ed.). Itasca, IL: F. E. Peacock., 1984.**

26. **Mosak H. H., Shulman B. H. Individual psychotherapy: A syllabus. — Chicago: Alfred Adler Institute, 1963.**

27. **Rogers C. R. Counseling and psychotherapy. — Boston: Houghton Mifflin, 1942.**

28. **Steiner C. M. Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts. — New York, Grove Press, 1990.**

29. **Tam I. Life Style Analisis Group // Individual Psychology: The J. of Adlerian Therapy, Research and Practice. 1985. V. 41. P. 552—559.**

30. **Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. — М., 1993.**

31. **Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. СПб. — Москва: Университетская книга — АСТ, 1998.**

32. **Бубер М. Я и Ты. — М., 1993.**

33. **Дрейкус-Фергюссон** Е. **Введение в теорию Альфреда Адлера. — Минск, 1995.**

34. **Каш ко вс кий И. В. Образ матери как основа формирования жизненного стиля личности // Дипломная работа. — СПб.: СПбГУ, 1993.**

35. **Кип пер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. — М., 1993.**

36. **Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено /Пер. с нем.; Общ. ред. и предисл.** Е. **В. Лопухиной и А. Б. Холмогоровой. — М., 1994.**

37. **Л о р е н ц К. Агрессия (так называемое «зло») / Пер. с нем. — М., 1994.**

38. **Лэндрет Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений / Пер. с англ. — М.: Международная педагогическая академия, 1994.**

39. **М о р е н о Д. Театр спонтанности. — Красноярск: Фонд Ментального Здоровья, 1993.**

40. **Мосак Г. Адлерианская психотерапия // Журнал практической психологии и психоанализа. 2000. № 4, http:// www.psychol.ras. ru/ippp-pfr/joumal.**

41. **Панкратова И. П. Семейная констелляция как фактор развития личности// Дипломная работа. — СПб.: СПбГУ, 1994.**

42. **Пезешкиан Н. Торговец и попугай: Восточные истории и психотерапия, иллюстрированные примерами из психотерапевтической практики для воспитания и психологической самопомощи / Пер. с нем. — М.: Прогресс, 1992.**

43. **Перлз Ф., Хефферлин** Р., **Гудмэн П. Опыты психологии самопознания (практикум по гештальт-терапии). — М.: Гиль-Эстель, 1993.**

44. **Пуни А. Ц. (ред.) Практические занятия по психологии. — М., 1971.**

45. Роджерс К. О групповой психотерапии / Пер. с англ. — М., 1993.

46. Сидоренко Е. В. Комплекс «неполноценности» и анализ ранних воспоминаний в концепции Альфреда Адлера. — СПб.: СПбГУ, 1993.

47. Сидоренко Е. В. Психодраматический_и недирективный подходы в групповой работе с людьми. — СПб., 1992.

48. Сидоренко Е. В., Соловейчик М. Я. Закономерности построения психологического воздействия на личность, характерные для русской культурной

традиции // Активизация личности в системе общественных отношений. Тезисы докладов к VII Всесоюзному съезду Общества психологов СССР. М., 1989.

49. Сидоренко Е. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. — СПб.: Речь, 2000.

50. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотехнические игры в спорте — М.: Физкультура и спорт, 1985.

51. Ю н г К. Г. Архетип и символ / Сост. и вступ. ст. А. М. Рутке- вича. — М.: Ренессанс, 1991.

ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ

ТЕОРИЯ

Гештальт-терапия (от нем. Gestalt — образ, форма, структура + греЧ. therapeia — лечение) — форма психотерапии, разработанная в рамках гештальтпсихологии Фредериком Перлзом. Гештальт-терапия — это направление психотерапии, которое ставит своими целями расширение осознания человека и посредством этого лучшее понимание и принятие человеком себя, достижение большей внутрилич- ностной целостности, большей наполненности и осмысленности жизни, улучшение контакта с внешним миром, в том числе с окружающими людьми.

В психологии под гештальтом понимают специфическую организацию частей, которая составляет определенное целое. Гештальтпсихология — это направление психологической мысли, которое возникло в начале XX в. и исходило из того, что анализ частей не может обеспечить понимание целого. Эксперименты гештальтпсихологов показали, что человеческое восприятие не детерминировано механическим суммированием внешних раздражителей, а обладает своей собственной организацией. В своем восприятии организм выбирает то, что ему важно и интересно. Например, жажда побуждает человека выделять стакан воды на столе, уставленном яствами, как значимую фигуру, но когда жажда будет утолена, скорее всего его внимание привлечет что-то другое. Восприятие устроено таким образом, что значимая фигура выделяется на первый план, будь то образ любимого человека, ощущение голода, боль от гвоздя в ботинке или слово этого текста. Все остальные объекты в этот момент сливаются, становятся нечеткими и уходят в так называемый фон. Для иллюстрации этого феномена существуют картинки, содержащие двойные изображения. Открытия гештальтпсихологов имели важные философские следствия: человек ответственен за то, что именно он воспринимает и как себя чувствует.

Гештальтпсихология повлияла на формирование представления об организме как о едином целом, неделимом на отдельные части (например, на независимо существующие органы или независимо существующие душу и тело). Геш- тальтпсихолог Курт Левин разрабатывал теорию психологического поля. Ее суть в том, что поведение определяется целостной конфигурацией жизненного пространства человека, балансом между потребностями организма и объектами внешней среды.

Теоретические открытия гештальтпсихологии к практике психотерапии применил в 40-е годы XX в. известный среди профессионалов своего времени психоаналитик Фриц (Фредерик Соломон) Перлз. В то время его не устраивали многие положения современного ему психоанализа, в частности преимущественно интеллектуальный характер переработки проблем пациента. Фредерик Перлз задумался о создании собственной системы психотерапии.

В целом теория гештальт-терапии основывается на следующих положениях:

• Человек представляет собой целостное социобиопсихо- логическое существо. Любое деление его на составные части, например психику и тело, является искусственным.

• Человек и окружающая его среда представляют собой ***единый гештальт***, структурное целое, которое называют полем организм — окружающая среда. Среда влияет на организм, а организм преобразует свою среду. Применительно к психологии межличностных отношений это означает, что, с одной стороны, на нас влияет поведение

окружающих людей, с другой, если мы изменяем свое поведение, то и окружающие вынуждены меняться.

• Человеческое поведение согласно теории гештальт-терапии подчиняется ***принципу формирования и разрушения гештальтов.*** Здоровый организм функционирует на основе саморегуляции. Насущная потребность возникает и начинает занимать доминирующее внимание организма — фигура проявляется из фона. Далее организм ищет во внешней среде объект, который способен удовлетворить эту доминирующую потребность, например пищу при чувстве голода. Сближение и адекватное взаимодействие с объектом (разжевывание и проглаты-

вание пищи в данном примере) приводят к удовлетворению потребности — гештальт завершается и разрушается.

• ***Контакт*** — базовое понятие гештальт-терапии. Организм не может существовать в безвоздушном пространстве, так же как в пространстве, лишенном воды, растений и живых существ. Человеческое существо не может развиться в среде, лишенной других людей. Все основные потребности могут удовлетворяться только в контакте с окружающей средой. Место, в котором организм встречается с окружающей средой, в гештальт-те- рапии называют границей контакта. То, насколько человек способен удовлетворять свои потребности, зависит от того, насколько гибко он может регулировать контактную границу. Гештальт-терапия описывает типичные нарушения контактной границы, которые делают взаимодействие со средой, в том числе межличностное, неэффективным.

• ***Осознание*** — осведомленность о том, что происходит внутри организма и в его окружающей среде. Осознание нетождественно интеллектуальному знанию о себе и окружающем мире. Оно включает как переживание восприятия стимулов внешнего мира, так и внутренних процессов организма — ощущений, эмоций, а также мыслительной деятельности — идей, образов, воспоминаний и предвосхищений, т.е. охватывает многие уровни. Осознанием, за исключением его мыслительного слоя, обладают и животные. Однако в цивилизованном мире у людей гипертрофировано мышление в ущерб эмоциям и восприятию внешнего мира. Именно осознание, в противоположность рациональному знанию, дает реальную информацию о потребностях организма и об окружающей среде. Основная цель практики гештальт-терапии — это расширение осознания. Огромное количество человеческих проблем связано с тем, что подлинное осознание реальности подменяется интеллектуальными и зачастую ложными представлениями о ней, например, о том, что можно ожидать от людей, как они относятся ко мне, что я должен хотеть и что должен делать. Такие ложные представления заслоняют реальность и затрудняют удовлетворение потребностей

организма — процесс формирования и разрушения гештальта нарушается. Гештальт-терапия исходит из того, что если люди достигают ясного осознания внутренней и внешней реальности, то они способны самостоятельно разрешить все свои проблемы. Поэтому терапия не ставит своей целью изменение поведения, поведение меняется само по мере роста осознания.

• ***Здесь и теперь*** **—** принцип, который означает, что актуальное для организма всегда происходит в настоящем, будь то восприятия, чувства, действия, мысли, фантазии о прошлом или будущем, все они находятся в настоящем моменте. Использование этого принципа позволяет интенсифицировать процесс осознания.

• ***Ответственность*** — способность отвечать на происходящее и выбирать свои реакции. Реальная ответственность связана с осознанием. Чем в большей степени человек осознает реальность, тем в большей степени он способен отвечать за свою жизнь — за свои желания, действия, говоря словами Перлза, опираться на себя.

Феноменологический подход в гештальт-терапии реализуется через то, что терапевт с уважением относится как к субъективному опыту клиента, так и к своему субъективному личному опыту. Гештальт-терапевт не вкладывает какого-либо определенного значения в

переживания и поведение клиента, в процессе осознавания клиент сам обнаруживает их значение.

Главная цель гештальт-терапии — достижение возможно более полного осознания себя: своих чувств, потребностей, желаний, телесных процессов, своей мыслительной деятельности, а также, насколько возможно, полного осознания внешнего мира, прежде всего мира межличностных отношений. Гештальт-терапия не стремится к немедленному изменению поведения и быстрому устранению симптомов. Устранение симптомов или изменение поведения, достигнутое без достаточного осознания, не дает стойких результатов или приводит к возникновению новых проблем на месте старых.

В результате гештальт-терапии клиент приобретает способность сознательно выбирать свое поведение, используя различные аспекты своей личности, сделать свою жизнь более наполненной, избавиться от невротических и других болезненных симптомов. Он становится устойчивым к манипуляциям других людей и сам способен обходиться без манипуляций, другими словами, он научается стоять на собственных догах.

Гештальт-терапия проводится как в индивидуальной, так и в групповой форме. Если гештальт-терапия проводится в группе, то психотерапевт обычно работает с одним (реже с двумя) из участников. Остальные члены группы могут идентифицироваться с «работающим» участником, оказывать ему эмоциональную поддержку, а в некоторых случаях обеспечивать обратную связь.

К основным понятиям гештальт-терапии относятся: фигура и фон, осознание и сосредоточение на настоящем, полярности, защитные функции и зрелость.

Отношение фигуры и фона. В процессе саморегуляции здоровый человек из всего обилия информации выбирает ту, которая для него в данный момент наиболее важна и значима. Это фигура. Остальная информация временно отодвигается на задний план. Это фон. Нередко фигура и фон меняются местами.

Отношение между фигурой и фоном — одно из центральных понятий гештальтпсихологии-. Фредерик Перлз применил это положение к описанию функционирования личности.

В его понимании фигура выступает в качестве доминирующей потребности, а ритмическая смена фигур и фона лежит в основе саморегуляции организма.

В качестве фигуры (гештальта) может быть желание, чувство или мысль, которые в данный момент преобладают над всеми остальными желаниями, чувствами и мыслями. Как только потребность удовлетворяется, гештальт завершается, теряет свою значимость и отодвигается на задний план, уступая место новому гештальту. Этот ритм формирования и завершения гештальтов является естественным ритмом жизнедеятельности организма, посредством которого он поддерживает свой динамический баланс, или гомеостазис.

Иногда потребность удовлетворить нельзя. В таком случае гештальт остается незавершенным, а поэтому не может быть отреагирован и уступить место другому. Такая неотреагиро- ванная потребность становится, по Перлзу, причиной многих незавершенных проблем, которые через некоторое время начинают оказывать воздействие на текущие психические процессы. К примеру, если человек не выразил сразу и прямо свой гнев и злобу, то в последующем эти чувства не исчезнут совсем, а будут проявляться в более скрытых и коварных формах. Полная блокировка незавершенных гештальтов может привести к неврозу.

Задача гештальт-терапевта заключается в том, чтобы помочь пациенту осознать свою потребность, сделать ее более четкой (сформировать гештальт) и в конечном итоге — нейтрализовать (завершить) ее.

Осознание и сосредоточение на настоящем. Основным условием, необходимым для того, чтобы сформировать и завершить гештальт, является способность человека осознавать себя и свою доминирующую потребность в данный момент. Осознание и сосредоточенность на потребности является важным принципом в гештальт-терапии, получившим название ***здесь и теперь.***

«Нет ничего, — учил Перлз, — кроме того, что есть здесь и теперь. Теперь есть настоящее... Прошлого уже нет. Будущее еще не наступило».

Рассматривая организм и среду как единое целое, Перлз вместе с тем подчеркивал, что есть контактная граница между индивидуумом и его внутренней и внешней средой. У здорового человека эта граница подвижна. Поэтому возможны как контакт со средой, так и отход от нее.

Контакт сопровождается формированием гештальта, о^{пп}- ход — его завершением.

Движущей силой этого ритма (контакт — отход) Перлз считал иерархию потребностей. Доминирующая потребность является гештальтом, на ограничение, завершение и нейтрализацию которого в данный момент направлены все усилия организма.

Для удовлетворения своих потребностей мы постоянно должны быть в контакте с зонами своего внутреннего и внешнего мира. Мы отвечаем на свои внутренние потребности, когда пьем, ощущая жажду. Мы отвечаем на свои внешние потребности, когда надеваем свитер, ощущая холод.

У невротиков эта саморегулирующаяся подвижность границ нарушается, и индивидуум сталкивается с конгломератом не до конца сформированных и незавершенных гештальтов.

Неврозы, считал Перлз, возникают в результате сосредоточения индивидуума на средней зоне за счет исключения событий, происходящих во внутренней и внешней зонах. Эту среднюю зону Перлз называл ***зоной фантазий.*** Зона фантазий

несет в себе незавершенные гештальты из прошлого, а поскольку деструктивная природа этих гештальтов проявляется в настоящем, то невротику трудно жить в этом настоящем. Перлз утверждал, что корни невроза лежат в тенденции фантазировать и интеллектуализировать там, где нужно просто осознать настоящее.

Саморегуляция организма зависит от степени осознания настоящего и от способности жить в полную силу ***здесь и теперь.***

Смысл гештальт-терапии состоит не в том, чтобы исследовать прошлое в поисках замаскированных травм (как считал Фрейд), а в том, чтобы помочь пациенту сфокусироваться на осознавании настоящего.

Такие ключевые понятия перлзовской гештальт-терапии, ***как организм как целое, здесь и теперь, как важнее чем, почему,*** составляют основу и этапы осознавания. Перлз ввел и развил понятие континуума осознавания. Поддержание континуума (непрерывности) осознавания кажется на первый взгляд очень простым. Нужно постепенно, от секунды к секунде, осознавать, что именно, какое событие в данный мо-$_{л}$мент переживается. На деле это очень трудно: появляются посторонние мысли, ассоциации... и континуум прерывается.

Осознавать, по Перлзу, означает фиксировать внимание на постоянно возникающих и исчезающих в собственном воображении фигурах. Перлз писал, что у человека существуют три зоны осознания: осознание себя (внутренняя зона), осознание мира (внешняя зона) и осознание того, что лежит между тобой и миром (третья зона). Исследование этой третьей зоны, зоны фантазий, Перлз считал большой заслугой Фрейда. Однако Фрейд, по его мнению, фиксировался только на ней и недооценивал важность осознания первых двух зон — себя и внешнего мира.

Защитные функции. В основе всех нарушений лежит ограничение способности индивида к поддержанию оптимального равновесия со средой, нарушение процесса саморегуляции организма. В гештальт-терапии описывается пять наиболее часто встречающихся форм нарушения взаимодействия между индивидом и его окружением, при которых энергия, необходимая для удовлетворения потребностей и для развития, оказалась рассеянной или ошибочно направленной. Ими являются: ***интроекция, проекция, ретрофлексия, дефлексия и слияние.*** Эти формы нарушений часто называются также сопротивлениями или защитными механизмами.

Защитные механизмы — это такие маневры и способы мышления и поведения, к которым прибегает мозг, чтобы избавиться от болезненного эмоционального материала. Некоторой аналогией понятию защитных механизмов в гештальт-терапии является ***прерывание контакта со средой.***

Неким универсальным способом взаимодействия человека с окружающей средой является переживание. **В** этом смысле чувство — это целостный сигнал об отношении потребности и среды. Для того чтобы переживать, организм должен поддерживать в себе определенный уровень возбуждения, необходимый для обнаружения в среде предмета потребности. Но, к сожалению, человеческий организм обладает способностью не только к саморегуляции, но и к самомани- пуляции. Самоманипуляция — способ прекратить нормальный цикл обнаружения и удовлетворения потребности. Это бывает, если человек обнаруживает болезненные или запретные чувства, не обнаруживает чувств вообще и, соответственно, не может сориентироваться, считает, что потребность должна удовлетворяться другими людьми, или направляет свои чувства и импульсы не в среду, а на себя. Избегая обнаружения этих чувств и переживаний, человек пытается как бы не опознавать сигнал светофора или дорожные знаки. Это и есть прерывание контакта со средой.

Стиль жизни человека во многом зависит от того, какие приоритеты у него устанавливаются в его специфических способах прерывания взаимодействия со средой. Эти способы прерывания контакта обычно приводят к потере функции выбора.

Слияние — механизм защиты, фиксированный у тех, кто не переносит различий, стараясь умерить неприятные переживания нового и чуждого. При этом нет разницы между Я и не-Я, различий между фигурой и фоном, нет возникающей фигуры собственной потребности. Одна из проблем слияния — ненадежность основы отношений. Два человека не могут думать и чувствовать одинаково. Слияние же — это своего рода игра, в которой скованные одной цепью партнеры заключили соглашение не спорить. Сам факт негласного договора может быть обнаружен постфактум, если один из участников нарушает установившиеся правила, а второй недоумевает, один негодует, а второй испытывает чувство вины. Но человек может пренебречь различиями ради важной цели. Такой шаг отличается от слияния, как прерывания контакта, поскольку сделан по собственному выбору.

При **интроекции** человек пассивно принимает то, что предлагает среда. Он прилагает мало усилий, чтобы определить свои потребности и желания. В соответствии с перлзов- ской пищевой метафорой, он «проглотил» все ценности своих родителей, школы и среды и ждет, что дальше в жизни все будет, как было. Когда мир или ситуация вокруг него начинает изменяться, он использует свою энергию не на изменение ситуации, а на поддержание интроецированных ценностей.

При интроекции к минимуму сводится различие между тем, что человек заглатывает целиком, и тем, чего он на самом деле хочет (если он вообще замечает эти отличия). Даже когда интроекция успешна, то есть между ней и жизнью есть согласие, человек утрачивает собственный выбор, т.е. его функция выбора не работает. Нейтрализуя собственные чувства, человек избегает агрессии, необходимой для изменения того, что существует. Он ведет себя так, как будто все существующее незыблемо, и он должен воспринимать все как есть и ничего не менять. Из новых впечатлений он выделяет только то, что соответствует прошлому опыту. При интроекции неприятие неизбежных различий между людьми на самом деле является непереносимостью агрессии, которая нужна для обновления организма. Нетерпение заставляет человека немедленно все сглатывать, лень не позволяет делать работу, требующую больших усилий, жадность стремится получить все как можно больше и быстрее. Все эти тенденции ведут к интроекции. Когда в процессе терапии интроективный пациент мобилизует свою агрессию, он начинает остро чувствовать накопленную горечь. И это понятно, ведь он проглотил много из того, что было для него несъедобным. Для многих это позиция жертвы. В то время как горечь

просто констатирует факт, агрессия побуждает к изменению. ***Если интроекция — ведущий механизм прерывания контакта, пациент обычно знает только то, что он не хочет и от чего хочет избавиться.*** И только потом, через бунт нежелания, научившись протестовать и освободившись от неприемлемого и чужеродного, приходит к осознаванию желания.

Следующий защитный механизм или тип прерывания

контакта, прерывания возбуждения, направленного в среду, — **проекция.** Ее определение близко к этому же защитному механизму, который описан в психоанализе.

Человек прибегает к проекции, когда не может принять свои чувства и поступки, потому что не должен чувствовать и поступать так. Это «не должен», конечно, интроекция, и в этом смысле проекция всегда «сидит» на базе какой-нибудь интроекции. Чтобы решить эту проблему, человек не признает свои собственные чувства и поступки, а приписывает их другим. В результате возникает разница между тем, что он знает о себе, и его реальными чувствами и действиями. Так, подозрение о том, что кто-то не любит его, в большинстве случаев может быть основано на неприятии того, что он сам так относится к другим людям. Или представления об отвержении другими могут быть проекцией собственного неосознанного их отвержения. В проекции человек осознает импульс и осознает объект в среде, но не отождествляет себя со своим намерением и не осуществляет его, так что он теряет ощущение того, что это вообще его импульс. Вместо действия он прерывает возбуждение и стоит неподвижно, ожидая решения своих проблем извне. Однако проекция не всегда противоречит контакту. Проецирование — это еще и нормальная человеческая реакция, с помощью которой человек узнает о мире. Ведь его предположения о «другом» могут быть не лишены оснований, а его деятельность во многом построена на планировании и предвидении ситуации.

Патологическим этот механизм становится тогда, когда возникает фиксация и теряется осознавание.

Ретрофлексия — это делание себе того, что человек первоначально делал, пытался или хотел делать другим людям или с другими людьми. Энергия его возбуждения перестает направляться наружу, туда, где он манипулирует людьми и объектами. Вместо этого он подставляет себя, и его личность делится на действующего и испытывающего воздействие. В психоанализе этот способ защиты описан как «обратные чувства». Это происходит в результате встречи с препятствием, оказавшимся непреодолимым. Но оно сначала ***оказывается*** непреодолимым, а потом начинает **казаться** непреодолимым при фиксации этого способа прерывания контакта. Вспышки, горячность, крики или драки детей последовательно искореняются родителями. Интроекция «Я не должен злиться на них» направляет импульс на себя и создает ретрофлексив- ную оборону, поворачивая гнев на самого индивида и превращая его в вину.

Полезная функция ретрофлексии состоит в сдерживании деструктивных импульсов, временном ограничении, соответствующем содержанию ситуации. Однако если ретрофлексия становится особенностью характера, возникает ступор из-за противоположных стремлений человека. Тогда естественная задержка спонтанного поведения, временная и разумная, закрепляется в отказе от действия. Освобождение от ретрофлексии состоит в поиске какого-то иного, применимого к жизни, реального поведения, направленного в среду.

Дефлексия — способ снятия напряжения контакта. Это разглагольствование и вышучивание, избегание прямого взгляда на собеседника, реплики не по существу, банальности и общие фразы, минимум эмоций вместо живых реакций. Поведение человека не достигает цели, оно вяло и неэффективно. Его отношения с людьми не приносят того, чего он больше всегр ждет. Иногда такое поведение полезно, поскольку есть ситуации, вызывающие слишком большой накал страстей, которого следует избегать (язык дипломатии).

Полярности. Разные части личности действуют в разных направлениях. В этой

«войне частей» применяются разные средства: одна часть может критиковать, осуждать другую, наблюдать за ней, наказывать, а другая тем временем саботировать действия первой. Они «делят территорию» и «поселяются» на разных частях тела. Можно, например, наблюдать, как одна рука держит другую или как борются разные мышцы, когда человек хочет расплакаться и сдерживает плач, бьет себя в грудь, порывается уйти, но остается на месте. Как и в случае с другими невротическими механизмами, полярность не всегда патологична. Она проявляется в обычной ситуации, когда человек сдерживает какие-либо импульсы, но при этом действует гибко и произвольно. Автоматизм и неосознанность являются критериями невротического характера данного механизма.

Зрелость. Перлз определяет зрелость, или психическое здоровье, как способность перейти от опоры на среду и от регулирования средой к опоре на себя и саморегуляцию. Для того чтобы достичь зрелости, индивидуум должен преодолеть свое стремление получать поддержку из окружающего мира и найти любые источники поддержки в самом себе. Главным условием как для опоры на себя, так и для саморегуляции является состояние равновесия. Условием достижения этого равновесия является осознавание иерархии потребностей. Основной составляющей равновесия является ритм ***контактов*** и ***отходов.*** Саморегуляция опирающегося на себя индивидуума характеризуется свободным протеканием и отчетливым формированием гештальта. Таков, по мнению Перлза, путь к зрелости.

Если индивидуум не достиг зрелости, то он, вместо того чтобы попытаться самому удовлетворить свои потребности и брать ответственность за свои неудачи на себя, более склонен манипулировать своим окружением.

Зрелость наступает тогда, когда индивидуум мобилизует свои ресурсы для преодоления фрустрации и страха, возникающих из-за отсутствия поддержки со стороны окружающих. Ситуация, в которой индивидуум не может воспользоваться поддержкой окружающих и опереться на себя самого, называется ***тупиковой.*** Зрелость заключается в умении пойти на риск, чтобы выбраться из тупика. Некоторые люди, не способные (или не желающие) идти на риск, на долгое время берут на себя защитную роль «беспомощного» или «дурачка».

Фредерик Перлз полагал, что для достижения зрелости и принятия ответственности за самого себя человек должен тщательно, как бы снимая кожуру с луковицы, проработать все свои невротические уровни.

По мнению Перлза (Peris, 1969), невроз состоит из 5 уровней (слоев), через которые должен проходить процесс терапии на пути к открытию пациентом своей истинной индивидуальности.

Первый уровень — уровень «фальшивых отношений», клише, уровень игр и ролей. На протяжении своей жизни большинство людей, по мнению Перлза, стремится к актуализации своей «Я-концепции», вместо того чтобы актуализировать свое подлинное Я. Мы не хотим быть самими собою, ***ицр*** хотим быть кем-то другими. В результате люди испытывают чувство неудовлетворенности. Мы не удовлетворены тем, что мы делаем, или родители не удовлетворены тем, что делает их ребенок. Мы с презрением относимся к нашим истинным качествам и отчуждаем их от себя, создавая пустоты, которые заполняются фальшивыми артефактами. Мы начинаем вести себя так, как будто мы на самом деле обладаем теми качествами, которые требует от нас окружение и которые в конечном счете начинает требовать от нас наша совесть, или, как называл ее Фрейд, Супер-Эго. Перлз называет эту часть личности top-dog (собака сверху). Top-dog требует от другой части личности — under-dog — собака снизу (прообразом ее является фрейдовское Оно) жить согласно идеалу. Эти две части личности противостоят друг другу и борются за контроль над поведением человека. Таким образом, первый уровень невроза включает в себя проигрывание не свойственных человеку ролей, а также контролирующие игры между top-dog и under-dog.

Второй уровень — фобический, искусственный. Этот уровень связан с

осознаванием «фальшивого» поведения и манипуляций. Но когда мы представляем себе, какие последствия могут наступить, если мы начнем вести себя искренно, нас охватывает чувство страха. Человек боится быть тем, кем он является. Он боится, что общество подвергнет его остракизму.

Третий уровень — тупик, безвыходное положение. Если в своих поисках в процессе терапии или в других обстоятельствах человек проходит первые два уровня, если он перестает играть несвойственные ему роли, отказывается от притворства перед самим собой, тогда он начинает испытывать чувство пустоты и небытия. Человек оказывается на третьем уровне — в ловушке и с чувством потерянности. Он переживает утрату поддержки извне, но еще не готов или не хочет использовать собственные ресурсы.

Четвертый уровень — внутренний взрыв. Это уровень, на котором мы можем с горем, отчаянием, отвращением к себе прийти к полному пониманию того, как мы ограничили и подавили себя. Имплозия появляется после перехода через тупик. На этом уровне человек может испытывать страх смерти или даже такое ощущение, что он умирает. Это моменты, когда огромное количество энергии вовлечено в столкновение противоборствующих сил внутри человека, а возникающее вследствие этого давление, как ему кажется, грозит его уничтожить: человек испытывает чувство парализованности, омертвения, из которого вырастает убеждение, что через минуту должно произойти что-то страшное.

Пятый уровень — внешний взрыв, эксплозия. Достижение этого уровня означает сформирование аутентичной личности,

которая обретает способность к переживанию и выражению своих эмоций. Эксплозию здесь следует понимать как глубокое и интенсивное эмоциональное переживание, которое приносит облегчение и возвращает эмоциональное равновесие. Перлз наблюдал четыре типа эксплозий. Эксплозия истинной скорби зачастую является результатом работы, связанной с утратой или смертью важного для пациента лица. Результатом рабрты с лицами сексуально заблокированными является переживание оргазма. Два других вида эксплозий касаются гнева и радости и связаны с раскрытием аутентичной личности и подлинной индивидуальности. Переживание этих глубоких и интенсивных эмоций полностью вовлекает организм в процесс отбора и завершения важных гештальтов (потребностей).

Цель гештальт-терапии больше, чем решение частных проблем, она направлена на изменение всего стиля жизни клиента. Гештальт-терапевт стремится помочь клиенту принять на себя ответственность за свои мысли, чувства и поступки, погрузиться в бытие в текущем моменте, войти в полный контакт с реальностью, основанный на осознавании. Сформулированы три принципа гештальт-терапии: ***Я и Ты, что и как, здесь и теперь.***

В соответствии с гештальтистским подходом нет необходимости обращаться к прошлому, оно само всплывает в настоящем через незавершенные гештальты. Перлз считал, что прошлые переживания не так далеки, как думают психоаналитики, они лежат на поверхности и в любую минуту могут стать фигурой. Не прошлое, а настоящее дает материал для работы. Изменение способа реагирования в настоящем является и средством, и целью гештальт-терапии. Гештальт-тера- певтов интересует не содержание сознания, а процесс возникновения в поле восприятия частей опыта человека; не то, что не осознается, а то, как человек избегает осознавания. Предметом внимания является не результат осознавания, а сам процесс. Под осознаванием понимается не интеллектуальное постижение, а чувствование, при котором человек погружен в процессы внутренней и внешней реальности, а не в рассуждения и размышления. Гештальт-терапевт сосредоточивается на изменениях в переживании текущего момента, на способе представления переживания.

Работа происходит тогда, когда в настоящем всплывают

незавершенные гештальты. Терапевт стремится к тому, чтобы клиент достиг ясности фигуры, т.е. осознавания неудовлетворенных потребностей, непроявленных чувств.

Поэтому клиент концентрируется на прерывании осознавания для того, чтобы вернуть контакт. Завершение гештальта происходит как признание потребностей и эмоций, выражение чувств. В процессе психотерапии клиент приобретает новый опыт, получает доступ к своим эмоциям, ощущениям, строит контакт со средой и различными частями своей личности.

Гештальт-терапевт работает не столько с содержанием проблемы, сколько со способами, препятствующими установлению контакта. Психотерапевтический процесс идет на уровне эмоций и ощущений.

В гештальт-терапии много техник работы с языком. Они основаны на идее, что язык создает разрыв между мыслями и чувствами, человеком и средой. Например, клиент формулирует проблему таким образом: «Я неудачник. У меня ничего толком не получается». Язык позволил ему обобщить конкретный опыт неудач до фатальной неизбежности провала, ограничил восприятие одним аспектом опыта. В языке фиксируется человеческий опыт, но в то же время он дает возможность передавать интроекты. Язык позволяет оценивать что-либо как хорошее или плохое. На основе абстрактных рассуждений появляется умозаключение: «Спонтанное, импульсивное поведение неприлично». Усваивая его, человек все более отдаляется от своих чувств. Особый интерес представляет такая вербальная конструкция, как «должен». Причем то, что «должен» человек, оценивается как хорошее, а то, чего он хочет, — как плохое. Таким образом люди учатся действовать в соответствии с нормами, оценивать свои переживания на основе стандартов.

Другая Языковая конструкция — причинно-следственные связи. «Я в детстве много болел, не играл с детьми, поэтому мне трудно вступать в контакт, знакомиться с людьми», — говорит клиент. Он создал для себя закон и в каждой ситуации бессознательно стремится его доказать. Все остальные аспекты ситуации, прежде всего чувства, желания, ощущения, просто игнорируются.

Приведенные умозаключения построены на дедуктивном рассуждении и оказываются далеко не всегда полезными для клиента. Перлз считал, что человек действует адекватно, если

прислушивается к собственной мудрости организма. Высшая мудрость — понимание своего естества. Перлз был противником господства интеллекта и не питал доверия к рассуждениям о чувствах. Переживания им признавались лишь в первозданной свежести, а не препарированные вопросами об их источнике и причине. Можно найти много точных и красивых объяснений какого-либо психологического факта, но только ощущение связи объяснения с реальным собственным опытом дает переживание понимания себя. Когда человек занят аналитическим разбором ситуации, он далек от своих ощущений. Но проблема находится не на вербальном, а на более глубоком уровне, где эмоции неотделимы от ощущений.

Иногда гештальт-терапию определяют как антиинтеллек- туальное направление. Такое определение требует уточнения. Гештальт-терапевт не доверяет не интеллекту вообще, а ставит под сомнение пользу аналитического расчленения, вербального описания и объяснения чувств и ощущений. Нельзя проанализировать переживания человека, наблюдающего за набегающей волной, не утратив самого качества этого переживания. Нельзя словами передать запах весны в лесу. Знание, имеющее терапевтическую ценность, интуитивно, иррационально, основано на опыте переживания. И если человек открыт для такого опыта, любая ситуация может стать символом интеграции, переживаться как ценное знание, как инсайт. Такой опыт выражается в полной уверенности в его ценности, ибо основан на истинных потребностях и чувствах. Если человек принимает решение, доверяясь мудрости своего организма, он знает, что это решение соответствует его глубинной сущности, и ничьи аргументы «за» и «против» не могут поколебать его

http://www.e-puzzle.ru

уверенности. Часто человек может почувствовать, как это решение откликается в теле.

Гештальт-терапия является одним из наиболее техничных подходов, в нем мало представлены рассуждения о проблеме, которые часто не решают ее, а лишь отдаляют от реального опыта переживаний.

Это не значит, что беседа отвергается как терапевтическая процедура, через разговор терапевт устанавливает контакт с клиентом. Но речь в нем идет не о прошлых ситуациях, а о живых, свежих ощущениях, которые не потеряли своей актуальности и значимость которых очевидна. Вместо беседы гештальт-терапевт использует техники, позволяющие клиенту погрузиться в опыт непосредственного переживания.

Например, в гештальт-терапии весьма популярна так называемая челночная техника. В ответ на рассказ клиента психотерапевт произносит: «Вы осознаете это предложение?» Таким образом клиент переходит от говорения к слушанию, от описания к ощущению, от прошлого опыта к настоящему, от отголоска чувств к реальной эмоции. Обеспечивая поочередные переходы, психотерапевт направляет внимание на текущие ощущения, создает условия для улучшения контакта с реальностью и способствует интеграции.

Когда психотерапевт видит проявление чувств клиента в характерном движении, он спрашивает, что клиент при этом переживает. Если же клиент не может осознать эмоции, ему предлагается усилить жест, тон голоса, повторить высказывание. Так, один клиент в течение короткого монолога несколько раз употребил словосочетание «к сожалению». Терапевт предложил каждую фразу начинать со слов: «Я сожалею...» После этого произошло выражение чувства. Клиент узнал подавленное чувство и пережил его, не подавляя.

К основным процедурам гештальт-терапии относятся:

• расширение осознавания;
• интеграция противоположностей;
• усиление внимания к чувствам;
• работа с мечтами (фантазией);
• принятие ответственности за себя;
• преодоление сопротивления.

Расширение осознавания. Используются упражнения, направленные на расширение осознания того, что входит в понятия ***внутренняя*** и ***внешняя зоны.*** Руководитель группы просит участника закрыть глаза и, соблюдая принцип ***здесь и теперь,*** сконцентрироваться на внутреннем мире своего тела. Свое осознание внутренней зоны участник начинает словами: «Сейчас я ощущаю...» — и далее описывает свои ощущения, возникающие на поверхности кожи, в мышцах, во внутренних органах и т. д. Затем участник получает задание открыть глаза и сфокусировать свое внимание на внешней зоне. Осознание окружающего мира также сопровождается словами: «Сейчас я осознаю...» и т. д. (идет информация об ощущениях, которые вызывают у пациента различные предметы, зву-

ки, запахи и т. п.). Далее фокус внимания снова перемещается на внутреннюю зону, и так по очереди.

Вначале эти упражнения могут показаться искусственными и нелепыми, но через некоторое время участники группы овладевают ими и без особого напряжения и сопротивления начинают работать со своими чувствами, поочередно фокусируясь то на внутренней, то на внешней зоне.

Следует подчеркнуть, что информация о процессе осознания ещё не есть осознание. Часто участники группы, особенно в начале ее формирования, не хотят говорить о некоторых своих переживаниях и ощущениях. Психотерапевт в таких случаях не должен настаивать, но может помочь участнику вопросом, например, такого содержания: «Что ты чувствуешь . именно сейчас?» Участнику группы не обязательно рассказывать все о своих ощущениях, главное — научиться осознавать их.

Можно провести некоторую аналогию процесса осознания чувств при гештальт-терапии с медитацией. Медитаторы являются пассивными «наблюдателями» своих

мыслей и чувств, они не прерывают их и не пытаются их осознать. Участники гештальт-группы, наоборот, задерживают свое внимание на таких ощущениях, как напряжение мышц спины, тяжесть одной ноги, лежащей на другой, и пр., и вслух рассказывают о своих ощущениях.

Упражнения по осознаванию можно продолжить, разделившись на пары. «Сейчас я осознаю твою улыбку, твои глаза. Они говорят мне о твоем теплом отношении ко мне...» и т. д.

При такого рода упражнениях важно научиться четко различать то, что реально имеет место, и то, что ты «представля- . ешь» себе.

Упражнения, направленные на расширение осознания, выполняются участником, находящимся на «горячем месте» совместно с психотерапевтом. Пациент получает задание: попробовать осознать ощущения, возникающие у него во время дыхания, в определенной позе и т.п. Уже само задание заставляет участника действовать по принципу ***здесь и теперь,*** он начинает рассказывать о своих ощущениях во время вдоха и выдоха, о тяжести, возникающей в скрещенных на груди руках, и т.п. Психотерапевт не интерпретирует рассказ участника, но может усложнить процесс его осознавания, спросив, например: «Знаешь ли ты, в какой позе сейчас находишься?» или: «Знаешь ли ты, что сейчас улыбаешься?» По мере разви-

тия группового процесса такие вопросы могут задавать пациенту на «горячем месте» и остальные участники группы.

Интеграция противоположностей. Формирование и завершение гештальтов зависит от способности личности четко определять свои потребности и умение вступить в контакт со средой для того, чтобы удовлетворить эти потребности. Контакт со средой во многом зависит, во-первых, от способности разграничивать окружающую среду и свое Я и, во-вторых, от способности разграничивать отдельные аспекты своего Я, например, свои ощущения, их истинность и полярность.

В диалектике существует закон единства и борьбы противоположностей. Он одинаково применим как к окружающей среде, так и к нашему внутреннему миру. В нас самих постоянно идет борьба двух или нескольких противоположных желаний и тенденций.

В одном человеке часто сочетаются пассивность и агрессивность, конформность и независимость, рационализм и альтруизм, робость и смелость.

Сочетание полярных качеств психики особенно характерно для подросткового возраста. У подростков очень часто целеустремленность и настойчивость сочетаются с неустойчивостью и импульсивностью, повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях уживаются с легкой ранимостью и неуверенностью в себе, потребность в общении — с желанием уединиться, развязность — с застенчивостью, романтизм, мечтательность — с сухим рационализмом и циничностью, искренняя нежность, ласковость — с черствостью, отчужденностью, враждебностью и даже жестокостью.

Борьба этих противоположных личностных качеств нередко формирует конфликт внутри нас самих.

Для гештальт-терапевта важно, чтобы пациент осознал свои противоречивые качества, а главное — осознал чувства, которые сопровождают борьбу этих противоположностей.

С этой целью в гештальт-терапии используется методика «двух стульев». Участник садится сначала на один стул и начинает описывать свои ощущения с позиции Нападающего, потом пересаживается на второй стул, стоящий напротив, и выступает уже с позиции Защищающегося. Нападающий обычно высказывает нравоучения, диктует своему оппоненту, что он «должен делать», как «должен себя вести», а Защищающийся объясняет, что он «может сделать», как ему «хочется себя вести».

Получается диалог, в котором пациент воссоздает конфликт между своими

полярными ощущениями и старается осознать их. Когда эти полярные позиции внутреннего конфликта прочувствованы и осознаны, пациенту становится легче интегрировать их в своей личности.

Хотя упражнение по методике «двух стульев» является, по существу, индивидуальной работой на «горячем месте», исследование противоположностей в этом случае можно вести вместе с группой. Это бывает особенно полезно, когда между членами группы возникают межличностные конфликты и когда они не могут сами до конца осознать свои чувства и причины этих конфликтов.

Усиление внимания к чувствам. Осознание своих чувств должно быть непрерывным, но многие люди прерывают процесс осознания, как только дело доходит до неприятных переживаний, до тех чувств, которые пациент избегает осознавать. (

В подобных случаях психотерапевт должен помочь пациенту завершить незавершенный и травмирующий его гештальт, Это важно, во-первых, потому, что та энергия, которая тратится на сокрытие «неприятного» чувства, после его от- реагирования может быть направлена на более продуктивные цели, и, во-вторых, это может прояснить противоположности, вовлеченные во внутренний конфликт, и интегрировать их в единое целое.

Иногда, для того чтобы легче осознать свои чувства, нужно усилить их или даже несколько утрировать, сделав более гротескными.

В этом плане помогает методика «Разыгрывание ролей». Участники по очереди разыгрывают роли, позволяющие им полностью выразить свои реальные чувства. Когда человек говорит не от своего имени, а от имени своего «героя», ему всегда легче осознать и высказать свои сокровенные переживания.

Психотерапевт должен обращать внимание не только на смысл слов, которые говорит участник упражнения «Разыгрывание ролей», но и на его мимику, жесты.

Фредерик Перлз справедливо считал, что полностью подавить наши стремления и чувства невозможно. «Язык тела, — подчеркивает К. Рудестам, — не является единственным видом невербального поведения, позволяющим вплотную изучить эмоции» (Рудестам, 1998). Свои чувства пациент может выразить через рисунок, песню, танец и т.п. Одной из целей упражнений по осознанию является помощь членам группы в анализе своих чувств. Большинство людей прерывают континуум осознания сразу же, как только возникает неприятное переживание. Это избегание осознания приводит к тому, что мы как бы накладываем на себя путы из незаконченного действия. Так, женщину, которая постоянно боится, что ее оставит муж, хотя она и имеет все доказательства супружеской верности, может' постоянно тревожить чувство не[1] законченного действия. Она отвечает своему любимому так, как будто отвечает обвиняющему ее родителю. Ее страх и недоверие в настоящем могут быть связаны с отрицанием тех неудач в прошлом, которые когда-то не были полностью пережиты. Таким образом, необходимо помочь пациенту завершить незавершенный и травмирующий его гештальт для того, чтобы уменьшилась власть прошлого и он смог бы более адекватно вести себя в настоящем. Это важно, по крайней мере, по двум причинам. Во-первых, та энергия, которая тратится на сокрытие травмирующего чувства, может быть направлена на продуктивные цели после отреагирования скрытых эмоций и завершения незаконченного действия. Во-вторых, это может прояснить противоположности, вовлеченные в конфликт, и интегрировать их в единое целое. Когда мы полностью переживаем свои чувства, то в действительности осознаем, чего же хотим и к чему стремимся. Многие из тех методик, которые предлагаются руководителем группы, помогают нам усилить наше внимание к чувствам (Польстер, Польстер, 1999). Например, функция методики «разыгрывания ролей» состоит в том, что участники играют роли, позволяющие им полностью выражать свои реальные чувства. Поскольку осознание неизбежно приводит к действию, то и тщательное выполнение действия приводит к расширению осознания самого себя.

Разыгрывание ролей своего голоса и голоса матери приводит к налаживанию

диалога между ними, что позволяет участнику, изображая беспомощного ребенка, осознать свое манипулирование другими. Работа по этой методике стимулирует участника к проигрыванию незнакомых типов поведения

для выявления в них новых источников энергии. Например, участник жалуется, что никто не слушает его. Руководитель группы, играя роль глухого, создает ситуацию, при которой участник будет вынужден опробовать новые способы поведения. Он может стать агрессивным и злым, умиротворенным и печальным, оценивающим или самоуверенным. Согласно теории гештальт-терапии, каждый тип поведения, который участник выбирает для разрешения своей дилеммы, отражает ранее отвергаемый реальный аспект его «Я».

Методика «разыгрывания ролей» помогает членам группы обнаружить проекции в своем Я. Например, участник, который считает членов группы добрыми, а себя очень злым, может попробовать актуализировать значение слова «доброта» и, возможно, таким образом найти новые источники доброты внутри себя. Разыгрывания часто заключаются в намеренных несоответствиях, преувеличениях: робкий, застенчивый участник может получить задание встать на стул и начать отдавать команды авторитарным, громким голосом.

Усилению внимания к чувствам способствует задание по утрированному выражению невербальных поведенческих реакций. Участница, находясь на «горячем месте», может не осознавать, что во время рассказа о своем несчастливом замужестве она ударяет кулаком по бедру. Руководитель группы должен это заметить и перевести внимание участницы с невыразительного рассказа на активные физические действия. Перлз считал, что полностью наши стремления подавить невозможно. Усиливая удары кулаком по бедру, участница начинает переживать ранее неизвестные ей чувства, которые и находят выражение в невербальном поведении. Она может, например, почувствовать злость, вину или негодование, связанные с замужеством, или обнаружить, что конфликт, возникший во время замужества, напоминает конфликт с отцом, причиной которого явилось решение выйти замуж вопреки его воле. Руководитель может попросить участницу сыграть ч роль кулака, «стать» кулаком, довериться своим чувствам. Подобные упражнения помогают выявить заблокированные чувства и раскрыть сущность внутреннего конфликта, который символически отражается в ударах кулака по бедру.

Язык тела не является единственным видом невербального поведения, позволяющим вплотную изучать эмоции, тембр

голоса также содержит некоторую информацию о скрытых чувствах.

Работа с фантазией. Фредерик Перлз считал, что фантазии представляют собой наиболее спонтанную продукцию, которая несет в себе уникальную информацию, те фрагменты нашего Я, которые при обычном рассказе подавляются или от которых мы отказываемся.

При гештальт-терапии фантазии не анализируются и не интерпретируются психотерапевтом. Пациент сам исследует свои фантазии. Работа эта включает в себя как минимум два компонента:

1) перенос фантазии на реальную почву;
2) идентификацию фантазии со своей личностью.

Перенос фантазии на реальную почву облегчается, если

участник группы получает задание описать свою мечту в настоящем времени. Перлз считал, что каждый фрагмент мечты представляет собой отчужденный фрагмент собственной личности. Для того чтобы вновь «присвоить» их себе, индивидуум должен идентифицировать объект мечты со своей личнб- стью.

Другим вариантом этого упражнения является проработка отдельных фрагментов фантазии. Перлз полагал, что в гештальт-терапии нет необходимости работать со всей фантазией, достаточно отдельного ее фрагмента.

Одним из наиболее удивительных видов работы на «горячем месте» является разгадывание участником значения своих фантазий. Перлз считал (Peris, 1973), что мечты

представляют собой наиболее спонтанную продукцию в нашем опыте, те фрагменты нашего Я, которые подавляются или от которых мы отказываемся. Таким образом, они несут уникальную информацию для того, кто их создает. В гештальт-терапии фигуры и объекты в мечтах не анализируются и не интерпретируются руководителем группы, поскольку мечты здесь не имеют того универсального значения, которое они имеют в психоанализе, где, например, оружие, пуля или башня, а также любой длинный объект интерпретируется как образ мужской сексуальности. Вместо этого работа с мечтами в гештальт-терапии включает в себя два процесса: перенос мечты на реальную почву и повторное присвоение отчужденных фрагментов личности.

Перенос мечты на реальную почву становится возможным, когда член группы получает задание описать свою мечту в настоящем времени. Описание мечты в прошедшем времени («Я представлял, как кто-то преследует меня в долине, зажатой между двумя высокими заснеженными горами») как бы объективирует мечту и приводит участника к необходимости интерпретации и интеллектуализации. Описание же фантазии в настоящем времени («Я бегу по долине. Кто-то бежит за мной. Мне страшно. По бокам от меня — две высокие, заснеженные горы. У меня нет иного пути. Я могу бежать только вперед») позволяет члену группы как бы вновь пережить ситуацию возникновения мечты и заново, уже в группе, испытать все события и связанные с ними чувства.

Каждый объект или фигура мечты представляет собой отчужденный фрагмент личности. В приведенном примере отчужденные фрагменты личности участника скрываются за фактом преследования, неизвестным преследователем, за дорогой, горами и даже за снегом на вершинах гор. Для того чтобы вновь присвоить их, он должен выявить их, идентифицируясь с каждым объектом своей мечты. Участника могут попросить разыграть мечту, дать описание от первого лица: «Я — гора. Я очень массивен и значителен. Ты так ничтожен, что не можешь меня сдвинуть»; «Я — единственная дорога между этими горами. Доверься мне, и я проведу тебя»; «Ты не знаешь, кто я есть, но я собираюсь напасть на тебя». По мере того как участник по очереди становится каждым объектом своей мечты, он идентифицирует те аспекты своей личности, которые никогда раньше полностью не осознавал. Он может почувствовать превосходство или уверенность, незначительность или страх, враждебность или уязвимость. Руководитель группы направляет внимание участника на тот объект мечты, который является самым важным, или переводит его внимание с объекта на объект, заставляя пережить все чувства, связанные с ними.

Те участники, которые с трудом вспоминают ночные мечты, могут исследовать мечты, возникающие наяву, днем.

Если центральным моментом мечты является обсуждение или спор, то для интеграции противоположностей используется методика «двух стульев». Участник разыгрывает диалог между двумя основными «действующими лицами», мечты. Исследуя и осознавая эти крайние позиции, индивидуум далее может объединить их в одно целое.

Он может также выбирать других членов группы для демонстрации объектов мечты. В отличие от психодрамы, где члены группы получают разрешение отвечать работающему участнику, в гештальт-группе члены группы изображают пространственные отношения, позы и, возможно, воспроизводят некоторые фразы, содержащиеся в мечте. Работа с мечтами дает возможность участнику изучить гештальт своей мечты и увеличивает потенциальные возможности, позволяющие раскрыть значение своей мечты.

Принятие ответственности за самих себя. Сторонники гештальт-терапии считают, что причиной невроза часто является неспособность индивидуума полностью принять на себя ответственность за свои чувства, мысли и поступки, иными словами, неспособность принять ответственность за свое Я.

Люди очень часто склонны перекладывать ответственность за негативные поступки и чувства на других: «Я пью потому, что такая напряженная жизнь»; «Я изменяю тебе потому, что ты допекаешь меня своей ревностью» и т. п. Многие из них искренне считают,

что в их пороках и неудачах виноваты не они сами, а другие люди или обстоятельства.

Тенденцию избегать принятия ответственности за самих себя и делать ответственными за свои чувства и поступки других людей Перлз называл «дырами в личности». Согласно Перлзу, человек проецирует неприятные для него чувства вовне только тогда, когда не в состоянии осознать их в самом себе. Руководители гештальт-группы понимают, что они представляют собой экран для проекций ограниченных возможностей членов группы. В подобных случаях психотерапевт не спешит соглашаться с участником группы в его доводах и не спешит оказывать ему поддержку в его сетованиях на судьбу. Наоборот, отказывая в поддержке и таким образом фрустрируя пациента, терапевт заставляет его выискивать ресурсы внутри себя и, следовательно, принимать на себя ответственность за свои чувства и поступки.

Причиной любого невротического механизма является неспособность индивидуума принять ответственность за свое Я. Интроецирующий индивидуум не может различать свои чувства, убеждения и чуждые идеи, которые были усвоены им, но не ассимилированы и не сделаны своими собственными. Проецирующий индивидуум переносит свои импульсы на других. При патологическом слиянии человек не может раз

вести свое Я и более объемное Мы, то есть дифференцировать себя и Других. Ретрофлексирующий индивидуум объективирует и отторгает важные аспекты своего Я. Гештальт-те- рапевтический подход помогает преодолеть невротические механизм с помощью изменения средств коммуникации и структуры языка.

В гештальт-группе поощряется непосредственное обращение к другому человеку прямо, а не разговор о нем в третьем лице. Сплетни и советы, интеллектуализирование и психологизирование, а также нарушение границ Я других людей не одобряются. Руководитель группы помогает членам группы ощутить то, как они используют местоимения и глаголы. Например, кто-то говорит: «Это ужасно — бить своих детей». Руководитель просит его идентифицировать, к кому обращено высказывание, или хотя бы использовать местоимение «я». Когда предложение изменено на «Это ужасно, что я бью своих детей», участник принимает ответственность как за свои чувства, так и за свои действия. Таким образом, посредством персонификации местоимений неопределенность, составляющая сущность патологического слияния, изменяется и способствует адекватному контакту.

Руководитель гештальт-группы должен внимательно относиться к использованию глаголов, в частности глагола «могу», а также к использованию глаголов с некоторыми модальными словами, например «надо», «должен». Изменив их на «хочу», «не хочу», «выбираю», члены группы принимают ответственность за свои мысли, действия гі связанные с ними чувства, усиливают контроль над своим поведением (а не контролируются им). Руководитель также поощряет членов группы заменять союз «но» на союз «и». Когда части предложения соединены союзом «но», то вторая часть отвергается или определяется через вторую.

Принятию ответственности за самих себя также способствует осознание того, на кого мы возлагаем ответственность за самих себя, как прерываем самих, себя, как мешаем самим себе ощущать все в полной мере. Члены группы часто делают других ответственными за самих себя, полагая, что их чувства вызываются другими людьми и что они поэтому являются жертвами чужих воздействий. Член группы, который считает, что его состояние депрессии вызвано тем, что любимая девушка «заставила» его испытывать эти чувства, может получить задание сказать ей в воображении: «Я считаю тебя ответственной за то, что я испытываю депрессию». Это помогает участнику научиться принимать ответственность за передачу другим людям своих собственных функций по возбуждению чувств и контролю над ними. Со временем он сможет мягко сказать: «Я почувствовал это, когда ты...», тем самым усиливая свою собственную ответственность.

Преодоление сопротивления. В гештальт-терапии сопротивлением обозначается такая ситуация, при которой участник группы не выполняет те упражнения, которые

предлагает ему терапевт. Но гештальт-терапевты, в отличие от аналитиков, не рассматривают сопротивление в качестве барьера, который нужно обязательно разрушить и преодолеть. Перлз рассматривает сопротивление прежде всего как нежелание индивидуума осознать свои негативные чувства. Целью же гештальт-терапевта является преобразование сопротивления в процесс осознания самого себя.

Сопротивление может проявляться в мышечном напряжении, неестественной позе, изменении голоса и т.п. В таких случаях терапевт может задать пациенту вопрос: «Слышишь ли ты, как изменился твой голос?» или «Можешь ли ты сейчас ощутить свою позу?» Нежелание переживать болезненные чувства может проявляться и в изменении дыхания: оно становится поверхностным, неритмичным. В подобных случаях психотерапевт просит пациента дышать глубже и ритмичнее, а когда дыхание нормализуется, попытаться все-таки рассказать о своих истинных переживаниях.

Таким образом, гештальт-терапия не пытается разрушить сопротивление; она ориентирована на формирование у пациента понимания того, что это сопротивление как раз и скрывает те чувства, которые он избегает осознать и которые особенно нуждаются в осознании.

В гештальт-терапии сопротивление рассматривается не только как барьер, который нужно убрать (как в психоанализе), но и ***как созидательная сила, помогающая преодолевать жизненные трудности.*** Поэтому работа гештальт-терапевта не ограничивается только концентрацией внимания на сопротивлении. Сопротивление рассматривается им в основном как способ прерывания контакта с окружающей средой (в психоанализе этому примерно соответствуют защитные механизмы), способ, в котором концентрируется энергия пациента, которая могла бы пойти на действия по достижению цели. Поэтому энергия сопротивления не преодолевается, а используется.

Противоядием против слияния может быть хороший контакт, дифференциация и проговаривание. Пациент должен понять, что существуют потребности и чувства, принадлежащие только ему, и что они не обязательно связаны с опасностью разобщения со значимыми для него людьми. Вопросы «Что вы сейчас чувствуете?», «Что вы хотите сейчас?» могут помочь ему сфокусироваться на самом себе. Чувства, вызванные такими вопросами, дают возможность не идти на поводу у общепринятых стандартов. Первым шагом становится разговор о его собственных потребностях и желаниях, сначала с терапевтом, а затем и с тем человеком, с которым связаны его ожидания. Проговаривая свои потребности, клиент может понять, чего он хочет на самом деле, и найти способы достичь желаемого. Когда у него есть свои собственные цели, он не ищет слияния с другими, он свободен в движениях и больше не соблюдает «соглашение», заключенное много лет назад.

Работа по преодолению интроекции основана на стимуляции различений между Я и Ты и создании у пациента чувства, что выбор возможен. Есть много способов достичь этого. Самый простой, рекомендуемый Польстерами (1999), — составлять предложения о себе, которые начинаются с Я, и о терапевте, которые начинаются с Ты, или сочинять предложения, начинающиеся с «Я думаю, что», а затем обратить внимание, какие из этих убеждений основаны на собственном опыте, а какие переняты у других людей. Любой опыт, усиливающий чувство собственного Я, — важный шаг на пути освобождения от интроекции. Это позволяет освобождаться от представлений, не являющихся ассимилированными, т.е* результатом собственного опыта.

Психотерапевтическая техника работы с проекцией основана на предположении о том, что мы сами создаем свою жизнь и, восстанавливая свою причастность к ней, обретаем силу для изменения мира. Когда проективный человек сможет представить себе, что ему свойственны некоторые качества, которые он прежде не осознавал, а замечал в других, это расширяет и поддерживает его подавленное чувство идентичности.

Это не всегда просто. Когда проекция формирует паранойяльную самозащиту, появляются серьезные трудности. Любые предложения по-новому использовать свои

личные качества вызывают сильнейшее сопротивление, которое может связывать руки терапевту. В такой ситуации терапевт профессионально должен вызвать у пациента доверие к себе, проявляя доброжелательность и поощряя даже незначительные успехи, потому что здесь существует очень тонкая грань между восстановлением осознания пациента и появлением враждебности. Такому пациенту очень важно быть уверенным в том, что терапевт его поймет, несмотря ни на что. Овладение проективным материалом происходит только при искренней поддержке терапевта, в противном случае оно не происходит совсем. В этом смысле терапевту необходимо хорошо сознавать свои собственные проекции.

В работе с ретрофлексией терапевту необходимо хорошо знать тот факт, что расщепление импульсов, возникающее при ретрофлексии, часто не проявляется в действиях. Для освобождения от ретрофлексии направление внутренней борьбы должно быть изменено на взаимодействие с чем-то внешним, изменение мира, ситуации жизни.

Один из способов определить, что в клиенте происходит борьба, — это внимание к позе и жестам, а также чувствам, направленным на себя в ситуации взаимодействия с другим. Сдерживание движений рук, застывшая нижняя челюсть, вжимание себя в кресло, напряженная поза, поглаживание себя, раздирание платка в руках — все это может быть признаками внутренней борьбы, препятствующими направлению импульса в среду, к людям. Еще один признак **внутренней борьбы** — чувства, направленные на себя. Терапевт может поинтересоваться, кому еще, кроме самого пациента, могут быть адресованы досада или раздражение, страх или ненависть.

На первом этапе освобождения от ретрофлексии осознается то, что и скованные руки, и сжатые челюсти, и ноги, приросшие к полу, и постоянно нахмуренные брови — результат неосознанного контроля над импульсами. Для того чтобы освободиться от ретрофлексии, пациенту нужно вновь осознать, как он сидит, как держится и сдерживает себя на людях. Если он знает, что происходит у него внутри, его энергия готова преобразоваться в реальное действие или фантазию. Он может понять, с кем бы ему хотелось посидеть

та, которая могла бы пойти на действия по достижению цели. Поэтому энергия сопротивления не преодолевается, а используется.

Противоядием против слияния может быть хороший контакт, дифференциация и проговаривание. Пациент должен понять, что существуют потребности и чувства, принадлежащие только ему, и что они не обязательно связаны с опасностью разобщения со значимыми для него людьми. Вопросы «Что вы сейчас чувствуете?», «Что вы хотите сейчас?» могут помочь ему сфокусироваться на самом себе. Чувства, вызванные такими вопросами, дают возможность не идти на поводу у общепринятых стандартов. Первым шагом становится разговор о его собственных потребностях и желаниях, сначала с терапевтом, а затем и с тем человеком, с которым связаны его ожидания. Проговаривая свои потребности, клиент может понять, чего он хочет на самом деле, и найти способы достичь желаемого. Когда у него есть свои собственные цели, он не ищет слияния с другими, он свободен в движениях и больше не соблюдает «соглашение», заключенное много лет назад.

Работа по преодолению интроекции основана на стимуляции различений между Я и Ты и создании у пациента чувства, что выбор возможен. Есть много способов достичь этого. Самый простой, рекомендуемый Польстерами (1999), — составлять предложения о себе, которые начинаются с Я, и о терапевте, которые начинаются с Ты, или сочинять предложения, начинающиеся с «Я думаю, что», а затем обратить внимание, какие из этих убеждений основаны на собственном опыте, а какие переняты у других людей. Любой опыт, усиливающий чувство собственного Я, — важный шаг на пути освобождения от интроекции. Это позволяет освобождаться от представлений, не являющихся ассимилированными, т.е* результатом собственного опыта.

Психотерапевтическая техника работы с проекцией основана на предположении о

том, что мы сами создаем свою жизнь и, восстанавливая свою причастность к ней, обретаем силу для изменения мира. Когда проективный человек сможет представить себе, что ему свойственны некоторые качества, которые он прежде не осознавал, а замечал в других, это расширяет и поддерживает его подавленное чувство идентичности.

Это не всегда просто. Когда проекция формирует пара

нойяльную самозащиту, появляются серьезные трудности. Любые предложения по-новому использовать свои личные качества вызывают сильнейшее сопротивление, которое может связывать руки терапевту. В такой ситуации терапевт профессионально должен вызвать у пациента доверие к себе, проявляя доброжелательность и поощряя даже незначительные успехи, потому что здесь существует очень тонкая грань между восстановлением осознания пациента и появлением враждебности. Такому пациенту очень важно быть уверенным в том, что терапевт его поймет, несмотря ни на что. Овладение проективным материалом происходит только при искренней поддержке терапевта, в противном случае оно не происходит совсем. В этом смысле терапевту необходимо хорошо сознавать свои собственные проекции.

В работе с ретрофлексией терапевту необходимо хорошо знать тот факт, что расщепление импульсов, возникающее при ретрофлексии, часто не проявляется в действиях. Для освобождения от ретрофлексии направление внутренней борьбы должно быть изменено на взаимодействие с чем-то внешним, изменение мира, ситуации жизни.

Один из способов определить, что в клиенте происходит борьба, — это внимание к позе и жестам, а также чувствам, направленным на себя в ситуации взаимодействия с другим. Сдерживание движений рук, застывшая нижняя челюсть, вжимание себя в кресло, напряженная поза, поглаживание себя, раздирание платка в руках — все это может быть признаками внутренней борьбы, препятствующими направлению импульса в среду, к людям. Еще один признак **внутренней борьбы** — чувства, направленные на себя. Терапевт может поинтересоваться, кому еще, кроме самого пациента, могут быть адресованы досада или раздражение, страх или ненависть.

На первом этапе освобождения от ретрофлексии осознается то, что и скованные руки, и сжатые челюсти, и ноги, приросшие к полу, и постоянно нахмуренные брови — результат неосознанного контроля над импульсами. Для того чтобы освободиться от ретрофлексии, пациенту нужно вновь осознать, как он сидит, как держится и сдерживает себя на людях. Если он знает, что происходит у него внутри, его энергия готова преобразоваться в реальное действие или фантазию. Он может понять, с кем бы ему хотелось посидеть вместе, кого обнять, кому дать в зубы, кого бояться, кому предназначена его реплика.

В гештальт-терапии есть общие принципы построения психотерапевтического воздействия. Они касаются прежде всего определенных речевых конструкций:

• Употребление местоимения «я» вместо «мы», «он», «они». Использование местоимения «я» позволяет восстановить границу, почувствовать «территорию», на которой человек может распоряжаться сам (а не «они» или другие «мы»). Изменение фразы позволяет сделать шаг в принятии ответственности на себя, а не делегировать ее кому-либо.

• Замена глагола «не. могу» на «не хочу»; «должен» на «предпочитаю». Если человек говорит «не могу», «должен», он чувствует ограничение. Фразы с «не хочу» и «предпочитаю» показывают возможность свободы выбора. В последнем случае человек ясно осознает желания, выстраивает приоритеты и, следовательно, может найти средства удовлетворения потребностей.*

• Выяснение того, что стоит за словом «это».

• Использование прямого обращения вместо описания кого-то в третьем лице.

• Замена вопроса «почему» на вопрос «как». Это не позволяет уйти в рассуждения, а обращает к чувствам.

• Замена вопроса на утверждение.

В гештальт-терапии создана сложная метафора, описывающая изменения. Это одно из немногих направлений, в котором введены понятия, характеризующие не только невротическое, но и здоровое функционирование. Для описания здоровой личности используются понятия контакта, осознавания, интеграции частей. Интеграция означает, что человек осознает все свои потребности и жизненные функции, находится в контакте со средой для их удовлетворения, погружен в процесс жизнедеятельности, а не живет прошлым или ожиданием будущего. Различные понятия не скрывают, не запутывают, а проясняют главный пафос этого подхода — помочь проявлению в личности глубинной сущности, которая позволит ей действовать в соответствии с собственной мудростью.

В гештальт-терапии от клиента прежде всего ожидается ответственность за поступки, мысли, чувства. Проблема ответственности как вектор духовных исканий современного человека, известный больше в проекции на экзистенциальную философию, стала стержневой и для психотерапии. В гештальт-терапии ответственность является главным атрибутом аутентичной личности — идеальной модели развития человека.

Аутентичная личность знает различия между своими ощущениями и мыслями, фантазиями, не приписывает реальности свои представления, не требует от нее соответствия своим ожиданиям. Принимать на себя ответственность — это прежде всего отвечать за свой внутренний мир, понимать свои чувства и потребности и действовать в соответствии с ними, доверять интуиции. Поэтому действия аутентичной личности конгруэнтны среде. Аутентичная личность осознает все элементы взаимодействия с окружением. Не среда задает ей направление действий, а собственные потребности. При этом аутентичная личность осознает границы своих возможностей, не преувеличивая и не преуменьшая их. Она ищет средства удовлетворения потребностей и свободна в их выборе.

Такой человек не попадает в зависимость от других и не принимает за них ответственность. Безусловно, это не означает изоляцию от людей. Ответственный человек понимает, когда ему нужна помощь, и может ее попросить. Ответственность означает убеждение, что счастье зависит от него самого, а не от других людей и обстоятельств. Аутентичная личность сама создает эти обстоятельства, осознанно выбирает свой жизненный путь, осуществляет собственную жизненную ориентацию.

Фредерик Перлз при описании аутентичной личности делал акцент на самодостаточности, личной автономии. Некоторым представителям этого подхода подобная позиция кажется излишне ортодоксальной, она смягчается принятием в расчет желаний других. Перлз же считал, что это способ снятия* ответственности с себя. Безусловно, позиция самодостаточности имеет свои границы. Например, родители ответственны за жизнь и здоровье своих маленьких детей, врач отвечает за больного. Не следует делегировать ответственность тем, кто ее не может взять. И все же нельзя не принять самодостаточность и независимость, ответственность и свободу, осознанность и спонтанность как идеальные характеристики аутентичной личности. А аутентичная — значит подлинная, реальная.

Жизненная философия гештальт-терапии сформулирована К. Наранхо (Наранхо, 1995) в своеобразных «девяти заповедях», ведущих к аутентичному существованию:

1. Живи теперь. Будь в настоящем, а не в прошлом или будущем.
2. Живи здесь. Имей дело с тем, что есть, а не с тем, чего нет.
3. Не фантазируй. Опыт реален.
4. Прекрати ненужные размышления. Лучше пробуй и смотри.
5. Выражай чувства, вместо того, чтобы манипулировать, объяснять, рассуждать, оправдываться.
6. Принимай неприятности и боль так же, как и удовольствие.
7. Ориентируйся не на «должен», «следовало бы» других людей, а на себя. Не сотвори себе кумира.
8. Принимай полную ответственность за свои поступки, мысли, чувства.

9. Будь самим собой.

Не случайно описание аутентичной личности в гештальт-терапии достаточно близко по содержанию к понятию самоактуализирующейся или полно функционирующей личности в гуманистической психологии (Маслоу, 1997, Роджерс, 1994). Обе эти модели имеют общие корни в феноменологической ориентации современной западной философии, других пластах культурного пространства. И аутентичная, и самоактуализирующаяся личность рассматриваются как открытые опыту, доверяющие мудрости своего организма. • Ответственность, интеграция, осознанность — главные ценности обоих подходов. При этом К. Роджерс (1994) больше внимания уделяет межличностным отношениям, Ф. Перлз фокусируется на ответственности индивида перед самим собой. Гораздо больше различий у этих подходов в методическом инструментарии. Гепггальт-терапевт более активен, его общение с клиентом опосредуется техническими приемами. К. Роджерс принципиально нетехничен, в его методе эмпатического слушания первая скрипка отдается клиенту. При этом оба направления исповедуют идеологию уважения к творческому потенциалу клиента и основывают свою работу на его актуализации.

В сравнении с более традиционными школами, в гештальт-терапии акцент сместился с решения проблемы на обучение способам здорового функционирования. Изменилась и роль психотерапевта. Он тонко балансирует между фрустрацией, внутренним взрывом и облегчением состояния, активной направляющей позицией и признанием полной ответственности за изменения за самим клиентом. П. Гудмен (1994) высказал на первый взгляд несколько парадоксальную мысль: «Самое худшее, что вы можете сделать для человека, — это помогать ему».

Обращает на себя внимание связь гештальт-терапии с аналитической психологией в понимании личности. В обоих направлениях становление личности — это приход к себе, к своей сущности. Терапия для представителей этих школ — не просто метод лечения, а поиск таких способов жизнедеятельности, которые отвечали бы глубинной сущности человека. При близости подходов эти два направления имеют совершенно разную техническую оснащенность и в способе взаимодействия участников психотерапевтического процесса, и в выборе фокуса воздействия, и в методах работы. Однако и в методическом плане можно обнаружить точки сближения. Например, это касается использования в терапии средств искусства. Богатство идей и потенциальных возможностей гештальт-терапии позволяет ей удерживать прочное место среди школ современной психотерапии.

ТЕХНИКИ

ТЕХНИКА 1. Развитие осознания *Упражнение 1*

Попробуйте в течение нескольких минут составлять фразы, выражающие то, что вы в данный момент осознаете-заме- ^чаете. Начинайте каждое предложение словами «сейчас», «в этот момент», «здесь и сейчас».

Упражнение 2

Многие феномены не могли бы существовать, если бы не существовали их противоположности.

Придумайте несколько пар противоположностей, в которых каждый член не может существовать без реального или подразумеваемого существования другого.

Упражнение 3

Рассмотрите какую-нибудь повседневную жизненную ситуацию, какие-нибудь объекты или действия, как будто они являют собой прямую противоположность тому, за что вы их обычно принимаете. Вообразите себя в ситуации, противоположной вашей собственной, в которой вы обладаете склонностями и желаниями, точно противоположными вашим обычным. Рассмотрите объекты, образы и мысли, как будто их функции или значения противоположны тому, чем вы их обычно считаете. Сталкивая их таким образом, воздержитесь от своих обычных оценок, что хорошо и что плохо, что

желательно и что противно, что осмысленно и что глупо, что возможно и что невозможно. Стойте между противоположностями — точнее, над ними — в нулевой точке, заинтересованно к обеим сторонам операции, но не отдавайте предпочтение ни одной.

Польза, которая может быть извлечена из умения видеть вещи наоборот и быть беспристрастно заинтересованным в противоположностях, состоит в развитии способности находить собственные оценки.

Упражнение 4

1. Представьте себе движения вокруг вас в обратном движении, как в «кино наоборот», когда прыгун легко спрыгивает с трамплина в воду, а потом так же грациозно выпрыгивает из воды на трамплин.
2. Обратите функции. При каких обстоятельствах на стуле можно есть, а на столе — сидеть? Астроном смотрит в телескоп на Луну; что если с Луны кто-то смотрит на него? Представьте себе потолок полом, переверните стены. Переверните картины вверх ногами. Представьте себе подводные лодки и рыб, летающих в воздухе. Дайте волю «шизофреническим» возможностям своего воображения; большинство из них не более странны, чем общепринятое предположение, что люди и общество в целом всегда ведут себя разумно.

Упражнение 5

Представьте себе, что было бы, если бы вы не встали с постели сегодня утром. Что случилось бы в определенной ситуации, если бы однажды вы сказали «нет» вместо «да»? Что,

если бы вы были на 10 сантиметров выше? Или весили на 10 килограммов меньше? Если бы вы были женщиной, а не мужчиной, или наоборот?

Упражнение 6

1. На некоторое время обратите внимание на какой-ни- будь визуальный объект, например стул. Глядя на него, заметьте, как он проясняется, вырисовывается на мутнеющем фоне окружающего пространства и объектов. Затем обратитесь к какому-нибудь соседнему визуальному объекту и понаблюдайте, как он, в свою очередь, «опустошает» фон.
2. Точно так же вслушайтесь в какой-нибудь звук в вашем окружении и заметьте, как другие звуки отходят в фон. Наконец, «прислушайтесь» к какому-нибудь телесному ощущению, вроде внезапной боли («колет») или зуда, и заметьте, как и здесь остальные телесные ощущения отступают на задний план.

Упражнение 7

1. Динамика свободного протекания отношений между фигурой и фоном может быть, по-видимому, нарушена одним из двух путей:

а) фигура может быть слишком зафиксирована во внимании, так что новый интерес не допускается в нее из фона (как раз то, что происходит в насильственно-произвольном внимании), или

б) фон может содержать точки сильного привлечения, которые не могут быть лишены интереса, и при этом они либо будут действительно отвлекать, либо должны быть подавляемы.

Давайте проанализируем каждый из этих случаев отдельно.

2. Пристально смотрите на какую-нибудь фигуру, стремясь смотреть только на нее и ни на что другое. Вы заметите, что'скоро она станет неясной и ваше внимание начнет рас-

" сеиваться. С другой стороны, если вы дадите своему взгляду «играть» с фигурой, все время возвращаясь к ней от различных фрагментов фона, фигура благодаря этим последователъ- ным дифференциациям объединится, станет яснее и лучше видимой.

3. Выберите неспокойную ситуацию, например ожидание кого-либо или ожидание автобуса на остановке. Позвольте себе свободно видеть и слышать фигуры и фоны в окружающем, как в предыдущем эксперименте, то есть свободно переходя от

одного к другому. Вы заметите, что возбуждение (волнение), вовлеченное в продолжающуюся ситуацию беспокойства (например, возрастающую тревожность по поводу того, что уже поздно, а тот, кого вы ждете, все не приходит), уменьшает интерес, который вы можете обратить на другие вещи. Продолжая замечать то, что происходит вокруг вас (но без насильственного сосредоточения на чем бы то ни было), допустите в себя чувство осознания хаотической бессмысленности окружающего. Как всегда, замечайте свои сопротивления, пробелы, фантазии.

Упражнение 8

1. Дайте своему вниманию переходить от одного объекта к другому, отмечая фищш и фоны в объекте — и свои эмоции. Каждый раз выражайте эмоции словами вроде: «мне это нравится» или «мне это не нравится». Разделяйте объекты на части: «это мне в объекте нравится, а это не нравится». Наконец, если это приходит естественно, дифференцируйте свои эмоции, например: «это вызывает у меня отвращение» и т.п.
2. Во время этого эксперимента вы можете встретиться с такими сопротивлениями в себе, как замешательство, смущение, опасение быть слишком грубым, слишком бесцеремонным или нескромным; или, может быть, вы обнаружите в себе желание скорее быть объектом внимания, чем уделять свое внимание. Если по отношению к людям, с которыми вы входите в соприкосновение, эти сопротивления становятся настолько сильными, что заставляют вас оставить эксперимент, переключитесь на время на животных и неживые объекты.

Если гештальт-терапия проводится в группе:

Упражнение9

Условно разделите мир вашего сознания на три зоны:

1) внешний мир;
2) внутренний мир вашего тела;
3) мир ваших чувств, мыслей, фантазий.

Выберите себе партнера. Сядьте лицом друг к другу. Расслабьтесь. Делитесь по очереди осознанием внешнего мира. Начинайте свою речь словами: «Сейчас я осознаю, что...» — и заканчивайте ее рассказом о своих ощущениях от воздействия окружающей обстановки (света, запахов, вида партнера и т. д.). Говорите 5—8 минут. Теперь переключайтесь и внимательно слушайте то, что ваш партнер рассказывает о своем ощущении внешнего мира.

Далее по очереди рассказывайте об ощущениях, связанных с вашим телом (средняя зона). Начинайте рассказ словами: «Сейчас я осознаю...» — и заканчивайте его описанием своих ощущений, связанных с вашим телом (сухость во рту, тяжесть в руках, зуд, боль и т. д.). Рассказывайте о своих ощущениях 2—3 минуты, потом переключитесь и внимательно выслушайте партнера.

Переключитесь на свой мир чувств, мыслей, фантазий. Начинайте рассказ словами: «Сейчас я осознаю...» — и заканчивайте повествование о своих чувствах, связанных с данным занятием, о ваших заботах, мыслях. Не бойтесь спонтанных мыслей и чувств, старайтесь говорить о них, соблюдая принцип «здесь и теперь». Говорите 5—8 минут, потом внимательно выслушайте партнера.

Обменяйтесь с партнером своими впечатлениями. Вновь по очереди включитесь в процесс осознания. На этот раз «переходите» из зоны в зону.

В заключение постарайтесь осознать вашего партнера. Позвольте ему сделать то же самое в отношении вас.

Упражнение 10. «Непосредственное осознавание»

Всех участников просят разбиться на пары, затем члены каждой пары должны сесть друг напротив друга. После этого один из членов пары начинает описывать все, что ему попадается на глаза. Такое описание может быть весьма подробным. Рассказ может строиться, например, так: «Сейчас я осознаю, что ты сидишь напротив меня. Я могу видеть твое лицо и твою улыбку. Я вижу, что у тебя карие глаза и светлые волосы с

несколькими темными прядями. Ты сидишь на старом сером стуле, ковер под ним зеленого цвета, на нем красивый узор...»

Это все, что требуется от участников. Их цель — описать как можно больше всего за пять минут. По прошествии этого

времени члены пары меняются ролями и еще раз повторяют данную процедуру.

После этого тренер просит всех участников сесть в общий круг. Далее проводится обсуждение упражнения, при этом особо выделяются два аспекта: во-первых, ***процесс*** выполнения упражнения (как участники его выполняли и что при этом чувствовали), а во-вторых, ***содержание*** (то, о чем участники говорили, выполняя данное упражнение). Как и во многих других случаях, процесс более важен, чем содержание, и иногда тренер может принимать решение проводить обсуждение ***только*** процесса. Тренер должен также помогать группе в определении способов, при помощи которых знания, приобретенные в результате выполнения данного упражнения, могут быть соотнесены с личной или профессиональной жизнью участников. По возможности тренер также участвует в выполнении упражнения.

Тренер просит всех участников по очереди рассказать о двух вещах, которым, с их точки зрения, они научились, выполняя данное упражнение.

Участников просят потратить несколько минут на обсуждение своих планов на ближайшее будущее: что они собираются делать на каникулах, в отпуске, на выходных, предстоящие «выходы в свет» и т. д. Такая процедура позволяет участникам немного отстраниться от выполнения упражнения и вернуться к своим «нормальным» ролям.

Упражнение 11. «Перемещающееся осознавание»

Все участники разбиваются на пары, члены каждой пары садятся друг напротив друга. Один из них начинает описывать своему партнеру то, каким образом перемещается фокус его внимания с течением времени. Он пытается вербализиро- вать все то, что он видит, чувствует, о чем думает, — любые изменения в фокусе внимания. Рассказ может строиться, например, следующим образом: «Я осознаю, что сейчас смотрю на тебя... а сейчас я слегка смущен тем, что ты, улыбаясь, смотришь на меня... Смущение начинает исчезать, как только я тебе о нем сказал. Только что я вспомнил о другой ситуации, произошедшей на другом тренинге, в которой я также испытывал смущение. Сейчас я смотрю в окно, находящееся за твоей спиной, вижу людей, прогуливающихся по траве. Я понимаю, что мне очень сильно хотелось бы быть с ними.

Сейчас я возвращаю свое внимание к тебе, и у меня создается впечатление, что ты глубоко погружен в какие-то свои мысли...» По возможности тренер также участвует в выполнении упражнения. Все это рассказывается в течение пяти минут, затем члены пары меняются ролями.

После этого все участники садятся в общий круг. Как и в предыдущем упражнении, проводится обсуждение, при котором выделяются ***процесс*** выполнения упражнения и его ***содержание.*** Здесь также процесс более важен, чем содержание, и тренер может принимать решение проводить обсуждение ***только*** процесса. Тренер помогает группе в определении способов, при помощи которых знания, приобретенные при выполнения данного упражнения, могут быть соотнесены с личной или профессиональной жизнью участников.

Каждый участник по очереди сначала говорит о том, что ему меньше всего понравилось в данном упражнении. Затем участники говорят о том, что им больше всего в нем понравилось. Ведущий группы или тренер также высказывает свое мнение.

После выполнения этого упражнения участников также просят потратить несколько минут на обсуждение своих планов на ближайшее будущее, чтобы отстраниться от выполнения упражнения и вернуться к своим «нормальным» ролям.

Упражнение 12. «Описания»

Все участники разбиваются на пары, и члены каждой пары садятся друг напротив друга. Тренер выдает каждому участнику по какому-либо предмету. Для этого можно

использовать простые и привычные предметы, такие, как консервные ножи, банки, бутылки, вазы или украшения. Каждого участника просят описать своему партнеру полученный предмет, не оценивая его при этом и даже не рассказывая о его назначении. Например, банку с консервированными бобами можно описать следующим образом: «Этот предмет имеет цилиндрическую форму. На него наклеена зеленая этикетка, на которой написаны какие-то слова. Слова на этикетке написаны коричневым и красным цветом...»

Задача участников — как можно более полно и детально описать полученные предметы. Очень часто, выполняя подобные упражнения, люди начинают немного по-новому видеть привычные вещи. Такие изменения могут произойти также и в том, что касается восприятия других людей в повседневной жизни. Об этом можно поговорить в ходе дальнейшего обсуждения.

После этого тренер просит всех участников сесть в общий круг. Далее проводится обсуждение упражнения.

Упражнение 13. «Медитация»

В рамках тренинга развития коммуникативных навыков медитацию можно использовать с самыми разными целями. Принципы, лежащие в основе медитации, тесно связаны с гештальт-терапией в том плане, что медитация способствует как концентрации на собственном Я, так и некоторому дистанцированию от него. Данное упражнение предполагает групповую медитацию, которая может быть проведена тренером. Для этого тренер должен прочитать текст инструкции:

• Сядьте удобно и неподвижно, закройте глаза.

• Дышите спокойно и плавно. Вдыхайте воздух через нос, выдыхайте через рот.

• Сконцентрируйте свое внимание на дыхании.

• Начните считать вдохи и выдохи, от 1 до 10. Один — это полный дыхательный цикл, состоящий из вдоха и выдоха. Два — это следующий дыхательный цикл.

• Когда вы сосчитаете от 1 до 10, начните снова считать от 1 до 10 и т. д.

• Если вы отвлеклись или сбились со счета, просто вернитесь к началу и начните считать заново.

После медитации тренер просит участников сесть в общий круг. Далее проводится обсуждение упражнения, при этом особо выделяются ***процесс*** выполнения упражнения (как участники его выполняли и что при этом чувствовали) и его ***содержание*** (то, о чем участники говорили, выполняя упражнение). Здесь также более важен процесс, чем содержание, и иногда тренер может принимать решение проводить обсуждение ***только*** процесса. Тренер должен помогать группе в определении способов, при помощи которых знания, приобретенные в результате выполнения данного упражнения, могут быть соотнесены с личной или профессиональной жизнью участников. По возможности тренер участвует в выполнении упражнения.

Тренер раздает участникам небольшие опросники, содержащие в себе следующие вопросы:

• Понравилось ли вам принимать участие в выполнении данного упражнения?

• Какие чувства у вас возникли при выполнении данного упражнения?

• Какие составляющие данного упражнения было бы хорошо перенести в контекст ваших личных или профессиональных отношений?

Участникам дается пять минут на вопросы, выражение чувств, обращения к другим участникам группы и вообще проговаривание всего того, что возникло в процессе выполнения упражнения.

Упражнение 14. «Поток сознания»

Участники разбиваются на пары, члены каждой пары са- г дятся напротив друг друга. Один из членов пары начинает говорить обо всем, что приходит ему в голову (до тех пор, пока он, проговаривая все это, не начнет запутываться). Данное упражнение напоминает метод свободных ассоциаций, используемый в психоанализе: о нем очень

легко говорить, но его очень сложно выполнять! Описание «потока сознания» может быть, например, таким: «Я думаю о выполнении данного упражнения. А сейчас я думаю о посещении Ялты... прогулка по пляжу... мать и отец... пристань... поход по магазинам в субботу... сейчас я заметил, что ты смотришь на меня... снова Ялта... поезда на станции... железная дорога отпуск в горах».

Через пять минут члены пары меняются ролями. После этого тренер просит всех участников сесть в общий круг. Далее проводится обсуждение упражнения, особо выделяя ***процесс*** и ***содержание*** упражнения. Процесс более важен, чем содержание, и можно проводить обсуждение ***только*** процесса. Тренер помогает группе в определении способов, при помощи которых знания, приобретенные в результате выполнения данного упражнения, могут быть соотнесены с личной или профессиональной жизнью участников. По возможности тренер также участвует в выполнении упражнения.

Каждый участник по очереди сначала говорит о том, что ему меньше всего понравилось в данном упражнении. Затем участники говорят о том, что им больше всего в нем понравилось. Ведущий группы или тренер также высказывает свое мнение.

Упражнение 15. «Три фразы»

Сядьте напротив партнера и, глядя ему в глаза, скажите три фразы, начиная каждую из них со слов: «Я должен». Партнер, не комментируя сказанного вами, в свою очередь говорит три аналогичные фразы. Теперь вернитесь к своим фразам и по очереди повторите их, заменив в каждой слова «Я должен» на слова «Я предполагаю». Поделитесь своими ощущениями. v ^ ';

Далее по очереди с партнером произнесите три фразы, начиная каждую со слов: «Я не могу», а затем то же самое, заменив слова «Я не могу» на слова «Я не хочу». Поделитесь своими переживаниями в связи с изменением смысла сказанных вами фраз.

Аналогично по очереди произнесите три фразы, начинающиеся со слов «Мне надо», а потом замените эти слова на «Я хочу».

Наконец, по очереди с партнером произнесите три фразы, начинающиеся словами: «Я боюсь, что», а затем замените начало фразы на слова: «Я хотел бы».

Слова «Я должен», «Я не могу», «Мне надо», «Я боюсь, что» отрицают или снижают степень вашей ответственности за себя. Изменяя фразы, вы повышаете ответственность за свои мысли, чувства и поведение. Постарайтесь осознать ощущения, связанные с изменением смысла сказанных фраз. Поделитесь своим опытом с группой.

Упражнение 16.

«Ваше положение в пространстве»

Ведущий: «Заморозьте ту позу, в которой вы находитесь, т.е. сидите так, как вы сидите, ничего не изменяя. Обратите внимание на то, как именно вы сидите, как держите руки. Через минуту найдите точки, где происходит соприкосновение двух частей тела, или места, где тело соприкасается с чем-то внешним. Например, рука и подбородок. Дайте своему сознанию войти в руку, затем в подбородок. Попробуйте провести между ними беседу».

Упражнение 17. «Обострение ощущения тела»

Ведущий: «Сосредоточьтесь на своих телесных ощущениях в целом. Дайте своему вниманию блуждать по различным частям тела, «пройдите» вниманием все тело. Какие части у себя вы чувствуете? Отметьте боли и зажимы, которых вы обычно не замечаете. Какие мышечные напряжения вы чувствуете? Не старайтесь их расслабить, дайте им продолжиться. Постарайтесь определить их точное местоположение. Обратите внимание на ощущение кожи. Чувствуете ли вы свое тело, связь головы с туловищем, ваши конечности?»

Анализ: Полностью ли вы осознаете себя? Какие «белые пятна», «пустоты» отмечаете в своем теле?

Упражнение 18. «Наше лицо»

Ведущий: «Примите удобное положение. Обратите внимание на то, чтобы ваша

голова ни на что не опиралась. Закройте глаза и начинайте чувствовать свое лицо изнутри, просто отмечайте, что с ним происходит. Постепенно, после того, как вы нашли какое-либо напряжение, усильте его там, где обнаружили, даже если вашему лицу неудобно. Заметьте, не напрягается ли какая-нибудь часть тела. Отметьте, не приходит ли в голову какая-нибудь мысль, образ, воспоминание.. Осознайте основную эмоцию своего тела. Наше лицо всегда «знает, что происходит».

Упражнение 19. «Жизнь без себя»

Ведущий: «Когда забудешься, в первый момент кажется, будто застал мир, живущий без тебя. Представьте сейчас, что жизнь идет без вас, сама по себе. Посмотрите на нее со стороны... Теперь вернитесь к себе».

Анализ: Изменился ли мир в ваше отсутствие? Значимы ли вы в этой ситуации жизни? Как стать живым?

Упражнение 2 О.

«Ваши способности к искренности»

Это упражнение для того, чтобы лучше узнать свои способности к искренности. Проводится в парах в течение 15 минут.

Выберите удобное место. Сядьте лицом друг к другу. Посмотрите прямо в лицо друг другу.

Поделитесь друг с другом действительно важным для вас: своими мыслями, чувствами.

Когда рассказываете, старайтесь говорить свободно. Осознайте ваши чувства и выразите их. Осознайте, как изменяются ваши чувства.

Поочерёдно поделитесь друг с другом несколько раз.

Анализ: Какие чувства вы испытываете к своему партнеру после эксперимента?

ТЕХНИКА 2. Концентрация внимания на чувствах

Метод 1: Дифференцирование и объединение

Упражнение 1

1. В этом упражнении, поддерживая актуальность «здесь и сейчас» в качестве контекста, позвольте своему вниманию свободно играть с объектом, двигаться вокруг него. Постоянно сдвигающиеся фигуры и фоны обострят ваше ощущение разницы между «глазением» и смотрением, между смутным трансом и живым участием.
2. Для примера давайте рассмотрим такой обычный объект, как карандаш. (Позднее проделайте подобную процедуру с любым объектом по своему спонтанному выбору.) Заметьте прежде всего, что карандаш — та, именно та, уникальная вещь. Конечно, есть другие карандаши, но они другие, а не этот. Произнесите его название — «карандаш» — и ясно почувствуйте, что вещь — не слово.
3. Дальше заметьте как можно больше качеств и особенностей этой вещи, которые ей присущи и ее составляют: цилиндрик черного графита, красноватое дерево, вес, твердость (дерева), мягкость (графита), его форму, желтую окраску его поверхности, вытисненную на нем торговую марку, кусочек резинки, прикрепленный к нему полоской жести, и т.д. и т.п.
4. Теперь подумайте о его функциях и возможных ролях в окружающем: им можно писать, им можно показать на какое-то место в книге, им можно поковырять в зубах, его можно нервно кусать; наконец, его можно продать (в магазине).

Подумайте о его более случайных ролях: он сгорит, если дом загорится, он попадет ребенку в глаз, если ребенок, бегая, на него наткнется, и т. д. Придумайте более отдаленные и экзотические ситуации: его можно подарить на Рождество; его могут съесть голодные термиты.

5. По мере того как вы абстрагируетесь от уникальной вещи, этого карандаша, многих его качеств и функций, обратите внимание, как в деталях они связываются друг с другом, образуя структуру; например, как дерево жестко держит графит и защищает его, как рука держит деревянную оболочку карандаша и пр.

6. Вы можете увидеть в этом эксперименте различные уровни абстракции: свойство карандаша «быть таким» — этого графита, заключенного в эту деревянную оболочку, покрытую этой желтой краской, отличной от всякой другой желтой краски в мире; далее — его очевидные функции, те, для которых он «предназначен», далее — более случайные, даже фантастические способы его употребления. Постарайтесь собрать как можно больше подобных сведений и ***связать в одном данном опыте.*** Если рассмотрение объекта ведет вас к фантазиям, не избегайте их, но все время возвращайте к данному в опыте объекту.

Упражнение 2

1. Попробуйте поэкспериментировать с картиной, которая вам нравится. Обратите внимание на линии и контуры, независимо от изображенных объектов; потом, отдельно, — на цветовые пятна и оттенки; например, проследите контуры основных фигур и структуру, которую они образуют.
2. Обратите внимание на структуру, создаваемую пустотами между контурами основных объектов. Рассмотрите структуры, создаваемые каждым из цветов в отдельности, скажем, красным или голубым. Если картина создает иллюзию трехмерного пространства, последуйте за удаляющимися планами, отметьте, что находится на переднем плане, что — на втором, что — вдали.
3. Проследите игру света и тени. Обратите внимание на фактуру, на технику мазка. Лишь после всего этого посмотрите на то, что изображено — сцена, портрет, пейзаж и т.п.; обычно с этого начинают и на этом фиксируются.

Упражнение 3

1. Попробуйте проделать такой же эксперимент с музыкальным отрывком. Если вы не привыкли к музыке или считаете себя «немузыкальным», обратите внимание прежде всего на то, как трудно вам вообще поддерживать контакт со звучащей музыкой; звуки скоро начинают казаться хаотическими, а вы впадаете в транс. В таком случае (лучше всего иметь возможность воспроизводить звукозапись снова и снова) попробуйте узнавать вступление определенного инструмента или обращать внимание только на ритм.
2. Потом обращайте внимание только на тембр. Попробуйте различить мелодию и аккомпанемент. Может быть, вы обнаружите, что там есть «подголоски», «дополнительные мелодии», которых вы раньше не замечали.
3. Попробуйте определить то, что называют «музыкальной гармонией» — аккорды и их взаимосвязь, как вы ее слышите: где вы чувствуете неустойчивость, неразрешенность, необходимость продолжения, а где, наоборот, «разрешенность» и законченность. Если вы будете делать все это всерьез, в ка- кой-то момент музыка неожиданно оживет для вас.

Упражнение 4

1. Обратите внимание на чей-нибудь голос. Как он звучит? Монотонно? Изменчиво? На высоких тонах? Резко? Скрипуче? Мелодично? Слишком тихо? Какова артикуляция, легко ли лонять произносимое? Не слишком ли громко? Течет ли речь свободно или в ней есть паузы, колебания, остановки? Форсированно? Легко?
2. Теперь задайте себе два вопроса: во-первых, какова ваша эмоциональная реакция на определенные качества этого голоса; раздражает ли вас то, что он слишком тихий, или приводит в замешательство, что он слишком громкий, и т.п.
3. Второй вопрос: каково, по вашему мнению, эмоциональное состояние говорящего, что стоит за каждым из замеченных качеств голоса? Ноющий? Угодливый? Сексуальный? Сердитый? Соответствует ли тон тому, что говорится? Не пытается ли говорящий вызвать в вас именно ту реакцию, которую вызывает его голос?
4. Можете ли вы таким же образом послушать свой собственный голос? Это довольно трудно; известно, что, впервые

услышав свой голос в записи, человек часто не узнает его; но если вы заранее знаете, что встретитесь с трудностями, это может увеличить успех попытки.

Упражнение 5

Теперь так же, как вы делали это со зрением и слухом, но менее детально, попробуйте эксперимент на детальную абстракцию с «близкими» чувствами — осязанием, обонянием, вкусом, чувствительностью своих мышечных реакций. Здесь вы заметите, что очень скоро вовлекаются эмоциональные факторы и возникает сопротивление или ускользание от опыта. Обнаружив это, не принуждайте себя продолжать, а переходите к следующим экспериментам.

Упражнение 6

1. «Просмотрите» свои привычки в еде. На чем вы обычно сосредотачиваетесь во время еды — на пище? На разговоре (так что даже забываете есть)? Чувствуете ли вы вкус только первого куска или продолжаете ощущать вкус в течение всего процесса? Тщательно ли вы жуете? Отрываете ли вы кусок, захватив его зубами, или откусываете? Что вы любите и чего не любите? Не заставляете ли вы себя есть то, что до некоторой степени не любите (может быть, потому, что вам сказали, что это полезно для вас)? Экспериментируете ли вы с новыми блюдами? Влияет ли на ваш аппетит присутствие определенных людей?
2. Обратите внимание на связь между вкусом вашей пищи и «вкусом» мира. Если ваша пища — как солома, может быть, и мир кажется таким же серым? Если вы получаете удовольствие от еды, может быть, и мир тоже кажется интересным? Во время этой «ревизии» своих привычек не пытайтесь изменить что-либо, разве что исключите такие грубые отвлечения, как чтение, что может делать только человек, который рассматривает еду как неизбежное зло или как периодическую «заправку топливом». В конце концов, это весьма важная биологическая и (хотя пока мы не останавливаемся на этом аспекте) социальная функция. Вряд ли кто-нибудь будет читать во время исполнения такой важной биологической и социальной функции, как половой акт. Еда, сексуальность и, как мы увидим далее, дыхание — это решающие факторы в деятельности организма, и на них стоит обратить внимание.

Метод 2: Вспоминание Упражнение 1

Выберите какую-нибудь прошлую ситуацию, не слишком давнюю и не слишком трудную, например, посетите в фантазии дом вашего друга. Закройте глаза. Что вы действительно видите? Дверь — кто-нибудь ее открывает? Обстановку? Других людей? Не пытайтесь «вытаскивать» что-то из ума, искать что-то, что «должно» быть здесь; просто «отправьтесь» в то место, которое вы вспоминаете, и замечайте, что т$м есть.

Упражнение 2

1. Теперь повторите эксперимент с воспоминаниями, но на сей раз не концентрируйтесь исключительно на зрении, попытайтесь включить как можно больше чувств: вспомните не только то, что вы видели, но и то, что слышали, обоняли, чувствовали на вкус, осязанием, как вы переживали собственные движения; попытайтесь восстановить эмоциональный тон, который сопровождал этот опыт.
2. Избегаете ли вы вспоминать определенного человека? Замечаете ли вы, что можете вспомнить неживые объекты или фотографии людей, но не самих людей? Когда вы вспоминаете ситуации, остаются ли они статическими или появляется движение? Присутствует ли в этом нечто драматическое? Возникают ли только отрывки или вы можете прослеживать детали, не теряя целого? Удаляются ли образы или затуманиваются?

Метод 3: Обострение ощущения тела

Упражнение 1

«Сейчас я осознаю, что лежу на кушетке. Сейчас я осознаю, что собираюсь осуществлять эксперимент на осознавание. Сейчас я осознаю, что колеблюсь, спрашиваю себя, с чего начать. Сейчас я осознаю-замечаю, что за стеной звучит радио. Это напоминает мне... Нет, сейчас я осознаю, что начинаю слушать, что передают... Я осознаю,

что возвращаюсь от блуждания. Теперь я оггять ускользнул. Я вспоминаю совет держаться поверхности. Сейчас я осознаю, что лежу со скрещенными ногами. Я осознаю, что болит спина. Я осознаю, что мне хочется переменить положение. Теперь я осуществляю это...» и т. д.

Упражнение 2

Попробуйте сначала обращать внимание только на внешние события — то, что видится, слышится, источает запахи — но без подавления других переживаний. Теперь по контрасту сосредоточьтесь на внутренних процессах — образах, физических ощущениях, мышечных напряжениях, эмоциях, мыслях. Теперь попробуйте дифференцировать эти различные внутренние процессы, сосредоточиваясь на каждом из них так полно, как только можете: на образах, мышечных напряжениях и т. п. Следите при этом, как ранее за всеми возникающими объектами, действиями, драматическими сценами и пр.

Упражнение 3

Сосредоточьтесь на своих «телесных» ощущениях в целом. Позвольте своему вниманию блуждать по различным частям тела. По возможности «пройдите» вниманием все тело. Какие части себя вы чувствуете? До какой степени и с какой ясностью существует для вас ваше тело? Отметьте боли и зажимы, которые вы обычно не замечаете. Какие мышечные напряжения вы чувствуете? Обращая на них внимание, не старайтесь преждевременно расслабить их, позвольте им продолжаться. Постарайтесь определить их точные местоположения. Обратите внимание на ощущения кожи. Чувствуете ли вы свое тело как целое? Чувствуете ли вы связь головы с туловищем? Чувствуете ли вы свои гениталии? Где ваша грудь? Конечности?

Упражнение 4

Ходите, разговаривайте или сидите; осознавайте-замечай- те проприоцептивные детали, никоим образом в них не вмешиваясь.

Упражнение 5

Сидя или лежа удобно, осознавайте различные ощущения тела и движения (дыхание, возникающие зажимы, сокращения желудка и пр.); обратите внимание, нет ли во всем этом определенных комбинаций или структур — того, что происходит одновременно и образует единый паттерн напряжений, болей, ощущений. Обратите внимание, когда вы сдерживаете

или останавливаете дыхание. Соответствуют ли этому какие-нибудь напряжения рук, пальцев, перистальтика желудка, напряжение гениталий? Или, может быть, есть какая-нибудь связь между сдерживанием дыхания и напряжением ушей? Или между задерживанием дыхания и какими-нибудь тактильными ощущениями? Какие комбинации вы можете обнаружить?

Метод 4:

Опыт непрерывности эмоций

Упражнение 1

Попробуйте воспроизвести определенное телесное действие. Например, напрягите, а потом расслабьте челюсти, сожмите кулаки, начните тяжело дышать. Вы можете заметить, что все это вызывает смутную эмоцию — в данном случае фрустрированный страх. Если к этому переживанию вы можете добавить, скажем, фантазию, представление о каком-то человеке или вещи в вашем окружении, которые фрустрируют вас, эмоция разгорится с полной силой и ясностью. И, наоборот, в присутствии чего-то или кого-то, фрустрирующего вас, вы замечаете, что не чувствуете эмоции, пока не примете как свои собственные соответствующие телесные действия: в сжимании кулаков, возбужденном дыхании и т.п. вы начинаете чувствовать гнев.

Упражнение 2

Лежа, попробуйте почувствовать свое лицо. Чувствуете ли вы свой рот? Лоб? Глаза? Челюсти? Обретя эти ощущения, задайте себе вопрос: «Каково выражение моего лица?» Не вмешивайтесь, просто позвольте этому выражению быть. Сосредоточьтесь на нем, и вы

заметите, как быстро оно меняется. В течение минуты вы можете почувствовать несколько разных настроений.

Упражнение 3

Посетите художественную галерею, желательно достаточно разнообразную. Бросайте лишь моментальный взгляд на каждую картину. Какую эмоцию, хотя бы неясную, она вызывает? Если изображается буря, чувствуете ли вы в себе соответствующие вихри и волнение? Не пугает ли немного вот это лицо? Не раздражает ли этот яркий подбор красок? Каким бы ни было ваше мимолетное впечатление, не пытайтесь изменить его добросовестным разглядыванием, переходите к следующей картине. Обратите внимание, какое тонкое эмоциональное чувство вызывает этот рисунок, и переходите к другому. Если ваши реакции кажутся слишком смутными и мимолетными или вы даже вообще не способны их отследить, не думайте, что это всегда будет так, повторяйте опыт при каждом удобном случае. Если трудно попасть в галерею, можете проделать то же самое с репродукциями.

Упражнение 4

1. Вновь и вновь оживляйте в фантазии опыт, который имел для вас сильную эмоциональную нагрузку. Каждый раз старайтесь вспомнить дополнительные детали. Например, какой наиболее пугающий опыт вы можете вспомнить? Прочувствуйте вновь, как все это происходило. И еще раз. И снова. Употребляйте настоящее время.
2. Возможно, в фантазии всплывут какие-то слова, нечто, что вы или кто-то другой говорил в этой ситуации. Произносите их вслух, вновь и вновь; слушайте, как вы произносите их, почувствуйте, как вы переживаете их проговаривание и слушание. Вспомните ситуацию, в которой вы были унижены. Воспроизведите ее несколько раз. Обратите при этом внимание, не возникает ли в памяти какой-нибудь более ранний опыт подобного рода. Если это так, перейдите на него и проработайте ситуацию.
3. Делайте это для разного эмоционального опыта, насколько у вас хватит времени. Есть ли у вас, например, незавершенные ситуации горя? Когда кто-то любимый вами умер, могли ли вы плакать? Если нет, можете ли вы это сейчас? Можете ли вы мысленно встать у гроба и проститься? Когда вы были более всего разъярены? Пристыжены? В замешательстве? Чувствовали себя виноватым? Можете ли вы пережить эту эмоцию вновь? Если не можете, то можете ли вы почувствовать, что блокирует вас?

Метод 5: Вербализация Упражнение 1

1. Послушайте, как вы говорите в компании. Если есть возможность, запишите свой голос. Вы будете удивлены и, может быть, раздосадованы тем, как он звучит. Чем больше ваше представление о себе отличается от вашей реальной личности, тем сильнее в вас будет нежелание признать свой голос своим собственным.
2. Почитайте вслух стихи, которые вы знаете, и послушайте себя. Не вмешивайтесь в чтение, не старайтесь читать громче, яснее или выразительнее. Читайте так, как у вас получается, повторяйте чтение и слушайте, пока не почувствуете интеграции речи и слушания.
3. Затем прочтите то же стихотворение внутренней речью — «в уме». Теперь вам уже должно быть легко слышать собственную внутреннюю речь. Сейчас, когда вы просто читаете книгу или газету, вслушайтесь в свою внутреннюю речь, «проговаривание» читаемого. Сначала это замедлит чтение и, может быть, вызовет беспокойство, но через некоторое время вы сможете «слушать» так же быстро, как читаете; эта практика может улучшить вашу память благодаря возросшему контакту с материалом.
4. Наконец, попробуйте «прислушаться» к своему внутреннему разговору. Сначала это может заставить вас «замолчать», но через некоторое время беззвучное бормотание начнется снова. Вы услышите несвязные, «сумасшедшие» отрывки предложений, проплывающие вновь и вновь. Если это вызывает слишком большое беспокойство, поговорите с собой немножко намеренно: «Сейчас я слушаю себя. Не знаю, о чём бы подумать. Попробую проделать молча эксперимент «здесь и сейчас». Да, это

звучит так же, как если бы я делал это вслух. А теперь я забыл, перестал слушать...»

5. Отмечайте модуляции вашего внутреннего голоса. Какой он — сердитый, жалующийся, ноющий, напыщенный? Или он звучит по-детски? Проговаривает ли он педантично все подразумеваемое после того, как значение уже понято?

Упражнение 2

Постарайтесь поддерживать внутреннее молчание, воздержитесь от внутренней речи; при этом оставайтесь пробужденным и осознающим. Поначалу это может удаваться лишь на несколько секунд, «думание» навязчиво возобновится. Для начала хорошо, если вы хотя бы почувствуете разницу между внутренним молчанием и внутренней речью; позвольте им сменять друг друга. Хороший способ — координировать это с дыханием. Попробуйте останавливать внутреннюю речь во время вдоха. Затем, во время выдоха, дайте проговориться внутренне возникшим словам. Если вы занимаетесь в одиночестве, то полезным может быть проговаривание этих слов вполголоса, шепотом. Если вы будете настойчивы в этом эксперименте, ваши визуализации станут ярче, ощущения тела — определеннее, эмоции — яснее, потому что внимание и энергия, используемые обычно в бессмысленном внутреннем говорении, теперь могут быть направлены на выполнение этих более простых и более фундаментальных функций.

Упражнение 3

Прислушайтесь к своей внутренней речи и постарайтесь ее интерпретировать: ее ритм, тон, «ходовые» фразы. Кому вы говорите? С какой целью? Придираетесь и ворчите? Льстите кому-то? Не поворачиваете ли вы фразы так, будто что-то скрываете, сами не зная, что? Стараетесь произвести впечатление? Или это блеф? Или вам нравится, как слова текут, цепляясь друг за друга? Есть ли у вашей внутренней речи постоянная аудитория?

Метод 6:

Интегрирующееосознавание

Упражнение 1

1. На основе осознавания любой реальной ситуации попробуйте произносить фразы, более или менее адекватно выражающие эту ситуацию с точки зрения тела, чувств, речевых привычек, социальных отношений и пр. Например: «Я стискиваю челюсти и напрягаю пальцы... Иными словами, я сержусь, но не даю своему гневу выразиться... Иными словами, мой голос звучит с нервной дрожью, но он мягок и сдержан... Иными словами, в нашем обществе возможность длительного контакта между людьми зависит от определенных ограничений в их поведении...»

2. Каждая из таких формулировок — имеющий отношение к делу и существенный взгляд на живую ситуацию. Практикуйтесь в легкой смене точек зрения, это углубит и расширит вашу ориентацию в отношении того, где вы находитесь и что нужно делать.

ТЕХНИКА 3. Интеграция полярностей Упражнение 1. «Разыгрывание ролей»

Участники группы по предложению психотерапевта по очереди проигрывают некоторые свои внутриличностные конфликты, которые ими до конца не осознаются, но очевидны для окружающих. Например, если участник, не замечая этого, излишне часто извиняется, говорит негромким голосом, смущается, то ему можно предложить сыграть роль застенчивого, робкого молодого человека. При этом его просят несколько утрировать именно те черты характера, которые у него особенно выражены.

Если участник осознает свое поведение и желает от него избавиться, ему можно поручить сыграть роль человека с противоположными чертами характера, например Хлестакова или Начальника, который разговаривает с подчиненными только в тоне приказания и нравоучений.

Для разыгрывания роли каждому участнику дается по 5—10 минут. Остальное время нужно оставить для обмена впечатлениями.

Упражнение 2.

«Борьба противоположностей»

Психотерапевт определяет тему дискуссии, затем одному из участников поручает роль Нападающего, другому — Защищающегося.

Участники садятся лицом друг к другу и начинают дискуссию. Каждый из участников должен твердо придерживаться своей роли. Нападающий должен критиковать партнера, ругать его, поучать, говорить твердым, авторитарным голосом. Защищающийся — извиняться, оправдываться, объяснять, почему у него не получается все то, что требует от него Нападающий.

Дискуссия длится 10 минут. После этого партнеры меняются ролями. Каждому участнику диалога нужно как можно полнее и глубже осознать чувство власти, агрессии Нападающего и чувство робости, унижения, незащищенности Защищающегося.

Сравните сыгранные вами роли с вашим поведением в реальной жизни. Обсудите полученный опыт вместе с группой.

Упражнение 3. «Антикварный магазин»

Сядьте на стул, закройте глаза, расслабьтесь. Представьте себе, что вы находитесь в магазине, где продают антикварные вещи. Мысленно выберите себе любой предмет и вообразите себя этим предметом.

Рассказывайте от имени этого предмета о себе: «Как вы себя чувствуете»; «Почему оказались в магазине»; «Кто и где ваш прежний хозяин» и т.д. Откройте глаза и поделитесь своими ощущениями с группой.

Точно так же можно идентифицироваться с цветком, деревом, животным, вообразив себя в соответствующих условиях. Не стесняйтесь своих ощущений. Старайтесь, чтобы у вас не осталось незавершённых переживаний.

Упражнение 4. «Два стула»

Ведущий: «Нередко человек ощущает некоторую двойственность, расщепление противоположностями, чувствует себя в группе этих противоположностей, противостоящих сил. Вам предлагается сыграть диалог между этими сторонами. С каждой сменой роли вы будете менять стулья: «дружелюбное Я» и «раздраженное Я».

Варианты: исполняемая роль может быть ролью человека, ' какой он . сейчас; ролью ребенка, матери, отца, супруги (а) или начальника. Исполняемая роль может быть физическим симптомом — язвой, головной болью, болью в пояснице, сильным сердцебиением. Она может быть предметом, встретившимся во сне, например частью мебели, животным и т.д.

Упражнение 5. «Дублирование»

Вспомогательный игрок вербализует мысли и чувства, которые протагонист затрудняется высказать. Двойник внимательно наблюдает невербальные проявления. Дублер вслух высказывает свои догадки насчет того, что чувствует, о чем думает и что собирается сказать протагонисту. Тот, от чьего имени говорят, может изменить высказывания дублера, дополняя и уточняя их.

Двойник может йграть и субличность.

Упражнения «Работа с именем»

Ощущение идентичности развивается под влиянием окружения. Это реакция на воздействия и влияния, которые были адресованы субъекту. Даже имя или имена, которые записа-

ны в документах, влияют на судьбу. Они отражают родительские ожидания, направленные на ребенка, культурный и исторический фон, часто историю рода или историю страны. Кроме «официального» имени человек несет детские и «особенные» имена. Те, которыми его называли в детстве родственники и родители, как его называют сейчас близкие люди или враги.

Имя человека (в том числе «домашнее» имя, когда он был ребенком), прозвища, смена имени отражают идентичность, ожидания родителей, давших имя, влияет на развитие чувства идентичности.

Предлагается несколько вариантов экспериментов, которые могут активизировать

чувства, связанные с именем, и ассоциированных с именем отношений в первоначальной семье.

Разные варианты экспериментов, выделяя разные фигуры, позволяют фокусироваться на разнообразных аспектах одной большой темы. Нет смысла делать их подряд, но стоит выбрать подходящий для данной сессии.

1. Вспомните имена, которыми вас называли в детстве. Кто дал вам эти имена, в каких обстоятельствах вас называли тем или иным именем, кто вас так называл? Какие чувства вы испытываете сейчас, когда думаете об этих именах?
2. Вспомните детские имена и прозвища. Какие чувства они вызывали? Выберите наиболее яркие. Соединитесь с проекцией. Поэкспериментируйте прямо сейчас. Какие чувства и к кому выражало это имя? Как к вам относились те, кто давал это имя или прозвище? Проиграйте сценки с вашим партнером.
3. Какие у вас сейчас есть прозвища или ласкательные имена? Как вы их получили? Какие области жизни они затрагивают?
4. Есть ли у вас сейчас разные имена дома и на работе? Если да, с чем это связано?
5. Вспомните ваши имена или определения и характеристики в разные периоды жизни. Как они влияли или влияют на ваше представление о себе сейчас?
6. Представьтесь в круге тремя разными именами, сопровождая каждое интонацией и пантомимой.
7. Вспомните отношение к своему имени в разные перио

ды жизни. Как оно менялось? Гордились ли вы, любили свое имя, или были периоды негативного отношения?

8. Какие у вас сейчас варианты имен? В каких ситуациях вас так называют, когда вы так представляетесь, кому, где? Какие чувства у вас ассоциируются с этими именами? Какие у вас отношения с этими людьми?
9. Какая связь имени и отношения к своему полу. Ваше имя — были ли случаи, когда вас называли именем, не соответствующим вашему полу, или которое вызывало насмешки?
10. Как выбирали ваше имя родители, в честь кого, их ожидания. Что вы об этом знаете?

И. Какое символическое значение вашего имени, что оно значит в переводе, что оно значило для вас в разные периоды жизни?

12. Как вы себя чувствуете с вашим именем среди толпы (среди других). Отношение к тем, у кого такие же имена, чувствуете ли вы себя хорошо или у вас возникают негативные чувства, когда есть еще люди с такими же именами? Если ваше имя уникальное — как вам среди тех, кто носит обыкновенное имя?
13. Если бы вы выбирали себе имя заново, какое бы вы выбрали имя и почему, что оно могло бы символизировать? Какие есть доводы для сохранения старого имени? Какие резоны для выбора нового?
14. Осознайте, как вы представляетесь, например, в данной группе, как вас называют — так, как вы представились, или иначе. Как вы на это реагируете? Как вы предпочитаете, чтобы вас называли, кто и когда? Какие варианты своего имени вы не любите?
15. (Для замужних). Как повлияло на вашу идентичность смена или оставление девичьей фамилии после свадьбы, в случаях развода или вдовства. То, какую фамилию вы носите и почему, — что это значит для вас? Если ваша фамилия отличается от фамилии мужа, то как на это реагируют люди?

ТЕХНИКА 4. Работа со сновидениями

Работа со сновидением в гештальт-терапии предлагает рассматривать элементы сновидения как части Я. Эти части — элементы личности, которые находятся в конфликте.

Фредерик Перлз предложил для работы со сновидениями технику «идентификация с образом сна». Он предложил человеку, который работает со своим сном, «играть роль» персонажа из сна, двигаться и говорить от его имени.

Упражнение 1

Расскажите сон от первого лица. Выделите наиболее «энергетизированные» элементы сна. Последовательно идентифицируйтесь с каждым «объектом» из сна, произнесите монолог от его имени. Возможна организация диалога между элементами сна. Найдите проекцию этих отношений в «дневной» жизни (это действие называется «челнок»).

Упражнение 2

Выберите фрагмент сна и нарисуйте его. В паре выберете двух «персонажей» из сна. Вылепите из партнера, как из глины, одного из персонажей вашего сна. Это может быть движущаяся скульптура. Повзаимодействуте с этой фигурой, действуя от имени второго персонажа. Поменяйтесь ролями — теперь вы сами сыграете ту роль, которую играл ваш помощник, а он сыграет второго персонажа вашего сна.

Упражнение 3. «Диалог снов»

Нарисуйте иллюстрацию для сна, который приснился вам когда-то. Пусть это будет два или три предмета. В паре выберите из каждого рисунка по одному «персонажу». Пусть каждый из вас в роли своего персонажа проведет диалог с персонажем из сна другого человека. Проведите диалог между этими фигурами, осознайте, как и с кем этот же диалог мог бы иметь место в жизни.

Упражнение 4. «Антисон»

Работа в парах. Расскажите сон последовательно. Выбери- - те и запишите списком все существительные, прилагательные и глаголы. Найдите антоним (противоположность) для каждого слова. Расскажите новую историю (сон), который состоит из этих новых слов, вашему партнеру.

Упражнение 5 (в группе). .

Участник рассказывает сон. Каждый из слушателей выбирает одного из «персонажей» и делает рисунок. Затем в парах проиграйте роли этих персонажей, как вариант — разыграйте диалог между выбранными персонажами. Осознайте, какие ваши чувства оказались отражены в этом сне.

ТЕХНИКА 5. Преодоление сопротивления Метод 1: Превращение слияния в контакт

Упражнение 1

1. Отметьте некоторые свои привычки — как вы одеваетесь, как чистите зубы, как открываете или закрываете дверь, как печете пирог. Если привычки не кажутся вполне эффективными или если изменения кажутся столь же хорошими, а кроме того, привносят разнообразие, попробуйте изменить их. Что произойдет? Получите ли вы удовольствие, учась делать что-то по-новому? Или вы встретитесь с сильными сопротивлениями? Не опрокинет ли изменение одной какой-нибудь частности всю схему вашего заведенного порядка? Что происходит, когда вы наблюдаете, как кто-то выполняет работу, похожую на вашу? Не раздражают ли вас отличия, хотя бы небольшие, от того, как делаете это вы сами?

Упражнение 2

Проснувшись, прежде чем встать, подумайте о возможности чувствовать или действовать иначе, не так, как обычно.

Не принимайте решений, которые должны быть непременно выполнены, просто живо визуализируйте возможные простые и легко выполнимые изменения в вашем обычном распорядке.

Упражнение 3

Рассмотрите как можно больше своих «черт» — речь, одежду, поведение в целом и пр. — и задайте себе вопрос, в подражание кому вы их обрели. Друзьям? Врагам? Если вы

одобряете в себе эту черту, чувствуете ли вы благодарность к ее источнику?

Упражнение 4

Понаблюдайте за своими реакциями на кинофильм или спектакль. Отметьте, насколько, обычно не замечая этого, вы отождествляетесь с действующими лицами. С какими именно? Не с теми ли, с кем, как вам кажется, трудно было бы отождествить себя?

Упражнение 5

Вспомните, по отношению к кому вы чувствуете вину или обиду. Вызвали ли бы подобные действия то же чувство, если бы они принадлежали кому-нибудь другому? Теперь вспомните свои отношения с этим человеком в целом. В какой степени вы принимаете как само собой разумеющееся то, что, может быть, этим человеком вовсе не принимается как само собой разумеющееся? Хотите ли вы изменить статус-кво? Тогда, вместо того чтобы мучить себя чувствами вины или обиды, поищите пути расширения области контакта!

Метод 2: Работа с ретрофлексией.

Исследование ложнонаправленного поведения

Упражнение 1

1. Когда мы употребляем такие выражения, как «Я спрашиваю себя» или «Я говорю себе», — что имеется в виду? Такие выражения, которые мы используем на каждом шагу, предполагают само собой разумеющимся, что человек как бы разделен на две части, что это как бы два человека, живущих в одном теле и способных разговаривать друг с другом.
2. Попробуйте действительно понять, что, «спрашивая себя» о чем-то, вы задаете ретрофлексивный вопрос. Вы не знаете ответа, иначе бы вы не задавали вопрос. Кто в вашем окружении знает или должен был бы знать? Если вы можете определить, кто это, можете ли вы почувствовать, что хотели бы задать свой вопрос не себе, а ему? Что удерживает вас от этого? Застенчивость? Боязнь отказа? Нежелание обнаружить свое невежество?
3. Когда вы «советуетесь с собой» о чем-то, можете ли вы осознать свои мотивы? Они могут быть разными. Это может быть игра, домогательство, утешение или выговор самому себе. Чем бы это ни было, кого вы подменяете собой?
4. Рассмотрите самопорицание (угрызения совести). Вы найдете здесь не подлинное чувство вины, а лишь притворное ощущение себя виновным. Обратите упрек, найдя того, кому он реально адресован. Кого вы хотите укорить? Кого вы хотите переделать? В ком вы хотите вызвать чувство вины, притворяясь, что испытываете его сами?
5. Рассмотрите случаи самосожаления и самонаказания в вашей жизни и попробуйте ответить на следующие вопросы. Кого вы хотите пожалеть? От кого вы хотели бы получить сочувствие? Кого вы хотите наказать? Кем вы хотели бы быть наказаны?

Упражнение 2

1. Хотя немногие из нас страдают неврозом навязчивости, но всем нам свойственна известная мера принудительности. Пытаясь заставить себя делать то, чего вы сами не хотите делать, вЪі работаете против мощного сопротивления. Перспектива достижения цели проясняется, если вместо принуждения вы займетесь выяснением того, какие препятствия стоят на вашем пути (то есть посмотрите на себя, стоящего на своем пути).
2. Обратите ситуацию, в которой вы принуждали бы себя, в ситуацию, когда вы принуждаете другого выполнить задание за вас. Будете ли вы пытаться манипулировать средой с помощью магических слов? Или вы будете угрожать, командовать, подкупать, награждать?
3. С другой стороны, как вы реагируете, когда вас принуждают? Притворяетесь глухим? Даете обещания, которые не собираетесь выполнять? Или вы

реагируете чувством вины и выплачиваете свой долг презрением к себе и отчаянием?

Упражнение 3

1. Еще одна важная ретрофлексия — чувство презрения к самому себе, самоуничижение. Когда отношения человека с самим собой нарушены, все его межличностные отношения тоже нарушены. Человек хронически пребывает в плохих отношениях с самим собой, если у него сложилась привычка все время оценивать себя и сравнивать свои реальные достижения со своими наивысшими требованиями к ним.
2. В чем вы сомневаетесь относительно себя? Не доверяете себе? За что осуждаете себя?
3. Можете ли вы обратить эти отношения? Кто этот Икс, в котором вы сомневаетесь? Кого вы презираете? С кого хотели бы сбить спесь? Не является ли ваше чувство неполноценности скрытым высокомерием? Можете ли вы рассмотреть свое самоуничижение и увидеть в нем ретрофлектиро- ванное желание уничтожить кого-то?

Упражнение 4

1. Еще один важный тип ретрофлексии — интроспекция. Это «глазение» на самого себя. Наблюдающий отделен от наблюдаемой части, и пока это разделение не «срастется», человек не почувствует, что возможно самоосознавание, которое не есть интроспекция.
2. Рассмотрите свою интроспекцию. Какова ваша цель? Вы ищете какую-то тайну? Пытаетесь вытащить какое-то воспоминание? Надеетесь (или боитесь) столкнуться с чем-то неожиданным? Не смотрите ли вы на себя пристальным оком сурового родителя, чтобы удостовериться, что вы не наделали недозволенного? Или вы стараетесь найти что-то, что будет соответствовать теории, например, той, которая развивается на этих страницах? Или, наоборот, вы усматриваете, что таких подтверждений нет? Обратите подобные отношения на окружающих людей. Есть кто-нибудь, чьи «внутренности» вы хотели бы рассмотреть?
3. Есть ли кто-нибудь, за кем вы хотели бы строго смотреть? Независимо от цели вашего интроспёктирования, как вы это делаете? Докапываетесь до чего-то? Или вы похожи на грубого полисмена, который стучит в дверь и требует открыть немедленно? Или вы смотрите на себя робко, украдкой или уставились на себя невидящими глазами? Или вы подтасовываете события, чтобы они соответствовали вашим ожиданиям? Фальсифицируете их путем преувеличения? Или вы «спускаете их на тормозах»? Или вы выделяете только то, что соответствует вашим ближайшим целям? Короче, обратите внимание, как функционирует ваше Я. Это гораздо важнее, чем частное содержание.

Метод 3: Работа с ретрофлексией. Мобилизация мускулов

Упражнение /

1. В здоровом организме мышцы ни зажаты, ни расслаблены (дряблы), они находятся в среднем тонусе, готовые выполнять движения, поддерживающие позу равновесия, обеспечивать передвижение или манипулирование объектами. В начале этого эксперимента не расслабляйтесь, пока не будете в состоянии справиться с мышечным возбуждением, высвобождаемым таким образом. С самого начала будьте готовы к неожиданным взрывам гнева, выкрикам, позывам к рвоте, мочеиспусканию, сексуальным импульсам и пр. Но такие импульсы, которые вы можете пережить в начале, довольно близки к поверхности, и вы легко с ними справитесь. Тем не менее, чтобы избежать возможного замешательства, мы советуем выполнять мышечные эксперименты в одиночестве. Кроме того, если вы склонны к приступам тревожности, прежде чем предпринимать интенсивное мышечное сосредоточение, проработайте то, что вы собираетесь делать, с помощью внутренней вербализации.
2. Лежа, не расслабляясь произвольно, почувствуйте свое тело. Отметьте, в какой области ощущаются боли — головная боль, боль в спине, писчий спазм, желудочный спазм, вагинизм и т.д. и т.п. Почувствуйте, где есть зажимы. Не «входите» в зажим и ничего с ним не делайте. Осознайте напряжения глаз, шеи, области вокруг рта.

Позвольте своему вниманию последовательно пройти по ногам, нижней части туловища, рукам, груди, шее, голове. Если вы заметите, что лежите сгорбленно, исправьте положение. Не делайте резких движений, дайте возможность ощущению себя мягко развиваться. Заметьте тенденцию вашего организма к саморегуляции — тенденцию отпустить что-то в одном месте, потянуться в другом и пр.

3. Не обманывайте себя, что вы чувствуете свое тело в тех случаях, когда вы всего лишь визуализируете или «теоретически» знаете о нем. Если вы склонны к последнему, вы работаете с представлением о себе, а не с собой. Но это представление о себе навязано вам вашим Я с его сопротивлениями; оно не обладает саморегуляцией и спонтанностью. Оно не исходит из чувствования-осознавания организма. Можете ли вы, выжидая, не доверяя визуализациям и теориям, обрести

жар осознавания, возникающий непосредственно в частях тела, на которых вы сосредоточиваете внимание?

4. Продвигаясь, обратите внимание, какие возражения каждому определенному моменту самоосознавания могут у вас возникнуть. Не питаете ли вы презрения к физическому функционированию? Или вы стыдитесь, что вы — тело? Не считаете ли вы дефекацию болезненной и грязной необходимостью? Не пугает ли вас тенденция сжимать кулаки? Не боитесь ли вы нанести удар? Или того, что ударят вас? Не беспокоит ли вас ощущение напряжения в гортани? Не боитесь ли вы закричать?

5. В тех частях тела, которые вам было особенно трудно ощутить, вы, скорее всего, испытаете острую боль, болезненную тупость, судорогу, когда восстановите чувствительность. Если такие боли возникнут, сосредоточьтесь на них. Разумеется, мы имеем в виду только функциональные или «психогенные» боли, а не результаты физических повреждений или инфекций. Старайтесь не впасть в ипохондрию, но, если возникают сомнения, обратитесь к врачу. Если возможно, найдите такого врача, который разбирается в психосоматических расстройствах.

Упражнение 2

Чрезвычайно полезный способ понять значение определенных болей и напряжений — вспомнить соответствующие расхожие выражения. Как правило, они содержат веками проверенную мудрость. Например: если у меня жесткая шея, не упрям ли я? У меня болит шея. Что причиняет мне боль в шее?

Я высоко задираю голову; не высокомерен ли я? Я выдвигаю вперед подбородок; не хочу ли я лидировать? Мои брови выгибаются дугой; не надменен ли я? У меня сжимается горло; не хочу ли я закричать? Я насвистываю в темноте; не боюсь ли я чего-то? Мое тело дрожит; я испуган? У меня нависающие брови; я сержусь? Я чувствую себя разбухающим; не готов ли разразиться гневом? Мое горло стянуто; нет ли там чего-то, что я не могу проглотить? Я чувствую тошноту; чего я не могу переварить?

Упражнение 3

1. До сих пор вы исследовали себя и мягко к себе приспосабливались, чтобы дальше ориентироваться в своих ощущениях; теперь настало время явно выразить функции, которые скрыты в зажатых мышцах, превратить мышечные зажимы в контролируемое поведение. С ориентацией мы должны сочетать возможность манипулирования в среде. Наш следующий шаг в разрешении проблем хронических мышечных напряжений — и любых других психосоматических симптомов — состоит в обретении адекватного контакта с симптомом и принятии его за свой собственный.

2. Примените к головной боли или другому подобному симптому метод эксперимента на концентрацию. Отдайте ей свое внимание и позвольте спонтанно образовываться фигуре (фону). Если вы можете принять боль, она явится мотивирующим интересом; это ощущение, вызывающее заинтересованность. В рассасывании боли важно уметь ожидать ее развития. Позвольте этому происходить самому по себе, без вмешательства и без предварительных идей. Если вы войдете в контакт, фигура будет становиться все более ясной, и вы сможете разрешить болезненный конфликт. Но нужно

иметь в виду, что в течение длительного периода после начала работы изменения могут быть очень медленными, особенно если вы ждете с самого начала яркой драмы, так что вы рискуете потерять терпение.

3. Боль будет перемещаться, расширяться или сужаться, менять интенсивность, качество и т.п. Старайтесь замечать, в каких местах и в каком направлении вы сжимаете определенные мускулы, определять форму и размеры зажимов. Будьте внимательны к каждому дрожанию, почесыванию, «электричеству», вздрагиванию — короче, ко всем знакам биологического возбуждения. Такие ощущения возбуждения, вегетативные или мышечные, могут появляться волнами или быть постоянными, возрастать или убывать. По мере развития зуда, например, посмотрите, можете ли вы удержаться от преждевременного почесывания; сосредоточьтесь на нем и следите за его развитием. Позвольте возбуждению выйти на передний план. Если эта процедура проведена правильно, она в конце концов оставляет вас с чувством здоровья и . благополучия. Эта техника применима не только к психосоматическим болям, но также к усталости, неопределенному возбуждению, приступам тревожности.

Упражнение 4

1. При выполнении предыдущих упражнений вы, возможно, испытаете тревогу, которая, как мы видели, является попыткой с помощью саморегуляции преодолеть неправильное дыхание во время усиливающегося возбуждения. Независимо от того, есть ли тревога, проведите следующий дыхательный эксперимент.

2. Сделайте 4—5 глубоких вдохов и выдохов. Затем мягко вдыхайте, хорошо обеспечивая выдох, но без усилия. Можете ли вы почувствовать поток воздуха в горле, в носоглотке, в голове? При выдохе ртом дайте воздуху спокойно выходить и подставьте руку, чтобы почувствовать поток. Не держите ли вы грудь расширенной, даже когда в нее не входит воздух? Втягиваете ли вы живот во время вдоха? Можете ли вы прочувствовать мягкий вдох до подложечной ямки и тазовой области? Чувствуете ли вы движение ребер вширь по бокам и на спине? Обратите внимание на напряжения в горле; на челюсти; на смыкания в носоглотке. Обратите особенное внимание на напряжения в диафрагме. Сосредоточьтесь на этих напряжениях и зажимах и следите за их развитием. В течение дня, особенно в те моменты, когда испытываете интерес (в работе, когда рядом кто-то сексуально привлекательный, при восприятии произведений искусства, при столкновении с важной проблемой), обратите внимание, как вы стараетесь сдержать дыхание, вместо того чтобы дышать глубже, как биологически естественно в такой ситуации. Что вы удерживаете, сдерживая дыхание? Крик? Попытку убежать? Желание ударить? Рвоту? Выпускание газов? Плач?

Метод 4: Работа с ретрофлексией. Совершение вновь обращенного действия

1.. Сосредоточиваясь на различиях между левой и правой сторонами тела, вы можете в значительной степени восстановить тонкие моменты равновесия, необходимые для хорошей позы и правильного передвижения. Лягте на спину на пол. Поработайте сначала над выемкой в пояснице и дугой — в шее. Хотя ни то, ни другое не было бы в воздухе, если бы ваша лежачая поза была правильной, не старайтесь расслабиться или насильно заставить позвоночник распрямиться. Согните ноги в коленях и слегка раздвиньте их, опираясь подошвами о пол. Это уменьшит напряжение в позвоночнике, но вы все еще можете почувствовать жесткость спины и тянущее ощущение в ногах. Допустите спонтанно возникающие движения в направлении более удобной позы. Теперь сравнивайте каждую анатомическую часть правой стороны с левой. Вы найдете много отклонений от билатеральной симметрии. Ощущение, что вы лежите «совершенно криво», выражает, хотя и в несколько преувеличенном виде, то, что на самом деле имеет место. Следуя внутренним давлениям в организме, по мере того, как вы их замечаете, мягко меняйте позу — очень, очень медленно, без резких движений. Сравнивайте левый и правый глаз, плечи, ноги, руки и т. д.

2. В процессе этой работы держите колени несколько раздвинутыми, руки

свободными и нескрещенными. Отметьте тенденцию соединить их, если она возникнет. Посмотрите, что это может означать. Вы хотите защитить ваши гениталии? Вы чувствуете себя слишком открытым и беззащитным перед миром, когда вы так лежите? Кто может напасть на вас? Или вы хотите связать себя из страха, что иначе вы распадетесь на куски? Не являются ли ваши различия правого и левого 6ы- ражением желания одной рукой ухватиться за кого-то, а другой — оттолкнуть его? Пойти куда-то и в то же самое время не пойти? Когда вы пытаетесь устроиться поудобнее, как вы это делаете? Вы извиваетесь? Ежитесь? Переползаете? Не чувствуете ли вы себя в ловушке?

3. Очень важная связь и важные различия существуют между передней и задней половинами тела. Например, возможно, что в то время, когда вы делаете вид, что смотрите перед собой, на самом деле вас постоянно интересует то, что сзади вас, так что вы никогда не видите, где находитесь. Какой неизвестной вещи вы ждете сзади? Или вы надеетесь, что нечто возьмет вас приступом? Если вы склонны спотыкаться и легко падать, сосредоточение на различиях между передней и задней частью может оказаться очень полезным.

4. Давая развиваться мышечным ощущениям, вы можете иногда почувствовать смутное, но сильное желание проделать определенное движение. Это может быть какое-то протягивание или вытягивание. Попробуйте последовать этому импульсу. Если чувство усилится, протяните всю руку и — как естественное продолжение этого жеста — все тело. К чему вы устремились? К матери? К отсутствующей возлюбленной? Не переходит ли в какой-то момент протягивание рук в отталкивание? Если это так — оттолкните, ч Оттолкнитесь от чего-то

твердого, как стена. Делайте это с силой, соответствующей вашему чувству.

5. Или, предположим, ваши губы сжимаются и голова клонится на сторону. Дайте вашей голове двигаться из стороны в сторону и скажите «нет!». Можете вы сказать это твердо и громко? Или ваш голос дрожит и прерывается? Вы просите? Оправдываетесь? Или, прямо наоборот, ваш отказ вырастает в общее чувство неповиновения и бунта, с ударами, пинками и криками? Что это значит?

6. При выполнении этих подражательных движений ничего нельзя достичь насильно. Это превращается в актерство и сбивает вас с нужного пути. Ваше понимание того, что хочет быть выраженным, должно расти из исследования и развития ваших чувств в их собственном значении для вас. Если движения правильные и происходят в правильном ритме и в правильное время, они кристаллизуют ваши чувства и прояснят значение ваших межличностных отношений.

Метод 5: Работа с интроекцией. Итроецирование и еда

Упражнение 1

1. Сосредоточьтесь на своей еде, без чтения или «думания». Просто обратитесь к вашей пище. Моменты еды стали для нас в основном поводом для различных социальных действий. Примитивное существо уединяется, чтобы поесть. Последуйте — ради эксперимента — его примеру: один раз в день принимайте пищу в одиночестве и учитесь есть. Это может занять около двух месяцев. Если вы нетерпеливы, это может показаться слишком долгим, вам захочется магических способов, быстрых результатов без усилия. Но, чтобы избавиться от своих интроектов, вы сами должны совершить работу по разрушению старых стереотипов и новой интеграции.

2. Отмечайте свои сопротивления при обращении к пище. Чувствуете ли вы вкус только первых кусков, а потом впадаете в транс «думания», грез, желания поговорить — и при этом теряете ощущение вкуса? Откусываете ли вы куски того, что едите, определенным и эффективным движением передних зубов? Иными словами, откусываете ли вы кусок бутерброда, который держите в руке, или только сжимаете челюсти, а потом движением руки отрываете кусок? Используете ли вы зубы до полного разжижения пищи? Пока просто замечайте, что вы делаете, без произвольных изменений. Многие изменения будут происходить сами собой, спонтанно, если вы будете поддерживать контакт с пищей.

3. Когда вы осознаете свой процесс еды, чувствуете ли вы жадность? Нетерпение? Отвращение? Или вы обвиняете спешку и суету современной жизни в том, что вам приходится проглатывать пищу? Иначе ли обстоит дело, когда у вас есть свободное время? Избегаете ли вы пресной, безвкусной пищи или проглатываете ее без возражений? Чувствуете ли вы «симфонию» запахов и структуры, фактуры пищи или вы настолько десенситизировали свой вкус, что для него все более или менее одинаково?

4. Как обстоит дело не с физической, а с «ментальной» пищей? Задайте себе подобные вопросы, например, относительно читаемой печатной страницы. Проскальзываете ли вы трудные абзацы или прорабатываете их? Или вы любите только легкое чтение, то, что можно проглотить без активной реакции? Или вы принуждаете себя читать только «трудную» литературу, хотя ваши усилия доставляют вам мало радости?

5. А как с кинофильмами? Не впадаете ли вы в своего рода транс, при котором вы как бы «тонете» в сценах? Рассмотрите это как случай слияния.

Метод 6. Работа с интроекцией. Изгнание и переваривание интроектов

Упражнение 1

Каждый раз во время еды один кусок — помните: только один! — разжевывайте полностью до разжижения; не дайте ни одному кусочку проскользнуть неразрушенным, выискивайте их своим языком и вытаскивайте из уголков рта для дальнейшего разжевывания; когда вы почувствуете, что пища полностью разжижена — глотайте ее.

Упражнение 2

1. В качестве функционального соответствия жеванию одного куска найдите себе такую же работу в интеллектуальной сфере. Например, возьмите одно трудное предложение в книге, которое кажется «крепким орешком», и тщательно его проанализируйте, разложите на части. Найдите точное значение каждого слова. Определите, ясно или смутно, истинно или ложно предложение в целом. Сделайте это предложение своим или уясните, какую его часть вы не понимаете. Может быть, это не ваше непонимание, а предложение непонятно. Решите это для себя.

2. Еще один полезный эксперимент, использующий функциональную тождественность между съеданием физической пищи и «перевариванием» межличностной ситуации, таков: когда вы пребываете в неспокойном настроении — сердиты, подавлены, обвиняете кого-то, то есть склонны к «проглатыванию» — произвольно примените свою агрессию, набрасываясь на какую-то физическую пищу. Возьмите яблоко или кусок черствого хлеба и обратите на него свое возмездие. В соответствии со своим состоянием жуйте его так. нетерпеливо, поспешно, злобно, жестоко, как вы только можете. Но кусайте и жуйте, а не глотайте!

Упражнение 3

Хотя это и неприятно, но нет иного пути, чтобы обнаружить, что в тебе не является частью тебя, кроме как восстановить отвращение и сопровождающий его импульс отвержения. Если вы хотите освободиться от этих чуждых вкраплений, интроектов в вашей личности, вы должны, в дополнение к жевательному упражнению, интенсифицировать осознавание вкуса, находить места, где вкус отсутствует, и восстанавливать его. Осознавайте изменение вкуса во время жевания, различия в структуре, консистенции, температуре пищи. Делая это, вы наверняка возродите отвращение. Тогда, как и при любом другом болезненном опыте, который является вашим собственным, вы должны принять и это, осознать это. Когда, наконец, появляется импульс рвоты, последуйте ему. Это кажется вам ужасным и болезненным только из-за ваших сопротивлений. Маленький ребенок делает это с легкостью; сразу же после этого он снова счастлив, освободившись от чуждой материи, беспокоившей его.

Упражнение 4

1. Вот простое упражнение для того, чтобы начать работу над подвижностью фиксированной челюсти. Если вы заметили, что ваши зубы часто сжаты или что вы находитесь в состоянии суровой решимости, вместо того чтобы работать с легкостью и

интересом, позвольте своим верхним и нижним

зубам легко соприкасаться. Держите их не сжатыми и не разомкнутыми. Сосредоточьтесь и ждите развития. Рано или поздно ваши зубы начнут стучать, как от холода. Дайте этому развиться — если это будет происходить — в возбуждение общей дрожи по всем мышцам. Дайте свободу этому состоянию, пока вы не будете весь трястись и дрожать. Если вам удался этот эксперимент, используйте возможность увеличить свободу и растяжение связок суставов нижней челюсти. Смыкайте зубы в различных положениях — резцы, передние коренные, задние коренные, а в это время сожмите пальцами голову там, где челюсти переходят в уши. Найдя болезненные точки напряжения, используйте их как места сосредоточения. Если вы достигли общего дрожания в этом или других Экспериментах, используйте это для того, чтобы полностью отпустить всякую ригидность — до головокружения или прекращения напряжения.

2. Попробуйте противоположное — сильное сжатие зубов в любом положении — как при откусывании. Это создаст болезненное напряжение в челюстях, которое распространится на десны, рот, горло, глаза. Сосредоточьтесь на паттерне напряжения и затем так внезапно, как можете, освободите челюсти.

3. Чтобы вернуть подвижность жесткому рту, откройте его широко, когда разговариваете, а затем «откусывайте» свои слова. Выбрасывайте их, как пули из пулемета.

Упражнение 5

В этом упражнении координируются дыхание и мышление (внутренняя речь). Поговорите про себя (молча, внутренне), но обращаясь к определенной аудитории, может быть, к одному человеку. Будьте внимательны к своей речи и своему дыханию. Постарайтесь не оставлять слов в горле («уме») во время вдоха; выпускайте одновременно дыхание и мысли. Заметьте, как часто вы сдерживаете дыхание. Вы вновь увидите, как много в вашем мышлении от односторонних межличностных отношений, а не обмена; вы всегда читаете лекцию, комментируете, судите или защищаете, расследуете и пр. Поищите совпадение ритма речи и слушания, отдавания и принятия, выдоха и вдоха. (Эта координация дыхания и внутренней речи — хотя одного этого и недостаточно — является основой терапии заикания.)

Метод 7: Работа с проекцией. Обнаружение проекций

Упражнение /

1. Страх быть отвергнутым очень важен для всех невротиков, поэтому мы можем начать наши упражнения с него. Картина отвергнутости — сначала родителями, а теперь друзьями — в большей степени создается, обыгрывается и поддерживается невротиком. Хотя такие утверждения * могут иметь основания, противоположное также верно — невротик отвергает других за то, что они не живут в соответствии с фантастическим идеалом или стандартом, который он им предписывает. Поскольку он спроецировал свое отвергание на других, он может, не чувствуя никакой ответственности за ситуацию, считать себя пассивным объектом всякого рода необоснованной вражды, недоброжелательства и даже мести.

2. Что касается вас — вы чувствуете себя отвергнутым? Кем? Матерью, отцом, сестрой, братом? Таите ли вы на них зло за это? На каких основаниях вы отвергаете их? В чем они не отвечают вашим требованиям?

3. Вызовите в фантазии кого-нибудь из знакомых. Любите ли вы (или не любите) этого Икс? Любите вы или не любите ту или иную его черту или образ его действий? Визуализируйте его (или ее) и поговорите с ним (с ней) вслух. Скажите ему, что вы принимаете в нем то-то и то-то, не хотите больше терпеть того-то, не выносите, когда он делает то-то, и т. д. Повторяйте этот эксперимент много раз. Говорите ли вы неестественно? Неуклюже? Смущенно? Чувствуете ли вы то, что говорите? Не появляется ли тревожность? Вы чувствуете себя виноватым? Боитесь, что своей искренностью вы можете непоправимо испортить отношения? Убедитесь в разнице между фантазией и

материальной реальностью, что обычно проецирующий и путает.

4. Теперь решающий вопрос: не чувствуете ли вы, что это вы отвергаете на тех самых основаниях, на которых вы считаете себя отвергаемым? Вам кажется, что люди смотрят на вас свысока? Если так, можете ли вы вспомнить случаи, когда вы смотрели свысока (или хотели бы) на других? Не отвергаете ли вы в себе тех самых черт, за которые, как вы думаете, другие отвергают вас? Тощий* жирный, кривозубый — что еще вы не любите в себе? Полагаете ли вы, что другие так же презирают вас за эти недостатки, как вы сами? С другой стороны, не замечаете ли вы, как вы приписываете другим вещи, нежелательные в себе? Обманув кого-то, не говорите ли вы: «Он чуть было не обманул меня!»?

Упражнение 2

1. Рассмотрите свои словесные выражения. Переведите их, как с одного языка на другой: все предложения, в которых «оно» является подлежащим, а «я» — второстепенным членом предложения, замените на такие, где «я» будет подлежащим. Например, «Мне вспомнилось, что мне назначили встречу» замените на «Я вспомнил, что у меня встреча». Ставьте себя в центр предположений, которые вас касаются; например, выражение «Я должен это сделать» означает «Я хочу это сделать», или «Я не хочу этого делать и не буду, но при этом я выдумываю себе оправдания», или «Я удерживаюсь от того, чтобы делать что-то другое». Переделайте также предложения, в которых вы действительно должны быть объектом, в такие, где вы переживаете что-то. Например: «Он ударил меня» в «Он ударил меня, и я испытываю удар»; «Он говорит мне» в «Он что-то говорит мне, и я слушаю это».

2. Тщательно рассматривайте содержание этого «оно» в таких выражениях; переведите словесную структуру в визуальную фантазию. Например: «Мысль пришла мне в голову». Как она это сделала? Как она шла и как вошла? Если вы говорите: «У меня болит сердце», испытываете ли вы боль по какому-то поводу всем своим сердцем? Если вы говорите: «У меня болит голова», не сжимаете ли вы мускулы таким образом, что причиняете вред голове, — или даже для того, чтобы причинить вред?

3. Вслушайтесь в язык других людей и попробуйте переводить его таким же образом. Это прояснит для вас многое в их отношениях. В то же время вы начнете понимать, что в жизни, как в искусстве, хотя важно и то, что говорится, еще важнее структура, синтаксис, стиль — это выражает характер и мотивацию.

Метод 8: Работа с проекцией. Ассимилирование проекций

Упражнение 1

1. Чтобы растворить иррациональную «совесть», нужно сделать два шага. Во-первых, переведите фразу типа «Моя совесть или мораль требует» в «Я требую от себя...», то есть переведите проекцию в ретрофлексию.

2. Обратите ретрофлексию в обоих направлениях, то есть в «Я требую от Икс» и «Икс (например, общество) требует от меня». Нужно отличать действительные требования и принуждения общества как от своих личных требований, так и от своих интроекций. Посмотрите, как вы ведете себя в своей «совести»: придираетесь? Ворчите? Угрожаете? Шантажируете? Бросаете горькие, обиженные взгляды? Если вы сосредоточитесь на этих фантазиях, то увидите, сколь многое в вашем «моральном долге» является вашей собственной скрытой атакой, что представляет собой частично интроецированные влияния, и какая часть рациональна.

Метод 9: Работа в группе Упражнение 1. «Я и объект»

Все участники разбиваются на пары. Затем их просят начать перемещаться по помещению и за его пределами и делать это до того момента, пока они не натолкнутся на какой-то действительно крупный объект, например на картину, арку или какую-то другую архитектурную или декоративную деталь. После этого один из членов пары начинает описывать данный объект, говоря от лица этого объекта. Например, человек, остановившийся рядом с картиной, может сказать следующее: «Я большой, имею

продолговатую форму. Я преимущественно выкрашен в зеленый цвет и поделен на две части. Моя нижняя половина темнее верхней...» Этот процесс продолжается до тех пор, пока не будет дано в достаточной степени подробное описание объекта. Далее члены пары меняются ролями, находят другой объект, и участник, который только что слушал описание своего партнера, сам начинает описывать выбранный объект.

Часто мы приписываем качества, являющиеся на самом деле нашими собственными, другим людям. Например, мы можем заметить, что какой-то человек чересчур разговорчив, в то время как другим людям абсолютно ясно, что в действительности это мы сами чересчур разговорчивы. В процессе выполнения данного упражнения становится вполне очевидно, что мы можем приписывать объектам собственные качества. Во время выполнения данного упражнения или в процессе обсуждения, проводимого после выполнения упражнения, часто получается так, что все участники приходят к пониманию того, что они описывали различные аспекты собственной личности, а не особенности и внешний вид объекта. Это можно сделать предметом обсуждения, проводимого по завершении выполнения упражнения.

После этого тренер просит всех участников сесть в общий круг. Далее проводится обсуждение упражнения, при этом особо выделяются два аспекта: во-первых, *процесс* выполнения упражнения (как участники его выполняли и что при этом чувствовали), а во-вторых, *содержание* (то, о чем участники говорили, выполняя данное упражнение). Как и во многих других случаях, процесс более важен, чем содержание, и иногда тренер может принимать решение проводить обсуждение *только* процесса. Тренер должен помогать группе в определении способов, при помощи которых знания, приобретенные в результате выполнения данного упражнения, могут быть соотнесены с личной или профессиональной жизнью участников. По возможности тренер также участвует в выполнении упражнения.

Тренер просит всех участников по очереди рассказать о двух вещах, которым, как они считают, им удалось научиться, выполняя данное упражнение.

Участникам дается пять минут на вопросы, выражение чувств, обращения к другим участникам группы и вообще на проговаривание всего того, что возникло в процессе выполнения упражнения.

Упражнение 2. «Самоописание»

Все участники разбиваются на пары, и члены каждой пары садятся друг напротив друга. Затем участники начинают описывать себя в третьем лице своим партнерам. Описание в третьем лице может быть, например, таким: «Сергей — высокий мужчина, его вес находится практически в идеальном соотношении с его ростом. У него светло-коричневые волосы с легкой проседью. Он носит очкц и выглядит...» Каждый участник описывает себя в течение пяти минут, затем члены пары меняются ролями.

После этого тренер просит всех участников сесть в общий круг. Далее проводится обсуждение, как в предыдущем упражнении.

Оценивание проходит в форме инициируемого тренером обсуждения того, каким образом приобретенные в результате выполнения данного упражнения знания могут быть использованы в жизни.

Участников просят потратить несколько минут на обсуждение своих планов на ближайшее будущее: что они собираются делать на каникулах, в отпуске, на выходных, предстоящие «выходы в свет» и т. д. Такая процедура позволяет участникам немного отстраниться от выполнения упражнения и вернуться к своим «нормальным» ролям.

Упражнение 3. «Я и не-Я»

Это один из вариантов медитативного упражнения. Все участники разбиваются на пары, и члены каждой пары усаживаются друг напротив друга. Затем один из членов пары начинает описывать себя своему партнеру, говоря о наличии у себя того или иного качества, а затем заявляя о его отсутствии: «Я испытывало чувство злости, и я не испытываю чувство злости... Я добрый, и я не добрый...* Я человек спокойный, и я человек не спокойный...» Это упражнение выполняется на протяжении 5—10 минут, за это

время участник должен успеть рассказать своему партнеру о своих самых разнообразных личных качествах и чертах, обозначая при этом оба полюса. Затем члены пары меняются ролями.

После этого тренер просит всех участников сесть в общий круг. Далее проводится обсуждение упражнения (см. выше).

ТЕХНИКА 6. Принятие ответственности *Работа с потерей (утратой)*

Алгоритм проживания при потере:

1. Сначала неверие в то, что картина мира изменилась, что в ней утрата. Отрицание вплоть до психотических состояний. «Не верю!» — попытка строить жизнь по старым принципам, «как если бы он был со мной». Диагностически это значит, что у человека недостаточно ресурсов для того, чтобы

- пережить расставание и организовать на психическом уровне жизнь заново. По сути, человеку надо после утраты разрушить собственную привычную жизнь и (пережив «смерть») не восстановить, но построить новую. Однако на это еще нет ресурсов. Слишком многое разрушается вместе с утратой.

2. Обида (куда она спроецируется — на ушедшего, на себя или на мир, на врачей, на друзей — этого нельзя сказать заранее) — это переживание символизирует то, что человек начал выходить из слияния, и тревога возросла. Это реакция на разрыв слияния.

3. Агрессия. Это направленная вовне энергия, бессильный гнев на то (на тех), кто «виноват». Эта агрессия диагностически означает, что из слияния человек вышел и выражает чувства в адрес проекции, даже если это агрессия на себя («ах, я дурак»). Выход из слияния уже произошел.

4. Отчаяние, взрывы горя, которые сменяются печалью, умиротворением. Человек проходит через контакт с пустотой, признавав свою беспомощность, бессилие что-то изменить. Печаль (или горе как аффект) — это эмоциональное выражение окончательного расставания со старой картиной мира.

5. Построение новой картины мира. На руинах старого мира строится новый. Все хорошее, что было связано с ушедшим человеком, остается не как актуальное воспоминание, но как память, которая может стать ресурсом для новой жизни. То, что отделено, можно взять с собой в новой роли.

Человек спонтанно переживает эти фазы, делая «работу горя». Терапевт может помочь ему пройти те этапы, в которых человек «застрял». Отменить прохождение этих, субъективно очень тяжелых, этапов невозможно, зато стоит поддержать качественное «проецирование» на каждом этапе, и после «насыщения» — переход к следующим этапам. Ускорять переходы или перескакивать из жалости через этап невозможно.

Часто «непрохождение» этапа связано с тем, что человек не решается пережить чувство, несанкционированное в данной культуре. Терапевт создает атмосферу принятия и «легализации негативных чувств», тем самым давая возможность завершить незавершенные действия.

Упражнение 1.

Лицензия на приобретение знаний

Выполняя это упражнение, участники группы могут сформулировать для себя, чему они хотели бы научиться и что побуждает их к этому. Они также имеют возможность осознать как желательные, так и нежелательные последствия своего обучения. Кроме того, они могут понять, какие знания им нужны, а для какого вида обучения время еще не пришло.

Это упражнение поможет участникам подойти к обучению более осмысленно и ответственно, научиться учитывать и продуктивно использовать свое внутреннее сопротивление, которое неизбежно возникает при освоении нового.

Инструкция:

Мы учимся всю нашу жизнь. Так было задумано эволюцией, этого требует наша

природа. Но приобретение знаний происходит неравномерно. В определенные периоды жизни мы учимся много и быстро, продвигаясь вперед большими шагами. Затем наступает время применения полученных знаний, иногда — время кажущегося застоя. Содержание того, чему мы учимся, зависит от нашего возраста и уровня развития. В разные периоды жизни нас интересуют разные темы, в детские и юношеские годы — одни, когда мы взрослеем — другие.

Прислушавшись к голосу своего бессознательного, мы сможем выбрать, чему учиться, понять, что подходит нам больше всего, что соответствует нашей жизненной ситуации и логике нашего внутреннего развития.

Подумайте, пожалуйста, чему вам хочется научиться, а затем о том, к чему вы уже готовы, а к чему — нет. А теперь составьте себе «Лицензию на приобретение знаний». Укажите конкретно, чему вы уже имеете право учиться, и объясните, почему вы так считаете.

При этом ответьте прежде всего на следующие вопросы:

— Соответствует ли мое желание учиться моему возрасту?
— Соответствует ли оно моим жизненным целям?
— Соответствует ли оно моей текущей жизненной ситуации?

Укажите также, что ограничивает возможности вашего обучения. Запишите, чему вы пока не имеете права учиться. Дайте обоснование, снова ответив себе на три приведенных выше вопроса.

Наконец, укажите, как знания, которые вы надеетесь приобрести, помогут вам справиться с жизненными трудностями. Процесс обучения приводит к определенным личностным изменениям, нарушает устоявшееся жизненное равновесие. В нашей жизни появляется риск возникновения новых проблем. Напишите, как вы видите эти проблемы и как собираетесь решать их.

И в заключение определите и отметьте, какая «инстанция» выдала вам эту лицензию. Быть может, ваш собственный внутренний голос привел вас к такому решению? Или это ожидания вашей семьи? Или что-либо другое?

Упражнение 2.

Звездные часы познания

В ходе этого упражнения участники могут помочь друг другу набраться смелости, необходимой для того, чтобы учиться новому. Оно даст им возможность более четко расставить приоритеты и провести грань между существенным и несущественным.

Взглянув на жизнь другого человека, мы получаем более широкий контекст для объективного видения своего собственного развития и учимся более уверенно отвечать на вызовы, которые бросает нам жизнь.

Инструкция:

Люди способны учиться всю свою жизнь и могут научиться бесконечно многому. Мы начинаем учиться еще до своего рождения. Часто мы учимся, сами того не замечая.

Временами приобретать новые знания и умения бывает очень приятно, но порой жизнь преподносит нам тяжелые уроки, заставляя проходить через обиды и болезни, катастрофы и кризисы. И нередко, когда все уже позади, мы начинаем осознавать, что извлекли полезный опыт из этих тяжелых событий — стали тверже стоять на ногах, научились спокойнее работать и более компетентно принимать решения. Мы учимся не только на своих собственных ошибках. Многому можно научиться, наблюдая жизнь других людей. Среди них есть и те, кто служит нам образцом и примером. Сегодня мы также имеем возможность поучиться друг у друга.

Я бы хотел, чтобы каждый из вас взял несколько листов бумаги или тетрадку, которые понадобятся вам, чтобы составить коллекцию из жизненного опыта других людей. Вы можете сейчас по очереди подходить друг к другу и обмениваться тетрадями, чтобы все члены группы записали в каждую из них по одному предложению. Это предложение должно описывать какой-либо особо примечательный и не потускневший с

годами случай приобретения нового опыта или знаний. Каждый должен указать, чему он научился, в каком возрасте и при каких обстоятельствах. Тот, кто пережил какой-либо

важный опыт — «звездный час», — может в компактной форме передать его другим, в качестве примера и стимула для совершенствования. В конце занятия у каждого члена группы получится небольшая поучительная коллекция.

Я прошу вас начать и завершить свой список ситуациями, в которых вы сами переживали «звездный час». Подумайте, что вы можете извлечь из вашей новой коллекции?

Упражнение 3.

Утраченные иллюзии

В течение жизни у нас складывается внутренняя картина мира, представление о себе и своем месте в этой жизни. При этом мы постоянно пересматриваем эти представления и отбрасываем устаревшие, не соответствующие нашему уровню зрелости. Стремлением к внутренней ревизии наших взглядов мы обязаны своим психологическим и философским наставникам, знакомым нам лично или по книгам.

В ходе этого упражнения участники имеют возможность обратить особое внимание на этот процесс и получить поддержку, необходимую для дальнейшего развития их представлений о мире и о себе.

e-puzzle.ru

Инструкция:

Каждый из нас на протяжении всей жизни сталкивается с задачей создания адекватной картины мира, которая помогала бы жить с радостью и оптимизмом и приносить пользу.

Представления о мире у всех очень разные, и если наш личный образ мира нам не очень подходит, мы становимся подавленными, больными, одинокими. Поэтому мы постоянно работаем над тем, чтобы наши представления не отставали от реалий нашей развивающейся жизни. То, что нас больше не устраивает, мы считаем иллюзией и отказываемся от этого.

Любой из нас может назвать множество иллюзий, от которых он избавился в ходе своей жизни. И вполне возможно, что наша картина мира с течением времени становится проще, яснее и красивее. Учиться — это значит, помимо всего прочего, уметь от чего-то отказываться. И когда мы осознаем, от чего мы уже смогли отказаться, сколько идей потеряло для нас свое значение, у нас прибавится сил и мужества для того, чтобы двигаться дальше. Я хотел бы, чтобы каждый из вас составил перечень своих утраченных иллюзий, причем написал его, относясь с уважением к этим, теперь уже устаревшим, представлениям, которые некогда помогали, ему жить. На это вам отводится 15 минут.

Упражнение 4. Процесс обучения

Это упражнение помогает участникам проанализировать процесс получения знаний и дает возможность двигаться дальше. Описанным здесь способом можно работать с разными понятиями (например, справедливость, природа, бессилие и т.д.). Данное упражнение посвящено теме «Здоровье».

Инструкция:

Я хочу показать вам очень простой способ, который можно использовать для упорядочивания своих мыслей.

Вы сможете сопоставить три разных аспекта ваших знаний: что вы узнали о проблеме здоровья от других, что вы узнали из своего опыта и что еще вы хотели бы для себя прояснить.

Для этого возьмите чистый лист бумаги и разделите его на четыре равные части, проведя вертикальную и горизонтальную линии.

В первой кратко, в нескольких словах, напишите и в символической форме изобразите, чему вас научили другие. Какое отношение к здоровью было заложено в вас воспитанием? Что вы узнали от значимых для вас людей?

Во втором прямоугольнике кратко запишите и в символической форме изобразите, чему вы научились сами. К чему вы пришли на основе собственного жизненного опыта? Что вы прочитали, что узнали, наблюдая за собой и другими?

В третьем прямоугольнике кратко запишите и в символической форме изобразите, что вам еще неизвестно, что вы хотите узнать, на что надеетесь, т.е. обозначьте перспективу дальнейшего развития ваших знаний.

Четвертый прямоугольник оставьте пока пустым. В нем вы сможете изложить свои идеи, наблюдения, планы и проекты, которые будут возникать в ходе вашей работы с тремя первыми разделами, в процессе их сопоставления и размышлений по их поводу.

Упражнение 5. Цели обучения

Это упражнение предназначено для извлечения на свет неосознанных желаний и представлений, касающихся перспектив нашего учения. Оно особенно полезно в том случае, когда участники ставят перед собой сложные цели, так как помогает им соотнести возможности человека с его намерениями. Это упражнение хорошо проводить в начале работы учебной группы.

Инструкция:

Положите в середине комнаты следующие предметы: мерную ленту, толстый моток ниток, ножницы, большую иголку.

Я хочу предложить вам обменяться своими соображениями о том, что каждого из нас интересует. То, чему каждый хочет научиться, определяется многими факторами. Глубоко внутри нас есть желания, навеянные нашим бессознательным. Для того, чтобы нам легче было выразить эти мало- осознаваемые цепи, давайте воспользуемся предметами, лежащими в середине комнаты. Когда кто-нибудь из вас захочет высказаться, он сможет взять в руки те предметы, которые каким-то образом привлекли его внимание и, может быть, помогут ему выразить его цели. Держите их в руках, пока будете говорить, а потом положите назад.

Упражнение 6.

Препятствия в учебе

В ходе этого упражнения участники знакомятся с тем, как можно настраиваться на встречу с препятствиями и находить в себе ресурсы для их преодоления.

Инструкция:

Иногда процесс нашей учебы стопорится, появляется ощущение, что мы не можем двигаться дальше. Нам чего-то не хватает, причем нередко мы сами не можем четко осознать, чего именно.

Я хочу показать вам, как можно помочь себе в такой ситуации.

Закройте, пожалуйста, глаза, несколько раз глубоко вдохните и выдохните...

Представьте себе, что вы идете по узкой тропинке через густой лес и наталкиваетесь на какое-то препятствие. Постарайтесь увидеть внутренним взором, как именно выглядит этот барьер, мешающий вам двигаться, узнайте про него как можно больше...

Затем найдите способ преодолеть это препятствие... (1 минута).

Перебравшись через препятствие, вы сможете обнаружить, что у вас появилось нечто, в чем вы как раз нуждаетесь

сейчас, что может дать подсказку в вашей нынешней ситуации. Спокойно осмотритесь вокруг, постарайтесь понять, что именно может помочь вам... Затем внимательно изучите вашу находку... (1 минута).

Сохраняя находку в памяти, возвращайтесь назад, обогащенные новым опытом.:. Когда будете готовы, откройте глаза.

Упражнение 7.

Учимся на ошибках

С помощью этого упражнения участники группы учатся мысленно выстраивать альтернативы неудачным действиям или способам поведения.

Инструкция:

Когда вы учитесь более эффективно: когда достигаете успеха или когда сталкиваетесь с трудностями? Многие совершенно напрасно не позволяют себе такую роскошь, как учиться на своих собственных ошибках. А такой способ обучения может быть даже приятным. Проанализировав свой опыт, мы сможем в следующий раз вести себя по-другому.

Я хочу показать вам, как можно учиться на своих ошибках. Вспомните сейчас какую-нибудь ситуацию, в которой вы сделали то, что представляется вам теперь типичной для вас ошибкой.

Сначала конкретно, шаг за шагом, опишите, что именно вы сделали, что привело к отрицательному результату. И придумайте этому описанию какое-нибудь название.

Затем создайте версию номер два. Опишите в ней, как следует себя вести, если жизнь во второй раз столкнет вас с такой же ситуацией. Укажите, что именно вы будете делать на этот раз, как вы будете действовать, каким окажется результат. Дайте название и этому описанию.

Упражнение 8.

Наставники

Это упражнение позволяет участникам группы осознать различные аспекты своей личной истории восхождения к знаниям.

Инструкция:

Каждый из нас может вспомнить бесконечное количество ситуаций, которые его чему-то научили. И каждого ждет еще немало таких ситуаций.

Я хочу, чтобы вы направили свое внимание на многообразие обстоятельств, которые могут нас чему-то научить.. Сядьте, пожалуйста, группами по четыре человека, и пусть каждый расскажет о своем друге или подруге, у которого он больше всего в своей жизни учился. У вас есть на это 10 минут. Чему вы у них научились?

Теперь разделитесь на новые четверки и поговорите о том, кто из ваших учителей или руководителей к настоящему моменту оказал на вас наибольшее влияние. Чему научил вас этот человек, достигший большего, чем вы, в своем личностном или профессиональном развитии? (10 минут).

А сейчас образуйте новые четверки и обсудите, какой автор, какая книга, кто из философов, ученых и т.д. больше всего повлиял на ваше развитие. Чему вы у него научились? (10 минут).

Создайте новые четверки и расскажите друг другу о ситуации, в которой вы больше всего научились у себя самого. Что это была за ситуация? Чему вы в ней научились? На это вам также отводится 10 минут.

Упражнение 9.

Вехи

Это упражнение дает участникам группы возможность понять, что мы непрерывно учимся на протяжении всей нашей жизни. Осознание этого поможет им приобретать новые знания в будущем.

Инструкция:

Мы не замечаем, что всегда чему-нибудь учимся. Иногда нам кажется, что мы остановились в своем развитии, однако бессознательно мы уже решаем новые задачи и осваиваем новые ситуации. Нередко мы можем лишь задним числом оценить, как многому мы научились в том или ином случае.

Мне хочется, чтобы вы составили перечень всех случаев, которые дали вам возможность научиться чему-то важному. Это может быть не только целенаправленная учеба, но и рабочие, игровые и другие ситуации.

Поищите в памяти занятия, которые научили вас чему-нибудь важному и ценному,

чему-то, что до сих пор не потеряло для вас своей значимости и привлекательности.

Вспомните о том, чем вы любили заниматься в детстве. Нередко именно в детстве мы учимся чему-то, что потом вдохновляет и радует нас на протяжении всей нашей жизни.

Подумайте о своих юношеских занятиях. На что вы направляли свою энергию, какие занятия интересовали вас и помогли научиться тому, что и сегодня наполняет вас глубоким чувством удовлетворения и даже гордости?

А когда вы стали взрослыми? Подумайте, какие ситуации побуждали вас учиться? Возможно, вы вспомните какую-ни- будь область науки, профессиональную или иную сферу деятельности. Обратите особое внимание на занятия, воспоминания о которых вызывают у вас приятные чувства. Чему важному или прекрасному они вас научили?

Подумайте также о своих целях и планах на будущее. Чему вы бы хотели научиться?

Составьте перечень всех важных для вас ситуаций приобретения знаний. Укажите, хотя бы примерно, год и кратко опишите тот день и свои занятия. Пусть ваш список включает в себя от 8 до 10 наиболее важных вех процесса обучения. Потом вы сможете упорядочить его хронологически. У вас есть на это 30 минут.

Теперь прочитайте список еще раз и представьте себе весь спектр вашего познания. Возможно, вам захочется внести в него дополнения или уточнения.

Что вы теперь думаете об истории вашего обучения? Куда дальше ведет вас путь познания?

Упражнение /О.

Развитие

В этом упражнении участники могут пообщаться со своим внутренним Я и пережить один из наиболее впечатляющих моментов учения: появление на свет нового знания.

Инструкция:

Наша жизнь представляет собой процесс развития — иногда медленного, иногда прерывистого, иногда внезапного. Во всех изменениях нас сопровождает наше бессознательное, внутреннее Я, более мудрое, чем наше повседневное сознание. Время от времени мы можем обратиться к своему бессознательному, чтобы увидеть, как протекает наша жизнь.

Примите удобную позу и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов... Полностью расслабьтесь... Если вы закроете сейчас глаза, то сможете увидеть все внутренним взором, глазами вашей души... Представьте себе один розовый кустик — маленький, хорошо укорененный в земле ствол с отходящими от него веточками и листьями и с бутоном на конце...

Бутон пока еще закрыт и укутан зелеными чашелистиками. Постарайтесь ясно и отчетливо увидеть перед собой эти детали... (1 минута).

Теперь вы можете представить себе, как чашелистики медленно открываются, отгибаются назад, и под ними показываются нежные и чувствительные лепестки розового бутона, пока еще закрытые...

Медленно, очень медленно лепестки бутона начинают раскрываться... И в это время вы чувствуете, что глубоко внутри вас также что-то распускается и появляется на свет... И пока вы смотрите на розу, вы чувствуете, что расцветаете вместе с ней, и по мере того, как разворачиваются ее лепестки, раскрываетесь и вы. Вы продолжаете смотреть на розу, на то, как она распускается, и красота ее становится явной... (1 минута).

Вы вдыхаете ее аромат и вбираете его в себя, в свою жизнь... А сейчас вы можете заглянуть в самую сердцевину розы, туда, где ее жизнь наиболее таинственна и интенсивна. И пусть оттуда, из самой сердцевины, возникает картина. На ней будет изображено то, что готово прямо сейчас появиться на свет в вашей жизни — наиболее красивое, творческое и исполненное смысла... Изображение может быть символическим или реалистичным. Пусть оно всплывает само, а не подчиняется вашим ожиданиям, планам или желаниям... (1 минута).

Посмотрите какое-то время на эту картину и впитайте в себя ее смысл. Она может нести какое-то послание для вас, послание, состоящее из слов или из ощущений.

Теперь скажите розе «до свидания». Сохраните эту картину в памяти и возвращайтесь назад.

Упражнение 1 /.

Духовное развитие

В этом упражнении участники группы могут проследить истоки своего духовного развития. Они могут заново открыть для себя доступ к источнику внутренней мудрости, начать лучше понимать процесс поиска истины и углубить этот поиск.

Инструкция:

Каждый из нас обладает внутренним знанием и внутренней мудростью, связывающей нас с гармонией мироздания.

В этом упражнении вы сможете реконструировать историю своих духовных поисков и сделать ее источником вдохновения на будущее. Сядьте удобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и полностью расслабьтесь. Восстановите в памяти наиболее важные события вашего духовного пути. Подумайте о том, как проходил ваш поиск истины и смысла человеческого существования?

Обратившись назад, к истории своей жизни, вы можете сейчас снова вызвать в памяти те важные шаги и события, в которых находила выражение ваша духовная жизнь.

Отмечайте наиболее значимые моменты вашего духовного развития. Это могут быть религиозные переживания, опыт приближения к истине в ходе ваших исследований, переживания, связанные с искусством или иными сферами жизни. Опишите их без каких-лцбо объяснений, комментариев или анализа. Наиболее полезными будут такие записи, где вы в нескольких словах сможете пролить свет на весь ход вашего развития, например: «Смерть моего отца перевернула мои представления о жизни» или «Философия открыла мне единство мира». Записывайте эти воспоминания и прозрения в том порядке, в каком они приходят вам в голову, не заботясь о хронологии... (15 минут).

Теперь расставьте все события и воспоминания в хронологическом порядке. Это поможет вам лучше понять ход вашего внутреннего развития. Запишите также, какие мысли возникли у вас по этому поводу. Улавливаете ли вы ритм вашего духовного роста и поворотные пункты вашего развития?

Упражнение 12.

Духовные учителя

Без духовных учителей едва ли можно себе представить наше взросление и становление нашей самостоятельности. В ходе этого упражнения участники группы могут обрести вдохновение, оно может способствовать дальнейшему поиску таких носителей мудрости.

Инструкция:

Наши поиски смысла могут обогащаться при мысленном обращении к образам людей, которые некогда нас чему-то научили. Эти образы могут поддерживать нас в наших непре- кращающихся поисках истины.

Сядьте удобнее, полностью расслабьтесь. Сейчас мы будем думать о людях, у которых мы научились чему-то важно

му. Речь не идет о каких-то специальных познаниях или особой эрудиции. Для нас важны сейчас воспоминания о тех людях, которые являются в нашем представлении воплощением мудрости, потому что они открыли нам какие-то сокровенные истины. И вовсе не обязательно, чтобы они были мудрыми во всех отношениях и чтобы другие люди также считали их мудрыми.

Вы обнаружите, что ваши духовные учителя менялись на протяжении жизни. В юные годы, возможно, воплощением мудрости представлялся дедушка или учитель. Позднее это могли быть учителя, университетские профессора или авторы книг, открывавшие нам различные аспекты истины.

Менялись наши ценности, и сменяли друг друга люди, воплощавшие для нас высшую мудрость. Некоторых мы знали лично. Другие являются историческими, мифологическими или религиозными фигурами. Все, кто когда-либо затрагивал глубочайшие струны нашей души своими книгами, словами, музыкой, искусством, своей жизнью или легендами о ней, — все они могли стать для нас учителями мудрости.

Теперь у вас есть время для того, чтобы составить перечень людей, бывших для вас воплощением мудрости. Для каждого периода жизни выберите двух или трех людей. В разные периоды у вас, вероятно, были различные лично знакомые вам учителя мудрости. А идеальные образцы мудрости, возможно, будут постоянными для больших отрезков жизни или даже для всей вашей жизни.

Упражнение 13.

Благодарность духовным родителям

В этом упражнении речь идет обо всех, кто нас учил и любил. Благодарность представляет собой действенный способ углубления чувства самостоятельности и развития личностной зрелости, основанной на внутренней связи и союзе с учителями.

Инструкция:

У каждого из нас в жизни есть люди, которые нас поддерживали и помогали нам развиваться. Людей, которые нас учили и любили, которые принимали близко к сердцу наш рост и наше благополучие, которые нас ценили и вкладывали свои силы в наше развитие, можно назвать нашими наставниками или духовными родителями.

Некоторые из них, возможно, были членами нашей семьи, другие к нашей семье не принадлежали. С одними мы могли общаться подолгу, встречи с другими были кратковременными.

От них мы перенимали те или иные качества, от них получали стимулы к познанию. Запишите имена, которые вам вспоминаются, — имена учителей, наставников, советчиков, тех, кому вы исповедовались, и тех, кому подражали... (10 минут).

Теперь выберите из них несколько человек и напишите им слова благодарности. В этих кратких посланиях выразите то, что вам хотелось бы сказать им сегодня. Кем вы стали? Чем они вам помогли?

Упражнение 14.

Письмо значимого человека

Выполняя это упражнение, участники получают возможность задуматься над важными для них проблемами взаимоотношений с другими людьми. Это могут быть проблемы как недавно возникших отношений, так и старых, устоявшихся, в которых что-то осталось недосказанным. Речь может идти и о прерванных отношениях, которые хотелось бы восстановить. Это могут быть взаимоотношения с очень разными людьми: родителями, детьми, супругами, начальниками, коллегами, друзьями и т. п.

Решающим моментом в этом упражнении является смена привычной перспективы: члены группы попытаются воспринимать отношения с точки зрения партнера.

В большинстве случаев по ходу работы участникам становится ясно, чье именно письмо им стоит придумать и написать. Я исхожу из того, что каждый сам решает, какие отношения представляют для него сложность, в какой роли ему хочется вести этот односторонний диалог.

Инструкция:

Нравится ли вам, когда человек в отношениях с вами сам делает первый шаг навстречу? Или вы предпочитаете сдвигать дело с мертвой точки самостоятельно? Любите ли вы неожиданности или вам больше нравится заранее знать, что ждет вас за следующим поворотом жизненного пути?

Представьте себе, что какой-то значимый для вас человек решил написать вам письмо. Быть может, это будет тот, от кого вы никак этого не ожидаете. Возможно — кто-то, чьему желанию пообщаться с вами вы бы очень обрадовались. Решите, кто это будет, и как можно точнее и детальнее представьте его в своем воображении. Пусть его лицо

выражает готовность к общению... Наблюдайте за тем, как этот человек пишет так нужное вам откровенное письмо...

Теперь у вас есть 15 минут для того, чтобы написать себе письмо от имени этого человека. Используйте все знания об этом человеке и о ваших взаимоотношениях, а также ту информацию, которую ваше внутреннее «Я» извлекает из недоступного сознанию источника...

Упражнение 15.

Письмо из будущего

Текущие проблемы бывает легче решать, если человек умеет уверенно и оптимистично смотреть в будущее. На это как раз и ориентировано следующее упражнение. В нем участники должны взглянуть на свое настоящее из благополучного будущего, в котором сегодняшние проблемы уже давно нашли свое решение. Это упражнение может быть эффективным при работе с самыми разными трудностями.

Инструкция:

Давайте сегодня предоставим вашему сознанию небольшой перерыв. Вы интенсивно поработали и глубоко разобрались в проблеме. Вы понимаете причины своих трудностей, вы знаете, как они проявляются. Вы продумываете решения.

Однако мы сможем оказать себе дополнительную помощь, если зададим работу и нашему бессознательному, которое продолжает работать даже тогда, когда мы спим. Вы знаете историю открытия химической формулы бензола? Это произошло во сне.

Поэтому я хочу пригласить вас в своеобразный сон наяву. Во снах мы можем легко и элегантно перемещаться во времени — перелетать в прошлое, в будущее, снова возвращаться в настоящее и т. д. Причем наше бессознательное делает все это с грацией фигуриста, рисующего на зеркальной поверхности льда причудливые узоры.

Представьте себе, что ваше бессознательное перемещается на несколько лет в будущее, например на пять, на десять лет или на два года, и из этой точки будущего комментирует вашу сегодняшнюю жизнь, ваши текущие обстоятельства и проблемы. Оно открывает вам, как ваша жизнь будет складываться дальше. Вы можете увидеть, как вы решили свои проблемы, когда это произошло или же какой путь вы избрали для того, чтобы обойти не поддающуюся решению проблему.

Из какого-то момента в будущем напишите себе письмо, рисующее вам панораму вашей дальнейшей жизни, где сегодняшние тревоги давно превратились в твердую почву завтрашнего дня. Поставьте дату, не забудьте написать обращение и подписаться. У вас есть на это полчаса.

Упражнение 16.

Письмо от своего «Я»

Накануне принятия важного решения, в момент кризиса или одиночества, в ситуации жизненных перемен — во всех этих случаях предлагаемое упражнение дает участникам прекрасную возможность обратиться к своему внутреннему «Я» и получать помощь, исцеление и утешение из глубин собственного бессознательного.

Упражнение будет более эффективным, если участники уже имеют опыт внутренней работы со своими проблемами. Желательно, чтобы члены группы были старше 18 лет.

Инструкция: -

Иногда все мы нуждаемся в ободрении и мудром руководстве. Я хочу показать вам, что можно сделать в такого рода ситуации.

Сядьте поудобнее и закройте глаза... Вы находитесь в какой-то долине. Воздух свеж, небо голубое, вокруг вас зеленеет трава, растут цветы. Утренний ветерок ласкает ваше лицо, ваши ноги уверенно стоят на земле. Прислушайтесь на некоторое время к своим ощущениям и внимательно осмотритесь... (1 минута).

Вы оглядываетесь вокруг себя и видите невдалеке какую-то гору. Когда ваш взгляд останавливается на ее вершине, вы чувствуете, как будто выросли сами... Вы начинаете взбираться на эту гору и замечаете, что это довольно тяжелая работа: ноги устают,

приходится глубоко дышать, но при этом вы чувствуете, как все ваше тело наполняется жизненной силой и активностью, вы ощущаете тепло своей энергии.

Воздух становится прохладнее, звуки постепенно умолкают... Временами вы уже проходите сквозь облака. Вы идете

медленно, иногда карабкаетесь по узкой тропинке, цепляясь руками за какие-то выступы... (1 минута).

Постепенно вы выбираетесь из зоны облаков. Вы снова видите небо и сочные краски скальных пород. Солнце ярко сияет. Ваше тело кажется более легким. И вот вы на вершине. Вы ощущаете радость от того, что можете наблюдать прекрасную панораму: вершины соседних гор, долины и разбросанные среди них деревушки. Вы стоите на большом плато в глубоком молчании...

Вдали вы видите кого-то, сначала это совсем маленькая яркая точка. Вы предчувствуете, что это будет какая-то исключительная встреча. Вам встретится мудрый и доброжелательный человек, который выслушает вас и сможет сказать именно то, что вы хотите узнать... Вот вы заметили друг друга и идете друг другу навстречу. Присутствие этого человека наполняет вас радостью и силой. И вот вы уже можете заглянуть ему в глаза, и он дружески улыбается вам. Вы чувствуете, что с ним можно говорить обо всем и на все получить ответ...

Поговорите с этим человеком. В несколько минут вы сможете уложить долгий, очень долгий разговор... (3—5 минут).

И вот пришло время прощаться. Если захотите, вы сможете еще не раз встретиться с этим мудрым человеком. Постепенно возвращайтесь назад... Для того чтобы иметь возможность обдумать все, что вы узнали на вершине, вы можете сделать следующее: представьте себе, что, спустившись с горы и вернувшись сюда, вы находите письмо от этого мудрого человека. У вас есть сейчас полчаса для того, чтобы написать себе это письмо...

Упражнение 17.

О чем я до сих пор молчал

Множество проблем в личных взаимоотношениях, в семейной жизни и на работе возникает потому, что мы не говорим того, что думаем, и не думаем того, что говорим. Это письмо предоставляет возможность произнести все невысказанные слова симпатии, страха, нежности, гнева или разочарования. Нередко мы не только проглатываем слова, но и подавляем связанные с ними мысли и чувства, и в результате они становятся нам недоступны.

Этот тип писем позволяет участникам также ясно увидеть и заново продумать те желания и претензии, которые до сих пор выражались лишь косвенно. Если отношения с кем-то стали серыми и однообразными, формальными, напряженными или неустойчивыми, то такого рода письмо может послужить началом поворота к лучшему.

Инструкция:

Как часто мы поступаем в соответствии с девизом «Слово — серебро, молчание — золото»? Иногда эта стратегия бывает эффективной, а иногда является шагом, который может разрушить отношения.

Выберите отношения, которые вы цените и хотите видеть разнообразными и наполненными. Кто выступает в этих отношениях вашим партнером: ваш супруг, ребенок, коллега, друг, кто-то еще?

Можете ли вы решиться сообщить этому человеку нечто такое, что до сих пор оставляли невысказанным? Нередко наше молчание является, по сути, попыткой быть тактичными и деликатными. Однако в жизни ценится еще и спонтанность, открытость, честность.

Можете ли вы сейчас решиться и написать одному из значимых для вас людей письмо, в котором сообщите нечто такое, что до сих пор — по каким бы то ни было причинам — оставалось невысказанным? Для этого у вас есть 20 минут.

Упражнение 18.

Письмо своему Я

Это упражнение основывается на активизации бессознательного участников. Ответ на волнующие его вопросы участник может получить через некоторое время, причем форма его может быть самой разнообразной. Это упражнение бывает особенно эффективным, когда участники группы находятся в ситуации жизненных перемен, испытывают чувство неуверенности, внутреннего конфликта, когда им необходимо принять трудное решение и т. д.

В письме участники обращаются к той своей внутренней инстанции, которая называется по-разному: внутреннее Я, самость, бессознательное и т. д.

Инструкция:

Когда перед нами встают очень трудные вопросы, мы можем обратиться за помощью к нашей внутренней сущности.

Чтобы сделать это, вы можете сейчас написать письмо своему Я. Тем самым вы обратитесь к своему бессознательному и дадите ему знать о том, что готовы принять его помощь. Опишите ситуацию, в которой вы находитесь, расскажите о своих проблемах, о том, как вы видите пути решения этих проблем, проанализируйте все плюсы и минусы возможных решений. Опишите также свои чувства и чувства других включенных в эту ситуацию людей.

Ответ может прийти к вам разными путями:

— иногда он приходит уже во время написания письма или сразу после этого;

— иногда он приходит через несколько дней. Неожиданно мы понимаем, что уже знаем, что нам делать. Бывает и так, что проблема неожиданно для нас самих теряет свою значимость. Это значит, что наше бессознательное поработало с ней незаметно для нас;

— иногда это происходит во сне;

— временами ответ приносит наше спонтанное действие;

— временами нам дают ответ слова какого-нибудь человека, встретившаяся в книге мысль, то или иное событие и т. д. Все это действует как катализатор на процессы, которые уже происходят внутри; нас.

Вы можете сейчас посвятить полчаса тому, чтобы написать письмо своему внутреннему Я.

Список цитированной и рекомендуемой литературы

1. **Ginger S., Ginger F. La Gestalt: une therapie du contact.— Paris: Hommes et Groupes, 1992.**
2. **Goodman P. Crazy hope and finite experience / Ed. Taylor Stoehr.—San Francisco: Jossey.-Bass, 1994.**
3. **Peris F. Gestalt therapy verbatim.—Lafayette, CA: Real People Press, 1969.**
4. **Peris F. The Gestalt approach and eye witness to therapy.—Palo Alto: Science and Behavior Books, 1973.**
5. **Smith, E. The body in psychotherapy.—Jefferson, NC: McFarland, 1985.**
6. **Zinker J. Creative process in Gestalt therapy.—New York: Vintage Books, 1977.**
7. **Александров А. А. Личностно-ориентированные методы психотерапии.—**СПб.: **Речь, 2000.**
8. **Бурлачук JI. Ф., Граб с кая И. А., Кочарян А. Основы психотерапии.— Киев—Москва: Ника-Центр — Алетейа, 1999.**
9. **Бурнард Ф. Тренинг межличностного взаимодействия.— СПб.: Питер, 2001.**
10. **Иванова Е. А., JT е б е д е в а Н. М. Приглашение к Гештальту // Журнал практического психолога. 1999. № 7—8. С. 12—18.**
11. **Мае л о у А. Психология бытия / Пер. с англ.—М.: Рефл-Бук, К.:**

Ваклер, 1997.

12. **Наранхо К. Техники гештальт-терапии. Практическое руководство для профессионалов. — СПб., 1995.**
13. **Перлз Ф. Эго, голод и агрессия.— М.: Смысл, 2000.**
14. **Перлз Ф. Практика гештальт-терапии.—М.: Институт общегуманитарных исследований, 2001.**
15. **Перлз Ф. Гештальт-подход и свидетель, терапии / Пер. с англ. М. Папуш.—М.: Либрис, 1996.**
16. **Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии.— М.: Издательство Института психотерапии, 2001.**
17. **Польстер И., Польстер М. Интегрированная гещ- тальт-терапия: контуры теории и практики.—М.: Класс, 1999.**
18. **Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом.—М., 1992.**
19. **Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Общ. ред. и предисл. Е.И. Исениной—М.: Прогресс-Универс, 1994.**
20. **Руде стам К. Групповая психотерапия.—СПб.: Питер, 1998.**
21. **Руководство по психотерапии / Под ред. В. Е. Рожнова. 3-е изд.— Ташкент: Медицина, 1985.**
22. **Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего.—М.: Генезис, 2000.**

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

ТЕОРИЯ

-Кіогнитивная психотерапия — психотерапевтический метод, разработанный Аароном Беком (Beck A., 1967) и основанный на отработке оптимальных приемов оценивания и самооценивания поведенческих стереотипов. В качестве основы данного метода выступило утверждение, что познание является главной детерминантой возникновения тех или иных эмоций, которые, в свою очередь, определяют смысл целостного поведения. При этом возникновение психических нарушений (первоначально — депрессивных состояний) объяснялось прежде всего за счет неправильно построенного самопознания. Ответы на вопросы «каким я вижу себя?», «какое будущее меня ожидает?» и «каков окружающий мир?» пациентом даются неадекватно. Например, депрессивный больной видит себя как ни к чему не годное и ничего не стоящее существо, а его будущее предстает перед ним как нескончаемая череда мучений. Такие оценки не соответствуют действительности, но пациент старательно избегает всех возможностей их проверить, боясь наткнуться на реальное подтверждение своих опасений. В соответствии с этим в рамках когнитивной психотерапии перед пациентом ставится цель — понять, что именно используемые им обычно суждения («автоматические мысли») определяют его болезненное состояние, и научиться правильным способам познания, отработав их на практике. Процедура данного метода включает в себя три этапа. На этапе логического анализа пациент получает критерии обнаружения ошибок суждений, возникающих в аффектогенных ситуациях. На этапе эмпирического анализа — отрабатывает приемы соотнесения элементов объективной ситуации с тем, как он ее воспринимает. На этапе прагматического анализа — строит оптимальное осознание собственных действий. Возникнув в клинике депрессивных заболеваний, данный метод получил широкое применение и в терапии других типов неврозов.

Рационально-эмотивная терапия — форма когнитивной психотерапии, разработанная Альбертом Эллисом (Ellis, 1962) и основанная на устранении иррациональных суждений пациента, страдающего неврозом. В качестве философской установки в данном методе было реализовано положение об ответственности самого человека за свою судьбу, а как теоретическое обоснование была предложена модель «опосредования» (так называемая «А-В-С — теория»). В соответствии с ней определенное

негативное качество эмоций (фрустрация, разочарование) или поведения (С) пробуждается к жизни не непосредственно каким-либо событием (А), а лишь опосредствованно, через систему интерпретаций или верований (В). Целью психотерапевтической работы в соответствии с этим ставилось обнаружение и устранение системы патогенетических интерпретаций, приводящих к нарушению эмоциональных и поведенческих реакций. Было описано около десяти наиболее существенных иррациональных суждений, при помощи которых пациент может описывать окружающий его мир и самого себя и постоянное воспроизведение которых (в виде «порочного круга») приводит к тем или иным нарушениям. С помощью логических рассуждений и убеждений пациент должен осознать систему своих оценок мира и себя в нем, устранить в них иррациональный компонент и, обратившись к принципу реальности, приобрести новый опыт, основанный на открытости по отношению к другим, к своей индивидуальности, к своим творческим потенциям.

По вопросу о происхождении когнитивной психотерапии мнения расходятся. И Эллис, и Бек отмечали то влияние, которое оказали на развитие их когнитивных подходов психотерапевтические модели, предложенные в свое время Альфредом Адлером и Карен Хорни. Некоторые считают, что когнитивные подходы берут свое начало в поведенческой психотерапии.

В начале 60-х годов XX века Аарон Бек опубликовал результаты собственных исследований депрессии. Проверяя фрейдовскую модель депрессии как гнева, направленного на себя, автор сделал вывод, что суть депрессии — искаженные когнитивные процессы, а именно внутреннее ощущение безнадежности. Эта безнадежность является результатом неправильных обобщений пациентом своего жизненного опыта. Дальнейшие исследования показали, что определенные психопатологические состояния (фобии, тревога, гипомания-

кальные расстройства, ипохондрия, нервная анорексия, суицидальное поведение и т. п.) являются формами проявления нарушенных когнитивных процессов. Следовательно, пациенты страдают от собственных мыслей. Поэтому в терапии следует изменить неадаптивные мысли, т. е. те, которые лежат* в основе психопатологических проявлений. Таким образом, мишенью когнитивной терапии являются неправильные когнитивные образования — неадаптивные мысли, убеждения и образы.

Когнитивный подход к эмоциональным расстройствам изменяет взгляд человека на самого себя и собственные проблемы. Отказавшись от представлений о себе как о беспомощном порождении биохимических реакций, слепых импульсов или автоматических рефлексов, человек получает возможность увидеть в себе существо, не только склонное рождать ошибочные идеи, но и способное отучиться от них или исправить их. Только определив и исправив ошибки собственного мышления, человек может создать для себя жизнь с более высоким уровнем самоосуществления.

Главная концепция когнитивной терапии состоит в том, что решающим фактором для выживания организма является переработка информации. Мы не смогли бы выжить, если бы у нас не было функционального аппарата для приема информации из окружающей среды, ее обработки и планирования действий на основе имеющейся информации.

При различных психопатологических состояниях (тревога, депрессия, мания, параноидное состояние, обсессив- но-компульсивный невроз и др.) на переработку информации оказывает влияние *систематическое предубеждение*. Это предубеждение специфично для различных психопатологических расстройств. Другими словами, мышление пациентов тенденциозно. Так, депрессивный пациент из информации, предоставляемой окружающей средой, выборочно синтезирует темы потери или поражения, а у тревожного пациента имеется сдвиг в направлении тем опасности.

Этим когнитивным сдвигам способствуют специфические позиции (основные убеждения), которые побуждают людей в определенных жизненных ситуациях тенденциозно интерпретировать свой опыт. Например, человек, для которого идея

возможности внезапной смерти имеет особое значение, может, пережив угрожающий его жизни эпизод, начать интерпретировать нормальные телесные ощущения как сигналы наступающей смерти, и тогда у него разовьются приступы тревоги.

Когнитивный сдвиг можно представить как компьютерную программу. Каждое расстройство имеет свою специфическую программу. Программа диктует вид вводимой информации, определяет способ переработки информации и результирующее поведение. При тревожных расстройствах, например, активируется «программа выживания»: индивид из потока информации выбирает «сигналы опасности» и блокирует «сигналы безопасности». Результирующее поведение будет состоять в том, что он будет чрезмерно реагировать на относительно незначительные стимулы как на сильную угрозу и будет отвечать их избеганием.

Активированная программа ответственна за когнитивный сдвиг в переработке информации. Нормальная программа обработки правильно отобранных и проинтерпретированных данных заменяется «тревожной программой», «депрессивной программой», «панической программой» и т. д. Когда это происходит, индивид испытывает симптомы тревоги, депрессии или паники.

Личность формируется *«схемами»,* или когнитивными структурами, которые представляют собой базальные убеждения (позиции). Эти схемы начинают формироваться в детстве на основе личного опыта и идентификации с другими значимыми людьми. Человек формирует концепции о себе, о других, о том, как функционирует мир. Эти концепции подкрепляются дальнейшим опытом научения и, в свою очередь, влияют на формирование других убеждений, ценностей и позиций.

Схемы могут быть адаптивными или дисфункциональными. Схемы являются устойчивыми когнитивными структурами, которые становятся активными, когда они включаются специфическими стимулами, стрессорами или обстоятельствами.

У пациентов с пограничными личностными расстройствами имеются так называемые ранние негативные схемы, ранние негативные ядерные убеждения. Например, «со мной происходит что-то неладное», «люди должны поддерживать меня и не должны критиковать меня, не соглашаться со мной или неправильно понимать меня». При наличии таких убеждений у этих людей легко возникают эмоциональные расстройства.

Другое частое убеждение было названо Беком «условным предположением». Такие предположения, или позиции, начинаются с «если». Вот два условных предположения, часто отмечаемых у пациентов, склонных к депрессии: «если я не добьюсь успеха во всем, что я делаю, никто не будет уважать меня»; «если человек не любит меня, значит, я недостоин любви». Такие люди могут функционировать относительно хорошо до тех пор, пока они не испытают серию поражений или отвержений. После этого они начинают считать, что никто не уважает их или что они недостойны любви. В большинстве случаев такие убеждения можно рассеять в краткосрочной терапии, однако если они составляют ядро убеждений, то требуется более длительное лечение.

В терапевтическом изменении взаимодействуют когнитивный, эмоциональный и поведенческий каналы, однако когнитивная терапия подчеркивает ведущую роль когниций в возникновении и поддержании терапевтических изменений.

Когнитивные изменения происходят на трех уровнях: 1) в произвольном мышлении, 2) в непрерывном, или автоматическом, мышлении, 3) в предположениях (убеждениях). Каждый уровень отличается от предыдущего своей доступностью для анализа и стабильностью.

Наиболее доступны для анализа и наименее стабильны произвольные мысли, потому что их можно вызвать по желанию и они временны. На следующем уровне — автоматические мысли, которые предшествуют эмоциональным и поведенческим реакциям. Автоматические мысли более стабильны и менее доступны, чем произвольные, но можно научить пациентов распознавать и контролировать их. Автоматические мысли возникают на основе предположений (убеждений), которые составляют третий уровень.

Убеждения могут быть очень стабильными и не осознаваться пациентами. Терапия стремится к идентификации этих убеждений и противодействию их эффектам.

Рассмотрим подробнее автоматические мысли и лежащие в их основе предположения (убеждения).

Автоматические мысли — это мысли, которые появляются спонтанно и вызываются различными обстоятельствами. Эти мысли находятся между событием или стимулом и эмоциональными и поведенческими реакциями индивида.

Пациенты не осознают автоматических мыслей полностью. До тех пор пока пациента не научат сосредоточиваться на автоматических мыслях, они по большей части проскальзывают незамеченными.

Автоматические мысли, о которых сообщают пациенты, имеют ряд общих характеристик. Они конкретны и раздельны. Они возникают в стенографическом виде. Кроме того, они не являются результатом обдумывания, рассуждения или рефлексии. Здесь отсутствует логическая последовательность этапов, как при мышлении, ориентированном на цель, или при решении задачи. Мысли просто «приходят», словно реф- лекторно. Они относительно автономны, т. е. пациент не прилагает усилий, чтобы их вызвать, и их сложно «выключить», особенно в тяжелых случаях.

Автоматические мысли воспринимаются как правдоподобные. Пациенты воспринимают их как бесспорные, не проверяя их логичность или реалистичность. Несомненно, что многие из этих мыслей реалистичны. Однако пациент часто склонен верить в нереалистичные мысли, даже если сделал вывод об их необоснованности при обсуждении с терапевтом. То, сколько раз внешний опыт опровергал эти мысли, значения не имеет, они непрерывно возникают у пациента вплоть до его выздоровления.

Предположения или убеждения. Как уже отмечалось, автоматические мысли возникают на основе предположений или убеждений. Бек называет эти когниции «правилами». В качестве синонимов он употребляет и такие определения, как «позиции», «идеи», «концепции» и «конструкции».

Когнитивные искажения — это систематические ошибки в суждениях. Они возникают на основе дисфункциональных убеждений, внедренных в когнитивные схемы, и легко обнаруживаются при анализе автоматических мыслей.

Ниже приводится список наиболее распространенных когнитивных искажений, а также определение и примеры для каждого из них.

Чувствительность: простые, невинные эмоции, которые бывают у каждого, превращаются в ужасающие, всеохватывающие, психиатрические крайности.

о «Я должен быть подавлен, потому что мне грустно после отпуска».

о «Нервничать опасно».

Сверхобобщение: отдельные примеры, относящиеся к какой-либо категории, считаются представляющими всю категорию в целом.

• «Я хуже Майка, потому что он всегда побеждает меня в бадминтон».

• «Тот, кто не может писать без ошибок, дурак».

Персонализация: случайные события воспринимаются как персональная угроза.

• «Я сломал ногу, потому что бог наказывает меня за мои прошлые грехи».

• «Всему, что происходит с человеком, есть свои причины».

Антропоморфизм: приписывание человеческих характеристик неодушевленным объектам.

• «Машина отказывалась двигаться с места».

• «Гром гневно грохотал».

Увековечивание: превращение кратковременных явлений в долговременные.

• «Я всегда буду бояться».

• «Я никогда не буду счастлив».

Поиск виновного: поиск того, кого можно обвинить, когда что-то не ладится (других или себя).

• «В том, что наш брак длился недолго, виноват мой супруг (или я)».

• «Все преступники обязаны плохим родителям»:

Патологизирование: выученная реакция называется клиентами заболеванием.

• «Тот, кто все время тревожится, действительно болен».

• «Гиперагрессивность — это патология».

Перфекционизм: подбор для себя и других высших из теоретически возможных стандартов, даже если никто не в состоянии их достичь, и последующее использование их в качестве общей мерки для определения ценности личности.

• «Я не должен делать ошибок вообще».

' • «Я должен быть во всем лучше всех».

Дихотомическое мышление: оценка понятий, которые в действительности располагаются в континууме, как взаимоисключающих вариантов (также называется мышлением по типу «все или ничего» «или плохо, или хорошо»).

• «Аборт — это либо правильно, либо неправильно».

• «В этом мире ты или победитель, или проигравший».

«Ужастификация»: для каждого события предвидится наихудший из возможных исходов.

• «Эта боль в моей ноге означает, что у меня рак».

• «Муж задерживается, наверное, завел интрижку».

Долженствование: превращение «хочу» в «должен», «обязан», «надо».

• «Я должен ее вернуть».

• «Чтобы стать счастливой, я обязана стать великой актрисой».

Претензии на титул: притязания на исключительные привилегии без реальных к тому оснований («синдром непризнанного принца»).

• «Я не должен мириться со всеми мелочными вещами, которыми меня вынуждают заниматься на работе».

• «Почему я должен стоять в очереди в аэропорту, как все остальные»?

Психологизирование: для всех событий подыскиваются психологические причины, а все другие игнорируются.

• «Я ударился о стол, потому что пытался навредить себе».

• «Больное плечо, должно быть, вызвало мою подсознательную тревогу».

• «Вы одиноки, потому что боитесь жениться».

Неэкономные рассуждения: предпочтение простым объяснениям более сложных.

• «Тебе не нравится, когда я тебя критикую, потому что с отцом у тебя были отношения типа «любовь—ненависть», а все мужчины представляют для тебя фигуру отца».

• «Ты просто переносишь на меня свою подавленную детскую жестокость».

Материализация абстрактного: предположение о том, что та или иная абстракция (например, личностные черты, коэффициент умственного развития, шизофрения) обозначает реальную, конкретную сущность.

• «Ему не хватает смелости».

• «Он по своей сути ленив».

• «У меня расшатались нервы».

Гомоцентрическая ошибка: предположение о том, что человеческая раса — божьи любимцы.

• «Бог создал эту планету для людей».

• «Солнце вращается вокруг Земли».

Эгоцентрическая ошибка: вывод о том, что, раз ты являешься центром собственного мира, то ты центр всех других миров.

• «Я должен получить от жизни все, что я хочу».

• «Мир должен быть справедливым».

Субъективная ошибка: вера в то, что ты являешься причиной поведения и эмоций

других людей.

' • «Я сожалею о том, что вызвал твою депрессию».

• «Я делаю своего мужа несчастным».

Скользкий скат: предположение о том, что то, что верно в одном случае, будет верно и во всех последующих.

• «Если девушка, которую я полюбил, меня отвергла, значит, я не заслуживаю ничьей любви».

Априорное мышление: выведение фактов из принципов (дедукция) вместо выведения принципов из фактов (индукция).

• «У женщин меньше зубов, чем у мужчин, потому что у них меньше челюсти» (Аристотель).

о «Таяние снега не вызовет поднятия вод Нила, так как в районе экватора слишком жарко для снега» (Платон).

• «Когда люди любезны с тобой, значит, они пытаются что-то получить».

Преувеличение силы: попытки разрешить все проблемы, разровняв их, как бульдозером.

• «Когда путь становится трудным, тверже становится шаг».

в «Алкоголизм можно победить одной только силой воли».

Возможности, равные вероятностям: если событие возможно, значит, оно вероятно.

• «Если что-то плохое может произойти, то оно неизбежно».

о «Я должен побеспокоиться, чтобы не заработать болезнь от растений».

Эпизодическое доказательство: мнение о том, что одно случайное событие может служить доказательством более широкой закономерности.

• «Я знаю одного человека, который...»

Аргументация «к человеку»: нападение на оппонента, а не на его аргументы, «критика источников» или «указание на чужие ошибки».

• «Чтобы давать мне советы, вам нужно было быть там и делать это».

• «Вы не можете понимать то, о чем говорите, потому что у вас нет высшего образования».

Преклонение перед авторитетами: утверждение истинности чего-либо только на том основании, что так говорит авторитетное лицо, апелляция к авторитетам. «Фрейд говорил... Скиннер говорил... Эллис говорит... Бек говорит... Мак-Мал- лан говорит...»

• «Известный профессор 3. А. Умник уверен в том, что...»

• «Четверо из пяти наших докторов утверждают...»

Конкуренция: суждение о собственной ценности исключительно путем сравнения себя с другими людьми.

• «Я не. искусен в этом, потому что есть множество людей, которые делают это лучше меня».

• «Победа — это все».

Мистицизм: объяснение физических явлений метафизическим или эзотерическим образом.

• «Воспоминания о прошлых жизнях, ‘ полученные при гипнозе возрастной регрессии, являются доказательством предшествующей жизни».

• «Внетелесные переживания доказывают то, что жизнь продолжается после смерти».

Корреляции, равные причинным связям: предположение о том, что если две переменные коррелируют, то одна является причиной другой.

• «Подсознательный гнев на себя является причиной любой депрессии».

•• «Самолеты порождают страх, потому что страх появляется у меня только в самолетах».

• «Гром вызывает молнию».

Игнорирование опровергающих доводов: предположение о том, что все, что нужно для доказательства теории, — это подтверждающие ее доводы. (В действительности этого недостаточно, необходимо показать, что аргументы в пользу теории сильнее аргументов против нее)..

• «Поскольку в психологических исследованиях некоторые субъекты показали высокий коэффициент успешности поиска, экстрасенсорное восприятие можно считать доказанным».

• «Поскольку ингибиторы моноамина оксидазы, трицик- лики и алпразолам снижают некоторые панические реакции клиентов, все панические расстройства имеют исключительно биологическую основу и психотерапия любого рода оказывается ненужной».

Сверхсоциализированное мышление: излишне конформные по отношению к своей культуре люди бездумно и некритично принимают превалирующие социальные установки и основные убеждения, характерные для их культуры. Этот вид ошибок называется «аргументация ad populum» и подразумевает вынесение суждений, апеллирующих к распространенным общественным предрассудкам.

• «Место женщины — в доме».

• «Права она или нет, но это моя страна».

• «Брак должен длиться до тех пор, пока смерть не разлучит нас»:

Уверенность в своей праведности: убежденность в том, что хорошие намерения важнее конечных результатов.

• «Но я всего лишь хотел вам помочь».

• «Экстремизм в борьбе за свободу не порок».

• «Жестокость добродетельна, если она нацелена на искоренение несправедливости».

Уход в сторону: замена предмета обсуждения на неуместный, не относящийся к делу разговор с целью маскировки слабости собственной позиции. Эти стратегии больше известны как «отвлекающие маневры».

• *Нечестные вопросы.* Внезапно задать серию вопросов так, что оппонент вынужден отвечать на них, и прекратить аргументацию. «Почему вы критикуете меня за опоздание? У вас бьш трудный день? Почему это так важно для вас? У вас опять семейные проблемы? Вы обращались к доктору по этому поводу? Что еще вас *на самом деле* сердит?»

• *Указание на чужие недостатки:* «Если вы обвиняете меня в том, что я толстая, то что делает этот утягивающий пояс вокруг вашей талии?»

• *Археологические обвинения.* Раскапывание прошлых грехов. «Вы сказали, что я был груб на прошлой вечеринке. А что вы скажете о новогоднем празднике, когда вы чуть не заставили меня умереть со стыда?»

• *Эмоциональный язык.* Попытки вывести другого человека из себя при помощи эмоционально перегруженных фраз. «Ты такой дурак, урод и тупица, что вряд ли имеешь хоть малейшее представление о чем-либо, черт возьми!»

• *Подход «дзюдо».* Излишнее соглашательство с недовольством другого человека, так что тот вынужден забрать его обратно. «Ты права! Я был недобр с тобой и жесток. И ты имеешь полное право так сердиться. У меня действительно трудный характер. Я не представляю, как ты со мной уживаешься».

• *Приступ ярости.* Попытка увести людей в сторону, рассердившись на них. Большинство людей отреагируют на гнев и бросят свои позиции. «Да как ты смеешь меня критиковать! У тебя нет никакого права на это!»

• *Невинное неведение.* Полное отрицание того, что вообще есть какие-либо проблемы. «Не имею понятия, о чем ты говоришь. Я ничего не пил весь вечер».

Предупрежденное несогласие: перефразирование чьей-либо точки зрения таким образом, что не ^огласиться с ней было бы сложно или стыдно.

• «Каждый должен знать, что...»

• «Любой дурак может понять...»

• «Это очевидно для всех, у кого есть мозги, что...»

• «Поскольку ты ничего об этом не знаешь, понятно, что...»

Испытанное и верное: утверждение о том, что убеждение верно просто потому, что представляет традиционные взгляды (похоже на сверхсоциализированное мышление, но апеллирует к традиции, а не к тому, что популярно на данный момент).

• «Что было хорошо для моего отца, то хорошо и для меня».

• «Коней на переправе не меняют».

Впечатлить большими цифрами: предположение о том, что мысль верна, если многие люди в нее верят.

• «Пятьдесят миллионов американцев не могут ошибаться!»

• «Консультации не помогают, потому что я могу назвать десять человек, которые ходили к психотерапевту и ни одному не стало лучше».

Решенный вопрос: предложение, которое звучит так, как будто оно использует причинно-следственные связи, но на самом деле просто перефразирует суждение в другой форме (вид тавтологии, при которой любое утверждение понимается как само собой разумеющееся).

• «Я не летаю самолетами, потому что я трус» (в определение «труса» входит избегание тех или иных вещей без особой необходимости).

• «Все, кто так сильно тревожится, должно быть, сумасшедшие» (в определение «сумасшедшего» попадает любой человек, которым владеют неконтролируемые эмоции).

Апелляция к незнанию: предположение о том, что если ты не понимаешь что-либо, то и никто не сможет этого понять.

• «Не могу себе уяснить, почему я впадаю в депрессию. Это, должно быть, злой рок».

• «Вся эта ерунда с обусловливанием — такая чушь. Все, что нужно для преодоления страхов, — это взять быка за рога и проявить немного силы воли и смелости».

Аарон Бек говорит об автоматических мыслях в связи с тем, что они возникают сами по себе, непроизвольно. Автоматические мысли могут быть неосознанными и, как правило, не осознаются. Это совершенно не значит, что мысли находятся в пространстве фрейдовского бессознательного (вытеснены, подавлены). Поясняя эту мысль, Бек проводит аналогию с человеком, который не в силах заснуть. Он может не осознавать, что его состояние вызывается неприятными звуками вроде громкого тиканья часов или шума транспорта. Не будучи подготовленным, человек может не заметить автоматических мыслей. Поэтому одним из важнейших шагов в когнитивной терапии является выявление (идентификация) пациентом собственных автоматических мыслей. Пациент может сообщить множество ситуаций, при которых у него возникает необъяснимая тревога. Она становится понятной лишь тогда, когда пациент восстанавливает мысли, возникающие в ответ на психотравмирующие ситуации.

Автоматическая мысль может быть мало осознаваемой в связи с ее быстротечностью. Кроме того, эго-синтонность этой мысли, т. е. переживание пациентом этой мысли как собственной (не чуждой, не вложенной), делает эту мысль очевидной. Очевидность автоматических мыслей и их слабая осознанность делают их труднодоступными для терапии. Автоматические мысли «лежат» на более глубоких убеждениях, в которых и находятся их корни. Негативные убеждения могут быть генерализованными («Я совершенно никчемный человек») и условными («Если я не первый, то я никто», «Если кому-либо я не нравлюсь, то я не достоин любви»).

Автоматические мысли искажают реальность, что делает их дезадаптивными. Психотерапия включает четыре этапа.

Первый этап — идентификация (опознание) неадаптивных мыслей. С этой целью используется несколько техник. Техника сосредоточения на мыслях, возникающих в реальных психотравмирующих ситуациях (наблюдение in vivo). В имаги- нальной технике (наблюдение in vitro) пациента просят воссоздать ситуацию психотравмы в терапевтическом сеансе за счет воспоминания (воображения). При этом пациента просят

наблюдать за возникающими автоматическими мыслями. Техника вопросов состоит в подготовке вопросов таким образом, что пациент продвигается к глубинным плохо осознаваемым неадаптивным убеждениям. Бек указал, что сократический диалог — предпочитаемый метод в когнитивной психотерапии. В рамках этого метода терапевт задает такие вопросы, которые позволяют пациенту, во-первых, прояснить или определить собственную проблему и, во-вторых, идентифицировать (прояснить) собственные неадаптивные мысли, убеждения и образы.

Второй этап — отдаление неадаптивных мыслей. Суть этапа состоит в том, что пациент должен стать в объективную позицию по отношению к собственным мыслям, т. е. отдалиться от них. На первом этапе неадаптивная мысль выявлена, например: «Я слаб и беспомощен», и пациент теперь понимает, что эта мысль есть, что она мешает, вызывает эмоциональные и поведенческие проблемы. На втором этапе терапии пациент должен усомниться в проблеме, сделать ее гипотезой, посмотреть на нее со стороны. Призывы терапевта мыслить конструктивно обычно не помогают. Отстранение подразумевает 3 компонента:

1. Осознание автоматичности «плохой» мысли, ее самопроизвольности, «вложенности», чуждости для Я.
2. Осознание того, что «плохая» мысль неадаптивна, т. е. вызывает страдание.
3. Возникновение сомнения в истинности неадаптивной мысли, например, в мысли «Быть счастливым — значит быть во всем первым». **Третий этап — проверка истинности неадаптивной мысли.** Суть этапа состоит в том, что психотерапевт побуждает пациента к проверке обоснованности неадаптивной мысли. С этой целью используются как когнитивные, так и поведенческие техники. Если проверка пациентом собственных неадаптивных мыслей показывает, что они необоснованны, беспочвенны, не опираются на объективную реальность, то возникает реальная возможность избавиться от этих мыслей. Пациент начинает понимать, что указанные мысли связаны с особенностями его характера, воспитания, а не с реальными характеристиками среды, ситуации. После этого пациент сменяет неiадаптивные убеждения на адаптивные.

В этой замене неадаптивных мыслей адаптивными и состоит суть **четвертого этапа.**

Каждый человек имеет предрасположенность, уязвимость к определенным психотравмирующим ситуациям, к так называемым «местам наименьшего сопротивления». Эта уязвимость, по Беку, связана с личностной структурой. Личность же, по его мнению, представляет собой совокупность когнитивных схем, формирующихся по ходу жизни в индивидуальном опыте в связи с научением и идентификацией со значимыми людьми. Каждое расстройство имеет собственное типичное когнитивное содержание. Бек указывает, что когнитивные профили депрессии, тревоги и других расстройств существенно различны и требуют совершенно разных терапевтических подходов. Это одно из отличий когнитивной терапии от рационально-эмотивной психотерапии Эллиса.

Когнитивная модель депрессии. Бек описывает такую когнитивную триаду при депрессии:

1. Негативное представление о себе. Депрессивный индивид воспринимает себя как неприспособленного, никчемного, отверженного.
2. Негативный взгляд на мир. Депрессивный индивид убе-

жден в том, что мир предъявляет чрезмерные требования к человеку и воздвигает непреодолимые барьеры на пути к достижению целей. Мир лишен удовольствия и удовлетворения.

3. Нигилистический взгляд на будущее. Депрессивный индивид убежден в том, что переживаемые им трудности непреодолимы. Эта безнадежность нередко приводит его к суицидным мыслям.

Когнитивная модель тревожных расстройств. В мышлении тревожного пациента доминируют темы опасности, т. е. он предполагает события, которые окажутся пагубными

для него, для его семьи, для его имущества и для других ценностей.

Восприятие опасности тревожным пациентом основано на ложных предположениях или оно чрезмерно, в то время как нормальная реакция основана на более точной оценке риска и размеров опасности. Кроме того, нормальные индивиды могут контролировать свое восприятие, используя логику и очевидность. Тревожные индивиды испытывают трудность в распознавании сигналов безопасности и других свидетельств, которые уменьшают угрозу опасности. Таким образом, в случаях тревоги когнитивное содержание вращается вокруг темы опасности и индивид склонен преувеличивать вероятность вреда и уменьшать свою способность к совлада- нию с проблемой.

Мания. Предубежденное мышление маниакального пациента противоположно мышлению депрессивного. Такие индивиды избирательно воспринимают преимущества всякого жизненного опыта, блокируя негативный опыт или интерпретируя его как позитивный и нереалистично ожидая благоприятных результатов от различных предприятий. Преувеличение способностей, достоинств и достижений приводит к чувству эйфории. Постоянная стимуляция, идущая от завышенной самооценки и чрезмерно оптимистических ожиданий, обеспечивает огромные источники энергии и вовлекает маниакального пациента в постоянную деятельность, направленную на достижение, цели.

Когнитивная модель панического расстройства. Пациенты с паническим расстройством склонны рассматривать любой необъяснимый симптом как признак неминуемой катастрофы. Главной чертой людей с паническими расстройствами является наличие убеждения в том, что их жизненно важные системы — сердечно-сосудистая, дыхательная, центральная

нервная — потерпят крах. Из-за своего страха они постоянно прислушиваются к внутренним ощущениям и поэтому замечают и преувеличивают ощущения, которые проходят не замеченными у других людей.

Пациенты с паническими расстройствами имеют специфический *когнитивный дефицит:* они не способны реалистически воспринимать свои ощущения и катастрофически их интерпретируют.

Пациенты, у которых был один или несколько приступов паники в конкретной ситуации, начинают избегать этих ситуаций. Предчувствие такого приступа запускает множество вегетативных симптомов, которые затем неправильно интерпретируются как признаки неминуемого несчастья (сердечного приступа, потери сознания, удушья). Это может привести к полному разворачиванию панического приступа. У пациентов с паническим расстройством часто развивается агорафобия. **В** конце концов, они не покидают своего дома или так ограничивают свою деятельность, что не могут отходить далеко от дома и нуждаются в сопровождающем.

Когнитивная модель фобии. При фобиях имеется предчувствие физического или психологического ущерба в специфических ситуациях. Если пациент в состоянии избежать подобной ситуации, он не ощутит угрозы и сохранит спокойствие. Если же он попадет в такую ситуацию, то почувствует субъективные и физиологические симптомы тревоги.

Страх перед отдельными ситуациями основан на преувеличенном представлении пациента об особых пагубных свойствах этих ситуаций. Так, пациент с фобией тоннелей испытывает страх перед крушением в тоннеле и собственной смертью от удушья; другого пациента будет ужасать возможность наступления острого, смертельно опасного заболевания, если ему вовремя не окажут помощь.

При оценочных фобиях имеется страх неудачи в социальных ситуациях, на экзамене или публичном выступлении. Поведенческие и физиологические реакции на потенциальную «опасность» (отвержение, недооценка, неудача) могут мешать функционированию пациента до такой степени, что могут вызывать как раз то, чего он

http://www.e-puzzle.ru

боится.

Когнитивная модель параноидных состояний. Параноидный индивид приписывает другим людям предубежденное отношение к себе. Его преднамеренно оскорбляют, вмешиваются в его дела, критикуют. В отличие от депрессивных пациентов, которые считают, что предполагаемые оскорбления или отвержение справедливы, параноидные пациенты считают, что другие люди третируют их несправедливо.

В отличие от депрессивных пациентов параноидные не отличаются низкой самооценкой. Они больше озабочены несправедливостью предполагаемых нападок и вторжений, чем действительными потерями.

Когнитивная модель обсессий и компульсий. Обсессивные пациенты подвергают сомнению ситуации, которые большинством людей считаются безопасными. Сомнение обычно касается ситуаций, которые в принципе могут стать опасными. Обсессивные пациенты постоянно сомневаются, совершили ли они действие, необходимое для безопасности (например, выключили ли газовую плиту, заперли ли на ночь дверь). Они могут бояться заражения микробами, и никакое разубеждение не устраняет страха.

Главная их черта — чувство ответственности и убеждение, что они ответственны за совершение действия, которое может повредить им и их близким.

Компульсивные пациенты предпринимают попытки уменьшить чрезмерные сомнения, выполняя ритуалы, предназначенные для нейтрализации и предупреждения несчастья. Компульсивное мытье рук, например, основывается на убеждении пациента, что он не устранил всю грязь со своего тела.

Когнитивная модель истерии. При истерии пациент убежден, что у него имеется соматическое расстройство. Так,как воображаемое расстройство не смертельно, он склонен принимать его без особой тревоги. Пациенты, страдающие фобией, по существу, являются «сенсорными фантастами», т. е. они воображают себе какую-то болезнь, а затем испытывают сенсорное ощущение как доказательство, подтверждающее наличие этой болезни. Пациент, как правило, ощущает сенсорные или моторные аномалии, которые соответствуют его ошибочному представлению об органической патологии.

Когнитивная модель нервной анорексии. Нервная анорексия и булимия представляют собой констелляции дезадаптив- ных убеждений, которые вращаются вокруг одного центрального предположения: «Вес и форма моего тела определяют мою ценность и мою социальную приемлемость». Вокруг этого предположения вращаются, например, такие убеждения: «Я буду безобразной, если буду больше весить», «Единственная вещь в моей жизни, которую я могу контролировать, — это мой вес» и «Если я не буду голодать, я начну полнеть, а это катастрофа!».

Пациенты с нервной анорексией обнаруживают типичное искажение в переработке информации. Они неправильно интерпретируют симптомы наполнения желудка после приема пищи как признаки того, что они полнеют. Кроме того, они неправильно воспринимают свой образ в зеркале или на фотографии как более объемный, чем есть на самом деле.

Когнитивная модель расстройств личности. В основе нарушенной личности лежат генетическая предрасположенность и полученный опыт научения. Каждое расстройство личности характеризуется базисным убеждением и соответствующей поведенческой стратегией. Описание базисных убеждений («схем») и поведенческих стратегий при различных типах личности приведено в таблице:

Тип личности	Базисное убеждение	Поведенческая
Зависимая	«Я	Привязан
Избегающая	«Мне могут	Избегание
Пассивно-агрессивная	«На меня могут	Сопротивление
Параноидная личность	«Люди — потенциал	Осторожность
Нарциссическая	«Я — особенный»	Самовозвеличивание
Артистическая личность	«Мне нужно	Драматизация
Обсессивно-компульсив-	«Я не должен	Перфекционизм
Антисоциальная	«Люди существуют для	Нападение

При каждом расстройстве личности можно обнаружить как чрезмерно развитые, так и слаборазвитые стратегии. Например, при параноидном расстройстве «недоверие» является чрезмерно развитой стратегией, а «доверие» — слаборазвитой. Дисфункциональные схемы, характерные для расстройств личности, являются чрезвычайно стойкими, поэтому когнитивное реструктурирование занимает у этих пациентов больше времени и предполагает более глубокое исследование происхождения схем, чем у пациентов с эмоциональными нарушениями.

Целями когнитивной терапии являются: исправление ошибочной переработки информации и помощь пациентам в модификации убеждений, которые поддерживают неадаптивное поведение и эмоции. Когнитивная терапия вначале нацелена на снятие симптома, включая проблемное поведение и логические искажения, но ее конечной целью является устранение систематических предубеждений в мышлении.

Когнитивная терапия предназначена для того, чтобы:

• контролировать дисфункциональные (иррациональные) мысли;

• осознавать связи между когнициями, аффектами и поведением;

• изучать аргументы «за» и «против» дисфункциональных автоматических мыслей;

• заменять дисфункциональные автоматические мысли более реалистическими интерпретациями;

• идентифицировать и изменять убеждения, которые предрасполагают к искажению опыта.

Когнитивная терапия является подходом, центрированным на настоящем. Она директивна, активна, ориентирована на проблему.

Бек отмечал, что когнитивный подход наиболее пригоден для людей со способностью к интроспекции и к рассуждениям о своих мыслях и фантазиях. Применять когнитивную терапию можно тогда, когда проблемы могут быть достаточно четко очерченными и имеются когнитивные искажения. Когнитивная терапия — это не способ личностного роста. Не ре- / комендуется использовать когнитивную терапию в качестве единственного средства при психотической депрессии и вообще при психозах.

Когнитивная терапия показана тем пациентам, которые могут фокусироваться на собственных автоматических мыслях, при наличии достаточной воли к выздоровлению. Этот вид психотерапии, как и многие другие, рассчитан на «психологического» клиента, т. е. психически утонченного, способного к рефлексии и желающего ею заниматься. Когнитивная терапия может быть показана тогда, когда пациент берет на себя ответственность за опознание связей эмоций и за изменение мыслей.

Факторами, затрудняющими реализацию когнитивной терапии, являются:

• негативные убеждения о когнитивной терапии и терапевте;

• высокий уровень тревоги у пациента;

• отсутствие согласия в целях терапии;

• «грубость» психической организации пациента, его неспособность к рефлексии, к организации психотерапии как исследовательского процесса;

• психическая неадекватность (продуктивный психопатологический процесс — галлюцинации и т. п.).

Первоначально когнитивная терапия использовалась в индивидуальной форме, теперь она используется в семейной терапии и терапии супружеских пар, а также в групповой форме. Она может применяться в сочетании с фармакотерапией в амбулаторных и стационарных условиях.

Когнитивная терапия широко используется для лечения эмоциональных расстройств и униполярной депрессии. Исследования по сравнению эффективности когнитивной терапии и терапии антидепрессантами (Beck et al., 1979) показали, что когнитивная терапия имеет лучшие или, по крайней мере, такие же результаты, как терапия антидепрессантами. Катамнестические исследования длительностью от трех месяцев до двух лет показали, что отдаленные результаты лечения при когнитивной терапии лучше, чем при фармакологическом лечении.

Когнитивная терапия является терапией выбора в тех случаях, когда пациент отказывается от лекарств и предпочитает психологическое лечение. Она является терапией выбора также в тех случаях, когда антидепрессанты оказывают нежелательные побочные эффекты или когда их применение не дает желаемого результата.

Когнитивная терапия не рекомендуется как единственное средство при лечении биполярных аффективных расстройств или психотической депрессии. Она также не применяется как единственная терапия при лечении шизофрении и других психозов.

Другим направлением когнитивной терапии является **ра- ционально-эмотивная терапия** (РЭТ), которая рассматривает когниции и эмоции интегративно: в норме мышление включает чувства и в некоторой степени диктуется ими, а чувства включают когниции. Кроме того, Эллис подчеркивает, что мышление и эмоции взаимодействуют с поведением: люди обычно действуют на основе мыслей и эмоций, а их действия влияют на мысли и чувства. Следовательно, РЭТ, по определению Эллиса, — это «когнитивно-аффективная бихевио- ральная теория и практика психотерапии».

Эллис разделяет когниции на «холодные», «теплые» и «горячие». Холодные когниции являются описательными и предполагают наличие относительно слабого чувства или его отсутствие. Теплые и горячие когниции являются оценочными. Теплые когниции — это предпочтительные мысли или рациональные установки. Они включают в себя оценку холодных когниций, влияют на чувства, как слабые, так и сильные, и порождают такие чувства. Горячие когниции содержат резкие, или «высокие», оценочные мысли и обычно предполагают наличие сильных или очень сильных чувств. В рациональ-но-эмотивной терапии предполагается, что дескриптивные когниции обязательно связаны с оценочными когнициями связями разной Степени жесткости. С точки зрения РЭТ не объективные события сами по себе вызывают у нас позитивные или негативные эмоции, а наше внутреннее восприятие их, их оценка. Мы' чувствуем то, что думаем по поводу воспринятого.

Расстройства в эмоциональной сфере являются результатом нарушений в когнитивной сфере. Эти нарушения в когнитивной сфере Эллис назвал **иррациональными установками.** Иррациональная установка является центральным понятием рационально-эмотивного подхода. Этим термином Эллис называет установки, которые:

• затрудняют достижение жизненных целей;

• наносят ущерб социальной группе, в которую включен человек;

• являются ригидными и догматическими;
• нереалистичны и противоречат фактам;
• нелогичны и противоречивы.

В рационально-эмотивной психотерапии считается, что люди чаще всего теряют душевное равновесие в силу того, что к своим рациональным убеждениям («я предпочел бы», «я желал бы») добавляют иррациональные убеждения («я обязательно должен») и приказания самим себе. В рационально-эмотивной психотерапии считается, что цель эффективной психотерапии заключается в использовании когнитивных, эмотивных и поведенческих методов, для того чтобы ясно показать клиентам, что:

• в основном они сами создают свои нарушения с помощью догматических «должен» и «обязан»;
• они могут активно оспорить и преодолеть свои императивы, ставя их под сомнение научно обоснованным образом;
• они могут в корне изменить философию своей жизни, используя мощные методы для признания и проработки таких подрывных чувств;
• они могут настойчиво и упорно действовать против этих иррациональных убеждений.

Эллис выделяет 4 группы иррациональных установок, которые наиболее часто создают проблемы у пациентов:

1. **Установки долженствования.** Некоторые люди убеждены в том, что в мире существуют некие универсальные установки (принципы), которые, несмотря ни на что, должны быть реализованы. Например, «мир должен быть справедливым», «люди должны быть честными». Такие установки часто выявляются в подростковом возрасте.
2. **Установки преувеличения** (драматизация, катастрофиза- ция). При этих установках отдельные события, происходящие в жизни, оцениваются как катастрофические вне какой-либо системы отсчета. Катастрофические установки проявляются в высказываниях пациентов в виде оценок, выраженных в самой крайней степени: «ужасно», «невыносимо» и т. п. Например: «Ужасно остаться одному на старости лет».
3. **Установка обязательной реализации своих потребностей.**

В основе этой установки лежит иррациональное убеждение в том, что для того, чтобы осуществиться и стать счастливым, человек должен обладать определенными качествами. Например: «Я должен быть на высоте в моей профессии, иначе я ничего не стою».

4. **Оценочная установка.** При этой установке оценивается личность человека в целом, а не отдельные его черты, качества, поступки и т. д. Другими словами, здесь отдельный аспект человека отождествляется с человеком в целом.

Помимо этих четырех установок, Эллис в разное время идентифицировал общие «сердцевинные» иррациональные идеи, которые, по его мнению, лежат в основе большинства эмоциональных расстройств. Ниже приводятся **двенадцать основных иррациональных идей:**

1. Для взрослого человека совершенно необходимо, чтобы каждый его шаг был привлекательным для окружающих.
2. Есть поступки порочные, скверные, и повинных в них следует строго наказывать.
3. Это катастрофа, когда все идет не так, как хотелось бы.
4. Все беды навязаны нам извне — людьми или обстоятельствами.
5. Если что-то пугает или вызывает опасение, постоянно будь начеку.
6. Легче избегать ответственности и трудностей, чем их преодолевать.
7. Каждый нуждается в чем-то более сильном и значительном, чем то, что он ощущает в себе.
8. Нужно быть во всех отношениях компетентным, адекватным, разумным и

успешным. (Нужно все знать, все уметь, все понимать и во всем добиваться успеха.)

9. То, что сильно повлияло на вашу жизнь один раз, всегда будет влиять на нее.

10. На наше благополучие влияют поступки других людей, поэтому надо сделать все, чтобы эти люди изменялись в желаемом для нас направлении.

И. Плыть по течению и ничего не предпринимать — вот путь к счастью.

12. Мы не властны над своими эмоциями и не можем не испытывать их.

С точки зрения Эллиса, иррациональные установки — это ***жесткие эмоционально-когнитивные связи.*** Они имеют характер предписания, требования, приказа, носят, как говорит Эллис, абсолютистский характер. Поэтому обычно иррациональные установки не соответствуют реальности. Отсутствие реализации иррациональных установок приводит к длительным, неадекватным ситуации эмоциям.

У нормально функционирующего человека имеется ***рациональная система установок,*** которую можно определить как систему ***гибких эмоционально-когнитивных связей.*** Эта система имеет вероятностный характер, выражает, скорее, пожелание, предпочтение определенного направления развития событий. Рациональной системе установок соответствует умеренная сила эмоций. Хотя они иногда могут носить интенсивный характер, однако не захватывают индивида надолго и поэтому не блокируют его деятельность, не мешают достижению целей.

РЭТ не интересует генез иррациональных установок, ее интересует, что подкрепляет их в настоящем. Эллис утверждает, что осознание связи эмоционального расстройства с событиями раннего детства (инсайт № 1) не имеет терапевтического значения, поскольку пациенты редко освобождаются от своих симптомов и сохраняют тенденцию к образованию новых. Согласно теории РЭТ инсайт № 1 вводит в заблуждение: суть не в возбуждающих событиях (А) жизни людей, которые якобы вызывают эмоциональные последствия (С), а в том, что люди интерпретируют эти события нереалистично и поэтому у них складываются иррациональные убеждения **(В)** о них. Настоящая причина расстройств, стало быть, сами люди, а не то, что случается с ними, хотя и жизненный опыт, безусловно, оказывает некоторое влияние на то, что они думают и чувствуют. Инсайт № 1 должным образом подчеркивается, но пациенту помогают увидеть его эмоциональные проблемы, с точки зрения его собственных убеждений, а не с точки зрения прошлых или настоящих возбуждающих событий. Терапевт добивается дополнительного осознания — ин- сайтов № 2 и № 3.

Инсайт № 2 состоит в понимании того, что, хотя эмоциональное расстройство возникает в прошлом, пациент испытывает его ***сейчас,*** потому что он имеет догматические, иррациональные, эмпирически не обоснованные убеждения. Инсайт № 3 состоит в осознании того, что только посредством тяжелой работы можно избавиться от иррациональных убеждений. Пациенты осознают, что для освобождения от иррациональных убеждений недостаточно инсайтов № 1 и № 2 - необходимы многократное переосмысление этих убеждений и многократно повторяющиеся действия, направленные на их погашение.

Итак, основной принцип РЭТ состоит в том, что эмоциональные нарушения вызываются иррациональными убеждениями. Эти убеждения иррациональны потому, что пациенты не принимают мир таким, каков он есть. Они обладают магическим мышлением: они настаивают на том, что если в мире нечто существует, то оно должно быть другим, отличным от того, что есть. Их мысли обычно принимают форму утверждений: если я хочу чего-то, то это не просто желание или предпочтение, чтобы так было, так ***должно*** быть, и если это не так, то это ужасно.

Как только люди делают себя несчастными, они становятся склонны углублять свое страдание, делая себя несчастными из-за того, что они несчастны. Другими словами, люди преобразовывают отрицательные последствия первичной жесткой установки (С) в активизирующее событие (А) для вторичного иррационального убеждения (В). Люди

часто тревожатся по поводу своей тревоги («Будет ужасно, если я буду нервничать на экзамене!»), испытывают депрессию в связи с депрессией, ощущают чувство вины из-за чувства вины и т. д. Такие когниции бессмысленны и лишены эмпирических оснований. Они могут быть опровергнуты любым исследователем. Рационально-эмотивный терапевт уподобляется ученому, который обнаруживает и опровергает абсурдные идеи.

Эллис считает, что иррациональные идеи имеют глубокие биологические корни и людям трудно отказаться от* них. Люди не являются исключительно продуктами социального научения. Патологические симптомы являются результатом биосоциального научения: люди склонны к иррациональным, эмпирически не обоснованным идеям не только потому, что они особым образом воспитывались в семье, а прежде всего потому, что они люди.

РЭТ считает, что среда, особенно родительская семья в детстве, подкрепляет, но не создает тенденцию мыслить иррационально. Родители учат детей отвечать определенным стандартам и прививают им ценности, однако они не требуют от них абсолютного соблюдения норм. Люди сами, ***естественным образом***, добавляют к социально усвоенным нормам жесткие команды. Иначе бы они редко становились невротиками.

Люди по природе своей как разумны, так и неразумны. С одной стороны, они предрасположены к самосохранению, к размышлению, к креативности; они учатся на ошибках и способны к личностному росту. С другой стороны, они склонны к саморазрушению, к немедленному удовлетворению потребности в удовольствиях, к откладыванию дел, к повторению одних и тех же ошибок, к суеверию, нетерпимости, перфекционизму и максимализму; они избегают глубоких размышлений и не актуализируют свой потенциал роста.

Поэтому людям трудно отказываться от своих иррациональных идей. По мнению Эллиса, многие психотерапевтические техники оказываются неэффективными по следующим соображениям. Психоаналитическая психотерапия, как уже говорилось, вводит в заблуждение: она придает чрезмерное значение «травматическим событиям» вместо того, чтобы подчеркивать значение отношения пациентов к этим событиям. Большинство других терапевтических подходов также концентрируется на «А» — на возбуждающих событиях в жизни индивида или на «С» — на эмоциональных последствиях этих событий и редко рассматривают **«В»** — систему убеждений, которая является важнейшим фактором в возникновении расстройства.

Эллис считает, что эффективным является активно-директивная, когнитивно-эмотивно-поведенческая «атака» на самопоражающие долженствования и приказания пациентов. Сущностью эффективной психотерапии, согласно РЭТ, является сочетание полной терпимости к пациенту (безусловное его принятие) с борьбой против его самопоражающих идей, черт и поступков.

РЭТ помогает людям сформировать новое мировоззрение, стать более самоактуализирующимися и счастливыми. Эллис перечисляет основные характерные черты хорошо функционирующих или самоактуализирующихся людей.

- **Личный интерес.** Прежде всего ценят собственные интересы, хотя готовы до некоторой степени жертвовать ими ради тех, кто для них небезразличен.
- **Социальный интерес.** Заинтересованы в удовлетворении потребностей других людей и в социальном выживании, поскольку большинство людей предпочитают жить в группах или общинах.
- **Самоуправление.** Берут на себя первичную ответственность за свою жизнь.
- **Толерантность.** Предоставляют себе и другим право ошибаться. Даже если им не нравится поведение каких-либо людей, воздерживаются от порицания их как личностей.
- **Гибкость.** Мыслят гибко, готовы к изменениям. Не разрабатывают жестких (ригидных) правил для себя и для других людей.
- **Принятие неуверенности.** Признают, что мир нестабилен и в нем много случайностей. Склонны к поддержанию порядка, но не требуют его.

• **Обязательность.** Имеют обязательства перед чем-то, находящимся за пределами их самих. Достигают максимальной реализации своих, возможностей, испытывая постоянный всепоглощающий интерес к жизни.

• **Творческий потенциал и оригинальность.** Проявляют склонность к новаторству, творчески подходят к решению как каждодневных, так и профессиональных проблем. Часто имеют, по крайней мере, один главный творческий интерес.

• **Научное мышление.** Рациональны и объективны. Думая о каком-либо вопросе, придерживаются правил логики, используя научные методы.

• **Самопринятие.** Предпочитают принимать себя безусловно. Не оценивают свой внутренний мир с внешней точки зрения, не уделяют чрезмерного внимания тому, что думают о них другие. Стараются получать удовольствие, а не показывать себя.

• **Принятие животного начала в человеке.** Принимают животную природу самих себя и других людей.

• **Риск.** Готовы пойти на рассчитанный риск, чтобы добиться желаемого. Скорее предприимчивы, чем глупы.

• **Перспективный гедонизм.** Гедонисты в поисках счастья и уклонения от боли, однако, поддерживают баланс между перспективой и сиюминутной выгодой. Не одержимы стремлением к немедленному вознаграждению.

• **Отсутствие утопизма.** Считают, что совершенство, возможно, недостижимо. Отказываются нереалистично стремиться к полному счастью или к полному отсутствию отрицательных эмоций.

• **Высокая фрустрационная толерантность.** Изменяют те неприятные условия, которые могут изменить, принимают те условия, которые не могут изменить, и видят различие между ними.

• **Ответственность за нарушение своего душевного равновесия.** Берут на себя большую часть ответственности за возникновение своих расстройств, а не занимают оборонительную позицию, обвиняя других людей или социальные условия.

Некоторые специфические достоинства, присущие рацио- нально-эмотивной психотерапии, заключаются в следующем:

1. Она последовательно и активно помогает людям приходить в лучшее состояние и затем оставаться такими, а не просто почувствовать себя лучше.
2. Она специально исследует базисные философские представления людей, порождающие в них пораженческие чувства и поведение, и помогает людям изменить их.
3. Она быстро выявляет самые важные когнитивные, эмо- тивные и поведенческие аспекты тех нарушений, которые имеются у людей, и показывает им, как активно искоренять и изменять присущие им тенденции самосаботажа. Она является, по сути, краткосрочной психотерапией. Большое внимание в ней уделяется методам Самопомощи.
4. Рационально-эмотивная психотерапия всегда стремится осуществить глубинные изменения в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах; почти неизменно использу: ет ряд методов влияния на мышление, чувства и действия и, следовательно, может быть отнесена к числу первых интегративных (и в определенной степени эклектических) направлений в психотерапии.
5. В ней применяется необычный для других направлений психотерапии подход, который может быть назван психообразовательным: постоянное использование брошюр, книг, аудио- и видеокассет, диаграмм и применение других методов, принятых в образовании. Это делается для того, чтобы ускорить психотерапию и сделать ее более интенсивной. Данные методы приносят также большую пользу тем людям, которые не посещают психотерапевтов или делают это редко.

Критические замечания сводятся к следующему:

1. Рационально-эмотивная психотерапия требует от клиентов высокого уровня умственного развития и, следовательно, не подходит для тех, у кого этот уровень и

полученное образование невысоки.

2. Она слишком директивна и активна.
3. Она слишком «дигитальная» и недостаточно аналоговая.
4. В ней не уделяется достаточно внимания прошлому клиента и его детскому опыту.
5. У нее все еще нет исчерпывающей теории личности.
6. Она недостаточно тщательно исследует отношения между психотерапевтом и клиентом.
7. Она не придает большого значения неосознаваемым мыслям и вытесненным чувствам.

^ 8. Она легко может показать клиентам их иррациональные убеждения, но это не всегда побуждает их изменить данные убеждения.

ТЕХНИКИ[1] МЕТОД 1. Формула ABC *Техника* /.

Обучение основной формуле ABC

Первый шаг в любой когнитивной терапии — доказать клиенту важность образа мыслей. Чтобы прояснить ситуацию, начните с двух простых формул.

Старая формула:

A 1—^C

(Нарисуйте эту схему клиенту в процессе сеанса.)

Разные буквы обозначают разные явления.

«А» обозначает активизирующее событие, ситуацию, в которой вы оказались, толчок из внешнего мира, стимул — все, что обусловливает процесс реагирования в целом.

«С» обозначает либо ваши эмоции, либо поведение. С — последствия А. Это могут быть чувства или действия.

Старая теория утверждает, что «А» вызывает «С», что внешняя ситуация вызывает внутренние чувства и заставляет вас действовать определенным образом.

Правильная же формула следующая:

***Этот раздел написан по материалам книги «Практикум по когнитивной терапии» (МакМалин, 2001).**

A ----- ►B -------

(Нарисуйте это клиенту.)

«В» обозначает когниции, убеждения, установки. «В» обозначает наши представления о ситуации, мысли, образы, восприятие, воображение, интерпретации и выводы, которые мы делаем относительно «А».

По окончании первого сеанса дайте клиенту следующее домашнее задание.

Домашнее задание

Ф. И. О.

Задание 1. В следующих примерах описаны ситуации ABC, но во всех отсутствует В. Вам нужно угадать, какие мысли (В) нужно вставить, чтобы связать ситуацию (А) и эмоции (С). Определите в каждом случае А и С и впишите В.

1. Начальник Анатолия отчитал его за опоздание. После этого Анатолий чувствовал себя подавленным.
2. Елена прошла два сеанса терапии и бросила ее, потому что посчитала, что она не действует.
3. У Катерины заболел живот. Ей стало страшно.
4. Олега оштрафовали за превышение скорости, и он сильно разозлился.
5. Ирина смутилась, когда ее друзья заметили, что она плачет на романтических сценах фильма.
6. Сергей был разъярен, когда служащий попросил его документы в то время, как он заполнял анкету.

Задание 2. Приведите пять примеров из своей жизни, в которых ваши мысли (В)

вызывали болезненные эмоции (С). Опишите их в терминах АВС.

1.
A _____
B
C _____
2.
A
B
C
и тГд!

Техника 2. Предоставление доказательств того, что мысли определяют эмоции

Упражнение 1.

Создайте эмоцию прямо сейчас

Терапевты могут показать своим клиентам, как их убеждения, а не внешняя среда порождают те или иные эмоции. Терапевту нужно продемонстрировать, как клиент может почувствовать себя счастливым, не преобразуя ничего в своем окружении, детстве или биохимии, а только меняя свой образ мыслей.

Для того чтобы это сделать, дайте полное описание любой сцены, в которой задействовано несколько сенсорных модальностей. Чем больше ощущений клиент будет использовать в своем воображении, тем лучше. По очевидным причинам, сцена должна быть, скорее, приятной, чем наоборот. Вы можете создать любое, какое пожелаете, описание. Попросите своего клиента представить эту сцену настолько ярко, насколько это возможно.

Упражнение 2.

Лучшие примеры из собственного прошлого клиента

Большинство клиентов уже имеют представление о силе В из своей собственной жизни. Полезно будет напомнить им о том, что они уже знают. Попросите их вспомнить моменты, когда они или чем-то сильно обеспокоены, потрясены или расстроены, но что больше не имеет над ними власти — то, что они смогли преодолеть. Попросите их сосредоточиться на первоначальном событии и определить А и С. Пусть они обрисовывают ситуацию, пока она не прояснится в их сознании, а затем попросите их восстановить В. Что они говорили себе, когда были так расстроены? Наконец, дайте им сконцентрироваться на том, в чем они убеждены на сегодняшний день. Что такого они говорят самим себе сейчас, во что не верили прежде?

Упражнение 3.

Если изменится В, то изменится и С

Приведите своим клиентам несколько примеров АВ. Возьмите в качестве константы ситуацию (А), а в качестве переменной — внутренний диалог. Попросите их определить

эмоцию, которую будут вызывать различные мысли **(В).** Проанализируйте различные варианты реагирования (С) на одно и то же событие (А).

Лучшие примеры — те, которые создает сам клиент. Их преимущество в том, что они являются лично значимыми и поэтому обладают внутренне присущей им убеждающей силой. Терапевт должен побуждать клиента думать, как в его собственных примерах **В** вызывают С.

4

МЕТОД 2. Определение убеждений

Техника 1: Определение ожиданий

Отдельные **В** появляются до того, как случается А. Чаще всего это глобальная философия или взгляд на мир, которая обусловливает то, каким образом клиенты встречают событие.

—В А ------ Сэ------- Сп -- ► Ожидания

А — активирующее событие, или стимулы;

В — когниции и убеждения разных видов (в данном случае это ожидания);

Сэ — эмоциональная реакция — то, что мы чувствуем;

Сп — поведенческая реакция — то, что мы делаем.

Ожидания — это то, что клиенты хотят от себя, от других и от мира в целом. Это критерии, которые они используют, чтобы решить, были ли они успешны или провалились. Это их собственные притязания на то, как они должны себя вести. У клиентов могут быть заниженные или завышенные ожидания относительно себя, других или мира. Когда они нуждаются в достижении желаемого, то ожидания становятся требованиями. Зачастую нереалистичные ожидания являются единственной причиной эмоциональных проблем.

* ***Упражнение 1***

1. Попросите клиента сосредоточиться на проблемной ситуации и продолжать воображать ее до тех пор, пока она не прочувствуется достаточно отчетливо.
2. Попросите его определить наилучший исход в данной ситуации и отметить свой ответ на десятибалльной шкале. Крайние деления на шкале соответствуют наилучшему и наихудшему событиям, которые могли случиться с ним в жизни. Например, завоевание Нобелевской премии (10) может быть противопоставлено диагностике рака последней стадии (0).

(0) _____(5) _____ (10)

Наихудшее событие в жизни **Наилучшее событие в жизни**

3. Пусть клиент представит наилучший и наихудший исходы в проблемной ситуации и отметит их значения на шкале.

(0) __ x _____ (5)_____ x _____ (10)

Наихудший исход **Наилучший исход**

4. Пусть ваш клиент решит, где будет находиться точка ПДП («просто достаточно приемлемое»). Объясните, что ПДП — «это тот исход, который вы сочли бы просто достаточно приемлемым — минимум, необходимый для вас, чтобы воспринимать событие довольно позитивным».

(0) _x _____(ПДП) _____x _____ (10)

Наихудший исход **Наилучший исход**

5. Наконец попросите клиента заполнить несколько шкал для других проблемных ситуаций, следуя той же процедуре. После этого вы будете в состоянии определить, какие ожидания, требования к себе и обозначения он использует, чтобы оценивать других и себя.

Эти шкалы помогут вам выявить различные аспекты невидимых ожиданий ваших клиентов. Пронаблюдайте, как измерительные шкалы клиентов отличаются от таковых у большинства людей, сталкивающихся с подобными ситуациями.

Техника 2. Определение самоэффективности

—В ------ А -------Сэ ---Сп ► Самоэффективность

Упражнение

1. Сделайте так, чтобы ваш клиент расслабился и сосредоточился на определенной проблемной ситуации (АС).
2. Попросите его предсказать свою способность успешно с ней справиться и проставить это значение на континууме (можете использовать те же шкалы, что и для ожиданий).

(0) _x _____ (5)_____x _____(10)

Мало шансов на успех **Много шансов на успех**

Пройдитесь по нескольким различным ситуациям, чтобы установить, как клиент

понимает свою самоэффективность. Занижена она или завышена?

Будучи тесно связанной с самоожиданием, самоэффективность обычно обсуждается вкупе с ней; это соотношение синергично. Например, высокие ожидания и низкая самоэффективность — одна из самых неблагоприятных комбинаций. Депрессивные клиенты зачастую требуют от себя слишком многого и мало надеются на то, что они этого достигнут.

Можно попросить пациентов поместить обе переменные на одном континууме, как это показано ниже.

(0) Эф Эф (ПДП) Эф (10)

Низкая Средняя Высокая

«Покажите мне на этой шкале, что вы считаете для себя просто достаточно приемлемым результатом (ПДП). А теперь отметьте, какой эффективности, на ваш взгляд, вы можете добиться». Клиенты, которые видят свои проблемы подобным образом, впадут в уныние. Им будут казаться бессмысленными любые попытки, поскольку ожидаемый успех слишком далек даже от минимально приемлемого исхода.

Техника 3. Определение Я-концепции

—В ------ А ------ Сэ ---Сп ►Я-концепция

Упражнение 1.

1. Несмотря на то, что существует множество достаточно полезных способов измерить Я-концепцию, вероятно, наиболее ценным для когнитивного терапевта методом будет извлечение Я-концепции из составленного клиентом списка В.
2. Составьте список ведущих идей клиента.
3. Выберите те В, которые напрямую обращены к «Я».
4. Найдите позитивные и негативные валентности, которые клиент проявляет в каждом из этих убеждений. Например, такое В: «Мир — огромное и опасное место» — демонстрирует соответствующую Я-концепцию: «Я слабый и беспомощный». Такая установка будет негативной Я-валентностью.

Техника 4. Определение внимания

----А ---- Сэ --- Сп ►Внимание

Упражнение 1.

1. Дайте своим клиентам инструкцию в следующий раз, когда они почувствуют, что расстроены, создать мысленную картину того, что их беспокоит. Если они смогут, пусть сделают набросок ключевых компонентов.
2. Предложите им затем построить еще одну мысленную картину, но сфокусировавшись на других ключевых компонентах. Это будет трудно, потому что к ним постоянно будет возвращаться изначальный образ. Вдохновите их на то, чтобы они продолжали практиковаться и изменять свой фокус. Вскоре они смогут обнаружить, что то, что они видят, достаточно случайно и основано на их выборе видеть именно это.

Техника 5. Избирательность памяти

—_4 --в -----Сэ --- Сп ►Избирательное запоминание

Упражнение 1.

Объясните своему клиенту принципы избирательности памяти. Возможно, вы пожелаете предложить ему их письменное изложение, подобное предлагаемой инструкции об избирательности памяти.

Инструкция: избирательная память

Каждый раз, предаваясь воспоминаниям о прошлом — о великих событиях, произошедших с вами, когда вы были

старшеклассником, о своей первой любви, о том чудном времени, что вы провели, живя в Петербурге, — вы должны быть осторожны, потому что ваши воспоминания могут обманывать вас. Вы могли создать фантазию о том, чего никогда не было, потому что выборочно опустили те предметы, эмоции и события, которые несовместимы с желаемым настроением. Обманываясь таким искажением и принимая его за истину, вы

воспринимаете это сфабрикованное прошлое как реальное.

Иногда искаженная память о прошлом создает ощущение несчастья в вашем настоящем. В таких случаях единственный способ стать удовлетворенным в текущий момент — заставить себя аккуратнее воспроизводить прошлое. Только в том случае, если вы будете вспоминать о своей истории самым беспристрастным и непредубежденным образом, уроки прошлого опыта станут вашим ориентиром.

Лучше осторожно выбирать свое прошлое.

Упражнение 2.

1. ***Смутное припоминание.*** Попросите клиента вспомнить какое-нибудь событие, но не в деталях, а общее впечатление. Пусть он запишет свои воспоминания на бумагу или аудиокассету.
2. ***Релаксация.*** Затем введите его в состояние релаксации либо дайте ему прослушать запись со звуками природы или успокаивающей музыкой.
3. ***Детальное припоминание.*** Пусть он представит, что путешествует назад в прошлое и возвращается к ранним воспоминаниям. Выберите определенную сцену для рассмотрения. Нацомните клиенту, чтобы он подключил все ощущения для ее воспроизведения: зрение — какие цвета, освещение, предметы, движения, перспективу он видит? Слух — может ли он слышать разговоры? Воспринимает ли фоновые звуки, музыку, разговор в соседней комнате, гул машин на улице? Обоняние — какие замечает запахи? Кинестетика — двигается, стоит или лежит? Эмоции — чувствует себя счастливым, грустным, испуганным, разозленным? С какой силой и в какой комбинации? Пройдите по всем ступеням, не перепрыгивая и не обобщая. Используйте как можно больше деталей. Память можно стимулировать просматриванием фотографий, дневников и писем. Попросите его вспомнить о других событиях, происходивших в это время. Используйте любые подсказки, которые могут помочь вспомнить прошлое.
4. ***Запись.*** Кратко набросайте то, о чем вспомнил ваш клиент.
5. ***Сравните*** первое смутное воспоминание с последним, детальным. Что не удалось вспомнить? О чем он забыл?

Техника 6. Определение атрибуции —А В Сэ—Сіь-—► Атрибуция

Упражнение 1.

1. Сосредоточьтесь на характерных для клиентов ситуациях **(АС).**
2. Что, по их мнению, вызвало их проблемы?
3. Пусть они в своем воображения нарисуют все другие возможные причины, какие они только могут себе представить. Продолжайте до тех пор, пока каждый не составит большой список.
4. Помогите им найти объективные доказательства «за» и «против» каждого пункта их списка. Отберите причину с наибольшим числом доказательств «за» и наименьшим — «против».

Техника 7. Определение оценки А Сэ В Сп—►Оценки

Упражнение 1.

1. Помогите клиентам составить список из десяти событий их прошлого, которые сильно расстроили их.
2. Помогите им отметить степень их расстройства на шкале от 1 до 7. В приведенном примере расстройство, вызванное неким событием, было оценено в 6 баллов (вербальная характеристика — кошмарное и ужасное).

Урон Расстройство

—1------ 2 ----- 3------4------5----- 6 7

Небольшой Кошмарное

и ужасное

3. Затем пусть клиенты оценят урон, который они понесли вследствие этого события. В приведенном случае урон оценен как небольшой (2 балла).
4. Разница в баллах показывает, насколько клиент преувеличивает события

(+4).

5. Напомните своим клиентам, чтобы в следующий раз, когда они будут расстроены, они вспомнили, насколько они преувеличивают событие, и попробовали снизить свой страх до реалистичного уровня.

Многие оценки клиентами своих эмоций очень изощрен- ны. Они выкручивают и выворачивают свои эмоции так, что не могут справиться с ними. Можно привести следующие примеры:

• «Я не должен чувствовать это».
• «Неправильно, что я должен испытывать это».
• «Чувствовать опасно».
• «Я должен уметь контролировать эту эмоцию и справляться с ней».
• «Если я не избавлюсь от этого чувства, то оно одолеет меня и будет управлять моими действиями».
• ***«Я*** не вынесу этого чувства».

Техника 8. Определение само инструктирования

-----*А* -------Сэ ---- В-----Сп ► Самоинструктирование

Упражнение 1

1. Скажите своим клиентам, чтобы, когда они не заняты чем-то особенным, они обратили внимание на свой автоматический внутренний разговор. Пусть они записывают, о чем думают. Или, если им необходима помощь, вы можете вместе записать это на одном из сеансов. Вы должны начать исследование ответных реакций после нескольких первых из них, чтобы позволить всем мыслям проявиться. Скажите клиентам, чтобы они не сообщали о них привычным образом. Пусть не пытаются построить законченное предложение или выбросить неуместные или отвлекающие мысли, не подвергают их грамматической или личной цензуре. Пусть они записывают все дословно каждый раз, как появляется какая-нибудь автоматическая мысль.

2. Попросите их отложить свои записи на несколько дней и принести на следующий сеанс. Помогите им соотнести их записи с теми основными мыслями, что собрали вы.

3. Продолжайте спонтанные записи клиентов. Они станут для вас четкими снимками их внутренних процессов.

Техника 9. Определение скрытого знания

---- А-------Сэ---- В-----Сп ► Скрытое убеждение

Упражнение 1

1. Попросите клиентов сосредоточиться на том случае, когда в последний раз они вели себя импульсивно. Ищите поведение, а не мысль или эмоцию. Выберите ситуацию, когда они хлопнули дверью, проклинали кого-то или убегали от какой-нибудь опасности.

2. Помогите клиенту припомнить те скоротечные мысли и ключевые когниции, которые позволили им действовать. Вот несколько возможных мыслей, которые вы можете обнаружить:

• «Я должен выразить свои чувства».
• «Я нё могу их контролировать».
• «Это правильный образ действий».
• «Так я смогу избежать наказания».
• «Я не виноват, что-то вынудило меня сделать это».
• «Я должен сделать это».
• «Я обязан так поступить».
• «Я не могу избежать этого».
• «Я желаю это сделать».

3. Сосредоточьтесь на одной из мыслей клиента и измените ее, чтобы убедиться, что вы нашли нужную когницию. Пусть клиент представит, что он думает

противоположным образом. Пусть он вообразит себе эту сцену так живо, насколько это возможно. Спросите его затем: «Если бы вы думали по-другому, вы бы все равно так себя повели?» Если он ответит, что нет, он не повел бы себя подобным образом, значит, вы нашли его скрытое знание.

Техника 10. Объяснительный стиль

----А -------Сэ---- В------- Сп В—►Стиль объяснения

Упражнение 1

1. Пусть ваши клиенты составят список своих центральных проблем. Например: «У меня неприятности во взаимоотношениях».
2. Помогите им решить, сколько из этих проблем являются долговременными и вряд ли изменятся. Например: «Я буду всегда портить отношения» или «Я испытываю трудности прямо сейчас».
3. Как много глобальных проблем по сравнению со специфическими? Например: «У меня ни с кем не может быть хороших взаимоотношений» или «У меня неприятности в отношениях с Олегом».
4. Уверены ли ваши клиенты в том, что сами вызвали свои проблемы, или же думают, что их создали некие внешние силы? Например: «Что-то не так во мне, если у меня проблемы в общении» или «Мне не везет со взаимоотношениями».
5. Помогите клиентам найти альтернативные объяснения. Если они оценили свои проблемы как внутренние и постоянные, превратите их во внешние и временные. Проделайте то же самое, если клиенты оценили проблемы как внешние и преходящие. Заметьте, как изменятся ощущения клиента, какие эмоции у него возникнут.

МЕТОД 3. Группы убеждений Техника /. Определение центральных убеждений

Упражнение 1

Для всей последующей работы очень важно найти центральные убеждения клиента. Когнитивная терапия эффективна, когда терапевт работает над верными центральными убеждениями.

1. Пусть ваши клиенты расслабятся на пять минут. Переведите их внимание с внешних событий на внутренние.
2. Обратите их внимание на А. Пусть они как можно более ясно представят волнующую их ситуацию. Пусть они используют все свои ощущения (зрительные, слуховые, обонятельные, осязательные, вкусовые, кинестетические), чтобы как можно живее вообразить А.
3. Когда у них получится представить в уме А, переведите их фокус на С, их эмоции. Какие эмоции у них возникают, когда они представляют А? Попросите клиентов не придумывать эмоцию, пусть она появится сама. Дайте им возможность прочувствовать ее.
4. Теперь попросите клиентов сосредоточиться на своих мыслях. Спросите их: «Что вы говорите себе прямо сейчас об А такого, что это приводит вас к эмоции С? Пусть это будут первые возникшие у вас в уме мысли». Если необходимо, прервитесь ненадолго и запишите эти убеждения, затем вернитесь к мысленной концентрации. (На этом этапе вы знакомитесь с поверхностными убеждениями клиентов.)
5. Держите в уме их убеждения и задайте вопрос типа: «И что из того, что?..» или «Почему это так важно, чтобы?..». Продолжайте задавать один и тот же вопрос, пока вы не найдете ключевого ответа. Очень важно выслушать ответы клиентов и подождать, пока мысли не возникнут в их воображении. (Вы можете найти полезным записать весь процесс, чтобы облегчить себе анализ ответов клиентов.)

У клиентов обычно бывает серия центральных идей. Работая над изменением убеждений, лучше не начинать сразу с центрального. Оно слишком отдалено от непосредственно воспринимаемых и клиентом обычно не осознается.

* с

Техника 2. Определение жизненных ориентиров

Упражнение 1.

Список критических событий и жизненных ориентиров

1. Составьте список из 30 самых критических событий, случившихся в жизни вашего клиента. Выбирайте не только негативные (смерть любимого человека) события, но и другие поворотные точки, которые могут быть и позитивными, и негативными (получение степени или женитьба), или случаи, не имеющие значения для стороннего наблюдателя. Если они важны для клиента, то включайте их. Вам необходимы три списка: 10 происшествий из детского возраста, 10 — из подросткового, 10 — из взрослого.

2. Разберите события в терминах А и С. Что случилось и что чувствовал клиент?

. 3. Как только вы собрали все 30 АС-инцидентов, попытайтесь найти центральные В для каждого из них. Что они тогда говорили себе, что так расстроились? Это не то, что они думают сейчас об этом, а их тогдашние мысли. К каким выводам о себе, о других людях и о мире привело это событие? Определяя В, не забудьте найти различные типы убеждений, упомянутых в предыдущей главе: ожидания, атрибуцию, обозначения, самоинструктирование и т. д.

4. Вернитесь к началу списка и проработай^ его до конца, обращая внимание на повторение тем или В. Слова для обозначения тем могут меняться с годами. Составьте список подобных убеждений.

Упражнение 3.

Список главных идей.

В качестве заключительного упражнения, собирая убеждения своего клиента, составьте список его основных идей. Этот список должен включать в себя главные В клиента, собранные вами в процессе всей работы. В нем должно быть не менее 30 пунктов, и он должен быть как можно более исчерпывающим.

Каждую мысль пронумеруйте и запишите отдельно. Не беспокойтесь сейчас о словах, вы можете исправить их после. Единственная ошибка, которую вы можете сейчас допустить, — не включить все В своего клиента. Их не может быть слишком много — если вы повторитесь, то потом можете вычеркнуть эти мысли.

Техника 3. Когнитивные карты

Упражнение 1

1. Составьте из списка основных идей вашего клиента когнитивную' карту. Вы можете сделать это, взяв каждую мысль из списка и сопоставив ее со всеми остальными мыслями. Спросите себя и своего клиента: «Чем похожи эти мысли? В чем они разные? Какая мысль идет сначала, а какая следует за ней?» Например, если в списке есть мысли: «Я скверный человек» и «Мне нужно быть совершенным», то они определяются как связанные. Попытки стать совершенным могут быть компенсацией чувства неполноценности. Чувство своей неполноценности может быть результатом неосуществленных перфекционистских стандартов.

2. Зафиксируйте отношения между мыслями с помощью графика или когнитивной карты (рис. 6.1).

3. Через сеанс просмотрите карту и внесите все предложенные изменения. У людей с разными эмоциональными проблемами разными будут и когнитивные карты.

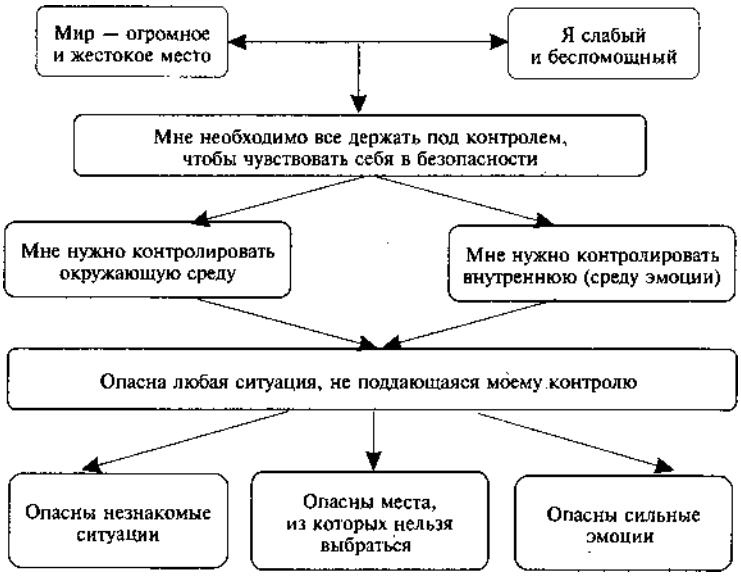


Рис. 6.1. Пример когнитивной карты

МЕТОД 4. Жесткие техники опровержения

Упражнение 1

1. Помогите клиенту найти веские контраргументы для каждой иррациональной мысли. Проверьте, действительно ли они ее опровергают. Например, аргумент «Невозможно пре

успевать во всем» сильнее, чем «Часто бывает довольно сложно во всем добиваться успеха».

2. Пусть клиенты составят как можно больше контраргументов: 20 вдвое лучше, чем 10.

3. Убедитесь, что контраргументы реалистичны и логичны. Когнитивная реструктурирующая терапия не поддерживает мнения о силе позитивного мышления, когда очень часто люди занимаются позитивным самообманом. Вместо этого она подчеркивает силу правдивого, реалистичного мышления и просит клиентов говорить себе правду, а не только то, что приятно звучит.

4. Проинструктируйте клиента постоянно оспаривать иррациональные мысли. Иногда требуются месяцы, чтобы от техники появился эффект, и многие клиенты отказываются от такого вложения времени, говоря, что уже опробовали ее, и безрезультатно. После выяснения затраченных клиентом усилий терапевт обычно обнаруживает, что клиент поспорил сам с собой в течение часа или двух. Клиенты должны понять, что им нужно опровергнуть утверждение столько же раз, сколько раз они до этого защищали его. Может быть, , им придется по часу в день в течение года или более преодолевать то коренное убеждение, с которым они прожили всю жизнь.

5. Проверьте, чтобы каждЪій контраргумент был одной модальности с иррациональной мыслью. Соотнесите визуальные иррациональности с контрвизуализациями, лингвистические ошибки — с лингвистическими поправками, гневливые мысли — с сострадательными, пассивные — с активными, проприоцептивную неразумность — с проприоцептивной реальностью и т. д. Когда опровержение относится к одной модальности и тому же логическому типу, что и иррациональная мысль, больше вероятности, что оно будет иметь пробивную силу.

6. Атакуйте все иррациональные идеи клиента, а не только отдельные из них. Важно привязать опровержение ко всем когнициям, вызывающим эмоциональный отклик. Как показано в главе по определению убеждений, если были упущены главные установки, то терапевт может потерпеть неудачу в работе по нейтрализации эмоций.

Техника /. Контратака Упражнение

1. Составьте список веских контраргументов иррациональным идеям клиента.
2. Помогите клиенту подобрать мощное опровержение. Клиент должен потренироваться в технике контратаки в вашем присутствии, моделируя ваше поведение, пока не будет достигнут необходимый уровень напряженности. Постепенно подводите ответы клиента к драматичной, напряженной и энергичной контратаке.
3. Терапевт может усилить контратаку, поощряя использование клиентом физического выражения эмоций, когда он постепенно сокращает мышцы. Вначале клиенты проводят контратаку с расслабленными мышцами, затем со слегка напряженными и потом — с сильно сжатыми. Часто физическое и эмоциональное напряжение у клиентов протекает параллельно.
4. Клиенты также могут усилить контратаку, модулируя голос, постепенно повышая тон и увеличивая громкость. Контрутверждение поначалу может произноситься мягко и в нос, затем нормально, ртом, затем, пока верхние доли легких наполняются воздухом, громко, затем очень громко, с легкими, полными воздуха. Как и при физическом выражении, голос становится аналогом степени разгневанности клиента.

Техника 2. Контрутверждения

Упражнение 1

Обучите клиентов основным принципам тренинга уверенности (Смит, 1997). Помогите им стать уверенными с самими собой прежде, чем они начнут практиковаться быть уверенными с другими. Например, вы можете сказать клиенту, критикующему себя за невыгодное вложение денег, что существует четыре различных способа справляться с ошибками. Вы можете быть:

- ***пассивным*** — проигнорируйте свою ошибку и притворитесь, что ничего не произошло. Это невыгодно, потому что вы, скорее всего, будете продолжать совершать ту же ошибку и не достигнете своих финансовых целей;
- ***агрессивным*** — атакуйте себя. Вините себя нещадно за то, что были так тлупы и растратили деньги. Такой подход вызовет боль, снизит самоуважение и приведет к тому, что вы, вероятно, не воспользуетесь в будущем ***ни одним*** шансом выгодно вложить деньги;
- ***пассивно-агрессивным*** — вы можете наказать себя косвенно выпивкой, перееданием или нарочно худшим вложением денег. Это вредно не только потому, что вы не достигнете своих целей, но и потому, что, играя в прятки с самим с собой, вы перестанете понимать, какую ошибку совершили;
- ***ассертивным*** — будьте честны с собой в том, что вы допустили ошибку. Воспринимайте этот промах как недостаток суждения, а не характера. Уточните природу ошибки. Опишите, что вы в будущем постараетесь сделать по-другому;

Эффективными могут быть многие практические техники, но наиболее полезными для развития уверенности в себе являются ролевые игры и репетиция с аудиокассетой.

- ***Ролевая игра.*** Составьте список типичных конфликтных ситуаций, в которые попадает ваш клиент. Однако в отличие от стандартного тренинга уверенности конфликт должен быть не внешний, а внутренний. После этого пусть клиент потренируется в озвучивании четырех различных вариантов внутренней реакции. Попросите его обратить внимание на различные эмоции, которые вызывает каждый из подходов.
- ***Репетиция с аудиокассетой.*** Клиенты практикуют свои уверенные ответы, записывая их на кассету до тех пор, пока содержание и тон их не будут, на их взгляд, удовлетворительными.

Техника 3. Диспут и оспаривание

Упражнение 1

1. Будучи неструктурированной, когнитивная терапия тем не менее использует на различных стадиях терапевтического процесса определенные установленные компоненты.

2. Помогите клиенту сосредоточиться на центральной иррациональной мысли, вызывающей вину, страх, гнев или депрессию.

3. Попробуйте найти доказательства против этого убеждения.

4. Обсудите установку преувеличения («катастрофиза- цию»), например: «Это так ужасно, кошмарно и катастрофично, что...» и требования клиента к себе: «Я должен, я обязан, мне надо...».

5. В большинстве случаев опровержения не выдаются терапевтом прямо. Вместо этого используются косвенные вопросы, чтобы помочь клиенту найти свои собственные опровержения.

6. Поощряйте обсуждение и оспаривание клиентом иррациональных мыслей каждый раз, как они проявляются. Предполагается ежедневная формальная практика. Часто полезными оказываются записывающие устройства.

Техника 4. Форсирование выбора

Упражнение 1

1. Найдите центральное ошибочное убеждение, которое является основной причиной болезненных проблем у клиента. Например, клиент может верить, что его или ее цель в жизни — это исполнить воображаемые «должен», «надо» и «обязан».

2. Опровергните ошибочные убеждения клиента, предоставив как можно больше убедительных противоположных взглядов. Например, что «должен» и «обязан» нигде, кроме человеческого ума, не существуют. Мир такой, какой он есть. И в нем нет ни «должен», ни «надо», ни «обязан».

3. Разыграйте ситуацию, в которой клиент сталкивается только с двумя выборами: следовать старому восприятию или перейти к новому. Например, предложите ситуацию, в которой два «должен» одинаковой силы противопоставлены друг другу и оба приводят к серьезным негативным последствиям.

4. Делайте все, что в ваших силах, чтобы помочь клиенту встретиться с конфликтом. Если вы поддержите его и предложите дорогу к бегству, которая не требует от клиента смены убеждений, он воспользуется ею.

5. На высшей точке конфликта определите, какие перемены необходимы, и мотивируйте клиента их осуществить.

Техника 5. Создание диссонанса

Упражнение 1

1. Попросите клиентов изложить свои представления о себе и свои взгляды на мир или составить список основных убеждений. В то время как клиенты описывают свои воззрения, терапевт очень внимательно записывает принципы, доказательства и подтверждения, которые они приводят.

2. Проведите несколько серий тщательно подготовленных вопросов, нацеленных на опровержение готовых схем клиентов. Вместо вопросов, направленных на контраргументацию, подготовьте такие, которые введут клиента в диссонанс.

3. Клиенты обычно защищают свои схемы, придумывая оправдания и новые объяснения. Вы должны продолжать задавать вопросы, которые порождают сомнения в формулировках клиентов. В любом случае поддерживайте у клиентов диссонанс, пока они не перестроят схему. Очень важно, чтобы вы не отвечали на вопросы за клиента.

4. По мере продвижения клиента к принятию новой, усовершенствованной схемы тщательно контролируйте этот процесс, чтобы быть уверенным, что новое восприятие не содержит семян будущих несчастий.

Техника 6. Когнитивное «наводнение»

Упражнение /..

Образное наводнение

1. Пусть клиент представит в самых ярких деталях устрашающую сцену и

сопровождающие ее иррациональные мысли.

2. Пусть он продолжает это до тех пор, пока условная реакция естественным образом не ослабнет.

3. Дайте клиенту инструкцию, чтобы каждый раз, испытывая иррациональный страх, он поддерживал негативные эмоции до тех пор, пока не устанет от них.

4. Клиент должен погружаться в свой страх в разное время в течение дня, представляя одну и ту же сцену с одними и теми же мыслями снова и снова.

5. Терапевт может счесть полезным использовать гипноз, чередуя «наводнение» и расслабление.

Упражнение 2.

Вербальное наводнение

Пусть клиент опишет в мельчайших деталях весь свой по- сттравматический опыт. Обсуждайте каждый случай много раз, пока клиент не устанет о них говорить.

Упражнение 3.

Прицельное наводнение

Этот метод похож на предыдущие, но с той разницей, что клиент сосредоточивается выборочно на одной из условных реакций. Клиент пытается воссоздать все физические ощущения, связанные с тревогой, — учащенное сердцебиение, «медвежью болезнь», дезориентацию, затрудненное дыхание. Так нужно продолжать до тех пор, пока симптомы не исчезнут' сами по себе. Со страхом необходимо работать как можно осмотрительнее.

Для каждого из описанных трех упражнений обычно требуется три получасовых сеанса.

Упражнение 4.

Негативная практика

Пусть клиент непрерывно высказывает все свои иррациональные мысли, пока он не устанет или пока ему не надоест или наскучит. Прекратите занятие только тогда, когда он решительно откажется продолжать о них думать.

Упражнение 5.

Иерархия

1. Помогите своему клиенту составить иерархию самых страшных ситуаций и иерархию связанных с ними самых пугающих мыслей.

2. Представьте наименее устрашающий пункт списка, живо и со всеми эмоциональными эффектами. Продолжайте до тех пор, пока у клиента не останется ни одной условной реакции во время воображения ситуации.

3. Перейдите к следующей ступени иерархии и повторите процесс.

Основное во всех вариантах техники «наводнения» — то, что клиенты должны оставаться в пугающей сцене до тех пор, пока их тела естественным образом не сведут на нет условные реакции. Если они сбегут во время упражнения, их страх возрастет.

Техника 7. Когнитивное обусловливание отвращения

Упражнение 1.

Самонаказание

1. Используйте список основных убеждений клиента. Запишите основные типы ситуаций, в которых убеждения проявляются. Каждая ситуация должна быть достаточно детально описана конкретной сценой так, чтобы клиент мог ее четко визуализировать.

2. Пусть клиент представит одну из сцен с сопутствующими иррациональными мыслями; когда это будет сделано достаточно отчетливо, дайте ему следующую инструкцию: «Хорошо. Теперь представьте, пожалуйста, наихудшие возможные последствия от подобных иррациональных мыслей. Что плохого может произойти из-за такого образа мыслей? Какую боль он вам приносит? Что хорошего вы из-за него упустили и что так и не случилось? Какой урон был нанесен вашему самоуважению? Что произошло с вашими взаимоотношениями с людьми? Как это отразилось на вашей жизни?

Вообразите себе, что все это случилось только благодаря вашим иррациональным мыслям. Не просто думайте обо всем плохом, а представляйте это до тех пор, пока оно не будет отчетливым настолько, что вы начнете испытывать негативные эмоции».

3. Повторите неприятную сцену как минимум три раза для каждой иррациональной мысли. Если хотите, ваш клиент может комментировать вслух то, что он воображает, это поможет сделать сцены как можно более отталкивающими.

4. Сделайте аудиозапись упражнения и проинструктируйте клиента слушать ее по три раза в неделю в течение нескольких недель.

Упражнение 2.

Стандартные отталкивающие образы

Можно использовать такие стандартные образы, как рвота, яма со змеями, пауки или всеобщее презрение. Переплетите образы с иррациональными идеями так, чтобы между ними возникла тесная ассоциация. Можно использовать следующий неприятный сценарий.

Представьте себе, что в вашей жизни существует масса проблем, которые необходимо исправить. Ваша машина сломана, раковина засорилась, вам три года не повышали зарплату, в кошельке — ни копейки. Три года вы встречались с мужчиной, который говорил, что жениться еще не готов.

Вы начинаете думать: «Кто-то должен обо мне позаботиться. Мне нужен человек, который смог бы решить все эти проблемы. Я слишком хрупкая женщина, чтобы справиться с ними». Когда вы подумали об этом, вы почувствовали, как у вас сводит живот. Вас затошнило. Пища поднимается к горлу, во рту горечь. Вы сглатываете это. Вы начинаете думать о том, кто бы мог вам помочь, кто бы принес вам денег или нашел сантехника. От этих мыслей вас тошнит еще больше. Глаза слезятся. Сопли текут из носа. Вас выворачивает. Вы думаете о том, чтобы позвонить вашему бывшему мужу, чтобы он позаботился о вас, о том, чтобы попросить маму пожаловаться вашему шефу, что вам не повышают зарплату, но от этого вам становится совсем мерзко. У вас начинается рвота. Рвотные массы уже везде вокруг вас. Они стекают на пол с ваших ног. Вы опять начинаете думать о ком-то, кто должен вам помочь, но вас выворачивает еще больше. Ваша одежда покрылась желто-коричневыми потеками.

Вам уже нечем рвать, но позывы не прекращаются. Вам кажется, что ваши внутренности сейчас вывалятся наружу.

Лучшие образы, вызывающие омерзение, — это те, которые выбирают сами клиенты, исходя из собственных страхов и неприязней. Пусть клиент опишет вам свои представления о самом омерзительном, отталкивающем опыте, который у него был или может быть. Вы можете составить небольшую иерархию. Затем свяжите эти неприятные вещи с его иррациональными мыслями.

Упражнение 3.

Физическое отрицательное подкрепление

Пусть клиент представит себе свою иррациональную идею. Когда он отчетливо ее воспроизведет у себя в мыслях, проассоциируйте его с каким-либо внешним неприятным стимулом, например ударом электрическим током умеренной силы или ударом резиновой дубинки. Другие варианты — напрячь мышцы живота, задержать дыхание, почувствовать противный запах, например серы, выполнить трудное, болезненное физическое упражнение. Мысль и неприятные ощущения должны неоднократно связываться, чтобы сама мысль стала противной.

Упражнение 4.

Отсрочка

Метод отсрочки позволяет клиентам погружаться в негативный образ мыслей, но только после того, как они выполнят множество различных неприятных действий. Выберите убеждение, которым поглощен клиент, например такое: «Я болен и всех недостоин». Объясните, что им можно думать об этом, но только после того, как они

заслужат на это право. Чтобы заработать право, они должны сделать следующее: проделать 15-минутную зарядку, выпить три стакана воды, записать время и место, где они разрешат себе уйти в свои мысли или записать все свои размышления за последние 20 минут, но лишь те из них, которые не относились к навязчивому убеждению. Только после выполнения этих заданий им разрешается окунуться в свою любимую мысль на 10 минут. Если им нужны еще 10 минут, они должны пройти через всю рутину снова. 10-минутное «удовольствие» становится настолько дорогим, что большинство клиентов предпочитают не испытывать его лишний раз.

Упражнение 5.

Устранение позитивных стимулов

Другая форма негативного обусловливания представляет собой устранение чего-либо позитивного. Эффект аналогичен ассоциированию убеждения с неприятными стимулами. Смещенной позитивной переменной может стать многое: необходимая релаксация, приятный образ, позитивная эмоция или позитивное убеждение — что-то одно или все вместе может быть ликвидировано, когда клиент поддается иррациональной идее. В литературе эта техника обычно называется ценой скрытой реакции, или негативным подкреплением.

Подобно другим процедурам скрытой сенсибилизации, в этой необходимо большое число повторений. Клиенты практикуются с терапевтом и дома, прослушивая запись упражнения.

***Упражнение** 6.*

Негативные ярлыки

Слова — это символы более широких понятий, и эти символы часто имеют негативный подтекст, который вызывает неприятную эмоциональную реакцию. Ассоциируя негативно окрашенные названия с иррациональными мыслями клиента, терапевт может помочь ему сформировать отрицательную реакцию на сами мысли.

Каждый раз, когда клиент думает или выражает иррациональные мысли, он должен говорить себе следующие слова: тупой, беспочвенный, птицеголовый, бессмысленный, глупый, абсурдный, ребяческий, идиотский, скучный, монотонный, бесполезный, смехотворный, убогий, бестолковый, ослиный, безмозглый, дурацкий, нескладный, недоделанный, наивный, несообразный, нелепый, пустой, неуместный, смешной, плоский, лепет, бред. Как и в любом другом негативном обусловливании, важно, чтобы клиенты навешивали ярлыки на свои мысли, а не на себя, например: «Я умный, но эта мысль идиотская».

Техника 8. Когнитивное обусловливание отстранения

Упражнение 1.

Уход от неприятного состояния

Свяжите неприятный стимул с негативным убеждением. Вы можете использовать самонаказание, образы, вызывающие отвращение, неприятные физические ощущения или негативные определения.

После того как было сформировано неприятное состояние, пусть ваш клиент начинает думать о чем-то реалистичном и рациональном. Когда мысли будут отчетливыми, немедленно выведите его из негативного состояния. Если для создания этого состояния применялся удар пальца током, прекратите его сразу же, как только предложите рациональную мысль. Если используется негативный образ, он должен смениться на позитивный одновременно с появлением рациональной мысли. Например, в случае обусловливания отвращения, упомянутом ранее (сцена рвоты, переплетенная с иррациональной мыслью «кому-то нужно обо мне заботиться»), была предложена следующая сцена для выхода.

Вас еще очень сильно тошнит. Вас почти рвет, но вы начинаете думать о том, что на самом деле можете позаботиться о себе сами, сами можете решить свои проблемы. Вы можете починить машину и раковину, вы можете разобраться с финансовыми

проблемами. Вы можете выдержать конфронтацию со своим другом и со своим начальником. Вам тут же становится лучше. Вы делаете глубокий вдох, и ваши легкие и живот начинают очищаться. Вы выходите из дома и ощущаете свежий, чистый воздух. Солнце согревает вас. Дует легкий ветерок. Вы ложитесь на мягкую, пушистую траву под раскидистым деревом, расслабляясь, в то время как думаете о собственной силе и о том, как сами будете решать свои проблемы. Вы возвращаетесь в дом и распахиваете все окна. Вы все убираете, оттираете полы, стены, ковры и мебель. Вы выбрасываете испачканную одежду и одеваетесь в новую, свежую, накрахмаленную. Вы начинаете думать о том, как самостоятельно справитесь и с другими своими проблемами, как только покончите с этими. Вы решаете больше никогда никого не просить помочь вам с проблемами, которые вы можете решить сами. Вы чувствуете себя уверенной и оптимистичной.

Техника 9. Скрытое избегание

Упражнение 1.

1. Составьте иерархию проблемных ситуаций и сопровождающих их иррациональных мыслей.
2. Выберите нижний уровень в иерархии и попросите клиента представить ситуацию и связанные с ней мысли. Свяжите мысли с отрицательной эмоцией, образом или внешним негативным стимулом. Повторите это несколько раз, пока у клиента не выработается надежная связь между отрицательными чувствами и иррациональной мыслью. Негативная эмоция должна быть достаточно сильной и неприятной.
3. Пусть клиент вообразит ту же ситуацию, но на этот раз заменит иррациональную мысль рациональной непосредственно перед тем, как появится отрицательная эмоция. Если клиент сильно убежден в рациональной мысли, то неприятные стимулы не появляются, если он в нее не верит — наоборот.
4. Продолжайте чередовать второй и третий шаги, продвигаясь вверх по иерархии так, чтобы ваш клиент научился тому, что рациональное мышление поможет ему избежать негативных последствий.

МЕТОД 5. Мягкие техники опровержения Техника /. Оспаривание в состоянии релаксации

Наиболее распространенный тип мягкого опровержения задействует релаксационный тренинг. Сначала клиентам даются инструкции по одному или нескольким способам релаксации, а затем применяются техники опровержения. Наиболее существенным элементом в использовании данной техники является уверенность в том, что клиент остается расслабленным на протяжении всей процедуры.

Упражнение 1.

1. Сначала клиент упражняется в одном или нескольких методах расслабления. К ним относятся аутогенная тренировка, использование метода биологической обратной связи по показателям кожно-гальванического рефлекса, электромио- граммы, сердечных сокращений; белый шум, звуки природы, самогипноз.
2. Постройте иерархию иррациональных убеждений, которые вызывают тревогу. Расположите их по степени вызываемого страха или по силе приверженности этим мыслям.
3. Попросите клиента представить наименее провокационную мысль из иерархии. Когда она возникнет в уме отчетливо, начинайте глубокое мышечное расслабление. Продолжайте эту процедуру до тех пор, пока напряжение клиента не вернется к нулевому уровню, указывая на то, что мысль больше не вызывает тревогу. Например: «Теперь, пожалуйста, представьте следующую мысль в вашей иерархии. Нарисуйте ее в уме так ясно, как только вы можете. Если хотите, вообразите какую-нибудь конкретную ситуацию из прошлого, в которой у вас чаще всего появлялась эта мысль. Продолжайте думать об этом, пока мысль не станет совсем отчетливой. Дайте мне об этом сигнал правой рукой... Хорошо, стоп! Теперь расслабьтесь, как я вас учил, и расслабляйтесь до тех пор, пока вам снова не станет комфортно. Сообщите мне об этом.

Теперь повторите это еще раз, пожалуйста. Пусть мысль возникнет у вас в уме, станет отчетливой, и тогда расслабляйтесь. Можете представить сцену, в которой у вас, вероятнее всего, будут такие мысли, если вам это поможет, но

сцена должна отличаться от той, что использовалась вами ранее».

4. Двигайтесь по иерархии клиента, пока его тревога относительно всех ее компонентов не станет равной нулю. Запишите процедуру на аудиокассету, чтобы клиент мог упражняться дома.

Упражнение 2.

Вы можете варьировать технику, применяя не релаксацию, а изменение ответных реакций. Вы можете использовать позитивные физические реакции, ассертивные реакции, записи звуков природы, приятные образы, которые лично клиент находит подкрепляющими, или низкие показатели сердцебиения, КГР, ЭМГ.

***Упражнение** 3.*

В качестве замены релаксации могут быть использованы также общие образы, связываемые с иррациональными мыслями. Обычно терапевт должен помочь клиенту переплести эти образы с иррациональными мыслями таким образом, чтобы эмоциональная валентность образа была перенесена на убеждения. Оказались полезными следующие образы: супермен, «зеленый берет», любимые литературные герои и героини, любимые предметы, подсолнух, цветущий лотос, солнце, звезды, луна, религиозные фигуры (Иисус, Будда и др.), мудрый наставник, природные стихии (реки, океаны, горы), представление себя героем фильма, визуализация себя в качестве родителя, взрослого, ребенка, какого-либо животного.

В идеале с негативным убеждением сцепляются один или более этих образов. Например, переплетение мысли «Я должен быть лучше всех» с теми чувствами, которые клиент испытывает по отношению к детям, может вселить идею о том, что ребенок ценен, даже если взрослый сильнее и мудрее его и достиг гораздо большего. Следовательно, превосходство еще не означает того, что ты стоящий человек. Подобным этому образ «зеленого берета» можно связать с мыслью: «Я хуже других мальчиков, потому что не умею кататься на велосипеде».

Релаксация — физиологическая сенсорная реакция, в то время как мысли — явление когнитивное. Таким образом, в технике смешиваются две абсолютно разные перцептивные модальности, что, по всей вероятности, ослабляет эффективность техники. Лучшая замещающая реакция — та, что относится к той же модальности, что и первоначальный отрицательный условный стимул (визуальная, аудиальная, кинестетическая). По этой причине третье упражнение, которое связывает негативные мысли с позитивными, обычно оказывается наиболее эффективным.

Техника 2. «Анти катастроф ицирующая» практика

Упражнение

1. Перечислите ситуации, в которых клиент «катастрофи- зирует».
2. Запишите предрекаемый им в каждой ситуации урон.
3. На шкале от 0 до 10 отметьте значение того урона, который клиент предполагает («1» равнозначна отсутствию каких-либо потерь, «10» — ужасающим потерям).
4. После дискуссии, опровергающей преувеличение, попросите клиента представить лучший возможный исход для каждой ситуации. Отметьте этот исход на той же шкале от 0 до 10.
5. Пусть клиент решит, опираясь на прошлый опыт, что более вероятно — наилучший исход или катастрофа.
6. Если необходимо, попросите клиента использовать шкалу для предсказания опасности в предстоящей ему ситуации, которой он боится. После того как событие произойдет, пусть клиент сверится со шкалой и оценит, насколько точно он предсказал степень опасности.

7. Клиенты должны упражняться в антикатастрофизиро- вании регулярно, пока они не будут оценивать предполагаемую опасность более реалистично.

Техника3. Преодолевающие утверждения

Упражнение

1. Составьте иерархию тех ситуаций, в которых клиент чувствует себя тревожно или подавленно.
2. С помощью клиента подготовьте ему диалог с самим собой, который мог бы использоваться им в стрессовой ситуации. В диалоге должны реалистически предусматриваться ошибки, недочеты, отрицательные эмоции и включаться пошаговые инструкции, как преодолеть эти проблемы. Он должен захватывать время до, в течение и после тревожащей ситуации.
3. Воспроизведите диалог, по каждому компоненту иерархии вслух вместе с клиентом. Для лучшего эффекта используйте моделирующую процедуру (Meichenbaum, 1993, 1994), в которой терапевт произносит диалог, а клиент сначала повторяет его, затем воспроизводит в своем воображении. Следите за клиентом во время выполнения задания и корректируйте любые ошибки.
4. Поддержите клиента в упражнении в техниках совлада- ния. Клиент может выбрать метод, который окажется для него наиболее эффективным. Например, некоторые клиенты считают полезным пассивное прослушивание записанного на аудиокассету прочитанного терапевтом диалога, в то время как другие предпочитают кассету с детальным обсуждением каждой ситуации из иерархии, что позволяет им тренировать диалог про себя. Другие носят диалоги на карточках и читают их, когда сталкиваются с реальной ситуацией. В большинстве случаев клиентам необходимо практиковать свои сценарии в течение по крайней мере шести недель.

Техника 4. Скрытое угасание

Упражнение 1.

Поведенческая практика in oioo

Пусть клиенты тренируются с пугающим их событием в реальной жизни до тех пор, пока не произойдет угасание страха.

Упражнение 2.

Поведенческая практика in oitro

Пусть клиент мысленно представит, что он выполняет вызывающую страх деятельность без каких-либо неприятных последствий.

Упражнение 3.

Угасание убеждения

1. Составьте список мыслей, которые стали у клиента ассоциироваться с источником тревоги.
2. Пусть клиент представит, как в различных ситуациях, но без негативной эмоциональной реакции у него появляются эти мысли.
3. Клиенту может понадобиться повторить опыт несколько сот раз, чтобы мысли больше не создавали условную реакцию.

Упражнение 4.

Временное угасание

Попросите клиента подождать, когда он снова будет чувствовать себя счастливым и уверенным, а затем прочитать или восстановить в уме свои иррациональные мысли. Скажите, чтобы немедленно прекратил читать или думать о них, если почувствует, что расстраивается. Проинструктируйте его не выполнять процедуру тогда, когда он не чувствует себя счастливым.

Упражнение 5.

Нейтральные образы

1. Составьте список иррациональных мыслей клиента и тех ситуаций, в которых они чаще всего появляются.

2. Составьте список нейтральных образов — таких, по отношению к которым клиент испытывает мало эмоций, например просмотр газеты, принятие пищи или чтение книги. Попросите клиента подтвердить, что данные образы вызывают только нейтральные эмоции.

3. Свяжите иррациональные мысли с нейтральными сценами. Скорее всего вам потребуется около сотни повторений.

Упражнение 6.

Сформированное скрытое угасание

Попросите клиента представить составляющие условный стимул компоненты таким образом, чтобы условная реакция не возникала. Например, тревожный водитель представляет себя сидящим на водительском сиденье или держащим руль. Поскольку условный стимул предъявлен не ***в*** полном объеме и его сила не превышает пороговых значений, то условная реакция не происходит. Постепенно увеличивайте силу условного стимула, не выходя за пределы пороговых значений, пока стимул в целом не будет вызывать никакой реакции. В частности:

1. Составьте список иррациональных мыслей клиента.

2. Разбейте мысли логически на составные части. Например, клиент думает: «Я никчемный человек, если у меня ничего не получается». Вы можете разделить «ничего» на множество различных оплошностей, например, поломанный карандаш, невыгулянная собака, пропущенная при вязании петля и т. д.

3. Пусть клиент представит составные части своей мысли много раз. Убедитесь, что такое сосредоточение не вызывает никакого дискомфорта. Вы можете использовать биологическую обратную связь или самоотчет клиента, чтобы определить, появляется ли у клиента условная реакция или нет. Если появляется, разбейте мысль еще больше.

4. Добившись отсутствия эмоциональной реакции, продолжайте достраивать мысль, приближаясь к ее первоначальной форме. Делайте это до тех пор, пока исходная мысль в целом не будет вызывать ни одной негативной эмоции.

5. Еще один тип сформированного скрытого угасания варьирует не мысли, а вызывающие страх образы. Например, боязнь ездить в лифте можно расчленить на образы большего лифта, стеклянного, пустого, такого, что поднимает только на один этаж вверх, и такого, что поднимает на сорок. Могут меняться и сами образы, если клиент посмотрит на себя в фобической ситуации с разных сторон. Клиент может вообразить, что он видит себя едущим в лифте по телевизору, смотрящим на себя из будущего, в обществе друзей, наблюдающих его поведение в лифте, и т. д. Во всех случаях составные части образа преподносятся так, что эмоциональная реакция клиента не выходит за пределы пороговых значений.

Техника 5. Непатологическое мышление

Упражнение 1.

1. Составьте основной список центральных убеждений клиента, которые связаны с его негативными эмоциями.

2. Пройдите по каждому убеждению и идентифицируйте все признаки, которые клиент определяет как психологическое расстройство.

3. Подробно объясните неправомерность ярлыка «болезнь» и в каждом убеждении подставьте понятия теории научения.

4. На протяжении всех терапевтических сеансов помогайте клиенту изменять мысли или слова, которые подразумевают заболевание. Обращайте внимание на такие выражения, как «ненормальный», «психически больной», «сумасшедший», «разбалансированный», «разваливающийся на части», «нервный срыв», «странное поведение», «слабый», «больной», «нездоровый», «неустойчивый» и т.д.

5. Замените медицинскую модель моделью социального научения. Обращайтесь с клиентами как со студентами, находящимися под вашим руководством, а

не как с пациентами, которых вы лечите. Покажите клиентам, что вы ожидаете от них выполнения домашних заданий, изучения ваших принципов и того, что они будут спорить с вами, если в чем-то не согласны. Поясните, что вы рассматриваете консультации как совместный проект, 50 на 50. Вы даете инструкции, они учатся.

Техника 6. Скрытое подкрепление

Упражнение 1.

Лучшее возможное убеждение

1. Создайте иерархию проблемных ситуаций и сопутствующих им мыслей — 10 или 15 компонентов.
2. Для каждой ситуации создайте список рациональных убеждений.
3. Пусть клиент в состоянии релаксации представит наилучший способ, которым можно справиться с каждой ситуацией. Попросите его, будучи погруженным в ситуацию, подумать о самых разумных и реалистических из возможных убеждений и представить эмоции и поведение, которые порождает новое мышление.
4. После того как вышеупомянутые образы будут очень отчетливыми, попросите клиента представить возможные последствия нового мышления не только в данной, но и во всех подобных ситуациях.
5. Повторите упражнение как минимум три раза для каждой позйции. Делайте это до тех пор, пока клиент не сообщит, что у него не возникает негативных эмоций при визуализации сцены. Для оценки уровня ответной реакции клиента можно использовать самоотчет или биологическую обратную связь.
6. Продолжайте упражнение, продвигаясь вверх по иерархии, которая была установлена в первом шаге.
7. Упражнение обычно записывают, и клиентам рекомендуется прослушивать кассету три раза в неделю.

Упражнение 2.

Стандартные подкрепляющие образы

В этой технике выполняются те же шаги, что и в описанной выше процедуре, за исключением шага 4. Вместо того чтобы просить клиента создавать свои образы наилучших возможных последствий рационального мышления, терапевт делает это сам. Эта модификация годится для клиентов, которые с трудом могут конструировать позитивные образы с интенсивностью, обеспечивающей их самоподкрепление.

Представьте, что, по мере того как вы начинаете мыслить все более и более реалистично, вы становитесь увереннее в себе. Сложности, которые были для вас проблемой, вы теперь разрешаете с относительной легкостью. Взаимоотношения, карьера и материальное положение — все начинает улучшаться. Когда проблемы все-таки случаются, вы разумно с ними справляетесь и движетесь к новым целям. Вы начинаете осуществлять свои стремления и те планы, которые вы себе наметили.

Упражнение 3.

Внешние вознаграждения

Рациональные убеждения клиентов могут подкрепляться при помощи внешних вознаграждений. Согласно принципу Премака (Premack, 1965), любые действия, которые выполняются достаточно часто (например, поедание конфеты), могут выступать в качестве положительного подкрепления для более редких поступков (рациональное мышление). Следовательно, клиент может вознаграждать себя каждый раз, когда он замещает иррациональную мысль рациональной.

Клиенты могут намеренно связывать положительное подкрепление с желаемой мыслью или действием всегда, когда пожелают, и их нужно к этому поощрять. Необходимо поддерживать их в том, чтобы в своей практике они могли аккумулировать маленькие вознаграждения в большие в зависимости от значимости тех перцептивных и поведенческих барьеров, которые они захотели бы преодолеть. Таким образом, конфета может быть существенным подкреплением для преодоления небольшого препятствия, но в

качестве вознаграждения, за победу над действительно крупной проблемой клиент может поставить себе целью взять большой отпуск.

МЕТОД 6. Объективные техники опровержения

Ниже следуют отдельные ключевые принципы, лежащие в основе различных типов объективного опровержения.

• Пусть клиент идентифицирует основные центральные убеждения, которые приводят к негативным эмоциям.

• Помогите клиенту разбить каждое утверждение на его основные логические компоненты. Скрупулезно избегайте субъективных суждений как о самом убеждении, так и о составляющих его частях.

• С помощью клиента исследуйте каждое убеждение с позиций индуктивной и дедуктивной логики. Вместе с клиентом решите, является ли убеждение логичным.

• Если клиент оценивает суждение как ложное, пусть он запишет все логические доводы для такого опровержения.

• Попросите клиента вспоминать все эти опровергающие доводы каждый раз, когда возникает ложное убеждение, пока оно не перестанет повторяться совсем.

Техника /. Альтернативная интерпретация

Упражнение 1.

1. Пусть клиент в течение недели делает записи о самых - неприятных эмоциях, которые у него за это время возникнут,

в одном-двух предложениях отмечая активирующее событие (ситуацию) и свою первую интерпретацию события (убеждение).

2. Пусть клиент продолжит это упражнение и на следующей неделе, но в этот раз попросите его придумать еще по крайней мере четыре интерпретации для каждого события. Каждая интерпретация должна отличаться от первой, но быть не менее правдоподобной.

3. На очередном сеансе помогите клиенту решить, какая из тех четырех интерпретаций поддерживается наибольшим числом объективных доказательств.

4. Попросите клиента продолжать поиск альтернативных интерпретаций, временно откладывая первоначальные суждения и принимая решение о корректной оценке только тогда, когда время и расстояние обеспечат необходимую объективность. Продолжайте эту процедуру по меньшей мере в течение месяца, пока клиент не будет выполнять ее автоматически.

Техника 2. Рациональные убеждения

Упражнение

1. Составьте список ситуаций, в которых клиент расстраивается. Это могут быть конкретные ситуации из прошлого или настоящего или общие жизненные ситуации, с которыми клиент чаще всего сталкивается.

2. Подготовьте рациональные убеждения или самовнушения, которые клиент в этих ситуациях сможет использовать. Эти убеждения должны преувеличивать положительные либо отрицательные стороны ситуации, но должны основываться на объективном взгляде на происходящее. Потратьте время на то, чтобы найти для каждой ситуации наиболее здравомыслящие интерпретации.

3. На одной стороне карточки 10х15 см запишите пусковые стимулы к каждой ситуации. На другой ее стороне — полное описание рационального восприятия, которого клиент хочет достичь.

4. В течение как минимум шести недель по нескольку раз в день клиент должен представлять себя в одной из ситуаций как можно отчетливее.

5. Когда визуализация будет достаточно ясной, клиент должен представить рациональную мысль и также сделать ее отчетливой.

6. Клиент должен выполнять это упражнение до тех пор, пока он не начнет рефлекторно воспроизводить рациональное убеждение каждый раз, как воображает

событие. Если иррациональные мысли внедряются в сознание клиента, он в тот же момент должен использовать «остановку мысли» (Wolpe, 1969) и снова попробовать воспроизвести рациональное убеждение.

Рациональные убеждения — это не обязательно самое позитивное восприятие ситуации, но наиболее реалистичное. В большинстве случаев терапевту нужно тщательно исследовать ситуацию, чтобы определить наиболее разумную точку зрения.

Техника 3. Утилитарные доводы

Упражнение

1. Подготовьте список иррациональных мыслей клиента.
2. Составьте список ситуаций, в которых обычно возникают эти мысли.
3. Помогите клиенту выбрать конкретную поведенческую цель, которой он должен достичь в каждой ситуации. Пусть он спросит себя: «Чего я хочу сейчас добиться?» Например, вы можете взять в качестве цели ассертивный ответ на несправедливую критику или открытое признание ошибки и т. д.
4. Пусть клиент спрашивает себя относительно каждой мысли: «Помогает мне эта мысль достичь своей цели или нет?»
5. Независимо от того, является ли мысль правдивой или нет, помогите клиенту найти такие самоутверждения, которые были бы наиболее полезны для него в плане достижения своих целей.
6. Попросите клиента заменять непрактичное убеждение на прагматичное при каждой возможности.
7. Вместе с клиентом проработайте все ситуации, двигаясь вверх по иерархии и заменяя невыгодные мысли на полезные.

Техника 4. Деперсонализация «Я»

Упражнение

1. Составьте список из 20 негативных событий, которые произошли с вашим клиентом не так давно.
2. Запишите предполагаемые им свои внутренние недостатки (убеждения, приводящие к гиперперсоналйзации), которые, на его взгляд, послужили причиной происшествий.
3. Научите клиента искать причины событий во внешней среде. Используйте научный метод: отыщите стимулы, подкрепление или сопутствующие элементы среды, которые послужили пусковыми механизмами негативных событий. Перепишите все проприоцептивные причины как внешние.
4. В случае если причин слишком много, примените закон экономии: самое простое объяснение должно рассматриваться в первую очередь, чтобы определить наиболее вероятное.
5. Пусть клиент практикуется в определении внешних и внутренних причин тех событий, которые происходят с ним в течение дня. Научите его смотреть на себя и на других как на объекты, подверженные влиянию окружающей среды.
6. Как только клиенты научатся не брать на себя ответственность за эти влияния, расскажите им про различные методы решения проблем, которые могут использоваться для преобразования среды.

Техника 5. Общественное значение

Упражнение 1.

1. Научите клиента делать различие между воспринимаемым событием и его мыслями об этом событии.
2. Помогите клиенту посмотреть на событие с позиций общественной и личной значимости. Событие должно быть объективировано. Его общественное значение можно увидеть, если клиент потренируется воспринимать ситуацию с точки зрения других людей. Напомните клиенту, что у них уже есть общественный взгляд, так как в течение всей своей жизни они могли наблюдать за другими в тысяче различных ситуаций.

Терапевт помогает клиенту перенести его восприятие других людей на себя.

3. Для того чтобы перевести значение событий из разряда личного в общественное, клиент должен научиться отстранять от собственного восприятия следующее: эмоциональные переменные, интенсивное самонаблюдение и определенные метафизические предположения. Очевидно, что это невозможно осуществить в полной мере, но чем больше клиенты смогут к этому приблизиться, тем более объективным будет их взгляд на происходящее.

4. После того как понятие общественного значения раскрыто клиенту, помогите ему составить список основных ситуаций, с которыми он сталкивался, а также общественных и личных значений для каждой из них. Сначала клиентам нужно будет проинтерпретировать событие с позиций общественности, после того как они автоматически восприняли его с личной точки зрения. По мере постепенного развития клиенты смогут все больше и больше приближать объективный взгляд на событие ко времени его совершения и в конце концов замещать персональное восприятие общественным во время самого события.

Техника 6. Диспут по поводу иррациональных идей

Упражнение 1.

Попросите клиента при проверке своего убеждения ответить на следующие вопросы в предложенном порядке:

1. Какая идея вас волнует?
2. Можете ли вы дать ей рациональное подтверждение?
3. Какие существуют доказательства ее ложности?
4. Существуют ли какие-либо доказательства ее истинности?
5. Если судить реалистично и объективно, что произойдет скорее всего, если вы будете придерживаться подобного образа мыслей?
6. Что произойдет, если вы не будете думать подобным образом?

Пусть ваш клиент практикуется в приложении этой серии вопросов к каждому своему убеждению. Он может выполнять это дома, но на следующий сеанс он должен прийти готовым изложить результаты своего анализа. Примените дополнительные когнитивные техники к тем проблемам, с которыми возникли затруднения.

Техника 7. Логический анализ

Процесс логического анализа включает пять шагов, каждый из которых дополняется множеством различных техник.

ШАГ 1. Обращение чувств в суждения относительно идеи

Упражнение /.

1. Пусть клиент предоставит вам список своих чувств касательно проблемы и констатирует эти чувства настолько полно, насколько это возможно.
2. Ищите обвинение или суждение, подразумеваемое в каждом выражении, и переведите императивные и оценочные утверждения в эмпирические или аналитические (утверждения, истинность или ложность которых может быть подтверждена).

Пример

Утверждение клиента: «Я *напуган».*

Подразумеваемое суждение: «Есть что-то опасное во внешнем мире, и мне лучше страшиться этого».

Утверждение клиента: *«Ненавижу мужчин».*

Подразумеваемое суждение: «Мужской пол заслуживает презрения».

ШАГ 2. Определение убеждений

Упражнение /.

1. **Перечислите центральные убеждения.** Попросите клиента написать список своих центральных убеждений, выраженных в форме удобных для анализа суждений.
2. **Уточните.** Рассматривая по одному суждению за раз, внимательно изучите

каждое важное слово. Попросите клиента как можно больше конкретизировать и уточнить его.

3. **Определите понятия.** Сформулируйте серию вопросов, которые помогут клиенту установить понятия. Например, терапевт может задать относительно убеждения «Я неполноценен» такие вопросы: «Что в вас неполноценно? Всегда ли это было так? Откуда вы знаете, что навсегда останетесь неполноценным? Неполноценный по сравнению с кем? Когда? Все в£>емя или только иногда? Во всем или только в отдельных вещах? Что в вашем предложении обозначает «Я»? О каком уровне неполноценности вы говорите? Вы совсем на дне или только отчасти неполноценны? Какую шкалу вы используете, чтобы оценить свою неполноценность? Эта шкала обоснованна или вы сами это придумали, потому что вам было плохо?»

4. **Перепишите убеждения.** После того как вы с клиентом конкретизировали, насколько это возможно, каждое слово в предложении, перепишите предложение, включая в него новые определения.

5. **Практика.** Попросите клиента тренироваться в уточнении предложений, пока он не поймет необходимость в конкретных определениях.

ШАГ 3. Нахождение значения понятий

1. **Эталонный случай.** Вы и ваш клиент выбираете пример корректного использования ключевого понятия, взятого прямо из анализируемого суждения. Пример должен быть идеальным, таким, чтобы фактически каждый мог бы считать его обоснованным.

2. **Контрастная модель.** Выберите пример противоположного случая. Подберите идеальную ситуацию, как можно более похожую на первую, но в которой понятие несомненно (по мнению большинства людей) не употребляется.

3. **Сравнение эталонного случая с противоположным.** Определите, какие ключевые принципы присутствовали в первой модели и каких не было во второй. Какие между двумя случаями есть сходства и различия? Перечислите их.

ШАГ 4. Оценка доказательств

Методов обучения индуктивному рассуждению существует множество, и некоторые из них достаточно сложны и требуют солидной подготовки в области философии научной методологии. Для клинической же практики существует более легкий метод, обеспечивающий подобные результаты. Он называется анализом графиков.

Терапевт и клиент ищут корреляции между двумя и более переменными, которые могут иметь отношение к симптомам клиента. Это сложный процесс. С любым симптомом может быть связано огромное множество факторов. Анализ графиков предоставляет способ изучить только те переменные, которые кажутся многообещающими.

Упражнение 1.

1. На чертежной бумаге постройте график двух переменных, которые могут быть важными для вас и вашего клиента.

2. Обсудите с клиентом отношения между переменными.

ШАГ 5. Решение и обязательства *Упражнение* /.

1. Скажите клиенту, что решение о том, является ли В истинным или ложным, он должен принять здесь и сейчас.

2. Если В истинно, то клиент должен сделать что-либо, чтобы изменить ситуацию или, если это невозможно, принять ее.

3. Если В ложно, пусть клиент возьмет на себя обязательство работать против него в мыслях и действиях независимо от того, сколько это может занять времени.

4. Пусть клиенты запишут решение и заключат контракт о том, что они собираются сделать, чтобы изменить мысли. Доказательством принятого обязательства становятся действия.

5. Терапевт иногда оказывается в ситуации, когда клиент убежден в истинности суждения, а он считает иначе. Если клиент прошел все стадии процесса

логического анализа, очень важно, чтобы терапевт поддержал его решение, даже если сам с ним не согласен. Клиент имеет право не работать над когницией и верить даже в то, что вы считаете иррациональным. Вы можете указать на результаты такого образа мыслей, отдаленные последствия, но принятие решения зависит от клиента. Акт принятия решения сам по себе психо- терапевтичен, и клиенты позднее могут его изменить, если оно иррационально.

Техника 8. Поиски уважительной причины

Упражнение 1.

Вероятно, наилучший метод пресечь эту ошибку — сказать клиенту, чтобы он признал человеческую склонность отыскивать уважительные причины и компенсировал это активными поисками неблаговидных причин. Можно сказать клиентам: «Идите и найдите самую неблаговидную причину своей убежденности и сопоставьте это с вашей лучшей уважительной причиной. Затем, когда обе причины будут у вас в голове, вам будет легче увидеть действительный источник ваших проблем».

МЕТОД 9.

Перцептивный сдвиг: основные процедуры

Несмотря на то, что разные изменяющие восприятие техники сильно отличаются по своей методологии, все они отражают следующие общие положения:

1. Мозг выборочно отражает сенсорную и проприоцеп- тивную информацию.
2. Мозг формирует эти данные в паттерны.
3. Паттерны, сформированные мозгом, подвержены влиянию поступающей информации, но остаются отличными от нее.
4. В большинстве случаев эти паттерны заучиваются мозгом так же, как и любая другая информация. Тем не менее некоторые паттерны являются инстинктивными, они запускают автоматические эмоциональные и поведенческие реакции.
5. Несмотря на то, что существует неопределенное число возможных паттернов, мозгом используются лишь некоторые персонифицированные схемы.
6. Раз сформировавшись, паттерны имеют тенденцию оставаться неизменными до тех пор, пока они не забудутся.
7. Большинство паттернов усваиваются от «значимых других» (семья, референтная группа, культура).
8. Чем чаще воспроизводится паттерн, тем жестче он становится и тем труднее его удалить или заменить.
9. Паттерны легче формируются и дольше сохраняются в более молодом мозге.
10. Эмоциональные и поведенческие реакции запускаются скорее мозговыми паттернами, нежели отдельными стимулами, хотя именно эти стимулы ошибочно считаются единственным источником ответных реакций клиента.
11. При помощи классического и оперантного обусловливания эмоции и действия могут связываться в паттерны.
12. Внешние стимулы могут стать условными по отношению к паттернам. Позднее эти стимулы могут приобрести способность самостоятельно запускать паттерны.
13. Язык и образы — это способы описания паттернов, но паттерны возникают раньше лингвистических или визуальных репрезентаций.
14. Изменение репрезентативных описаний паттернов может изменить сам паттерн, но их отношения не относятся к типу «один к одному».
15. Паттерны обычно строятся не на логической основе, а на эмоциональном опыте.
16. Если паттерн не завершен, мозг достраивает его автоматически.
17. Некоторые паттерцы неизменяемы.
18. Если паттерн не может быть проверен незамедлительно, возникает состояние паники.

19. Самый быстрый и законченный метод модификации негативных эмоций и дезадаптивного поведения — изменение паттернов, которые их вызывают.

20. Паттерн — это способ организации мозгом сырых данных, которыми может быть все, что доступно мозгу: информация, поступающая от органов чувств, подкорковых зон мозга, из памяти или телесных ощущений.

Техника /. Базовый перцептивный сдвиг

Упражнение 1.

1. Попросите клиента начертить четыре колонки на большом листе бумаги (табл. 6.1). В первой колонке попросите его перечислить все мысли или убеждения, которые в определенной ситуации вызывают у него негативные эмоции. Очевидно, что список не может продолжаться до бесконечности. Тем не менее, даже если некоторые мысли кажутся повторяющимися, лучше включить их, чем оставить какой-либо паттерн незафиксированным.

Таблица 6.1.

Рабочий бланк по перцептивному сдвиіу

Мысль (убеждение)	**Полезно или иет**	**Ваш лучший аргумент против этой**	**Доказательство из вашего личного**

2. Помогите клиенту решить, полезно или нет каждое убеждение. Найдите доказательства как «за», так и «против» и выберите, какие сильнее. Важно, чтобы клиент принимал решение на основе объективных данных, а не под влиянием субъективных чувств. Оценку полезности убеждения клиент ставит во второй колонке.

3. В третьей колонке клиент должен записать лучший аргумент «против» для каждой мысли или убеждения. В идеале этот аргумент должен быть как эмоционально убедительным, так и рационально звучащим.

4. В последней колонке клиент должен привести доказательство из собственного опыта в поддержку каждого аргумента. Это ключ к технике перцептивного сдвига. С помощью терапевта клиент должен доказать справедливость аргумента, подыскав подтверждение из своего жизненного опыта.

Чтобы осуществить актуальный перцептивный сдвиг, клиенту необходимо как минимум по 30 минут в день медитировать на те критические события прошлого, которые доказывают ложность иррациональных убеждений.

Техника 2. Рационально-эмотивное воображение

Упражнение 1.

1. Для клиента будет полезным расслабиться перед упражнением, так как это улучшает концентрацию.

2. Составьте иерархию ситуаций, которые расстраивают клиента. Ситуации должны быть описаны достаточно детально, чтобы клиент мог их себе хорошо представить. Посмотрите, нельзя ли привести их к какому-то общему знаменателю, чтобы у вас получилось уменьшить их число до нескольких центральных тем. Важно, чтобы клиент подтвердил, что конечный список точно отражает главные источники его дискомфорта.

3. Попросите клиента мысленно представить каждую ситуацию, ассоциирующиеся с ней чувства и те ключевые моменты, которые лучше всего характеризуют эти чувства. Попросите его работать до тех пор, пока он не начнет

чувствовать изменения в своих эмоциях.

4. Пусть клиент начнет с любого из этих ключевых моментов и сосредоточится на связанных с ним чувствах, используя для модификации этих чувств любую придуманную* им стратегию. Клиент должен продолжать работать, пока не почувствует изменения в своих эмоциях.

5. Скажите клиенту, для того чтобы произвести изменения в эмоциях, он должен сосредоточиться на том, что он говорит самому себе. Пусть он запишет советы, которые он дает сам себе, если это поможет ему лучше сосредоточиться и более четко их припомнить. Добейтесь, чтобы он начал полностью осознавать свои убеждения.

6. Клиент должен практиковаться по пятнадцать минут в день, пока он не сможет устойчиво воспроизводить альтернативные эмоции. Как только он проделает всю процедуру с первой выбранной им центральной темой, он должен применить эту технику начиная со второго шага и в отношении оставшихся в составленном им списке ведущих тем.

7. Чтобы клиенту было легче обрести контроль над своими эмоциями, он должен тренироваться вызывать у себя различные эмоции в процессе представления исходных ситуаций, которые были перечислены в пункте 2. Он может тренироваться чувствовать себя счастливым, грустным, рассерженным, уверенным, расслабленным или каким угодно, изменяя только свой внутренний диалог с собой.

Техника 3. Техники с использованием воображения

Упражнение 1.

1. Для того чтобы превратить языковые техники в трансформирующие, проделайте первые три шага: определите центральные метафизические идеи клиента, объективно проанализируйте их достоверность или ложность и придумайте серию контраргументов или замещающих рациональных идей.

2. Определите способности клиента к воображению, используя одну из шкал, разработанных Лазарусом (Lazarus, 1977, 1981, 1982, 1989, 1995, 1998). Эти шкалы помогут определить общую способность клиента к визуализации и укажут области, нуждающиеся в развитии. Шкалы исследуют способность клиента воссоздавать образы себя и других, прошлого, настоящего и будущего, приятного и неприятного и многих других.

3. Если клиент показывает низкие значения по своей способности к визуализации, вы можете попробовать описанные Лазарусом техники построения образа (Lazarus, 1982).

4. Для того чтобы помочь своему клиенту перейти от иррациональных убеждений к рациональным, отберите конкретные образы. Поскольку представление не задействует язык, клиентам зачастую удается более быстро изменить восприятие, используя только визуальные образы, а не семантику. Для создания таких перцептивных сдвигов вы можете использовать множество различных типов образов. Ниже приводится список основных типов.

• ***Образы совладания,*** в которых клиент представляет себя успешно справляющимся со сложными ситуациями, используются для коррекции пассивного, избегающего

мышления: «Представьте себе, что вы просите своего начальника о повышении вашей зарплаты».

• ***Расслабляющие образы,*** включающие сцены природы и чувственные визуализации, используются для противопоставления мыслям, продуцирующим страх или тревогу. Часто используются как часть когнитивной десенсибилизации.

• ***Образы достижений,*** в которых клиент воображает, что он выполнил какое-либо задание в совершенстве, противопоставляются иррациональным мыслям о беспомощности и неудачливости: «^Представьте себе, что у вас удачный, счастливый брак».

• ***Образы подетального совладания,*** которые сфокусированы на частностях, помогают клиентам, которые чувствуют себя задавленными неразрешимыми проблемами.

Используя этот метод, клиент может разбить главную проблему на серию более мелких и представить себе, как он преодолевает эти небольшие сложности.

• ***Моделирующие образы*** могут использоваться в случае, если клиент испытывает сложности в представлении составных шагов решения проблемы или овладения тем или иным навыком. В этой технике клиент представляет себя человеком, который образцово выполняет данное ему задание.

• ***Неприязненные образы*** используются в обусловливании отвращения, отстранения и избегания в качестве противовеса нежелательному поведению: «Представьте, что ваша привычка курить вызывает у ваших детей эмфизему».

• ***Идеализированные образы*** используются, когда клиенты не могут подумать о своей конечной цели: «Где бы вы хотели жить через десять лет, с кем? Что бы вам хотелось делать?»

• ***Представления о вознаграждении*** подкрепляют реалистическое мышление: «Что произойдет хорошего, если вы завершите проект?»

• ***Нивелирующие образы*** уменьшают негативные эффекты неприятных, устрашающих визуализаций: «Представьте своего начальника в костюме утки, крякающего».

• ***Реконцептуализирующие образы*** изменяют интерпретацию событий: «Представьте, что ваша жена не была на

вас рассержена, просто у нее были неприятности на работе».

• ***Негативные и позитивные образы*** — визуализация негативных ситуаций на позитивном фоне, как и обусловливание высшего порядка, может изменить эмоциональную валентность ситуации: «Представьте, что ваш противник критикует вас, а вы сидите в тропической лагуне в теплый, солнечный день».

• ***Корректирующие образы*** исправляют ошибки, допущенные клиентом в прошлом: «Представьте, как бы вы это сделали, если бы пришлось это делать снова».

• ***Обобщенные корректирующие образы*** позволяют клиенту исправить все прошлые инциденты определенного типа. К примеру, пассивный клиент может представить, что он вел себя ассертивно в те моменты, когда он отступал от проблемы.

• ***Образы будущего*** заставляют клиента оглянуться на настоящее из будущего времени, таким образом проясняя главные ценности: «Представьте, что вам 85 и вы оглядываетесь на прожитую жизнь. Что вы теперь сочтете важным и что — ничего не значащим?»

• ***«Аварийные» представления*** учат клиента справляться с худшими возможными последствиями события: «Что может произойти самого плохого в результате того, что вы потеряете работу?»

• ***Визуализация маловероятных образов*** предполагает, что клиент представляет себе все возможные «ужасные» события, которые с ним могут произойти, для того чтобы научиться уходить от попыток контролировать все во-

-круг. В парадоксальных техниках часто применяется этот прием: «Что ужасного может с вами произойти, когда вы смотрите телевизор? Когда вы принимаете ванну? Когда лежите в своей постели?»

• ***Представление ассертивных ответов*** может быть сопоставлено для контраста с представлениями пассивных, агрессивных и пассивно-агрессивных реакций, так, чтобы клиент увидел последствия каждого из ответов: «Представьте, что вы пассивно, агрессивно или ассертивно просите, чтобы вам вернули ваши деньги».

• ***Представление итоговых последствий*** требует, чтобы клиенты визуализировали приносящее беспокойство событие через неделю, месяц, год после того, как оно произошло, чтобы определить отсроченные последствия: «Если вы покончите с собой, представьте, как сильно будет переживать ваша девушка восемь лет спустя».

• ***Эмпатические представления*** учат клиента воспринимать мир с точки зрения другого человека: «Как к вам относится человек, которого вы обидели?»

• ***Катарсические образы*** позволяют клиентам представить, что они выражают не проявленные прежде эмоции, такие, как гнев, любовь, ревность или печаль: «Представьте, что вы кричите в ответ на вашего друга».

• ***Представление нулевой реакции*** предполагает, что клиент визуализирует, как он воспринимает в фобических ситуациях только нейтральные последстция. Эти образы часто используются в процедурах погашения условных связей: «Представьте, что вы встали перед всеми собравшимися и вышли. Представьте, что никто этого не заметил и никому до этого не было дела».

• ***Фантастические образы*** разрешают в воображении такие проблемы, которые невозможно решить в реальности: «Представьте, что ваша умершая бабушка предстала сейчас перед вами. Какой она вам даст совет? Как она отнесется к тому, что вы сделали?»

• ***Превентивные образы*** используются для того, чтобы подготовить клиента справиться с проблемами, с которыми он может столкнуться в будущем, например смерть, отвержение значимым лицом, физическое заболевание, бедность и т. д.

• ***Негативные подкрепляющие образы*** вызывают представление о страшной ситуации, которая избавляет от ситуации еще более ужасной: «Представьте, что, держа в руках змею, вы избавляетесь от критики ваших сверстников».

• ***Образы безопасности*** дают клиенту чувство уверенности в пугающей ситуации: «Когда вы находитесь в самолете, представляйте себе, что мама держит вас в теплом розовом одеяльце».

• ***Пресыщающие образы,*** использующиеся в процедурах «скрытого наводнения», воспроизводят одну и ту же визуализацию снова и снова, пока клиенту не надоедает ее представлять: «В течение следующих двух недель по

50 раз в день представляйте себе, что ваша жена занимается любовью с каждым мужчиной, которого вы встречаете».

• ***Альтернативные образы*** используются, когда клиент должен определиться между двумя линиями поведения: «Представьте, на что будет похожа ваша жизнь в Москве и Житомире, и сопоставьте эти два образа».

• ***Воображение негативных последствий*** выявляет неприятные эффекты того, что кажется клиенту позитивным: «Представьте, что вы разбогатели и вас похитили бандиты и пытают, требуя выкупа».

• ***Представления, противостоящие искушениям,*** превращают желанные объекты в неприятные: «Представьте, что ваша сигарета — это высушенные куски навоза».

• ***Образы, опережающие время у*** позволяют клиентам отстраниться от травмирующего события, представляя, что они переместились во времени (например, на полгода вперед) и оглядываются на произошедшее: «Представьте, как вы будете через шесть месяцев относиться к тому, что ваш друг бросил вас».

5. Попросите клиента практиковаться в визуализации до тех пор, пока выбранный образ не станет четким.

6. После того как клиент закончит работать с образами, повторно обратитесь к лингвистическому компоненту, попросив его суммировать изменения в системе его убеждений: «Теперь, когда при помощи этих образов вы изменили эмоции, к каким вы пришли выводам? Каким иррациональным мыслям вы были подвержены? Какие рациональные мысли у вас есть сейчас?»

Метод 9. Перцептивный сдвиг: наведение мостов

Техника 1. Связующие элементы восприятия

Упражнение 1.

1. Используйте основной список убеждений клиента.

2. Составьте сопутствующий список возможных замещающих убеждений, проверяя, согласен ли ваш клиент с тем, что

это восприятие будет более полезным, если его достоверность можно продемонстрировать.

3. В процессе консультации найдите установки, которые уже приняты клиентом и могут связать старое воспоминание с* новым. Выбирайте такие связки-мосты, которые обладают для клиента наибольшей личной значимостью и могут быть непосредственно привязаны к Я-концепции.

4. Как только мосты определятся, попросите клиента поработать над изменением своих убеждений от старых к новым. Практика должна продолжаться до того момента, пока старая установка не будет замещена новой.

Техника 2. Иерархия ценностей как связующее звено

Упражнение 1.

1. Исследуйте личную иерархию ценностей клиента. Это можно сделать при помощи стандартных тестов на ценностные ориентации, но лучше всего при помощи вопросов, в которых необходимо выбрать ту или иную ценность. К примеру, благодаря следующей серии вопросов и ответов становится ясно, что клиент ценит свободу больше, чем богатство, а богатство — больше, чем личные взаимоотношения.

Что вы предпочтете:

• Богатство или популярность?
• Безопасность или независимость?
• Богатство или независимость?
• Много друзей или богатство?
• Здоровье или много друзей?
• Друзей или свою независимость?
• Хорошую зарплату или должность начальника?

1. Составьте список старых, деструктивных убеждений и попросите клиента связать каждое утверждение с той или иной ценностью из их персональной иерархии. (Любое убеждение, не вписывающееся в иерархию, сигнализирует о несоответствии с реалиями клиента.)

2. Составьте список новых, предпочтительных убеждений и попросите клиента связать каждое с конкретной ценностью из их персональной иерархии. Эти новые убеждения (в противоположность обозначенным старым) можно четко сопос-

тавить с более высокими ценностями. Сведите старую и новую иерархии ценностей в единую таблицу (табл. 6.2). Клиент после этого должен практиковаться в восприятии более высоких ценностей всякий раз, когда он думает о новом убеждении.

3. В качестве повторения клиент тренируется в представлении высших ценностей в различных ситуациях. Это можно сделать с использованием воображения в терапевтическом кабинете или подождав, пока стимулы внешней среды не вызовут нужную мысль.

Терапевту важно помнить, что он строит мосты, опираясь на систему ценностей клиента, а не свою. Не важно, что думает терапевт о ценностях клиента, имеет значение лишь то, что о них думает сам клиент.

Таблица 6.2.

Рабочий бланк: иерархия ценностей

Ранговый порядок	**Ценность старого**	**Ценность нового**
1.		
2.		
10.		

http://www.e-puzzle.ru

Техника 3. Мосты - словесные ярлыки

Упражнение 1.

Словесные ярлыки

1. Составьте список конкретных событий или ситуаций (референтных ситуаций), с которыми у клиента ассоциируются негативные слова. К примеру, какие референтные ситуации и события визуализирует клиент, произнося слова «неполноценный», «больной» или «слабый»?
2. Опишите эти референтные события в объективных, безоценочных терминах. Что бы записалось на видеокамеру в этой ситуации? Что могло бы случайно услышать объективное третье лицо?
3. Перечислите основные негативныё ярлыки, которые использует клиент при описании ситуаций.
4. Помогите клиенту перечислить нейтральные или позитивные обозначения, которые можно использовать при интерпретации референтных событий. Объясните, как эти новые обозначения можно связать с более позитивными эмоциями.
5. Попросите клиента каждый день практиковаться в использовании новых обозначений, записывая ситуацию, подыскивая для нее негативный ярлык и связывая ее с более позитивно окрашенным словом.

Пример бланка таких записей приведен в табл. 6.3.

Таблица 6.3.

Негативные и позитивные характеристики

Человека, который	**Можно было бы**	**А можно...**
Часто меняет свое	**Слабым, беспринци**	**Г ибким**
Выражает свою тоскум	**Эгоистичн ым**	**Искренни м**
Эмоциона льно	**Истеричн ым**	**Живым**
Избирател он в выборе	**Боящимся связывать себя**	**Разборчив ым**
Иногда впадает в	**Невротич ным**	**Просто человеком**
Плохо	**Мазилой,**	**Мало**
Не	**Небрежны м, упрямым**	**Спонтанн ым, беспечным**
Угождает	**Социофоб**	**Дружелюб**
Верит тому, что	**Легковерн ым**	**Доверчив ым**
Сильно	**»•**	**Любящим**
Беспокоит	**Слабым,**	**Осторожн**

Упражнение 2.

Символические ярлыки

1. Идентифицируйте убеждение, вызывающее проблему.
2. Помогите своему клиенту обнаружить персональный символ, который бы представлял проблемную область. Символы должны быть глубинными, уходящими эмоциональными корнями в прошлое клиента.
3. Помогите клиенту определить позитивное или содействующее разрешению проблемы убеждение.
4. Помогите клиенту найти специфический символ, который мог бы перекинуть мостик от деструктивного убеждения к способствующей решению установке. Нет символов, которые можно было бы счесть за крайности, и терапевту нет необходимости понимать, почему они так важны, если это ясно клиенту.
5. Попросите клиента работать над формированием ассоциации между этими

двумя символами. Начните с символа проблемной области и попросите клиента перейти к символу способствующего убеждения.

Техника 4. Наведение мостов высшего порядка

Упражнение

1. Попросите клиента сосредоточиться на старом убеждении и создать в своем воображении модель типичной сцены, где оно проявляется особенно выраженно. Сцену необходимо представить в ярких деталях, задействуя все виды ощущений.
2. Запишите все перцептивные и понятийные переменные, связанные с образом.

Перцептивные переменные

• ***Визуализация.*** То, что клиент рисует в воображаемой сцене, необходимо расчленить на мельчайшие компоненты. Например, это неподвижная или живая картинка? Цветная? Ясная или смутная? Двух- или трехмерная? Видит ли клиент в этой сцене себя? На чем сфокусировано внимание клиента, на каком элементе сцены он сосредоточен? Сцена яркая или тусклая? Каков ракурс? Каковы размеры клиента по отношению к объектам на фоне в этой сцене? Двигаются ли люди?

• ***Другие ощущения.*** Слуховые — может ли клиент отчетливо различать звуки? Какова их продолжительность? Насколько они сильны? Ольфакторика — какие клиент ощущает запахи? Кинестетические — какая температура? И так далее.

Понятийные переменные

Любая существенная мысль, которая возникает у клиента до, во время и после работы с воображением, должна записываться. Терапевт помогает клиенту точно установить эти мысли. Вот основные типы мыслей, на которые следует обратить внимание.

• Ожидание — предвосхищение клиентом того, что про- * изойдет в ситуации.

• Оценивание — как клиент оценивает себя в течение сцены.

• Самоэффективность — как клиент оценивает свою способность эффективно выполнить задание.

• Выгода — предполагаемое вознаграждение или выгода, которую, как думает клиент, он сможет извлечь из ситуации.

• Наказание — неприятности, которые клиент предвидит.

. • Я-концепция — установки клиента относительно своей
ценности как человеческого существа.

• Атрибуции — мотивы и установки, которые клиент приписывает другим людям в сцене.

• Цель — почему клиент в этой сцене занимает ведущее место.

Терапевт вместе с клиентом находит логические ошибки, которые могут всплыть в его интерпретациях этих сцен. Каждая ошибка записывается. Наиболее распространенными являются: дихотомичное мышление, сверхобобщение, неэкономные рассуждения, перфекционизм, материализация абстрактного, ошибка субъективности, нападение на оппонента, апелляция к авторитетам, априорное мышление, поиски уважительной причины, эгоцентрическая ошибка, самореализующиеся пророчества, ошибочное принятие вероятности за возможность и т. д.

1. После того как вся информация о перцептивных и понятийных переменных будет записана, терапевт просит клиента представить сцену, связанную с новым убеждением, с тем, к которому он хочет проложить мост. Это должна быть модельная сцена, сцена, которая представляет новое убеждение идеальным образом. Чем ближе будет новая сцена к старой по своему содержанию, тем лучше. Как и первая сцена,

эта тоже должна быть представлена живо, ярко ′ и как можно более детально.

2. Как и во втором шаге, запишите все имеющиеся в новой сцене перцептивные переменные — визуальные, аудиаль- ные, кинестетические. Когда список

http://www.e-puzzle.ru

будет завершен, обратите внимание клиента на контраст между двумя различными точками зрения на образ.

3. Понятия, касающиеся новой сцены, тоже записываются. Терапевт должен сконцентрировать свое внимание на поиске атрибуций, ожиданий, Я-концепции и оценок, которые производит клиент в новой сцене. Терапевт записывает корректные рассуждения, имеющиеся в визуализации клиента.

4. В работе с воображением делается пауза. Терапевт и клиент обсуждают различия между перцептивными и понятийными представлениями в этих двух сценах.

5. Теперь терапевт готов к тому, чтобы провести обусловливание высшего порядка. Клиент воображает первоначальную сцену в течение двух минут. Терапевт постепенно, одно закрутим вводит перцептивные и понятийные представления из новой сцены, в то время как клиент мысленно рисует изменения, пока они не станут отчетливыми. Процесс продолжается до тех пор, пока не будут внедрены все элементы новой сцены. Когда это будет успешно выполнено, клиент будет в состоянии представить себе старую сцену, но вместе со всеми компонентами, которые связаны с новой.

6. Зачастую вся процедура записывается на пленку, так, чтобы клиент мог работать над обусловливанием дома по два-три раза в неделю. При достаточном количестве связей эмоциональные валентности сцен изменяются, и клиент с большей вероятностью готов принять новое мышление.

МЕТОД 10. Ресинтез прошлого Техника /. Ресинтезирование критических жизненных событий

Упражнение 1.

1. Клиент должен расслабиться.

2. Используйте составленный вами список критических событий его жизни (метод 3, техника 2, упражнение 1).

3. Иногда вы можете предпочесть заменить обобщенный список на более конкретный. В таком списке перечислены события, связанные с симптоматикой клиента. После разговора с клиентом вы должны удостовериться, что убеждения, которые сформировались благодаря травмирующему событию, все еще вызывают у него проблемы в настоящем.

4. Обсудите с клиентом, как изменились его эмоции и поведение из-за сформированных во время критического события убеждений.

5. Помогите клиенту заново интерпретировать старые события, прибегнув к новым, более полезным убеждениям. Попросите его воспользоваться преимуществом отдаленности события во времени и пространстве и тщательно его исследовать, чтобы при помощи зрелых рассуждений можно было исправить прошлое ошибочное восприятие.

6. Прибегните к корректирующему воображению, чтобы клиент мог пересмотреть событие, представив, что он думал и вел себя разумно.

7. Пересмотрите все основные критические события, выявите убеждение и попросите клиента представить, что он исправляет ситуацию.

Техника 2. Ресинтезирование жизненных ориентиров

Упражнение /.

1. Используйте составленные вами когнитивные карты (см. метод 3, техника 3), но сделайте их лонгитюдными, то есть проследите истоки каждой мысли — как она трансформировалась в другие убеждения и как ее репрезентации менялись на разных стадиях жизни клиента.

2. Какие другие мысли, эмоции, поступки или внешние стимулы стали ассоциироваться с данным ориентиром, когда он сформировался? Как неверная интерпретация распространилась из одной сферы жизни клиента в другие?

3. Попросите клиента представить себе, какой была бы его жизнь, если бы у него было другое восприятие. Попросите его вообразить, как бы он себя вел, не будь у него этих извращенных жизненных ориентиров.

Техника 3. Ресинтезирование ранних воспоминаний

Упражнение 1.

Упражнение с образами

1. Попросите клиента представить себе реальную жизненную ситуацию, в которой он испытывает сильные эмоции. Потратьте на это некоторое время. Помогите клиенту для живости воображаемого использовать все ощущения. Когда сцена станет отчетливой, попросите его сфокусировать внимание на своем центральном убеждении, гештальте, ориентире.
2. Проинструктируйте клиента, чтобы он сосредоточился на первом или самом раннем воспоминании, в котором он выработал свое убеждение. Когда возникнет эмоция, концентрируйтесь на исходной ситуации. Попросите его снова представить сцену и ясно ее визуализировать. Клиенту может помочь произнесение своего ложного убеждения голосом ребенка или подростка.
3. Относительно деструктивных убеждений спросите своего клиента: «Какие ошибки есть в вашей интерпретации события? Как вы могли его неверно воспринять? Что неправдоподобного говорили вы себе? Почему ваша интерпретация была ошибочной? Кто или что навело вас на ложное восприятие?»
4. Обсудите вместе с клиентом то, что он оценивает настоящую ситуацию так же неверно, как неверно он оценил и прошлую.
5. Скорректируйте раннее ошибочное убеждение. Попросите клиента представить, как он переделывает ситуацию, придерживаясь полезных, реалистических мыслей вместо того, во что он верил изначально. Попросите его представить, как он ведет себя и чувствует по-другому, обладая другим образом мышления.
6. Наконец попросите клиента по-другому представить себе затруднения в настоящем. Исправьте ошибочное убеждение настоящего точно так же, как было «исправлено» прошлое.

Упражнение 2. Рабочий бланк для ресинтеза

Следующий рабочий лист может вам пригодиться в процессе ресинтеза.

Таблица 6.4 **Рабочий бланк д ля ресинтеза**

Ситуация в настоящем	
Эмоциональная реакция	**j**
Сегодняшнее убеждение относительно ситуации	
Раннее воспоминание	
Эмоциональная реакция	
Ошибочное раннее убеждение	
Исправленное убеждение	
Исправленное сегодняшнее убеждение	

1. Используйте основной список убеждений клиента и попросите его связать убеждения с ситуациями, в которых они проявляются. Каждую из этих ситуаций нужно записать в строке «Ситуация в настоящем» рабочего бланка. Убеждения, связанные с каждой ситуацией, должны быть перечислены в строке «Сегодняшнее убеждение».
2. Займитесь поисками критического опыта, который у клиента был до или во время раннего подросткового периода. Во-первых, идентифицируйте события. Очень ранние события ваши клиенты могут помнить лишь смутно, но даже если имеются только фрагментарные ощущения и впечатления, попросите клиента как можно ярче их визуализировать. Зафиксируйте их на рабочем бланке.
3. Сформулируйте одним предложением ошибочное убеждение, которое

явилось результатом каждого из этих событий. Занесите эти предложения в рабочий бланк.

4. После детальной дискуссии с клиентом скорректируйте каждую из ранних мыслей. Запишите эту информацию в рабочий бланк. Прежние ошибочные интерпретации ранних событий должны быть вычеркнуты, когда клиент найдет им корректное толкование. Замените все прежние ошибочные когниции, связанные с событиями.

5. Как только прежние иррациональности были скоррек

тированы, помогите клиенту исправить тот иррациональный образ мышления, который у него есть на текущий момент.

6. Попросите клиента регулярно использовать рабочий бланк — находить ошибочные убеждения, идентифицировать их первоисточник, корректировать прежнюю неверную интерпретацию и затем принимать более функциональное убеждение в качестве руководства в своем настоящем.

Техника 4. Ресинтезирование семейных убеждений

Упражнение 1.

1. Нарисуйте схему, изображающую основных членов семьи клиента. Перечислите их имена и возраст и отразите при помощи стрелок важность для клиента отношений с ними. Проверьте, включили ли вы родителей, бабушек, дедушек или других членов семьи, имеющих на клиента значительное влияние.

2. Перечислите основные убеждения, принципы, ценности и установки, которых придерживаются люди из схемы. Посмотрите, нет ли убеждений, которые разделяют большинство членов семьи.

3. Посмотрите, не можете ли вы свести эти принципы к нескольким центральным убеждениям.

4. Как семья привила эти центральные убеждения? Как ее члены поощрялись за исполнение этих принципов и как наказывались за их несоблюдение?

5. Опишите, в каких поступках семья вашего клиента отличается от других семей из-за своих убеждений? Сравните семейные убеждения с теми, что перечислены в основном списке убеждений клиента. Сколько из них соотносятся между собой? Зависимы ли они, схожи, противоположны или синергичны?

Техника 5. Выживание и убеждения

Упражнение /.

1. Пересмотрите основной список убеждений клиента. Помогите ему решить, улучшает или ухудшает его способность решать специфические насущные и социальные проблемы приверженность таким мыслям.

2. Если какое-либо из убеждений клиента мешает ему, помогите ему спланировать стратегию изменения.

3. Если когда-то убеждение перестало быть полезным, помогите клиенту осознать перемену.

Метод 1 1. Практические техники *Техника 1. Ролевые игры Упражнение 1.*

1. Используйте основной список убеждений клиента.

2. С помощью клиента составьте сопутствующий список аргументов к этим убеждениям.

3. Проведите игровой диспут между рациональными и иррациональными мыслями, в котором клиент занимал бы рациональную позицию, а вы, терапевт, разыгрывали бы иррациональный аргумент.

Варианты:

• Терапевт играет роль человека, который учит клиента заведомо ложным идеям, а клиент в это время спорит как с человеком, так и с его убеждениями.

• Используя технику пустого стула: попросите клиента проиграть обе стороны — иррациональную идею и контраргументы, — приводя доказательства за и против центрального убеждения.

• Помогите клиенту расчленить иррациональные убеждения на их составные части и разыграйте каждую из них, при этом клиент их опровергает. Например, мысль «Я могу потерять контроль над собой и опозориться перед всеми» имеет много компонентов, которые можно проиграть. Терапевт может выступить в роли клиента, который хочет все контролировать или который стыдится, или в роли тревожности клиента, сторонних наблюдателей, которые видят его смущение и т. д., в то время как клиент оспаривает каждый компонент.

• В большинстве случаев будет лучше, если терапевт смоделирует ролевую игру, прежде чем это попробует клиент.

Техника 2. ; Практика во внешней среде

Упражнение

1. Перечислите все центральные убеждения клиента, связанные с его проблемой.
2. Обучите его всем аспектам применения скрытого изменения, опровержения, перцептивного сдвига или любых других когнитивных техник для изменения этих убеждений.
3. После того как вы обсудите это с клиентом, придумайте для каждой иррациональной мысли способы проверки эффективности применяемых методов в реальных условиях.
4. Клиент после этого проводит испытания в реальных условиях и фиксирует результаты.

Техника 3. Изучение дневников и практика

Упражнение

1. Попросите клиентов записывать все техники, которые показались им эффективными в качестве способов снижения тревоги или других негативных эмоций.
2. Пусть клиенты оценивают каждую технику по ряду 10-балльных шкал: а) сила эмоции до работы с техникой; б) сила эффективности техники; в) продолжительность использования техники; г) сила эмоций после применения техники.
3. Лучшие техники — те, которые устраняют сильные негативные эмоции. Клиенты должны особенно тщательно и внимательно делать записи о тех техниках, которые устраня-. ют или снижают интенсивность приступов тревоги и тяжелых депрессивных эпизодов.
4. После того как было собрано достаточное, число работающих техник, попросите клиента отобрать те, применение которых дает самое существенное снижение интенсивности негативных эмоций. Затем проинструктируйте клиента создать целую серию новых техник, в которых акцентируются ключевые моменты ранее удавшихся процедур.
5. Попросите клиента продолжать совершенствовать техники методом проб и ошибок. В конце концов клиент должен сформировать несколько эффективных техник.
6. Во многих случаях полезно также будет попросить клиента припомнить все техники, которые они использовали в

своей жизни, чтобы избавиться от тех же или подобных мыслей. Часто бывает, что техники, которые работали хорошо в прошлом, сработают и в будущем.

Техника 4. Когнитивный фокусинг

Упражнение 1.

Общий фокусинг в когнитивной терапии

1. Сосредоточьтесь на протекающих у клиента в течение сеанса процессах. Разница между опытным и начинающим терапевтам и заключается в том, что опытный терапевт следует ответным реакциям клиента, а не своей собственной программе.
2. Сосредоточьтесь не только на том, ***что*** клиент говорит вам, но и на том, ***как*** он это говорит. Обратите особое внимание на интонации, мимику, эмоции, позы и другие невербальные сигналы.

3. Когда происходит взаимодействие (вы задаете вопрос, предлагаете интерпретацию, уточняете чувства, даете объяснение, опровергаете мысль), фокусируйтесь на вербальных и невербальных реакциях клиентов. Наблюдайте очень внимательно.

4. . Следуйте ответным реакциям клиентов, а не своим исходным высказываниям. Реакция клиента часто может обнаружить скрытый паттерн или убеждение, лежащее в основе изучаемой вами проблемы.

5. Следуйте текущим реакциям, как только они возникают. Уточните когницию, которую клиент проявляет (Я-кон- цепцию, атрибуции, самоинструктирование, ожидания).

6. Помогите клиенту обратить внимание на текущее состояние (например, терапевт может сказать: «Я заметил, что вы улыбаетесь»). Затем помогите клиенту перевести ощущение в когницию (например, клиент может сказать: «Я улыбаюсь, потому мне кажется смешным то, что он так расстроился из-за того, что притворяется таким сильным»).

7. Когда клиенты оказываются в замешательстве относительно того, что они имели в виду, помогите им сфокусироваться на собственных чувствах, чтобы найти когницию, которая их проясняет.

8. Продолжайте работать над поиском когниции, которая была бы связана у клиента с ощущением осмысленности (например: «Да, это именно так!»).

Упражнение 2.

Одна специфическая процедура когнитивного фокусинга

Попросите клиента расслабиться и снять мышечное напряжение. Пусть он откинется в кресле и закроет глаза, если захочет (3 минуты).

1. Попросите его обо всем забыть и направить внимание внутрь себя, пока вы зачитываете сцену для упражнения. Если он пришел к вам без определенной проблемы, предоставьте ему аналогию, чтобы открыть главные источники его дискомфорта. Вот пример подобной аналогии. Представьте, что вы сидите в кладовке, заставленной коробками. В каждой коробке находится одна из ваших проблем. У всех проблем разные коробки, и в самой большой коробке лежит самая большая проблема. Теперь представьте, что вы передвигаете коробки по одной и расставляете их по углам так, чтобы можно было сесть. С относительно удобного нагромождения в центре комнаты внимательно изучите окружающие вас коробки. Вытащите ту, которую больше всего хочется открыть, и откройте ее. Выньте проблему из коробки и посмотрите на нее. Повертите ее и осмотрите со всех сторон. Постарайтесь отстраниться от себя и увидеть свою реакцию на нее.

2. Как только клиент выбрал проблему из своей «кладовой», попросите его сфокусироваться на том, что он чувствует по поводу этой проблемы.

3. Попросите клиента сконцентрироваться на той эмоции, которая лучше всего описывает его общее состояние в связи с проблемой. Это будет нелегко для всех клиентов — для ко- го-то в большей, а для кого-то в меньшей мере. Многие клиенты научились предохранять себя от выяснения чувств как по отношению к себе, так и по отношению к другим. Чувства — явление сложное, составное, и поэтому многим клиентам трудно просто воспринять общее впечатление. Клиенты должны собрать воедино все свои жалобы и всю болтовню, которая может проноситься в их голове, чтобы осознать общее чувство.

4. Как только общее ощущение будет определено (к великой радости вашего клиента), подключите его к тщательному анализу различных нюансов и компонентов этого чувства. Поскольку обычно чувства бывают сложными, то вокруг центрального ощущения тревоги можно различить элементы гнева, вины, обиды, ревности и т. д.

5. Теперь попросите клиента припомнить во всех подробностях другие подобные ситуации, в которых он испытывал такие же эмоции: «Всегда ли вы тревожились, когда встречали его бывшую жену? Когда вы встречали кого-то еще,

например, вашу свекровь или его бывшую подругу? Опишите эти ситуации. Скажите мне точно, что вы чувствуете по поводу каждой из них». Попросите клиента эмоционально отреагировать на каждую ситуацию, так, чтобы вы могли убедиться, что это несомненная ассоциация общего ощущения тревоги со встречами. Ситуации могут извлекаться как из прошлого,, так и из настоящего.

6. Самое важное — попробуйте определить, какая мысль возбудила эмоцию в каждой из этих схожих ситуаций. В каждом случае определите, что клиент говорил себе. Какое значение он приписывает ситуации? Проследите источники каждого из компонентов, чтобы понять, не ведут ли они к центральному ошибочному убеждению, которого придерживается клиент.

7. Теперь постарайтесь помочь клиенту изменить эмоцию. Первым делом попросите его сконцентрироваться на схожей ситуации, которая не вызывает общего негативного ощущения: «Было ли когда-нибудь такое, чтобы встреча с его бывшей женой не расстроила вас? Опишите, что вы тогда чувствовали». Напомните клиенту, что он должен не просто вспомнить, а воссоздать испытываемые чувства. Если ваш клиент может припомнить только общее негативное ощущение, попросите его сфокусировать внимание на том, как могут чувствовать себя в подобных ситуациях другие люди.

8. Затем попросите клиента сосредоточиться на мыслях, убеждениях или на том, что они говорят сами себе во время этих схожих ситуаций, которым присуще другое общее ощущение: «Опишите, о чем вы думали в тех случаях, когда вы не чувствовали тревогу при встрече с ней». Помогите клиенту проанализировать эти чувства.

9. Наконец, попросите клиента поработать над заменой чувств, которые у него были изначально (шаги № 4 и № 5), на чувства из других ситуаций (шаг № 8). Ключевым моментом в смене эмоций является изменение мыслей. Пусть клиент представит, какие у него были мысли в случае, когда он не испытывал тревоги (шаг № 9 в противоположность шагу № 7).

Список цитированной и рекомендуемой литературы

1. **And re ws J. D. W. The active self in psychotherapy. — New York: Gardner, 1990.**
2. **Beck A. Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. — New York: Hoeber, 1967.**
3. **Beck A. Depression: Causes and treatment. — Philadelphia, PA: University of Pennsylvania, 1975.**
4. **B e c k A. Cognitive therapy and the emotional disorders. — New York: American Library Trade, 1993.**
5. **Beck A. Beyond belief: A theory of modes, personality, and psycho-pathology. / P. Salkovskis (Ed.) // Frontiers of cognitive therapy. — New York: Guilford, 1 996. P. 1-25.**
6. **Beck A. T., Emery G., Greenberg R. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. — New York: Basic Books, 1985.**
7. **Beck A, Rush A, Shaw B., Emery G. Cognitive therapy of depression. — New York: Guilford, 1979.**
8. **Beck A., Wright F., Newman C., LieseB. Cognitive therapy of substance abuse. — New York: Guilford. 1995.**
9. **Beck J. Cognitive therapy: Basics and beyond. — New York: Guilford, 1995.**
10. **B ec k J. Cognitive therapy of personality disorders. / P. Salkovskis (Ed.) // Frontiers of cognitive therapy. — New York: Guilford, 1996. P. 165-181.**

И. B e c k J. Changing core beliefs: Use of the core belief worksheet. / H. Rosenthal (Ed.) // Favorite counseling and therapy techniques. — Washington DC: Accelerated Development, 1998.

12. **Beck J. G., Zebb B. J. Behavioral assessment and treatment of panic disorder: Current status, future directions // Behavior Therapy. 1994. V. 25. P. 581-611.**

13. **Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. — New York, 1962.**
14. **Ellis A. Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach. — New York: McGraw-Hill, 1973.**
15. **Ellis A. Techniques for disputing irrational beliefs (DIB'S). — New York: Institute for Rational Living, Inc., 1974.**
16. **Ellis A. The rational-emotive approach to sex therapy // Counseling Psychologist. 1975. V. 5. P. 14—22.**
17. **Ellis A. Overcoming resistance: Rational-emotive therapy with difficult clients. — New York: Springer, 1985.**
18. **Ellis A. How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything — yes, anything! — Melbourne, Australia: The Macmillan Company of Australia, 1988a.**
19. **E11 i s A. Are there «rationalist» and «constructivist» camps of the cognitive therapies? A response to Michael Mahoney // Cognitive Behaviorist. 1988b. V.10. P. 13—17.**
20. **Ellis A. Better, deeper, and more enduring brief therapy: The rational emotive behavior therapy approach. — New York: Brunner/Mazel, 1995.**
21. **Ellis A., Dryden W. The practice of rational emotive behavior therapy. — New York: Springer, 1996.**
22. **Ellis A., Grieger R. (Eds.) Handbook of rational-emotive therapy. — New York: Springer, 1977.**
23. **L a z a r u s A. In the minds eye: The power of imagery for personal enrichment. — New York: Rawson, 1977.**
24. **Lazarus A. Personal enrichment through imagery (cassette recordings). — New York: BMA Audio Cassettes/Guilford Publications, 1982.**
25. **Lazarus A. The practice of multimodal therapy. — Baltimore: MD John Hopkins University Press, 1989.**
26. **Lazarus A. Casebook of multimodal therapy. — New York: Guilford, 1995.**
27. **Lazarus A. Time tripping. / H. Rosenthal (Ed.) // Favorite counseling and therapy techniques. — Washington, DC: Accelerated Development, 1998.**
28. **M c M u 11 i n R., Giles T. Cognitive-behavior therapy: A restructuring approach. — New York: Grune & Stratton, 1981.**
29. **MeichenbaumD. Changing conceptions of cognitive behavior modification: Retrospect and prospect // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 1993. V 61. P. 292—204.**
30. **Meichenbaum D. A clinical handbook/practical therapist manual for assessing and treating adults with post-traumatic stress disorder (PTSD). — Waterloo, ON: Institute Press, 1994.**
31. **Premack D. Reinforcement theory. / D. Levine (Ed.) // Nebraska Symposium on Motivation. Lincoln, NB: University of Nebraska Press, 1965.**
32. **Wolpe J. The practice of behavior therapy. — New York: Pergamon Press, 1969.**
33. **Александров А. А. Личностно-ориентированные методы психотерапии. — СПб.: Речь, 2000.**
34. **Бурлачу к JI. Ф., Грабская И. А., Кочарян А. С. Основы психотерапии. — Киев — Москва, Ника-Центр-Алетейа, 1999.**
35. **МакМаллин Р Практикум по когнитивной терапии. — СПб.: Речь, 2001.**
36. **Смит М.** Дж. **Тренинг уверенности в себе. — СПб.: Комплект, 1997.**

ТРАНСАКТНЫЙ АНАЛИЗ

ТЕОРИЯ

Грансактный анализ (ТА) (от лат. transactio — сделка и греч. analysis — разложение, расчленение) — психотерапевтическая методика группового и личностного роста, разработанная Эриком Берном (Берн, 1998). Теория Берна основана на процедуре анализа

структуры личности. В качестве личностных структур как интериоризаций социального опыта здесь рассматриваются особенности и взаимодействие трех состояний Я («Родитель» — «Ребенок» — «Взрослый»). «Родитель» представляет собой авторитарные тенденции индивида, «Ребенок» — подчиненную позицию, «Взрослый» — умение отстаивать собственное мнение и организовать взаимоотношения с другими на основе равноправного партнерства.

Главной целью терапии ТА является ее ориентировка на изменение личности. Понимание проблем личности не рассматривается как конечная цель. Напротив, осознание их представляет собой инструмент для изменения личности. Изменение же состоит из принятия решения об изменении, а затем активного процесса по его реализации. При таком подходе практики ТА никогда не считали, что терапия должна быть длительной. В то же время кратковременная терапия не является единственным подходом в ТА. Для решения целого ряда проблем клиент и терапевт могут иногда работать в течение длительного времени, что также возможно в рамках теории ТА.

Существует несколько ключевых идей, которые лежат в основе теории ТА.

Модель эго-состояний (модель РВД). Основой ТА является модель эго-состояний. Эго-состояние — это совокупность связанных друг с другом способов поведения, мыслей и > чувств, как способ проявления нашей личности в данный момент. Модель описывает три различных эго-состояния.

Если я веду себя, мыслю и чувствую по принципу «здесь и

теперь» и реагирую на то, что происходит вокруг меня, используя весь потенциал взрослой личности, то я нахожусь в эго-состоянии Взрослого. Временами я могу вести себя, мыслить и чувствовать, копируя одного из моих родителей или других людей, которых я воспринимал как родителей. В этом случае я нахожусь в эго-состоянии Родителя. Иногда я возвращаюсь к поведению, мышлению и чувствам детства. В этом случае я нахожусь в эго-состоянии Ребенка.

В практике ТА часто просто говорят, что я в Ребенке, в Родителе или во Взрослом. Объединив вместе эти три эго-состояния, мы получаем трехчленную модель эго-состояний личности, которая является основой теории ТА. Модель традиционно изображается тремя соприкасающимися друг с другом окружностями (рис. 7.1).

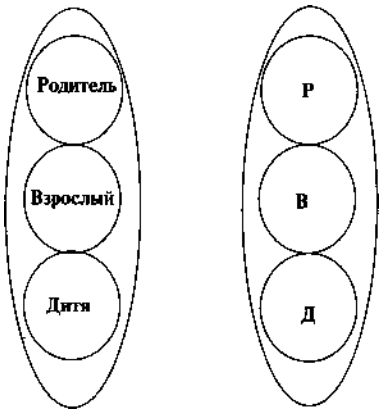


Рис. 7.1. Структурная диаграмма первого порядка: модель эго-состояний:

Р — эго-состояние Родителя: поведение, мысли и чувства, скопированные *у* родителей или парентальных фигур.

В — эго-состояние Взрослого: поведение, мысли и чувства, которые являются прямым реагированием на «здесь и теперь».

Ре — эго-состояние Ребенка (Дитяти): поведение, мысли и чувства, присущие детскому возрасту

В связи с тем что слово «ребенок» более нейтрально, чем слово «дитя», в тексте мы будем использовать термин «ребенок», а в диаграммах, чтобы избежать путаницы с «Родителем» (Р), будем обозначать «Ребенка» как Д или Ре.

Так как три эго-состояния часто обозначаются по их начальным буквам, то сама модель соответственно называется моделью РВД. Это простое графическое изображение, в котором три эго-состояния не подразделяются на более мелкие элементы, называется структурной диаграммой первого порядка. Процесс анализа личности в терминах эго-состояний называется структурным анализом.

Суть модели эго-состояний заключается в том, что она позволяет устанавливать надежную связь между поведением, мыслями и чувствами.

Структурная модель показывает, что представляет собой каждое эго-состояние. Функциональная модель делит эго-со- стояния на части, чтобы показать, как мы их используем: структура = «что» = содержание; функция = «как» = процесс. Функциональная модель более понятна, поэтому рассмотрим ее в первую очередь (рис. 7.2).

http://www.e-puzzle.ru

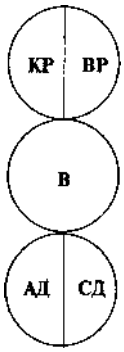


Рис. 7.2. Функциональный анализ эго-состояний
КР — Контролирующий Родитель; ВР — Воспитывающий Родитель;
АД — Адаптивный Ребенок (Дитя); СД — Свободный Ребенок (Дитя);
В — Взрослый

Адаптивный Ребенок и Свободный Ребенок. Будучи взрослым, я часто проигрываю способы поведения, которым следовал в детстве, чтобы оправдать ожидания родителей. Когда я поступаю подобным образом, то нахожусь в части Адаптивного Ребенка моего эго-состояния Ребенка. Описывая эти способы поведения нашего Адаптивного Ребенка, мы имеем в виду позитивного Адаптивного Ребенка. И наоборот, мы находимся в негативном Адаптивном Ребенке, когда проигрываем детские паттерны поведения, которые более не соответствуют нашей взрослой ситуации.

Иногда в детстве я поступал вопреки родительским требованиям. В этом случае я не адаптировался к ожиданиям родителей и не бунтовал против них. Я просто вел себя так, как хотел. Когда я, уже взрослым человеком, нахожусь в эго-состоянии Ребенка, то иногда веду себя так же свободно, как в детстве. В этом случае я нахожусь в части Свободного Ребенка моего эго-состояния Ребенка. Иногда для описания этой части эго-состояния используется термин Естественный Ребенок.

Позитивный и негативный Свободный Ребенок. Паттерны поведения Свободного Ребенка можно также классифицировать как позитивные и негативные. Фраза «я в Свободном Ребенке» означает, что я веду себя, не обращая внимания на родительские правила или ограничения. Иногда они могут быть полезными для меня как взрослого человека и поэтому классифицируются как позитивные. В ряде случаев поведение Свободного Ребенка явно негативно.

Таким образом, функциональная модель эго-состояния Ребенка подразделяется на Адаптивного и Свободного Ребенка (рис. 7.2).

Контролирующий Родитель и Воспитывающий Родитель.

Когда я был ребенком, мои родители иногда говорили мне, что я должен, а чего не должен делать, контролировали или критиковали меня. Когда я поступаю подобным образом, повторяя своих родителей, то нахожусь в Контролирующем (Критикующем) Родителе.

В других случаях мои родители оберегали и заботились обо мне. Например, я упал и поранил коленку, а они утешали меня и накладывали повязку. Когда я проигрываю такое поведение моих родителей, то нахожусь в Воспитывающем (Заботливом) Родителе.

Мы изображаем две части функционального Родителя, разделяя это эго-состояние на две половины, как и в случае с Ребенком (рис. 7.2).

Позитивный и негативный Контролирующий и Воспитывающий Родитель. Мы находимся в позитивном Контролирующем Родителе тогда, когда наши родительские директивы по отношению к другим людям искренне направлены на их защиту или поддержание их здоровья. Негативный Контроли

рующий Родитель описывает родительские образцы поведения, игнорирующие другого человека. Позитивный Воспитывающий Родитель заботится и помогает, уважая

человека, которому оказывает помощь. Негативный Воспитывающий Родитель оказывает помощь с позиции превосходства, игнорируя другого человека.

Взрослый. В функциональной модели Взрослый обычно не подразделяется на составные части. Любое поведение характеризуется как взрослое, если оно является реакцией на ситуацию «здесь ***я*** теперь» с использованием всех ресурсов взрослой личности.

Для того чтобы определить, в каком функциональном эго-состоянии вы находитесь, необходимо проанализировать ваше поведение. Поэтому эти функциональные подразделения можно также называть поведенческими описаниями.

Чтобы показать, какую роль играют в вашей личности рассмотренные части эго-состояний, Джек Дюсей (Dusay, Steiner, 1971) разработал интуитивный способ изображения эго-состояний, назвав его эограммой. Дюсей выдвинул гипотезу константности: «Когда одно эго-состояние увеличивается по интенсивности, другое или другие должны уменьшиться для компенсации. Изменение в распределении психической энергии происходит таким образом, что общее количество энергии остается постоянным».

Для того чтобы эффективно использовать модель эго-состояний, необходимо четко уяснить различие между структурой и функцией. Функциональная модель классифицирует наблюдаемые способы поведения, а структурная модель — хранимую память и стратегии.

Всегда, когда мы говорим о взаимодействии между людьми, нужно использовать функциональную модель. Структурная модель применяется при анализе внутреннего состояния человека.

Эрик Берн приводит четыре способа распознавания эго-состояний: поведенческий диагноз, социальный диагноз, исторический диагноз, феноменологический диагноз.

В поведенческом диагнозе, наблюдая за поведением человека, мы делаем вывод о том, в каком эго-состоянии он находится. При наблюдении можно слышать и видеть: слова, тон голоса, жесты, положение тела, выражение лица. Вы будете диагностировать функциональное эго-состояние человека, наблюдая за его поведением.

В основе идеи социального диагноза лежит положение о том, что другие люди обращаются ко мне из эго-состояния, которое дополняет мое эго-состояние. Следовательно, выяснив эго-состояние, из которого они обращаются, я могу узнать об эго-состоянии, в котором нахожусь сам.

В историческом диагнозе мы задаем вопросы о том, каким был человек в детском возрасте. Мы спрашиваем о его родителях и парентальных фигурах. Это позволяет сделать двойную проверку наших впечатлений о функциональных эго-состояниях человека, а также узнать структуру эго-состояния. Исторический диагноз имеет дело как с процессом, так и содержанием.

В идеале нужно использовать все четыре вида диагноза. Однако на практике это часто невозможно, и мы диагностируем то, что можем.

Иногда я могу принять содержание эго-состояния моего Ребенка или Родителя за содержание Взрослого. В этом случае считается, что мой Взрослый ***контаминирован*** («загрязнен»). Происходит как будто бы вторжение одного эго-состояния в границы другого. Контаминация Родителем происходит тогда, когда я ошибочно принимаю Родительские девизы за реальность Взрослого. Когда они принимаются за реальные факты, Берн называет их предрассудками. При контаминации Ребенком я затуманиваю мое взрослое мышление заблуждениями (детскими представлениями). Это фантазии, принимаемые за реальную действительность.

Двойная контаминация бывает в том случае, когда человек проигрывает какой-то Родительский девиз, соглашается с ним, веря, как Ребенок, и ошибочно воспринимает его за действительность. Например: (Р) «Людям нельзя доверять» в сочетании с: (Д) «Я никому никогда не верю». Или: (Р) «Детей нужно видеть, но не слышать» в сочетании с: (Д) «Чтобы нормально жить, я должен молчать».

Берн считал, что иногда человек «выключает» одно или более из своих эго-состояний, и назвал этот процесс ***исключением.***

Люди, которые исключили Родителя, не будут действовать в соответствии с готовыми жизненными принципами. Вместо этого они в каждой ситуации заново создают для себя собственные принципы. При исключении Взрослого я «выключаю» свою взрослую способность к апробации действительности. Вместо этого слышу лишь внутренний диалог Родитель — Ребенок. В результате мои действия, чувства и мысли будут отражать их постоянную борьбу. Из-за того, что я не использую ресурсы Взрослого к тестированию реальности, мои мысли и поступки могут казаться даже странными, при этом существует вероятность того, что мне могут поставить диагноз психически больного. При исключении Ребенка мы «выключаем» воспоминания детства. На вопрос: «Какое у тебя было детство?» — такие люди ответят: «Я не знаю. Я ничего об этом не помню». Когда мы, будучи взрослыми, выражаем свои чувства, то часто находимся в эго-состоянии Ребенка. Поэтому человека с исключенным Ребенком часто называют холодным или бесчувственным. Если исключены два из трех эго-состояний, то действующее эго-состояние называют ***константным*** или ***исключающим.***

Человек с константным Родителем будет жить только по родительским принципам. На вопрос «Как, по вашему мнению, можно осуществить этот план?» он ответит: «Я думаю, что это хороший план. Выполняйте его, вот и все». На вопрос «Как вы себя чувствуете?» он ответит: «В такие времена надо сохранять спокойствие, не так ли?»

Согласно Берну, человек с константным Взрослым «не способен испытывать удовольствие». Вместо этого он «только и делает, что планирует, собирает и обрабатывает, информацию».

Человек в константном Ребенке будет всегда действовать, думать и чувствовать, как будто бы он еще находится в детстве. При встрече с какой-нибудь проблемой чувства этого человека усиливаются и «выключают» как Взрослое тестирование реальности, так и Родительские принципы. Такого человека другие люди будут рассматривать как незрелого или истеричного.

Трансакции. Трансакция имеет место тогда, когда я предлагаю вам какой-то Вид коммуникации (общения), а вы отвечаете мне. Начало коммуникации называется ***стимулом***, ответ — ***реакцией.*** Таким образом, трансакцию можно определить как трансакционный стимул плюс трансакционная реакция. Берн считал трансакцию «основной единицей социального взаимодействия». Общение между людьми всегда принимает форму подобных цепочек трансакций.

Параллельные (дополняющие) трансакции. Этот вид трансакций определяется следующим образом: параллельная трансакция — это такая трансакция, в которой трансакционные векторы параллельны друг другу, а эго-состояние, в которое они направлены, является источником реакции (рис. 7.3, 7.4).

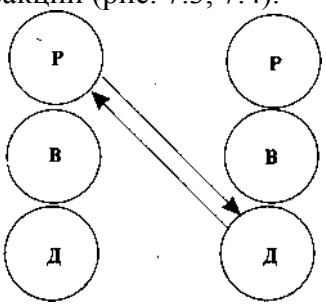


Рис. 7.3. Параллельная трансакция Р—Д, Д—Р: С —стимул; Р — реакция

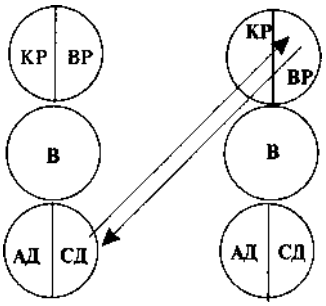


Рис. 7.4. Параллельная трансакция СД—ВР, ВР—СД : С —стимул; Р — реакция

Первое правило коммуникации. Параллельная трансакция имеет элемент ожидания. Очевидно, что любой разговор через некоторое время подходит к концу, однако до тех пор, пока трансакции остаются параллельными, ничто в процессе коммуникации не прерывает чередования стимулов и реакций.

Пересекающиеся трансакции. Пересекающаяся трансакция — это такая трансакция, в которой векторы не параллельны друг другу или эго-состояние, в которое они направлены, не является источником реакции. Когда трансакция

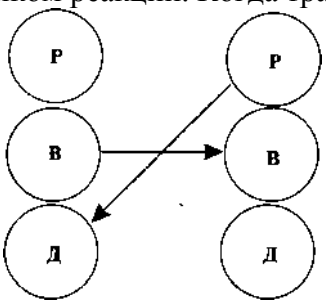


Рис. 7.5. Пересекающаяся трансакция В—В, Р—Д : С — стимул; Р — реакция

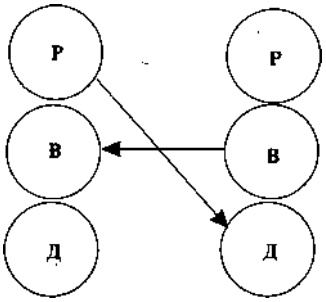


Рис. 7.6. Пересекающаяся трансакция Р—Д, В—В : С — стимул; Р — реакция

пересекается, существует вероятность того, что человек, получающий пересекающуюся трансакцию, перейдет в эго-состояние, в которое была направлена трансакция. Тогда из нового эго-состояния он, скорее всего, будет направлять параллельные трансакции (рис. 7.5, 7.6).

http://www.e-puzzle.ru

Второе правило коммуникации говорит: при пересекающейся трансакции происходит разрыв коммуникации, для ее восстановления одному или обоим людям необходимо изменить свои эго-состояния.

Любая скрытая трансакция, в которой социальное сообщение В — В перекрывает обмен на психологическом уровне

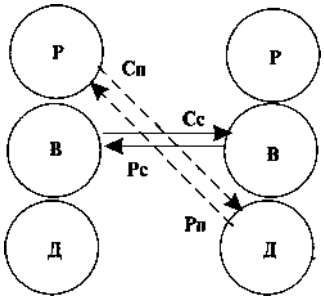


Рис. 7.7. Двойная скрытая трансакция:
Социальный уровень: В—В, В—В , Психологический уровень: Р—Д, Д—Р
Сс, Сп — социальный и психологический стимулы:
Рс, Рп — социальная и психологическая реакции

между Р и Д (реже Д—Д или Р—Р), называется ***двойной трансакцией.***

Скрытые трансакции. В скрытой трансакции одновременно передаются два сообщения. Одно из них — открытое, или сообщение социального уровня, другое — скрытое, или сообщение психологического уровня. Довольно часто сообщения социального уровня являются взаимодействием Взрослый — Взрослый. Сообщения психологического уровня обычно включают взаимодействия или Родитель — Дитя, или Дитя — Родитель (рис. 7.7).

Эрик Берн описал еще один вид скрытой трансакции, которую он назвал угловой (рис. 7.8). В этом случае я могу на-

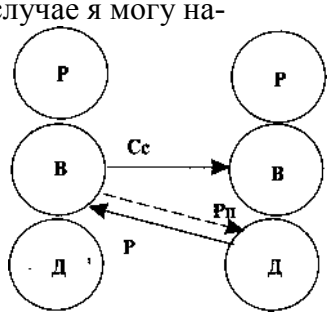


Рис. 7.8. Угловая скрытая трансакция :
Сс, Рп — социальный и психологический стимулы; Р — реакция

правлять свой стимул на социальном уровне от Взрослого к Взрослому. Однако мое

скрытое сообщение исходит из моего Взрослого к вашему Ребенку. Я надеюсь, что вы примете мое приглашение (стимул) и ответите реакцией из Ребенка.

Третье правило коммуникации. Оно гласит: поведенческий результат скрытой трансакции определяется на психологиче- ском, а не на социальном уровне.

Берн считал: когда люди общаются на двух уровнях, то, что реально происходит, всегда является результатом скрытых сообщений. Если мы хотим понять поведение людей, то должны уделять внимание психологическому уровню коммуникации. В терминах ТА это называют «думать по-марсиан- ски».

В скрытой трансакции сообщение на социальном уровне передается словами. Для того чтобы «думать по-марсиански» на психологическом уровне, необходимо наблюдать за невербальными факторами (сигналами), которые выражаются тоном голоса, жестами, положением тела и выражением лица. Существуют еще более тонкие сигналы, проявляющиеся в дыхании, мускульном напряжении, частоте пульса, расширении зрачков, потливости и т. п.

Поглаживания. Поглаживание определяется как единица трансакции. Можно классифицировать поглаживания следующим образом: вербальные или невербальные, позитивные или негативные, условные или безусловные.

К невербальным поглаживаниям можно отнести помахивание рукой, кивание головой, пожатие руки или похлопывание друг друга. Большинство трансакций включают в себя как вербальные, так и невербальные взаимодействия. Они могут быть также полностью невербальными. Трудно представить себе трансакцию, которая была бы только вербальной и не имела бы невербального содержания, за исключением телефонного разговора.

Позитивные и негативные поглаживания. Позитивное поглаживание — это такое поглаживание, при котором получатель испытывает приятные чувства. Негативное же воспринимается болезненным образом.

Можно предположить, что люди всегда стремятся получать позитивные поглаживания и избегать негативных. На самом деле мы живем по совершенно другому принципу, а именно: любое поглаживание лучше, чем его отсутствие.

Условное поглаживание связано с тем, что вы делаете. ***Безусловное —*** с тем, что вы есть (что вы из себя представляете).

Когда какое-то поведение обеспечивает получение поглаживаний, мы стремимся повторить его. И с каждым разом, получая желаемое поглаживание благодаря этому поведению, стараемся еще чаще использовать его в будущем. В этом случае поглаживание подкрепляет поведение, которое к нему приводит. Взрослые нуждаются в поглаживаниях в той же степени, как и дети, так же легко изменяют свое поведение, стремясь найти самые эффективные способы сохранения поступающих поглаживаний.

В терминах ТА у каждого человека есть свой предпочтительный коэффициент поглаживания.

Фильтр в поглаживаниях. Когда кто-либо получает поглаживание, которое не входит в его предпочтительный коэффициент поглаживания, то этот человек склонен игнорировать или преуменьшать его. Мы говорим,* что он игнорирует или отфильтровывает это поглаживание. По-видимому, в каждом из нас имеется фильтр, пропускающий те поглаживания, которые входят в наш предпочтительный коэффициент, и не пропускающий поглаживания, которые в него не входят. В свою очередь, наш коэффициент поглаживания предназначен для поддержания существующего представления о нас самих.

Клод Стайнер (Steiner, 1968) предположил, что, когда мы были детьми, наши родители внушили нам пять запрещающих правил о поглаживаниях:

- не давай поглаживаний, когда их надо давать;
- не напрашивайся на поглаживания, когда ты в них нуждаешься;
- не принимай поглаживаний, если ты нуждаешься в них;

• не отвергай поглаживаний, когда ты не нуждаешься в них;

• не гладь себя сам.

Структурирование времени. При встречах людей в группах или парах существует шесть различных способов проводить свое время. Эрик Берн дал следующие определения этим шести видам структурирования времени: уход, ритуалы, времяпрепровождение, деятельность, игры, интимность. По мнению Берна, все эти способы способствуют удовлетворению структурного голода человека.

Если проанализировать каждый из этих шести видов структурирования времени, то его можно связать с имеющимися у нас знаниями об эго-состояниях и поглаживаниях. Интенсивность поглаживаний возрастает при движении вниз по списку — от ухода к интимности. Иногда в литературе по ТА высказывают мысль о том, что с движением вниз по списку возрастает также и степень психологического риска.

Уход. Когда человек уходит, он может физически оставаться в группе, однако при этом он не взаимодействует с другими членами группы. Во время ухода я могу находиться в любом эго-состоянии. При этом провести поведенческий анализ моего эго-состояния невозможно, так как отсутствуют его внешние признаки.

Ритуалы. Ритуал — это обычная форма социального взаимодействия, которое протекает по заранее спланированной программе. Ритуалы различаются по своей сложности. Самый простой из них — американское приветствие, включающее обмен одним поглаживанием: «Хай!», «Хай!» На другом полюсе находятся некоторые религиозные поглаживания. Последовательность в них заранее предопределена, а священник и прихожане следуют четким инструкциям во время выполнения какого-либо ритуала, который может длиться в течение многих часов. Структурно программа ритуалов соответствует эго-состоянию Родителя.

Времяпрепровождение. Времяпрепровождение протекает по знакомому пути, однако его содержание не так жестко запрограммировано по сравнению с ритуалом. Поэтому люди, участвующие во времяпрепровождении, имеют больше возможностей, чтобы приятно проводить свое время. В любом времяпрепровождении его участники только говорят о чем-то и ничего не предпринимают. В группе^ни только обсуждают свою и другие группы, при этом не проявляя каких-либо признаков, что они будут что-либо делать. Чаще всего участники времяпрепровождения будут обсуждать то, что произошло вчера, а не то, что происходит «здесь и теперь». Типичный пример времяпрепровождения — легкое и поверхностное общение во время торжественных приемов.

Времяпрепровождения обычно проигрываются из эго-состояния Родителя или Ребенка. На социальном уровне некоторые времяпрепровождения могут казаться времяпрепровождениями Взрослого, однако если «подумать по-марсиански», то оказывается, что это Ребенок.

Деятельность. В этом случае общение между членами группы направлено на достижение цели, а не просто на ее обсуждение. В этом и заключается разница между деятельностью и времяпрепровождением. В деятельности люди направляют свою энергию на достижение какого-либо конкретного результата.

В деятельности доминирует эго-состояние Взрослого. Это объясняется тем, что деятельность связана с достижением цели «здесь и теперь». В деятельности мы иногда поступаем в соответствии с имеющимися правилами. В этом случае смещаемся в эго-состояние Адаптивного Ребенка или Позитивного Родителя.

Получаемые в результате деятельности поглаживания могут быть как условными позитивными, так и условными негативными.

Игры. Время от времени все мы играем в игры. Все игры являются проигрыванием стратегий ребенка, которые более неприемлемы для нас как взрослых людей. Следовательно, в соответствии с определением игры проигрываются из любой негативной части эго-состояний: негативного Адаптивного Ребенка, негативного Контролирующего Родителя или негативного Воспитывающего Родителя. Из определения также видно, что

игры не могут проигрываться из Взрослого.

Играм всегда присуще игнорирование на психологическом уровне. На социальном уровне игроки воспринимают игру как обмен интенсивными поглаживаниями. В начальной стадии игры испытываемые поглаживания могут быть как позитивными, так и негативными. В конце игры оба игрока испытывают негативные поглаживания. Степень психологического риска при этом выше, чем в деятельности и времяпрепровождениях.

Интимность. Когда социальный и психологический уровни совпадают друг с другом, то в этом и заключается существенное различие между интимностью и играми. Не менее важным является и то обстоятельство, что в интимности выражаемые чувства направлены на завершение ситуации.

В данном случае выбор Берном слова «интимность» необходимо понимать как специальный технический термин. Интимность как способ структурирования времени может иметь или не иметь отношение к интимности в обычном значении этого слова.

Сценарий жизни. В детстве каждый из нас пишет свой собственный сценарий жизни. Основной сюжет мы пишем в раннем детстве, до того, как научились говорить. Позднее мы лишь добавляем детали к нашему сценарию. К семи годам сценарий в основном написан, а в юношеском возрасте мы можем его пересмотреть. Будучи взрослыми, мы обычно не осознаем, что написали для себя сценарий жизни. Тем не менее мы в точности ему следуем. Без осознания этого факта мы устраиваем нашу жизнь таким образом, что движемся к той финальной сцене, которую определили в детстве. Наряду с моделью эго-состояний концепция сценария жизни является краеугольным камнем ТА. Она особенно важна в психотерапевтической деятельности. При анализе сценария мы используем концепцию сценария жизни для понимания того, как люди могут неосознанно создавать себе проблемы и как они решают их.

Как и любая история, ваш сценарий жизни имеет начало, середину и конец. В нем присутствуют герои, героини, злодеи и второстепенные персонажи, так же как основная тема и отдельные сюжетные линии. Сценарий жизни может быть комичным или трагичным; интересным и скучным; вдохновляющим и позорным.

Природа и определение жизненного сценария. Впервые теория сценария была разработана Эриком Берном и его коллегами, особенно Клодом Стайнером (Steiner, 1966), в середине 60-х годов XX века. С тех пор многие авторы внесли в нее свои оригинальные идеи. Концепция сценария стала одной из важных частей теории ТА, в настоящее время является наряду с моделью эго-состояний центральной идеей ТА и состоит из нескольких основных положений:

- Сценарий — это план жизни.
- Сценарий ведет к расплате (финалу).
- Человек сам принимает решение о сценарии.
- Сценарий подкрепляется родителями.
- Сценарий лежит вне пределов осознания.
- Мы искажаем реальность с целью «оправдания» сценария.

Происхождение сценария. Мы принимаем эти далеко идущие детские решения о себе, других людях и мире, поскольку:

1) сценарные решения представляют собой наилучшую стратегию ребенка с целью выживания в мире, который часто кажется ему враждебным и даже угрожающим его жизни;

2) сценарные решения принимаются в соответствии с эмоциями ребенка и его способом тестирования реальности.

Сценарий победителя, побежденного и не-победителя. По содержанию сценарии делятся на три группы: победителя, побежденного и не-победителя, или банальный.

Сценарий победителя. Берн определил победителя как «того, кто достигает поставленной перед собой цели». Под победой понимается также то, что поставленная цель достигается легко и свободно.

Сценарий побежденного. Побежденный — это «человек, который не достигает поставленной цели». И опять дело заключается не в самом достижении цели или в чем-то еще, а в степени сопутствующего комфорта.

В зависимости от трагичности финала сценарии побежденных можно классифицировать по трем степеням. Сценарий побежденного ***первой*** степени — это сценарий, в котором неудачи и потери человека не настолько серьезны, чтобы их обсуждать в обществе. Побежденные со ***второй*** степенью испытывают неприятные чувства, достаточно серьезные, чтобы их обсуждать в обществе. Сценарий ***третьей*** степени приводит к смерти, увечью, серьезной болезни или суду. Финалом этого сценария может стать тюремное заключение за разбазаривание фондов фирмы, пожизненная госпитализация в результате психического расстройства или попытка покончить жизнь самоубийством после провала на экзамене.

Сценарий не-победителя. Человек, имеющий сценарий не-победителя, представляет собой «золотую середину». День ото дня он терпеливо несет свою ношу, не много при этом выигрывая и не сильно проигрывая. Такой человек никогда не рискует. Поэтому такой сценарий часто называют банальным. На работе не-победитель не становится начальником, но его и не увольняют с работы. Он скорее всего спокойно доработает до конца, получит в подарок часы на мраморной подставке и тихо уйдет на пенсию.

Самое главное — понять, что любой сценарий можно изменить. Осознав свой сценарий, я могу обнаружить те области, в которых принял проигрышные решения, и переделать их на выигрышные. Деление решений на выигрышные, беспроигрышные и проигрышные несет в себе ценную информацию о нашем прошлом, предоставляет возможности для изменений в настоящем и никогда не является чем-то раз и навсегда неизменным в будущем.

513

17 **Малкина-Пых «Спр. практ. психолога»**

Сценарий во взрослой жизни. Будучи взрослыми, мы иногда проигрываем стратегии, избранные в детстве. Так же как и многие другие терапевтические школы, ТА рассматривает этот факт как источник большинства жизненных проблем. Когда мы входим в сценарий, то обычно не осознаем, что проигрываем детские стратегии. Тем не менее мы можем развивать наше осознание, понимая наш сценарий и расшифровывая наши ранние решения. Невозможно точно предсказать, войдет ли кто-либо в сценарий в определенный момент времени или нет. Однако следующие два фактора позволяют сделать это предсказание более вероятным:

1. Когда ситуация «здесь и теперь» воспринимается как стрессовая.
2. Когда имеется сходство между ситуацией «здесь и теперь» и стрессовой ситуацией в детстве.

Оба эти фактора подкрепляют и дополняют друг друга.

Чем больше стресс, тем большая вероятность вхождения человека в сценарий. Если мы проградуируем стресс, предположим, от 1 до 10, то я, возможно, войду в сценарий в ситуации, уровень стресса в которой равен шести, в то время как для вашего вхождения в сценарий необходим уровень стресса, равный восьми.

Шкала стресса является хорошим способом для определения связи между стрессом и сценарными ответами. Это вовсе не означает, что стресс может заставить нас войти в сценарий. Человек сам принимает решение на вхождение в сценарий, хотя это происходит вне его осознания.

В ТА говорят о том, что текущая ситуация связана с более ранней ситуацией с помощью резиновой ленты. Это позволяет нам понять, почему мы иногда реагируем так, как будто бы нас катапультировали назад, в наше раннее детство. Представьте себе огромную резиновую ленту, растянутую во времени. Она привязывается к какой-то текущей ситуации, напоминающей о детской боли, и мы устремляемся в прошлое. Обычно

мы не можем осознанно представить эту детскую сцену и поэтому не понимаем того, что общего в этих ситуациях.

Резиновые ленты в нашем прошлом необязательно привязаны к людям. Мы можем привязываться к звукам, запахам, определенному окружению или чему-то еще, что бессознательно напоминает нам о стрессовой ситуации нашего детства?

Одной из целей ТА является рассоединение резиновых лент. Благодаря пониманию сценария и индивидуальной терапии я могу освободиться от первоначальной травмы и от возвращения к старым детским ситуациям. При этом я позволяю себе решать ситуации «здесь и теперь», используя весь потенциал взрослого человека.

Сценарий и тело. По-видимому, мы принимаем решения в детском возрасте не только в отношении сознания, но и тела. Эрик Берн ввел понятие «сценарные сигналы», то есть телесные признаки, указывающие на то, что человек вошел в сценарий. Это может быть глубокий вздох, изменение положения тела и напряжение какой-то части тела. Некоторые терапевты ТА специализируются именно в этой области теории — телесном сценарии.

Почему необходимо понимание сценария. Почему концепция сценария жизни играет такую важную роль в теории ТА? Дело в том, что он дает нам возможность понять, почему люди ведут себя так, а не иначе. Особенно нам необходимо знать об этом при исследовании способов поведения, которое на первый взгляд кажется болезненным или самоуничижительным.

Сценарий как волшебное решение. Сценарий предлагает волшебное решение основного не разрешенного в детстве вопроса: как добиться любви и признания?

Сценарий как защита от катастрофы. Существует еще одна причина, по которой люди так упорно придерживаются сценарных убеждений. Предположим, я сталкиваюсь с возможностью вести себя, думать и чувствовать так, что это в какой-то степени не подпадает под мой сценарий. Для меня в Ребенке это означает отказ от волшебного решения, что само по себе уже плохо. Однако это также означает и то, что вместо волшебного решения, на которое я надеюсь, я должен буду столкнуться с проблемами, которые меня пугают.

Сценарий и курс жизни. Берн писал: «Сценарий — это то, что человек запланировал совершить в раннем детстве, а курс жизни — то, что реально происходит». Курс жизни является результатом взаимодействия четырех факторов: наследственности, внешних событий, сценария, автономных решений.

Жизненные позиции. Берн выдвинул идею о том, что еще на раннем этапе формирования сценария маленький ребенок уже имеет определенные представления о себе и окружающих его людях. Эти представления, по-видимому, остаются с ним всю жизнь и могут быть охарактеризованы следующим образом:

1. Я — ОК или
2. Я - не ОК;
3. Ты — ОК или
4. Ты — не ОК.

Если объединить эти положения во всех возможных комбинациях, мы получим четыре установки о себе и других людях:

1. Я - ОК, ты - ОК;
2. Я — не ОК, ты — ОК;
3. Я — ОК, ты — не ОК;
4. Я — не ОК, ты — не ОК.

Эти четыре взгляда на жизнь получили название жизненных позиций. Они представляют собой основные качества (ценности), которые человек ценит в. себе и других людях, что означает нечто большее, чем просто какое-то мнение о своем поведении и поведении других людей.

Когда ребенок принимает одну из этих позиций, весь остальной свой сценарий он

подстраивает под нее.

Позиция «Я — ОК, ты — ОК» является здоровой и заключается в сотрудничестве с другими людьми в решении жизненных проблем. При этом я действую с целью достичь желаемых результатов, и эта позиция — единственная, основанная на реальности. Если в детстве я принял позицию «Я — не ОК, ты — ОК», то скорее всего буду проигрывать свой сценарий в основном из депрессивной позиции, чувствуя себя ниже других людей.

Позиция «Я — ОК, ты — не ОК» означает, что в основном я проживаю свой сценарий из оборонительной позиции, стараясь возвыситься над другими людьми.

Если в младенчестве я избрал основную позицию «Я — не ОК, ты — не ОК», мой сценарий будет проигрываться из бесплодной позиции. В этом случае я полагаю, что весь мир и все люди в нем плохи, как, впрочем, и я сам.

Сценарные послания и восприятие ребенка (младенца). Важно помнить, что ребенок принимает сценарные решения в соответствии со своим восприятием окружающего мира. Оно основывается на особенностях восприятия ребенка и его способах тестирования реальности. Следовательно, послания,

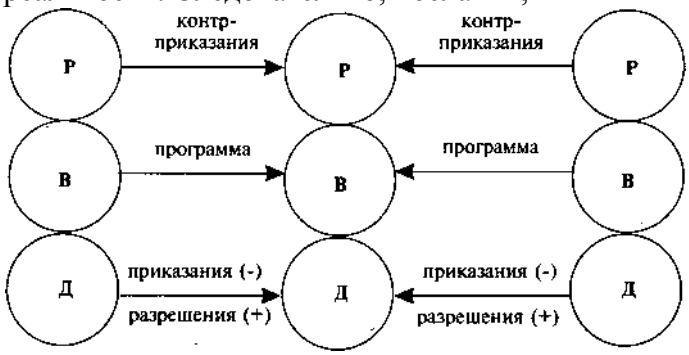


Рис. 7.9. Сценарная матрица

которые ребенок получает от своих родителей и окружающего мира, могут полностью отличаться от посланий, воспринимаемых взрослым человеком.

Сценарные послания могут передаваться вербально, невербально или тем и другим способами одновременно. Как вербальные, так и невербальные послания содержат элемент копирования. Вербальные послания могут передаваться в форме приказаний или оценок (оценочных определений).

Сценарная матрица. Ваши мать и отец также имели эго-состояния Родителя, Взрослого и Ребенка. Они передали вам сценарные послания из этих трех эго-состояний, а вы приняли и распределили их в трех ваших эго-состояниях. Исходя из этого, Клод Стайнер (Steiner, Steiner, 1968) разработал одну . из центральных моделей в ТА — сценарную матрицу, которая показана на рис. 7.9.

Послания, исходящие из эго-состояний Родителя отца и матери, называются контрприказаниями и составляют часть содержания вашего Родителя. Копирование или послания «здесь и теперь», направленные из Взрослого родителей во. Взрослого ребенка, образуют программу. Послания, направленные из эго-состояний Ребенка отца и матери, могут быть двух видов: приказания и разрешения. На рисунке показано, что они составляют содержание вашего эго-состояния Ребенка.

Контрприказания. Первоначально послания от Родителя к Родителю назывались контрприказаниями, так как считалось,

что они идут вразрез с приказаниями. В настоящее время мы знаем, что иногда эти послания могут входить в противоречие с приказаниями, однако часто подкрепляют их или не имеют с ними ничего общего.' Тем не менее первоначальный термин сохранился.

Контрсценарий представляет собой набор решений, который ребенок принял в соответствии с контрприказаниями. Контрприказания состоят из приказов (команд) о том, что надо или нельзя делать, а также суждений о людях и жизни.

Пять следующих приказаний играют особую роль в контрсценарии: «Будь лучшим»; «Будь сильным»; «Старайся»; «Радуй других»; «Спеши». Эти послания получили название драйверных (ведущих, главных) или просто драйверов. Термин «драйвер» используется потому, что ребенок чувствует необходимость следовать этим приказаниям. Он считает, что, пока следует им, он ОК. Все люди имеют в своих контрсценариях эти пять посланий, хотя и в различной пропорции.

Программа состоит из посланий о том, как нужно действовать. При заполнении сценарной матрицы мы перефразируем эти послания в предложения, начинающиеся: «Вот как надо...» Мы научились выполнять тысячи посланий программы у родителей и парентальных фигур.

Приказания и разрешения. Будучи взрослыми, мы несем определенный набор приказаний и разрешений, который хранится в эго-состоянии нашего Ребенка. Решения, которые мы принимаем при реагировании на эти послания, являются основой нашего жизненного сценария. Весь этот комплекс приказаний и разрешений в сочетании с реакциями на них ребенка иногда называют собственно сценарием..

Отличие приказаний и разрешений от контрприказаний.

1. Контрприказания являются вербальными, приказания и разрешения изначально довербальны.
2. Приказания и разрешения передаются в раннем детстве, а контрприказания — в более позднем возрасте.

Приказания и решения. Терапевты Боб и Мери Гулдинги (Гулдинг, Гулдинг 1997) обнаружили, что в основе ранних негативных решений людей лежат 12 постоянно повторяющихся тем. Они составили список, состоящий из двенадцати приказаний, который приводится далее.

1. Не живи (сгинь, умри).
2. Не будь самим собой.
3. Не будь ребенком.
4. Не расти (оставайся маленьким).
5. Не делай успехов.
6. Не делай (ничего не делай).
7. Не будь первым (не будь лидером, не'высовывайся).
8. Не принадлежи.
9. Не будь близким.
10. Не чувствуй себя хорошо (не будь здоровым).
11. Не думай.
12. Не чувствуй.

Сценарный процесс. Анализ жизненного сценария выявил один интересный факт, заключающийся в том, что, по-види- мому, существует лишь шесть основных паттернов сценарного процесса. Известны шесть следующих паттернов сценарного процесса: ***Пока не, После, Никогда, Всегда, Почти, Открытый конец.*** Каждый из этих паттернов имеет собственную тему, описывающую конкретный способ проживания человеком своего сценария.

Сценарий «Пока не». Если я проживаю свой сценарий в соответствии с этим паттерном, лозунгом моей жизни является: «Я не могу радоваться, пока не закончу работу». Существуют многочисленные варианты этого сценария, но в каждом содержится мысль о том, что нечто хорошее не случится до тех пор, пока что-то менее хорошее не закончится.

Сценарий «После». Паттерн «После» представляет собой обратную сторону процесса в сценарии «Пока не». Человек, выполняющий сценарий «После», следует девизам: «Я могу радоваться сегодня, однако завтра должен буду за это заплатить».

Сценарий «Никогда». Тема этого сценария заключается в следующем: «Я никогда не получаю того, что больше всего хочу».

Сценарий «Всегда». Человек, имеющий сценарий «Всегда», задается вопросом: «Почему это всегда случается со мной?»

Сценарий «Почти». Сизиф прогневал греческих богов. Он был навечно обречен вкатывать на гору огромный камень. Когда он почти достигал вершины горы, камень выскальзывал у него из рук и снова катился к подножию. Подобно Сизифу, человек, имеющий сценарий «Почти», говорит: «В этот раз я почти достиг своего».

Берн назвал этот тип сценария «Снова и снова». Однако последующие авторы обнаружили, что все паттерны проживаются снова и снова, и поэтому было принято название «Почти».

Кейлер Таиби (Taibi, Hedges, 1974) выдвинул идею о существовании двух типов паттерна «Почти». Описанный нами выше паттерн он называет «Почти — тип 1». «Почти — тип 2» характерен для людей, которые достигают вершины горы, однако вместо того, чтобы оставить камень и отдохнуть, такие люди не замечают, что они на вершине. Они сразу же ищут более высокую гору и тут же начинают толкать на нее свой камень. Это повторяется бесконечно.

Сценарий с открытым концом (Открытый сценарий). Этот паттерн напоминает сценарии «Пока не» и «После» тем, что в нем присутствует точка раздела, после которой все меняется. Человеку с открытым сценарием время после этого момента представляется пустотой, как будто бы часть театрального сценария была утеряна.

Драйверы и минискрипт. Было обнаружено существование четко определенных наборов поведения, которые проявляются людьми перед тем, как войти в какое-либо сценарное поведение. Был составлен список из пяти таких непрерывных способов поведения, которые они назвали драйверами.

Дальнейшие исследования показали, что связанное с драйверами поведение является частью более широкого паттерна поведения, который был назван минискриптом (ми- ни*-сценарием). Минискрипт представляет собой определенную последовательность сценарного поведения, чувств и убеждений, которая проигрывается от нескольких секунд до нескольких минут. **В** течение короткого промежутка времени минискрипт воспроизводит весь жизненный сценарий человека. Поэтому каждый раз, когда я проигрываю минискрипт, то тем самым усиливаю свой сценарный процесс, а когда выхожу из своего сценарного паттерна, то способствую ослаблению сценарного процесса.

Известны пять драйверов: ***Будь лучшим, 'Радуй других, Старайся, Будь сильным, Спеши.*** Каждый из них характеризуется определенным набором слов, тоном голоса, жестами, положением тела и выражением лица. Пять драйверов также тесно связаны с шестью типами сценарного процесса. Наблюдая за паттернами драйверов какого-нибудь человека, можно достаточно точно предсказать его сценарный процесс.

Будь лучшим. Слова: человек с драйвером «Будь лучшим» будет часто употреблять вводные слова и предложения, например: «Сегодня, как я уже говорил, я расскажу вам о драйверах»; «ТА, можно сказать, является теорией личности». Тон голоса: часто похож на Взрослого. Ровный, не высокий и не низкий. Жесты: считает на пальцах. Рука подпирает или поглаживает подбородок в традиционной манере «мыслителя». Кончики пальцев касаются друг друга, образуя пирамиду (в виде буквы «JI»). Этот жест получил название «пирамида» (конус). Положение тела: часто как у Взрослого — прямое. Выражение лица: глаза смотрят вверх (реже вниз) и в одну точку, обычно в тот момент, когда делается пауза, как будто человек пытается прочитать правильный ответ, написанный где-то на потолке или на полу. В то же время рот слегка напряжен.

Радуй других. Слова: человек с этим драйвером использует противопоставления типа «высокое-но-низкое», которые являются характерными признаками сценария «После». Тон голоса: высокий, писклявый, обычно интонация в конце предложения повышается. Жесты: разводит руками, кивает головой. Положение тела: плечи приподняты и направлены вперед. Тело наклонено к собеседнику. Выражение лица: человек с драйвером «Радуй других» часто будет смотреть на вас из-под бровей, опустив

лицо немного вниз.

Старайся. Слова: человек с этим драйвером часто употребляет слова «стараться», «пытаться», «пробовать»: ***«Я*** попробую объяснить тебе...»; «Я постараюсь выполнить твою просьбу». Тон голоса: глухой или приглушенный. Жесты: часто смотрит из-под руки или оттопыривает ухо, как будто пытается что-то увидеть или услышать. Пальцы рук могут быть сжаты в кулак. Положение тела: то же самое, что и в драйвере «Радуй других», — часто наклоняется вперед. Руки лежат на коленях. Кажется, что человек сутулится, горбится. Выражение лица: частый признак драйвера «Старайся» — складки над переносицей. Все лицо испещрено напряженными морщинами.

Будь сильным. Слова: человек с драйвером «Будь сильным» часто использует слова, передающие мысль: «Я не могу нести ответственность за свои чувства и поступки, так как они вызваны внешними причинами». Тон голоса: ровный, монотонный, обычно низкий. Жесты: отсутствуют. Положение тела: руки переплетены на груди. Одна нога на другой или в положении, когда лодыжка одной ноги покоится на колене другой. Тело неподвижно. Выражение лица: лицо безучастно и ничего не выражает.

Таблица 7.1. **Драйверы и типы сценариев**

Главный драйвер	**Сценарный**
Будь лучшим	**Пока не**
Радуй других	**После**
Будь сильным	**Никогда**
Пытайся	**Всегда**
Радуй других +	**Почти — тип 1**
Радуй других +	**Почти — тип 2**
Радуй других +	**С открытым**

Спеши. Слова: спеши, быстро, иди, пойдем, нет времени на... Тон голоса: отрывистый, как пулемет. Иногда человек с этим драйвером говорит так быстро, что проглатывает слова. Жесты: постукивает пальцами, топает ногой,-качается, вертится на стуле, постоянно поглядывает на часы. Положение тела: характерное положение отсутствует, но создается впечатление, что человек находится в возбужденном состоянии. Выражение лица: быстро меняющееся, переходящее в пристальный взгляд.

Драйвер невозможно определить по одному признаку. Для точного определения драйвера необходимо обнаружить несколько одновременных признаков, характерных для него. Не рассматривайте только один сигнал.

Обнаружив главный драйвер, можно сделать вывод о типе главного сценарного процесса человека. Соответствия между драйверами и типами сценарного процесса приведены в табл. 7.1.

Игнорирование, искажение, симбиоз. Маленький ребенок принимает решение написать жизненный сценарий потому, что он представляет собой наилучшую стратегию для выживания и существования в часто кажущемся ему враждебном мире. В эго-состоянии Ребенка мы можем продолжать считать, что любая угроза нашему детскому представлению о мире — это угроза удовлетворению наших потребностей или даже существованию. Таким образом, мы можем иногда искажать восприятие реальности с тем, чтобы оно вписывалось в наш сценарий. Это называется искажением. Для сохранения жизненного сценария мы, будучи взрослыми, можем иногда вступать во взаимоотношения, которые повторяют отношения с нашими родителями в детском возрасте, причем делаем это неосознанно. В такой ситуации один из партнеров в этих взаимоотношениях играет роль Родителя и Взрослого, а другой — Ребенка, так что у них вместо шести имеется лишь три эго-состояния. Подобные взаимоотношения называются симбиозом.

Игнорирование. Игнорирование в ТА — это бессознательное игнорирование информации, связанной с решением какой-то проблемы.

Ничегонеделание. Вместо того чтобы использовать свою энергию для решения проблемы, человек использует ее, чтобы предотвратить всякое действие.

Сверхадаптация. Когда кто-либо чрезмерно к чему-то приспосабливается, его действия в соответствии с убеждением его Ребенка направлены на удовлетворение желаний других людей. Такой человек не старается понять, что в действительности хотят другие люди, совсем не учитывает собственные желания.

Возбуждение. В этом виде пассивного поведения человек игнорирует свою способность действовать для решения проблем. При этом он чувствует себя очень неудобно и занят бесцельной, постоянно повторяющейся деятельностью в попытке избавиться от чувства дискомфорта, а его энергия вместо решения проблемы направлена на поддержание возбужденного состояния.

Беспомощность и насилие. В этом состоянии человек становится частично недееспособным, игнорируя свою возможность решить какую-то проблему. Он верит в своем Ребенке, что благодаря своей беспомощности может заставить другого человека решить за него его проблему.

Исключение может быть еще одним источником игнорирования. В этом случае я игнорирую аспекты реальности, выключая одно или несколько своих эго-состояний. При исключении Ребенка я буду игнорировать желания, чувства и интуицию, полученные в детстве и связанные с проблемой, которую мне необходимо решить в настоящий момент. При исключенном Родителе я вычеркиваю все правила и оценки жизни, которые. получил от парентальных фигур, хотя они могут быть полезны при решении проблем. При исключенном Взрослом я игнорирую свою способность принимать решения, чувствовать или действовать при прямом реагировании на любые аспекты ситуации «здесь и теперь». Как вы можете догадаться, исключенный Взрослый является наиболее обезоруживающим из трех видов исключений, когда речь идет об игнорировании.

Матрица игнорирования. Игнорирование не способствует решению проблем. Следовательно, если мы сможем разработать способ определения природы и интенсивности игнорирования, то получим надежный инструмент для решения проблем. Такой инструмент известен как «матрица игнорирования» и был разработан Кином Меллором и Эриком Зигмундом (Mellor, Sigmund, 1975). Суть матрицы заключается в том, что игнорирования классифицируются по трем различным критериям: области, типу и уровню.

Области игнорирования. Существуют три игнорируемые людьми области: я, другие и ситуация.

Типы игнорирования. Существуют три типа игнорирования: стимулов, проблем и возможностей. Игнорировать стимул — значит вычеркивать из нашего восприятия сам факт того, что что-то происходит. Человек, игнорирующий проблему, понимает, что что-то происходит, однако игнорирует сам факт существования проблемы. При игнорировании возможностей (выбора) человек осознает, что что-то происходит и именно это составляет проблему, однако он игнорирует любую возможность решения проблемы.

Уровни (способы) игнорирования. Термины «уровень» и «способ» являются взаимозаменяемыми, однако термин «уровень» лучше передает суть идеи. Известны четыре уровня игнорирования: наличие, значимость, изменение возможностей и личные способности.

Схема матрицы игнорирования. Матрица игнорирования учитывает все возможные комбинации типов и уровней игнорирования. Таким образом мы получаем матрицу игнорирования (табл. 7.2).

Таблица 7.2. **Матрица игнорирования**

Уровень	**Тиц игнорирования**		
Наличие	**Т1 — Стимулы**	**Т2 — Проблемы**	**Т3 — Возможност**
Значимость	**Т2 — Значимость**	**Т3 — Значимость**	**Т4 — Значимость**
Изменения	Т3 — **Измен**	**Т4 — Разре**	**Т5 — Имеющаяся**
Личные способности	**Т4 — Способность человека реагироват**	**Т5 — Способность человека решать**	**Т6 — Способность челове**

Игнорирование в любом квадрате включает в себя игнорирование в квадратах, расположенных снизу и справа от него. То есть человек, игнорирующий по любой диагонали, будет также игнорировать все остальные квадраты, расположенные ниже и справа от этой диагонали.

Мировосприятие и искажение. Каждый человек воспринимает окружающий мир по-своему, и твое восприятие мира будет отличаться от моего. Шиффы (Schiff, Schiff, 1971) определяют мировосприятие как структуру ассоциативных ответов, интегрирующую различные эго-состояния при реагировании на определенные стимулы. Мировосприятие предоставляет человеку «целостный перцептуальный, концептуальный, аффективный и двигательный набор, который используется для определения себя, других людей и окружающего мира».

Для облегчения понимания этого формального определения Шиффы предлагают рассматривать мировосприятие как «фильтр для реальности».

Симбиоз. В соответствии с теорией Шиффов симбиоз имеет место тогда, когда двое или более людей ведут себя так, как будто вместе образуют одного человека. Люди, принимающие участие в таких взаимодействиях, не используют все имеющиеся у них эго-состояния. Обычно один из них исключает Ребенка и использует лишь Родителя и Взрослого, а

другой занимает противоположную позицию, оставаясь в Ребенке и блокируя два других эго-состояния. Суть симбиоза — при вхождении в симбиоз его участники чувствуют себя более комфортно. Каждый играет роль, которую от него ожидают, однако этот комфорт достигается за определенную плату: находящиеся в симбиозе блокируют многие свои способности и возможности, присущие им как взрослым.

Рэкет и марки. Чувство рэкета (шантажа) определяется как обычная эмоция, зафиксированная и поощряемая в детстве, переживаемая в самых различных стрессовых ситуациях и не способствующая взрослому решению проблем. Рэкет представляет собой набор сценарных способов поведения, используемых вне нашего осознания как средство манипулирования окружением и включающее в себя переживания (ощущение).человеком чувства рэкета.

Другими словами, рэкет — это процесс, во время которого человек испытывает чувство рэкета, причем оно возникает вне его осознания.

Рэкет и сценарий. В первую очередь осознайте универсальную взаимосвязь, существующую между сценарием и рэкетом: всегда, когда испытываете чувство рэкета, вы находитесь в сценарии.

Что входит в чувства рэкета и аутентичные чувства. Что понимается под аутентичными чувствами, этими эмоциями, которые мы испытываем, когда не цензурируем себя? В ТА выделяют четыре таких чувства: злость (гнев), печаль, страх, радость. К ним мы бы добавили различные физические ощущения, которые может

испытывать ребенок, а именно: покой, расслабленность, голод, сытость, усталость, возбуждение, отвращение, сонливость и так далее.

Некоторые чувства рэкета относятся, скорее, к мышлению, нежели с чувствам: смущение, чувство пустоты, непонимание и так далее. Люди, испытывающие чувства рэкета, не всегда будут считать их плохими. Другими чувствами рэкета, которые могут ощущаться как хорошие, являются: триумф, агрессивность, невиновность или эйфория. Все чувства рэкета являются неаутентичными, так как мы научились им в детском возрасте, а во взрослой жизни их используют, пытаясь манипулировать другими и добиться поглаживаний.

Выражение аутентичных чувств способствует решению проблем «здесь и теперь», а выражение рэкетных чувств не способствует этому. Другими словами, когда мы выражаем

какое-нибудь аутентичное чувство, мы делаем что-то, что помогает нам завершить ситуацию, а при выражении рэкетных чувств оставляем ситуацию незаконченной.

Марки. Когда я испытываю рэкетное чувство, то могу или выражать его время от времени, или сохранить его для того, чтобы использовать позднее. В последнем случае обо мне можно сказать, что я собираю марку.

Слово «марка» является сокращением выражения «психологическая торговая марка». Когда люди собирают психологические торговые марки, у них есть возможность выменять их на что-то.

Система Рэкета. Система Рэкета представляет собой модель, которая объясняет природу сценария жизни и показывает, как люди могут использовать сценарий в течение своей жизни. Система была разработана Р. Эрскиным и М. Зальцман (Erskine, Zalcman, 1979).

Система Рэкета определяется как самоподкрепляющаяся, искаженная система чувств, мыслей и действий, которая осуществляется находящимися в сценарии людьми. В ней имеются три взаимосвязанных и взаимозависимых компонента: сценарные убеждения или чувства, рэкетное выражение и подкрепляющиеся воспоминания (рис. 7.10).

СИСТЕМА РЭКЕТА

Рэкетные проявления

Сценарные убеждения /чувства

Подкрепляющие воспоминания

Убеждения о: ^
**1. Себе **
**2. Других **
3. Жизни

1. Внешне наблюдаемые поведения ^ (традиционные, \ повторяющиеся)

\ 2. Внутренне \ отмечаемые переживания (соматические болезни, физические ощущения) 3. Фантазии

****

*** (Интрапсихический процесс) Чувства, подавленные в процессе принятия сценарного решения**

Эмоциональная память

(«Торговые марки») выступают в качестве доказательства

Рис. 7.10’ Система рэкета

Сценарные убеждения и чувства. Сценарные убеждения подразделяются на основные и подкрепляющие.

Основные сценарные убеждения представляют собой самые ранние и наиболее фундаментальные сценарные решения ребенка.

Подкрепляющие сценарные убеждения. Когда ребенок приходит к основным убеждениям, он начинает интерпретировать свои ощущения реальности в соответствии с

этими убеждениями, которые определяют диапазон его ощущений и смысл, который он в них вкладывает. Кроме того, он начинает дополнять их подкрепляющими сценарными убеждениями, которые усиливают и подтверждают основные сценарные убеждения.

Рэкетные проявления включают в себя все внешние и внутренние варианты поведения, которые являются проявлением сценарных убеждений и чувств. К ним относятся внешне наблюдаемые особенности поведения, внутренне отмечаемые ощущения и фантазии.

Внешне наблюдаемые характеристики поведения включают в себя проявления эмоций, слова, тон голоса, жесты и движения тела при реагировании человека на внутренний психический процесс. Эти проявления повторяются вновь и вновь, так как они воспроизводят те сценарные убеждения, которые ребенок научился использовать во всех ситуациях как средство достижения результата в своей семье.

Рэкетные проявления могут включать в себя образцы поведения, которые соответствуют сценарным убеждениям или являются защитой от них. ^

Внутренне отмечаемые ощущения. Итак, мы знаем, что ребенок принимает сценарные убеждения, пытаясь осмыслить незаконченное эмоциональное переживание, и в результате завершает его настолько, насколько ему это удается. Наряду с подобным когнитивным процессом человек может достигнуть того же соматически, то есть с помощью физических ощущений. Для того чтобы подавить свою нереализованную потребность, он может испытывать физическое напряжение или другой физический дискомфорт.

Фантазии. Даже в том случае, если человек и не действует в соответствии со своими сценарными убеждениями, он может попытаться представить себе такое поведение.

Подкрепляющие воспоминания. Находясь в сценарии, человек входит в контакт с воспоминаниями, которые усиливают сценарные убеждения.

Игры и анализ игр. ***Характерные особенности игр.*** Можно выделить несколько характерных особенностей, присущих играм.

1. Игры постоянно повторяются. Время от времени каждый человек играет в свою любимую игру, при этом игроки и обстоятельства могут меняться, однако паттерн игры всегда остается одним и тем же.
2. Игры проигрываются вне осознания Взрослого. Несмотря на то, что люди играют в одни и те же игры, они не осознают этого. Лишь на заключительной стадии игры игрок может спросить себя: «Как это опять могло случиться со мной?» Даже в этот момент люди обычно не понимают, что они сами начали игру.
3. Игры всегда заканчиваются тем, что игроки испытывают рэкетные чувства.
4. Игроки во время игр обмениваются скрытыми трансакциями. В любой игре на психологическом уровне происходит нечто совершенно отличное от того, что имеет место на социальном уровне. Мы знаем об этом потому, что люди играют в свои игры снова и снова, находя партнеров, игры которых подходят к их играм.
5. Игры всегда включают в себя момент удивления или смущения. В этот момент игрок ощущает, что случилось нечто неожиданное.

Различные степени интенсивности игр. Игры проигрываются с различной степенью интенсивности.

В играх ***первой степени*** игрок испытывает желание рассказать о результате игры в своем социальном окружении. Игры первой степени обычно занимают большую часть в структурировании времени на вечеринках и общественных мероприятиях.

Игры ***второй степени*** предполагают более тяжелые последствия, так что игрок не будет говорить о них в своем социальном кругу.

Игры ***третьей степени***, по мнению Берна, «проигрываются постоянно и заканчиваются на операционном столе, в суде или морге».

Формула И. Берн пришел к выводу, что все игры проходят шесть стадий, и описал

их в следующей формуле:

Крючок + Клев = Реакция -» Переключение -» Смущение -►Расплата,

или в сокращенном варианте:

К + Кл = Р-»П-»С-»Р.

Подобную последовательность Берн назвал «формулой И», или формулой Игры.

Стадия Реакции игр состоит из целой серии трансакций, которые могут продолжаться от одной-двух секунд до нескольких дней или лет.

Драматический треугольник. С. Карпман (Karpman, 1968) разработал простую, но чрезвычайно эффективную диаграмму для анализа игр — Драматический треугольник. Ее идея заключается в том, что в играх люди играют одну из следующих сценарных ролей: ***Преследователя***, ***Спасителя или Жертвы. " Преследователь —*** это человек, который унижает и принижает других людей, считая их стоящими ниже себя и «не ОК».

Спаситель также считает других ниже себя и «не ОК», однако предлагает свою помощь, исходя из своего более высокого положения. Он считает: «Я должен помогать всем этим людям, так как они сами не в состоянии себе помочь».

Жертва сама ощущает свое приниженное положение и свой «не ОК». Иногда Жертва ищет Преследователя, чтобы он унизил ее и поставил на место. В других случаях Жертва ищет Спасителя, который поможет ей и подтвердит убеждение Жертвы в том, что «я не могу сам справиться со своими проблемами».

Каждой роли в Драматическом треугольнике в определенной степени присуще игнорирование. Как Преследователь, так и Спаситель игнорируют различные способности других людей. Причем Преследователь игнорирует ценность и достоинство людей, в экстремальных случаях игнорируя даже право человека на жизнь и физическое здоровье, а Спаситель игнорирует способность других самостоятельно думать и действовать по своей инициативе. Жертва игнорирует свои способности. Если она стремится найти Преследователя, то соглашается с действиями Преследователя и считает, что она стоит того, чтобы ее отвергали и принижали. Если Жертва ищет Спасителя, то она считает, что нуждается в помощи

Спасителя для того, чтобы правильно думать, а также действовать и принимать решения.

Все три роли Драматического треугольника являются неаутентичными. Находясь в одной из этих ролей, люди реагируют, исходя из своего прошлого, а не реальности «здесь и теперь», используя при этом старые сценарные стратегии, которые они взяли на вооружение детьми или заимствовали у своих родителей. Для того чтобы отметить неаутентичность ролей Преследователя, Спасителя и Жертвы, они пишутся с большой буквы. Если эти слова написаны с маленькой буквы, то мы имеем в виду реально существующих в жизни преследователей, спасителей и жертв.

Играя в игры, мы следуем устаревшим стратегиям поведения. Игры являлись тем инструментом, который мы взяли на вооружение в детстве для получения от жизни того, в чем нуждались. Однако во взрослой жизни у нас есть другие, более эффективные способы поведения и достижения желаемого.

Люди играют в игры и для того, чтобы укрепить свой сценарий. Эрик Берн выдвинул идею о том, как мы достигаем этой цели: при расплате в конце каждой игры игрок испытывает рэкетные чувства, после чего он может сохранить в своей памяти это чувство в виде марки.

Игры используются также для подтверждения нашей основной жизненной позиции.

Шесть преимуществ игр Э. **Берна.** Эрик Берн (1998) отметил шесть преимуществ, которые несут с собой игры. В настоящее время в практической работе ТА на них ссылаются не так уж часто. Чтобы понять их, предположим, что я играю в игру «Ударь меня».

1. Внутреннее психологическое преимущество. С помощью игр я поддерживаю стабильность своего набора сценарных убеждений. Каждый раз, когда я

играю в эту игру, то усиливаю свое убеждение: чтобы получить чье-либо внимание, меня должны отвергнуть.

2. Внешнее психологическое преимущество. Я избегаю стрессовых ситуаций, которые могут поставить под сомнение мое мировосприятие, и таким образом не испытываю беспокойства, связанного с этими ситуациями. Играя в игру «Ударь меня», я избегаю ответа на вопрос: «Что случится, если я буду прямо просить у других позитивные поглаживания?» . 3. Внутреннее социальное преимущество. По словам Берна, игры «предлагают определенную систему для псевдоин- тимной социализации в обществе или в личной жизни». Часть моей игры «Ударь меня» может заключаться в долгих разговорах по душам с моим партнером. При этом мы оба чувствуем, что откровенны друг с другом, хотя на самом деле это далеко не интимность. За посланиями социального уровня находятся скрытые послания, свидетельствующие о том, что мы играем в игру.

4. Внешнее социальное преимущество. Игры дают тему для разговоров и слухов в нашем социальном окружении. Когда я сижу в баре с другими мужчинами-игроками и играю в игру «Ударь меня», то мы можем заниматься времяпрепровождением или рэкетом на тему: «Как коварны эти женщины».

5. Биологическое преимущество. Это преимущество имеет отношение к цели игры — получению поглаживаний. В игре «Ударь меня» это в основном негативные поглаживания. Будучи ребенком, я решил, что так как позитивные поглаживания получить трудно, то, чтобы выжить, я лучше найду надежные способы получения негативных поглаживаний. Таким образом, каждый раз при проигрывании этой игры я удовлетворяю как свой структурный голод, так и голод по поглаживаниям.

6. Экзистенциональное преимущество. Эта функция игры заключается в подтверждении жизненной позиции. Игра «Ударь меня» проигрывается из позиции «Я не ОК, ты — ОК». Таким образом, получая «удар», я тем самым усиливаю эту жизненную позицию.

Философия ТА. ТА базируется на нескольких философских посылках, которые включают в себя высказывания о людях, жизни и целях ее изменения.

Этими философскими посылками являются: все люди — ОК; каждый человек обладает способностью думать; все люди определяют свою судьбу, и эти решения могут быть изменены. Из этих посылок вытекают следующие два основных практических принципа ТА: контрактный метод и открытая коммуникация.

Контракт. Берн определил контракт как четко выраженную двухстороннюю приверженность строго определенному плану действий.

Контракты включают в себя:

• участвующие стороны;
• что они собираются делать вместе;
• • сколько это потребует времени;
• какова будет цель или результат этого процесса;
• как они узнают о том, что цель достигнута;
• насколько это будет полезно или приятно клиенту.

Большое значение, которое в практике ТА уделяется контрактам, прежде всего вытекает из философской посылки о том, что «Все люди — ОК». При этом терапевт и клиент равны друг перед другом, следовательно, они несут одинаковую ответственность за те изменения, которые хочет иметь клиент. Далее следует убеждение, что любой человек способен самостоятельно думать и в конечном счете несет ответственность за свою жизнь, ибо именно он будет сталкиваться с последствиями решений, которые принимает. Поэтому не терапевт, а клиент решает, что он хочет изменить в своей жизни. Роль терапевта заключается в том, чтобы указать на те аспекты, которые способствуют достижению цели. Обеим сторонам необходимо ясно представлять характер желаемого изменения, а также конкретный вклад каждой стороны в его осуществление.

Контракт и ориентация на цели изменения. Большинство клиентов приходят к

терапевту с какой-либо Проблемой, которую они собираются решить. Поэтому одной из целей контракта является смещение акцента с самой проблемы на цель изменения.

В процессе составления контракта клиент и терапевт должны обязательно представить картину желаемого результата их совместной работы. Обоюдное стремление к достижению поставленной цели автоматически мобилизует на ее выполнение все ресурсы терапевта и клиента. В этом и состоит основной принцип, лежащий в основе всех систем креативной визуализации. И наоборот, если терапевт и клиент акцентируют свое внимание на проблеме, то они будут неосознанно заниматься негативной визуализацией, направляя свои внутренние ресурсы не на решение проблемы, а на ее изучение.

Четкая постановка цели контракта дает еще одно преимущество — обе стороны знают, когда закончится их совместная работа. Это позволяет им оценивать прогресс, достигнутый на отдельных этапах процесса изменения. Таким образом, использование контрактов не допускает ситуации, в которой процесс лечения длится бесконечно долго.

Открытая коммуникация. Эрик Берн настаивал на том, чтобы как клиент, так и терапевт обладали полной информацией относительно того, что происходит в их совместной работе. Это вытекает из основной посылки ТА о том, что все люди ОК и каждый человек способен самостоятельно думать. В практике ТА записи терапевта доступны для клиента. Для облегчения общения специалиста и клиента положения ТА излагаются на доступном языке. Вместо слов, имеющих латинское и древнегреческое происхождение, принятых в некоторых психологических школах, в ТА используются хорошо известные всем слова: Родитель, Взрослый, Ребенок, игра, сценарий, поглаживание.

Некоторые полагают, что подобный язык ТА свидетельствует о поверхностном мышлении, однако они ошибаются. Несмотря на простой язык, ТА представляет собой тщательно разработанную и обоснованную теорию.

Цели изменения в ТА. Терапевт и клиент договариваются о целях и задачах контракта. Как они представляют конечную цель процесса изменения? Как узнают об окончании совместной работы?

Автономность. Эрик Берн считал, что идеал заключается в автономности. Он не дал определения этому понятию, однако отметил, что автономность «характеризуется высвобождением или восстановлением трех человеческих качеств: осознания, спонтанности и интимности».

Осознание — это способность видеть, слышать, чувствовать, ощущать на вкус и запах вещи как чувственные впечатления так, как это делает только что родившийся младенец. Осознающий человек не объясняет и не отфильтровывает свои ощущения о мире так, чтобы они подходили под определения Родителя. При этом он находится в тесном контакте со своими телесными ощущениями и внешними стимулами.

В процессе развития большинство из нас систематически обучают тому, как заглушить осознание. Нас учат утилитарному отношению к различным вещам, оценке своего поведения и поведения других людей.

Спонтанность — это способность выбирать из всего возможного разнообразия и диапазона чувств, мыслей и поведения. Как человек осознающий ощущает мир, так же и спонтанный человек реагирует на него: прямо и открыто, воспринимая отдельные части реальности и не искажая ее в угоду Родительским определениям.

Интимность представляет собой открытое выражение чувств и желаний между мной и другим человеком. При этом высказываемые чувства являются аутентичными, или подлинными. Таким образом, интимность исключает возможность рэкета и игр. Находясь в интимности, человек сместится в своего Свободного Ребенка, предварительно убедившись в безопасности своих действий благодаря заключению контракта со Взрослым и осуществлению Родителем необходимой защиты.

Свобода от сценария. Хотя Э. Берн нигде не написал об этом прямо, под автономностью он понимал то же самое, что и свободу от сценария. Большинство

теоретиков ТА разделяют эту точку зрения. Таким образом, мы можем предложить следующее определение: автономность — это поведение, мысли и чувства, которые являются реакцией на реальность «здесь и теперь», а не на сценарные убеждения.

Решение проблем. С точки зрения Шиффов (Schiff, Schiff, 1971), автономная личность решает проблемы, а не находится в состоянии пассивности. В данном случае «решение проблем» включает не только мышление с целью решения проблемы, а предполагает также эффективное действие, направленное на осуществление поставленной задачи. Выражение аутентичных чувств также способствует решению проблем. Когда человек занят решением проблем, он адекватно воспринимает реальность и реагирует на нее. Таким образом, он не игнорирует реальность и не искажает ее, а это означает, что он свободен от сценария.

ТЕХНИКИ[1]

Техника /. Определение эго-состояний

Упражнение 1.

Напишите по одному примеру на каждый из этих трех способов (Родитель — Взрослый — Ребенок) своего поведения, мыслей и чувств за последние сутки.

[!]**Данный раздел написан по материалам книги «Современный трансактный анализ» (Стюарт, Джойнс, 1996).**

Вернитесь к вашим примерам, когда вы в последние двадцать четыре часа находились в эго-состояниях Ребенка, Родителя и Взрослого.

Эго-состояние Ребенка. Подумайте о каждом случае, когда вы находились в эго-состоянии Ребенка. Запишите, какие чувства вы испытывали и о чем думали. Часто к мыслям Ребенка можно довольно легко подойти, спросив себя: «Что я думал о себе?» Отметьте, что вы думали о себе, о других людях и вообще о мире. Наконец, вспомните, как вы себя вели, когда были в Ребенке. Наилучшим способом для этого является проигрывание себя в Ребенке, глядя в зеркало. Возможно, вам удастся вспомнить, какие события в прошлом вы проигрывали. Сколько вам было лет в каждом из этих случаев?

Эго-состояние Родителя. Аналогичным образом запишите чувства, мысли и поведение для каждого случая, когда вы находились в эго-состоянии Родителя. И снова проиграйте это событие, если хотите. Часто к мыслям Родителя легче всего подойти, спросив себя: «Что «говорят» во мне мать и отец?» Или другие родственники: тетя, дядя, дедушка? Проверьте, чтобы в тех случаях, когда вы были в Родителе, вы копировали бы поведение, мысли и чувства ваших родителей. Вам, вероятно, будет легко определить того человека, которого вы копировали в каждом отдельном случае.

Эго-состояние Взрослого. Запишите набор связанных друг с другом особенностей поведения, мыслей и чувств для случая, когда вы были во Взрослом. Для того чтобы отличить Взрослого от Ребенка или Родителя, спросите себя: «Соответствует ли это поведение, мысли и чувства взрослому подходу к ситуации, происходящей в данный момент?» Если да, то это реакция Взрослого.

Упражнение 3.

Вспомните последние двадцать четыре часа. Отметьте случаи, когда вы были в позитивном Адаптивном Ребенке. Каким было ваше поведение в каждом случае? Можете ли вы вспомнить, какие детские ситуации вы проигрывали? Проделайте то же самое для случаев, когда вы были: в негативном Адаптивном Ребенке; в позитивном Свободном Ребенке; в негативном Свободном Ребенке. За одну минуту напишите слова, которыми, на ваш взгляд, можно описать кого-либо из ваших знакомых в позитивном Адаптивном Ребенке. Проде-

лайте то же самое для описания: негативного Адаптивного Ребенка; позитивного Свободного Ребенка; негативного Свободного Ребенка.

Упражнение 4.

Вспомнив прошедший день, отметьте случаи, когда вы вели себя по отношению к другим как Контролирующий Родитель. В каких случаях вы исходили из позитивного

Контролирующего Родителя? Негативного Контролирующего Родителя? Вспоминаете ли вы, какого родителя или парентальную фигуру копировали в каждом отдельном случае? Проделайте то же самое для случаев, когда вы были позитивным или негативным Воспитывающим Родителем. За одну минуту напишите слова, которые, по вашему мнению, описывают человека, находящегося в позитивном Контролирующем Родителе.

Упражнение 5.

Составьте свою эограмму. Идея эограммы заключается в том, чтобы нарисовать столбик над названием каждого эго-состояния. Высота столбика указывает на то, сколько времени вы находитесь в каждой функциональной части. Сначала нарисуйте столбик над той частью эго-состояния, в которой вы находитесь чаще всего. Затем — над частью, в которой находитесь меньше всего. Пусть высота двух столбиков совпадает с вашей интуитивной оценкой относительного количества времени, которое вы проводите в каждом эго-состоянии.

Кон Род	Вос Род	Взр Род	Сво Ребе	Ада Ребе

Если вы работаете в группе, то при составлении эограммы поделитесь своими мыслями с другим членом группы. Работайте быстро и интуитивно. Что вы узнали о себе?

Некоторые люди находят, что составленная эограмма подходит к ним в любой ситуации. Другие считают, что им необходимо нарисовать две и более различных эограмм. Возможно, у них получатся «домашняя» и «рабочая» эограммы. Если это подходит и для вас, то нарисуйте обе. Что вы узнали о себе нового? Объясните полученные эограммы человеку, который вас хорошо знает. Попросите его нарисовать вашу эограмму. Чему вы научились, сравнив его эограмму со своей?

***Упражнение** 6.*

Хотите ли вы что-либо изменить в своей эограмме? Если да, какой столбик нужно поднять, чтобы добиться результата? Запишите пять новых типов поведения, которые можно использовать для увеличения желаемого эго-состояния, и начните практиковать их со следующей недели. Затем вновь нарисуйте свою эограмму. Если возможно, пусть хорошо знакомый вам человек изобразит вашу эограмму. (Не говорите ему, какие изменения вы планируете сделать в эограмме.) Соответствует ли ваша новая эограмма гипотезе константности?

***Упражнение** 7.*

Возьмите большой лист бумаги и нарисуйте шесть вертикальных* колонок (табл. 7.3). Обозначьте левую колонку «Факторы». Остальные пять колонок — названия пяти эго-состояний, как и в эограмме. Вернитесь к колонке Факторы. Сверху вниз напишите в ней пять подзаголовков: Слова, Тон голоса, Жесты, Положение тела, Выражение лица.

Проведите горизонтальные линии таким образом, чтобы в каждой колонке было бы по пять частей: Слова, Тон голоса и т. д. Задание заключается в том, чтобы вы в каждой колонке записали свои собственные поведенческие факторы.

Возьмем колонку Контролирующего Родителя. В ней вы записываете поведенческие факторы, которые проявляете, когда копируете способы ваших родителей контролировать или управлять другими людьми. Продумайте ситуации, когда

Таблица 7.3.

Поведенческие факторы эго-состояний

Факторы	Контролирующий	Воспитывающий	Взрослый	Свободный	Адаптивный
С					
Т					
Ж					
П					
В					

вы обычно «входите» в КР. Возможно, это происходит тогда, когда вы начальник на работе. Если вы родитель, рассмотрите поведение, которое показываете при объяснении ребенку, что надо делать.

Приведем несколько примеров того, что я могу написать в колонку КР.

• ***Слова***: «Не делай этого! Прекрати! Делай это! Вот так-то! Хорошо! Плохо! Тебе следует! Ты должен!»

• ***Тон голоса:*** глубокий, резонирующий, сердитый.

• ***Жесты***: разрубаю рукой воздух, держу вместе пальцы, соединяю руки за головой.

• ***Положение тела***: опрокидываюсь глубоко назад на стуле, запрокидываю голову, смотрю свысока.

• ***Выражение лица:*** кончики рта слегка опущены вниз, брови подняты вверх.

Возможно, вы обнаружите, что некоторые из этих факторов подходят также и для вас. Главное — составить ваш собственный, уникальный список. А теперь приступайте к работе.

Отмечайте лишь то, что можно видеть и слышать. Не интерпретируйте. Например, в колонке «Выражение лица» отметьте только то, что, по наблюдениям людей, вы делаете со своим лицом. Не пишите слова типа: «снисходительный, деловой, высокомерный...». Это будут интерпретации. Когда вы смотрите на меня и слышите мой голос, возможно, ввдите, что я веду себя как деловой человек. Однако деловитость — это не совсем то, что вы видите. Это интерпретация, т. е. нечто иное, нежели то, что вы наблюдаете.

Когда вы закончите колонку Контролирующего Родителя, приступайте к аналогичному заполнению других колонок. Для Воспитывающего Родителя составьте список особенностей поведения, которые вы переняли у своих заботливых родителей.

Для Адаптивного Ребенка запишите поведенческие факторы, оставшиеся с детства, которые вы проявляете при подчинении приказам других людей. Возможно, вы поступаете так, когда соглашаетесь с кем-то в компании, говорите с начальником на работе и т. д.

Для Свободного Ребенка вспомните, когда в последний раз вы вели себя, как когда-то в детстве: не подчиняясь приказам других, не восставая против них. Возможно, катаясь на американских горках, вы прятали лицо и пронзительно кричали, когда неслись вниз по склону. Возможно, во время очередной прививки вы замечали, что дрожите от страха при виде шприца в руках медсестры.

Помните, что функциональные подразделения Родителя и Ребенка могут проявляться как в негативном, так и в позитивном плане. Были ли случаи, когда вы своим поведением побуждали людей сменить позицию негативного Контролирующего Родителя? Если у вас есть дети, подавляете ли вы их? Если да, то как они видят и слышат, что вы в негативном Воспитывающем Родителе? Говоря с начальником, подстраиваетесь ли вы иногда под него, в то же время ненавидя его? Если да, то как бы вы видели и слышали себя на видеопленке в негативном Адаптивном Ребенке?

В колонке Взрослого отметьте типы поведения, которые вы проявляете, когда ведете

себя как взрослый в ситуации «здесь и теперь». Это может быть случай на работе, когда вы обменялись информацией с коллегой. Возможно, это будет ситуация в универсаме, в котором вы делаете покупки. Может быть, это будет чтение этой книги и изучение эго-состоя- ний. Помните, что эго-состояние Взрослого связано с чувствами «здесь и теперь», так же как и с мыслями. Следовательно, поведение Взрослого может включать в себя выражение эмоций, где чувства адекватны текущей ситуации.

Заполните колонку Свободного Ребенка примерами вашего поведения, когда вы ведете себя как спонтанный ребенок, а не спонтанный взрослый.

Упражнение 8.

Вспомните последний случай, когда кто-либо отвечал вам из своего Ребенка. Какие поведенческие факторы другого человека вы интерпретируете как исходящие из Ребенка? Было ли это реагирование на вашего Контролирующего или Воспитывающего Родителя? Если это так, то просмотрите ваш список поведенческих факторов и объясните, как другой человек видел и слышал в вас Родителя. Как бы вы изменили свое поведение для того, чтобы окружающие отвечали из другого эго-состояния? Проделайте то же упражнение для последних случаев, когда кто-либо отвечал вам из Взрослого, Родителя.

Упражнение 9.

Вернитесь вновь к списку поведенческих факторов, которые вы для себя отметили. Используйте исторический диагноз для проверки факторов каждого эго-состояния.

При анализе факторов Контролирующего и Воспитывающего Родителя отметьте, если помните, какого родителя или парентальную фигуру вы копируете в каждом поведении. Какие мысли и чувства сопровождают это поведение? Для факторов Адаптивного и Свободного Ребенка вспомните ситуации в детстве, когда вы вели себя таким же образом. Сколько вам было лет? Что вы думали и чувствовали в этих случаях? Для Взрослого отметьте, что ваше поведение не является проигрыванием вашего детства. Возможно, вы захотите перенести часть поведенческих факторов в другую колонку. Например, некоторые факторы, которые первоначально вы отнесли ко Взрослому, больше подходят к Адаптивному Ребенку.

Упражнение 10.

Возьмите лист бумаги и озаглавьте его: «Я человек, который...». Затем за две минуты напишите все возможные способы закончить это предложение. После этого расслабьтесь и в течение некоторого времени осматривайте комнату, в которой вы находитесь. Для того чтобы помочь себе «войти» во Взрослого, сядьте на стуле прямо. Ногами упритесь в пол. Посмотрите, что вы написали. Каждый вариант законченного предложения проверьте на то, является ли он отражением реальной действительности или контаминацией Ребенком. Если вы решите, что какие-то варианты исходят из контаминации Ребенком, подумайте, какова реальная действительность. Выделите контаминированные Ребенком слова и употребите слова Взрослого. Например, если вы написали: «Я человек, который не умеет ладить с людьми», то это предложение можно переделать и так: «Я разумный и дружелюбный человек и вполне способен ладить с людьми». Измените подобным образом все контаминированные Ребенком варианты.

А теперь возьмите другой лист бумаги. За две минуты напишите все девизы и убеждения, которые вы слышали от своих родителей или парентальных фигур. Как и раньше, «включите» Взрослого. Посмотрите ваш список Родительских девизов и убеждений. Отметьте, какие варианты отражают

реальность, а какие контаминированы Родителем. Если вы решите, что некоторые варианты нуждаются в изменении в соответствии со взрослой реальностью, вычеркните их и замените на новые. Например, від могли вычеркнуть: «Если у тебя сначала что-то не получается, пытайся еще и еще» и написать вместо этого: «Если у тебя сначала что-то не получается, измени то, что ты делаешь так, чтобы получилось». Это упражнение можно делать в часы отдыха.

Техника 2. Определение трансакций

Упражнение 1.

Существуют три случая параллельных трансакций: Взрослый — Взрослый, Родитель — Родитель и Ребенок — Ребенок. Нарисуйте параллельные трансакции для этих случаев. Для каждого примера продумайте слова-стимулы и слова-реакции.

Упражнение 2.

Представьте себе разговор, состоящий из цепочки параллельных трансакций Взрослый—Взрослый. Сделайте то же самое для трансакций Родитель—Ребенок, Родитель—Родитель и Ребенок — Ребенок. Проверьте, соответствуют ли они первому правилу коммуникации. Если вы работаете в группе, проиграйте в парах каждый тип коммуникаций. Посмотрите, как долго вы можете обмениваться параллельными трансакциями.

Упражнение 3.

Приведите собственный пример пересечения стимула В — В реакцией Д—Р. Как можеу продолжаться разговор, если человек, принявший эту реакцию, перешел в Родителя и направил из этого эго-состояния параллельную трансакцию? То же самое проделайте при пересечении стимула В—В реакцией Р — Д. Приведите пример пересечения стимула В—В реакцией Д—Д. Нарисуйте трансакционную диаграмму. В этом примере обратите внимание на то, что параллельные векторы не всегда означают параллельную трансакцию.

Если вы работаете в группе, попарно проиграйте разговор, в котором пересекается каждая трансакция. Каждый раз

при общении с другим человеком определяйте, какое эго-состояние он пытается в вас вызвать (к какому вашему эго-со- стоянию он обращается). Войдите в другое эго-состояние и ответьте ему. В свою очередь, он пересекает вашу трансакцию. Посмотрите, как долго вы сможете так продолжать, не входя в параллельные трансакции. Когда закончите, обсудите ваши ощущения при выполнении этого упражнения. Чем они отличались от более раннего упражнения, в котором вы обменивались только параллельными трансакциями?

Упражнение 4.

Если вы работаете в группе, три добровольца рассаживаются перед группой на стульях, и каждый выбирает себе роль Родителя, Взрослого, Ребенка. Представьте себе, что вы гуляете в лесу. Каковы ваши ощущения?

Теперь пригласите еще трех добровольцев, которые будут Ребенком, Взрослым, Родителем лица противоположного пола. Эта личность сходила в кино. Что она там увидела?

Теперь поставьте стулья так, чтобы Р—Р, В—В и Д—Д были напротив друг друга. Это супружеская пара, у которой возникли проблемы. Заведите разговор. При этом можно обращаться как к другому человеку, так и к своему другому эго-состоянию. Поддерживайте разговор в течение пяти минут. При этом каждый раз убеждайтесь, что ваши слова обращены к определенному состоянию эго. Можно сыграть и по пять эго-состояний.

Упражнение 5.

Вспомните ситуацию, в которой вы чувствовали себя замкнутым в неприятной рутине параллельных трансакций с каким-нибудь человеком. Возможно, это какая-то ситуация на работе или взаимоотношения с близким вам человеком. С помощью функциональной мрдели определите эго-соеіоя- ния, из которых исходите вы и другой человек. Выработайте четыре способа, которые вы могли бы использовать при выборе эго-состояния с целью пересечения потока трансакций. Первое время записывайте любое возможное пересечение. Из этого списка возможностей выберите один или несколько способов, которые быстрее всего приводят к успеху.

Если вы ранее исключили из выбора какую-либо возможность как неприемлемую, вернитесь к ней еще раз. Помните,

что вы можете использовать любое из ваших эго-состояний. Иногда необычное пересечение срабатывает лучше всего. Проиграйте ситуацию для проверки возможностей вашего выбора и определения результатов.

В группе любой желающий может описать замкнутую ситуацию, из которой он хочет освободиться. Другие члены группы с помощью мозгового штурма определяют возможности для выбора, в каждом случае проигрывая пересечение по ролям.

Техника 3. Поглаживания Упражнение 1.

Приведите по пять примеров на каждый из четырех видов поглаживаний — позитивные условные и безусловные, негативные условные и безусловные. Приведите невербальные и вербальные примеры к каждому виду поглаживаний. В группе обменяйтесь по цепочке позитивным условным поглаживанием с человеком, сидящим слева от вас. В каждом случае наблюдайте за тем, как дается и принимается поглаживание. Когда круг закончен, обсудите то, что вы наблюдали. Затем проделайте то же по кругу в другом направлении. Снова обсудите, как даются и принимаются поглаживания.

Упражнение 2.

Вспомните, как вы в группе по кругу раздавали и принимали поглаживания. Какие из них были прямыми, а какие поддельными? Подслащивал ли их кто-нибудь? Кто принимал поглаживания с открытым (искренним) признанием? Кто игнорировал предлагаемое поглаживание? Как вы видели и слышали их в этот момент? Отказывался ли кто-либо открыто от поглаживания, которое не хотел принять, или игнорировал его?

Теперь разбейтесь в группы по четыре человека. Решите, будете ли вы в предстоящем упражнении работать только с позитивными поглаживаниями или с позитивными и с негативными. Если кто-либо в группе хочет обмениваться только позитивными, его требование нужно удовлетворить. Выберите того, кто будет первым. В течение трех минут он слушает, как остальные три члена группы дают ему вербальные поглаживания. При этом они могут быть условными или безуслов-

ными. По окончании трех минут он делится с остальными членами группы своими впечатлениями. Обсудите следующие вопросы:

• какое из полученных поглаживаний я ожидал получить?
• каких поглаживаний я не ожидал?
• какие поглаживания мне понравились?
• какие не понравились?
• были ли поглаживания, которые я хотел получить, но не получил?

Затем наступает очередь второго человека, и все повторяется.

Упражнение 3.

Вернитесь к упражнениям по поглаживанию, которые уже проделали в группе. Обсудите, что вы испытывали, когда давали, принимали и отвергали поглаживания. Какие из них были вам приятны? Какие неприятны? Когда вам было неприятно, не проводили ли вы связь между этим чувством и правилами, которые родители установили для вас в детском возрасте?

Упражнение 4.

Поделитесь на группы по четыре человека. Если хотите, пусть это будет та же группа, что и в упражнении, когда три человека раздавали поглаживания, а четвертый слушал. Это упражнение — просьба о поглаживании. Снова выберите члена группы, который в течение трех минут будет просить других о поглаживании.

Три других человека отвечают поглаживанием в том случае, если они искренне хотят его дать. Если вы не заинтересованы в искреннем поглаживании, ответьте: «Я не хочу тебя гладить сейчас». Не давайте никаких других объяснений. По окончании упражнения проситель делится своими ощущениями с другими членами группы. Затем наступает очередь другого человека, и все начинается снова.

Если вы работаете индивидуально, напишите пять позитивных поглаживаний, которые вы хотите получить, но о которых обычно не просите. Они могут быть

вербальными, невербальными или теми и другими. В течение следующей недели попросите кого-нибудь дать вам каждое из этих поглаживаний. Если вы получаете поглаживание, поблагода-

рите того, кто его дал. Если нет, то затребуйте информацию из Взрослого о том, почему другой человек не захотел дать вам поглаживание, о котором вы просили.

Упражнение считается законченным после того, как вы попросили о поглаживании, независимо от того, получили его или нет. Когда вы попросили обо всех поглаживаниях в вашем списке, погладьте себя за это упражнение.

Упражнение 5.

А теперь, работая быстро и интуитивно, нарисуйте собственный профиль поглаживания (табл. 7.4).

В подзаголовок «просить о поглаживаниях» негативной (нижней) части колонки включите случаи, когда вы косвенно пытались привлечь внимание других людей, при этом испытывая болезненные и неприятные чувства. В этом случае вы будете разыгрывать убеждение Ребенка в том, что «любое поглаживание лучше, чем его отсутствие». Аналогичным образом, когда заполняете негативную колонку «отказывается давать», включите в нее случаи, когда вы отказывали другим в негативных поглаживаниях, которые они пытались косвенным образом получить от вас.

Подумайте, что в своем профиле поглаживания вы хотите изменить. Если хотите что-либо изменить, начинайте увеличивать соответствующие колонки. Если вы хотите изменить свой профиль поглаживания, запишите пять видов поведения, направленных на увеличение любой желаемой колонки. В течение ближайшей недели осуществите это поведение. Например, если вы хотите давать другим больше позитивных поглаживаний, то можете записать комплименты, которые могли бы искренне выразить друзьям, но никогда этого не делали. В течение следующей недели выскажите эти комплименты друзьям.

***Упражнение** 6.*

Каждый член группы по кругу рассказывает всем что-нибудь хорошее о себе. Если кто-то не желает делать это упражнение, то, когда подходит его очередь, просто скажет «пас». Абсолютно нормально, что при выполнении этого упражнения вы открыто и искренне хвалите себя. Когда кто-либо из членов группы хвастается, остальные внимательно слушают и выражают ему свое одобрение.

http://www.e-puzzle.ru

Таблица 1.4.

Индивидуальный профиль поглаживания

Оценка частоты события		Как часто вы даете другим положительные	Как часто вы принимаете положительные	Как часто вы просите других о	Как часто вы отказываетесь давать
Всегда					
Очень					
Довольно					
Часто					
Редко					
Никогда					
		Давать	Принима	Просить	Отказыв
Всегда					
Очень					
Довольно					
Часто					
Редко					
Никогда					
		Как часто вы даете другим отрицательные	Как часто вы принимаете отрицательные	Как часто вы просите других о	Как часто вы отказываетесь

Если вы чувствуете, что хотите сказать еще что-то хорошее о себе, то продолжите это упражнение. В этом случае пусть каждый член группы по очереди выходит в центр круга и без остановки похваляется в течение некоторого времени. Человек в центре круга должен обращаться к разным членам группы, делая это достаточно громко, чтобы слышали все. Если вы не знаете, о чем говорить, просто повторяйтесь. Остальные участники поддерживают человека в центре, высказывая ему свое расположение, например: «Здорово! Молодец! Ну, еще! Еще!»

Один из вариантов этого упражнения — «карусель само- поглаживаний». Группа делится на две подгруппы, образуя два круга, один внутри другого. Лица людей, сидящих во внутреннем круге, обращены к партнерам из внешнего круга, при этом образуются пары. Лидер группы или доброволец засекает время. В течение трех минут люди во внутреннем круге непрерывно похваляются, обращаясь к своим партнерам из внешнего круга, которые слушают их с вниманием и одобрением. Человек, следящий за временем, командует поменяться ролями, и участник из внешнего круга начинает хвастаться, а его партнер из внутреннего круга внимательно слушает. По истечении еще трех минут следящий за временем просит подвинуться. Сидящие во внутреннем круге смещаются на одно место влево, чтобы у них был новый партнер, и опять начинают хвастаться в течение трех минут. Затем в течение этого же времени похваляется их новый партнер из внешнего круга. После этого внутренний круг смещается еще на одно место и так далее. Можно продолжать это упражнение до тех пор, пока все сидящие во внутреннем круге не похвастаются перед каждым из внешнего круга.

Если вы занимаетесь один, возьмите большой лист бумаги и напишите все хорошее о себе без ограничения во времени. Прикрепите лист на видном месте или держите его всегда при себе. Каждый раз, когда вы подумали о себе что-то хорошее, допишите это в ваш список.

Составьте список пяти способов, с помощью которых вы могли бы гладить себя позитивно. Это может быть время, когда вы расслабляетесь в теплой ванне, слушаете вашу любимую музыку или просто едете на работу. Не считайте эти поглаживания наградой за что-либо, гладьте себя для своего удовольствия.

Проверьте с помощью Взрослого, являются ли на самом деле эти поглаживания

позитивными. .Убедитесь в том, что они доступны, безопасны и не вредят вашему здоровью, а затем осуществите каждое из этих поглаживаний.

Техника 4. Структурирование времени

Упражнение 1.

Составьте схему структурирования времени. Для этого нарисуйте круг и поделите его на части, представляющие собой части времени, которое вы обычно каждый день тратите на шесть способов структурирования времени. Посмотрите, хотите ли вы изменить способы структурирования времени. Если да, то нарисуйте, чего вы хотели бы достигнуть. Напишите пять вариантов, с помощью которых хотите увеличить желаемые способы структурирования времени. На следующей неделе осуществите ваши планы и после этого вновь нарисуйте круг структурирования времени. Каждый день отмечайте, как вы и другие структурируют свое время. Анализируйте структурирование времени везде: на собраниях, на работе, в разговорах с соседями, на вечеринках. Не говорите другим о том, что вы делаете, пока не убедитесь, что они хотят узнать об этом.

Упражнение 2.

Разделитесь на группы по шесть человек, выбрав любую тему для разговора. Обсуждайте ее в течение трех минут, при этом каждый человек разыгрывает один из способов структурирования времени. В конце проведите обсуждение. Затем выберите другую тему для разговора, поменяйте способ структурирования времени и повторите упражнение. В большой группе рассчитайтесь от одного до шести. Все первые номера разыгрывают уход, вторые — ритуалы, третьи — времяпрепровождение и так далее. Затем поменяйтесь ролями друг с другом. В конце поделитесь своим опытом с остальными членами группы.

Техника 5. Определение жизненного сценария

Упражнение 1.

Возьмите карандаш и бумагу и напишите ответы на следующие вопросы. Работайте быстро и интуитивно, записывая первый ответ, который придет в голову. Какое название у ва

шего сценария? Что это за сценарий? Веселый или печальный? Победный или трагичный? Интересный или скучный? Затем опишите последнюю сцену: чем заканчивается ваш сценарий? Сохраните ваши ответы, к которым можно вернуться снова, получив дополнительную информацию о сценарии жизни.

Упражнение 2.

Расшифровка вашего сценария

Сны, фантазии, сказки и детские рассказы могут привести к разгадке нашего сценария. Не сдерживайте вашего воображения при их выполнении. Не думайте о том, для чего они нужны и что означают. Не контролируйте себя и не пытайтесь угадать то, что вам нужно сказать. Просто представьте какие-то образы и ощутите связанные с ними чувства. После этого можно приступить к анализу и расшифровке. Наилучший результат достигается в том случае, если вы работаете в группе или с партнером. При работе в группе или индивидуально было бы неплохо записывать ваши ответы на пленку. Для этого включите магнитофон и начинайте выполнять упражнение. После этого прослушайте пленку несколько раз и дайте простор вашей интуиции. Вы будете, несомненно, удивлены тем, как много вы узнали о себе и своем сценарии.

Возможно, в процессе выполнения упражнений вы будете испытывать сильные эмоции, отражающие ваши детские чувства, которые выплыли на поверхность наряду с вашими сценарными впечатлениями. Если вы будете испытывать подобные чувства, то в любой момент можете решить, прекратить или продолжить упражнение. Если вы захотите остановиться, прекратите упражнение и сконцентрируйте внимание на каком-то предмете в комнате. Скажите себе (или вашему партнеру), что это за предмет, какого он цвбта и для чего он нужен. Подумайте об обычной теме для взрослого разговора, например, что у вас будет на обед или когда вам в следующий раз нужно быть на работе. Выполняя

упражнения, сидите или стойте прямо.

Герой или героиня. Кто ваш любимый герой? Возможно, это персонаж детской сказки, а может быть, герой или героиня пьесы, книги или фильма, который вы помните. Это может быть также и реальный человек. Начните с героя, который первым пришел вам в голову. Затем включите магнитофон и отвлекитесь от вашего партнера или группы. Станьте этим героем и говорите о себе столько, сколько вам хочется, при этом начинайте со слова «Я...». Независимо от избранного вами героя начинайте работать, войдите в его образ и говорите о себе.

Сказка или басня. Другой вариант первого упражнения заключается в том, чтобы рассказать сказку или басню. И снова выберите то, что вам нравится, первое, что придет в голову. Это может быть детская сказка, классический миф — все, что хотите. Для того чтобы извлечь максимум пользы из рассказа, можно продолжить его, став каким-нибудь персонажем или предметом из него, при этом каждый раз говорите о себе.

Сон. Выберите какой-то из ваших снов. Больше всего можно узнать из недавнего или же много раз повторяющегося сна, хотя для этого упражнения подойдет любой сон. Расскажите ваш сон, при этом говорите не в прошедшем, а в настоящем времени. Затем, как и в упражнении со сказкой, станьте каким-либо человеком или вещью и начните говорить о себе. После того как вы закончите, сразу же скажите, что вы чувствовали. Было ли вам приятно или нет? Вам понравилось, как закончился сон? Если нет, вы можете продолжить упражнение, заменив концовку сна. При этом рассказывайте новое окончание вашего сна в настоящем времени. Убедитесь в том, что вы вполне удовлетворены концовкой сна. Если нет, придумайте еще один конец и так далее, сколько вам будет угодно.

Предмет в комнате. Осмотрите вашу комнату и выберите какой-нибудь предмет, лучше всего тот, о котором вы подумали в первую очередь. Затем станьте им и начинайте говорить о себе. Для того чтобы получить максимум пользы от упражнения, попросите партнера поговорить с вами, как с избранным предметом. Партнер должен просто разговаривать с вами, как будто вы дверь, камин и т. д.

Посмотрите на свою жизнь как на игру. Для этого упражнения необходим человек, который бы разговаривал с вами, пока вы отдыхаете, исполняя роль гида. Записывайте свои роли на пленку и прослушивайте их . во время отдыха. Один гид может провести это упражнение для целой группы людей. Гид не должен повторять свою роль слово в слово. Лучше всего, если он наметит для себя последовательность рассказа, а затем начнет импровизировать. Между предложениями необходимо делать паузы, чтобы дать участникам возможность сконцентрироваться на том, что они видят.

Расслабьтесь на стуле или на полу. Можете закрыть глаза. После этого гид начинает говорить: «Представьте, что вы в театре. Вы ожидаете начала спектакля. Это спектакль о вашей жизни. Что за спектакль вы собираетесь смотреть? Комедию или трагедию? Драму или мыльную оперу? Интересный ли это спектакль или скучный, героический или заурядный — или какой-то еще? Полон ли театр, полупустой или пустой? Будет ли публика восхищаться или скучать? Веселиться или плакать? Будет ли она аплодировать или уйдет со спектакля — или что-то другое? Как называется ваш спектакль, спектакль о вашей жизни? А сейчас свет потушен. Опускается занавес. Ваш спектакль начинается. Вы видите первую сцену. Это самая первая сцена вашей жизни. Вы — младенец. Что вы видите вокруг себя? Кто там? Видите ли вы лица? Если видите лицо, обратите внимание на его выражение. Что вы слышите? Осознавайте то, что чувствуете. Может быть, вы чувствуете что-то физически или переживаете эмоции? Чувствуете ли какой-нибудь запах или ощущаете что-либо на вкус? А теперь на какое-то время осознайте эту первую сцену вашего спектакля». (Пауза.)

Гид продолжает: «А сейчас наступила вторая сцена. В этой сцене вашего спектакля вы — ребенок в возрасте от трех до шести лет. Где вы? Что видите вокруг себя? Есть ли кто-нибудь рядом? Кто это? Что они говорят вам? Что вы отвечаете? Слышите ли какие-

нибудь другие звуки? Что вы чувствуете в этой сцене? Испытываете ли какие-то физические ощущения или эмоции? Может быть, вы чувствуете какой-то запах или ощущаете что-то на вкус? Затем осознайте то, что видите, слышите, чувствуете во второй сцене вашего спектакля, в которой вам от трех до шести лет». (Пауза.)

После этого гид теми же словами вводит вас в следующие сцены спектакля: сцену юношества, от десяти до шестнадцати лет; настоящую сцену, где вам столько лет, сколько сейчас; сцену десять лет спустя; последнюю сцену вашего спектакля — сцену вашей смерти. В репликах гида к этой сцене должен звучать вопрос: «Сколько вам лет в этой последней сцене спектакля?»

Наконец гид просит вас вернуться в настоящее, дав столько времени, сколько необходимо. Поделитесь с группой или партнером вашими ощущениями.

Упражнение 3.

Проанализируйте, что нового вы открыли в своем сценарии при выполнении предыдущих упражнений. Определили ли вы отдельные аспекты своей жизни, в которых решили быть победителем, побежденным или не-победителем? Если это так, то для каждой области напишите, как бы вы узнали о том, что стали победителем, а не побежденным или не-победителем. Каким будет результат вашей победы? Затем для каждой области напишите пять действий для достижения выигрышных результатов. Каждый день выполняйте по одному действию и, если вы работаете в группе, расскажите о своем успехе товарищам.

Упражнение 4.

Вспомните какую-нибудь недавнюю стрессовую ситуацию, которая завершилась для вас неблагоприятным образом. Припомните то неприятное чувство, которое вы испытывали в этой ситуации. Однако, выполняя упражнение, необязательно вновь испытывать это чувство. Теперь припомните ситуацию в прошлом году, которая также закончилась для вас неблагоприятным образом и в которой вы испытывали аналогичные неприятные для вас чувства. Затем припомните ситуацию пятилетней давности, в которой вы испытывали те же неприятные чувства. После этого вспомните подобную неблагоприятную ситуацию с такими же неприятными чувствами в юношестве. Затем припомните подобную сцену с аналогичными неприятными чувствами из вашего детства. Сколько вам было тогда лет? Если возможно, подумайте об аналогичной сцене или сценах из самого раннего детства. Сколько лет вам было тогда? Кто в ней присутствовал? Что происходило?

Цель упражнения заключается в том, чтобы определить конец «резиновой ленты». Что общего между недавними ощущениями и вашими детскими переживаниями? Если в последней ситуации участвовал какой-то человек, какое лицо из прошлого вы надевали на него?

Когда вы осознаете, какую прошлую ситуацию проигрываете, можете рассоединить резиновую ленту. Пусть осознание Взрослого напомнит вам о том, что люди в ситуации «здесь и теперь» на самом деле отличаются от вашего отца, матери или других людей, чьи лица вы надеваете на них. Если вы начинаете испытывать то же самое неприятное чувство,

осознайте, что текущая ситуация отличается от той, которая была в прошлом. Теперь вы обладаете всеми ресурсами и возможностью выбора взрослого человека, как, впрочем, и ребенка, которым вы были в первоначальной ситуации.

Упражнение 5.

Нарисуйте свою сценарную матрицу. Возьмите большой лист бумаги и нарисуйте на нем пустую сценарную матрицу, в которую можно записывать полученные от родителей послания. Работайте быстро, доверяя своей интуиции.

Приказания. Просмотрев список двенадцати приказаний, продумайте, ассоциируется ли каждое из этих приказаний с пережитыми вами жизненными трудностями или неприятными чувствами. Отметьте приказания, которые являются важными для вас. Имейте в виду, что некоторые приказания исходят от обоих родителей.

Помните ли вы, в какой форме родитель давал вам это приказание? Было ли оно в форме прямых указаний или определений? Если вы сомневаетесь, работайте интуитивно. Если вы найдете более подходящее название для приказания, поставьте его в скобках после общепринятого обозначения, например: «Не будь ребенком (Не радуйся)».

Контрсценарий. Вспомните фразы «делай...», «не делай...» (указания и запреты), а также девизы и лозунги, которые родители вам часто говорили в детстве. Когда каждый из родителей был доволен вами? Недоволен? Какие они употребляли слова, чтобы показать, что они довольны или недовольны вами? Что они советовали для того, чтобы вы достигли успеха? Исходя из этого, определите ваш контрсценарий. Это легко можно сделать, вспомнив, от какого родителя исходил каждый приказ. Если не можете вспомнить, попробуйте догадаться. Иногда контрсценарий может исходить от других родственников или школьных учителей.

Программа. При заполнении сценарной матрицы мы обычно рассматриваем лишь негативную часть программы. (Для выявления тысяч полученных от родителей позитивных указаний «Вот как...» не хватило бы никакого места.) Помните, что негативная программа исходит из контаминированного Взрослого родителя, хотя на диаграмме она направлена просто из круга Взрослого. Говорил ли каждый из родителей, как нужно достичь определенного сценарного результата? Часто один родитель показывает, как подчиняться приказанию или контрприказанию, полученному от другого родителя. Например, мать может передать вам послание «Не чувствуй», а отец показывает «Вот как надо не чувствовать». Запишите вашу негативную программу предложениями, начинающимися «Вот как надо...». У некоторых людей в программе нет явных негативных посланий. Поэтому, если вы не можете их выявить, оставьте часть вашей матрицы незаполненной.

Использование фантазии, сказок и снов. Вернитесь к материалам, полученным при выполнении упражнений с фантазией, сказками и снами и записанным в свободной форме. Проанализируйте их в терминах формальной сценарной матрицы. Используйте ваше мышление и интуицию для выявления связей между этими данными и информацией в матричной диаграмме. Соответственно измените или исключите отдельные данные в вашей матрице.

Упражнение 6.

Ломка паттернов сценарного процесса

Если вы не удовлетворены своим сценарным процессом, то можете выйти из него. В ТА эта цель достигается легче всего. Необходимо начать с выявления своих паттернов сценария, их осознания, а затем, осуществляя контроль Взрослого над своим поведением, разрушить эти паттерны.

Если вашим основным паттерном является сценарий «Пока не», сломайте его, радуясь и получая удовольствие еще до завершения этой работы. Для человека со сценарием «После» выход из сценарного процесса заключается в том, чтобы жить и радоваться сегодня, предварительно решив, что и завтра он будет радоваться. Например, если вы на вечеринке, пейте в свое удовольствие, но не слишком много, чтобы у вас назавтра не болела голова. Для слома паттерна «Никогда» решите, что вы действительно хотите. Составьте список из пяти пунктов, которые можете осуществить для удовлетворения вашего желания, а затем ежедневно выполняйте один из этих пунктов. Если вы проживаете тему «Всегда», осознайте, что вам не следует постоянно повторять одни и те же ошибки. Если хотите, то можете бросить не удовлетворяющую вас работу, изменить плохие взаимоотношения или найти новое место жительства. Из паттерна «Почти — тип 1» можно выйти, убеждаясь в том, что вы доводите свои дела до конца. Если вы убираете комнату, не оставляйте ее неприбранной, если читаете книгу, читайте все главы. Для ломки паттерна «Почти — тип 2» займитесь приятным занятием и радуйтесь любому достигнутому успеху. Составьте список ваших целей и при достижении вычеркивайте их. Не стремитесь к очередной цели, не добившись предыдущей.

Если вы считаете, что вам был передан сценарий с открытым концом, осознайте, что ваши родители, не ведая того, преподнесли вам подарок. Поскольку финальные страницы вашего первоначального сценария утеряны, вы можете свободно написать желаемую концовку. Каждый раз, когда вы поступаете вразрез с вашим сценарным паттерном, то ослабляете его для будущего, облегчая себе задачу последующего выхода из своей старой сценарной темы.

Просмотрите приведенные выше описания различных типов сценарного процесса. Выберите паттерн или паттерны, которые подходят к вам больше всего. Будете ли вы чувствовать себя уютно, если поступите в соответствии с этим паттерном или паттернами? Если нет, то выработайте пять типов поведения, которые идут вразрез с вашим сценарным процессом. Начните их осуществление немедленно, выполняя в день'по одному пункту. Работайте до тех пор, пока не будете удовлетворены произошедшими изменениями.

Упражнение 7.

Обнаружение драйвера

Известны пять драйверов: ***Будь лучшим***, ***Радуй других, Старайся***, ***Будь сильным, Спеши.*** Каждый из них характеризуется определенным набором слов, тоном голоса, жестами, положением тела и выражением лица.

Вам уже известно, как использовать эти сигналы в поведенческом анализе эго-состояний. Для обнаружения драйвер- ного поведения необходимо сжать вашу временную шкалу, так как драйверное поведение обычно проявляется в течение от половины до одной секунды. Для подобного анализа, если вы не привыкли к нему, требуется определенная практика, однако с течением времени умение наблюдать процесс за такой краткий промежуток станет вашей второй натурой.

Тезис «не интерпретировать» применим здесь так же, как и в поведенческом диагнозе. Анализируйте то, что вы реально видите или слышите. Например, при наблюдении за мной вам, возможно, хочется сказать, что я выгляжу строгим. Какие изменения произошли с моим лицом, телом и голосом, позволившие вам сделать вывод о строгости? Видите ли вы, где у меня напряжены мышцы? Какой мой голос (низкий, высокий, громкий, резкий)? Приподняты или опущены брови? На что направлен взгляд? Что я делаю с руками? Чтобы научиться обнаруживать драйверы, наблюдайте за этими сигналами.

Упражнение 8.

Практикум в обнаружении драйверов

Посмотрите какое-нибудь телеинтервью, используя его для непрерывного наблюдения драйверного поведения. Если у вас есть видеомагнитофон, запишите эту передачу, а затем, используя медленное проигрывание и стоп-кадры, сравните ваши наблюдения с полученными ранее результатами. Определите, проявляют ли телекомментаторы различные главные драйверы. Отличается ли главный драйвер у вашего любимого телеведущего от драйвера неприятного вам политического деятеля? Что вы думаете о своем главном драйвере? Запишите ответ. После этого проведите объективную проверку. Это можно сделать с помощью человека, знакомого с драйверны- ми сигналами, который будет наблюдать за вами, или сами запишите себя на видео и просмотрите сделанную запись. Были ли вы правы в первоначальной оценке вашего главного драйвера?

Если вы работаете в группе, разбейтесь на подгруппы по три человека. Решите, кто будет клиентом, кто — терапевтом, а кто — наблюдателем. Клиент в течение трех минут рассказывает что-нибудь терапевту. Терапевт слушает, при необходимости отвечает и следит за временем. Наблюдатель записывает обнаруженные им драйверы клиента и терапевта. (Для упрощения упражнения наблюдатель может сначала сконцентрироваться лишь на драйверном поведении клиента.) По истечении трех минут наблюдатель сообщает о выявленных им драйверных сигналах. После этого участники меняются ролями и повторяют упражнение.

Отмечайте любые проявления драйверного поведения в повседневной жизни.

Практикуйтесь в обнаружении драйверов на работе, в магазине, в транспорте, при общении с друзьями. Не говорите людям о ваших наблюдениях, пока не будете уверены в том, что их это интересует.

Упражнение 9.

Пять разрешений

Для каждого драйверного послания имеется противоядие, которое называется разрешением. Если вам повезло с родителями, то некоторые разрешения вы получили от них. Если нет, то можете придумать их сами. Ранее мы уже встречались с ними, а сейчас приведем их полный список.

Драйвер	*Разрешение*
Будь лучшим	**Ты и так достаточно хорош**
Радуй других	**Радуйся сам**
Будь, сильным	**Открыто говори о своих желаниях**
Пытайся	**Делай**
Спеши	**Не спеши**

Каждый раз, когда вы осознанно выходите из драйверного поведения и ведете себя свободно, то подкрепляете разрешение невербально. Разрешение можно также повторять пе- ред^сном и утром после пробуждения. Напишите его большими буквами и повесьте на видном месте.

Внимание! Если вы будете испытывать неприятные чувства или дискомфорт при закреплении вашего разрешения, не практикуйте его некоторое время. Чувство дискомфорта сигнализирует о том, что драйвер вашего контрсценария скрывает под собой какое-то серьезное сценарное решение. Поэтому, прежде чем продолжить свой выход из драйвера, рекомендуется выявить и нейтрализовать это серьезное решение.

Упражнение 10.

Опишите детально свою мать и отца.

1. Имя матери (отца).
2. Описание: клиент описывает, терапевт записывает дословно, включая все повторения и оговорки.
3. Клиента просят сказать, что ему особенно нравится в матери (отце). Затем — что особенно не нравится.
4. Клиенту зачитывают каждое высказывание о матери (отце), спрашивают его, есть ли что-то негативное для него в этой характеристике, если да, то какое скрытое послание (приказание) лежит под этим качеством. Клиент формулирует приказания сам.
5. Клиент закрывает глаза, а терапевт со всем драматизмом, на который он способен, зачитывает приказания, исходящие от отца и от матери (не делая перерывов).
6. Клиента просят выделить те послания, которые актуальны для него сейчас.

Упражнение 1 /.

Подумайте и напишите ответы на следующие вопросы:

• Что случается с людьми вроде меня?

• Если я дальше буду таким, как есть, чем это, по логике,
должно закончиться?

• Что при этом скажут обо мне другие?

Упражнение /2.

Чтобы ясно представить себе сценарий, мы должны понять каждый его аспект, историю этого аспекта и его связь со всеми другими аспектами. Это удобнее всего делать, располагая сценарные проблемы в хронологическом порядке. По каждой теме дается один вопрос, позволяющий извлечь максимум возможной информации. Включены также дополнительные вопросы, помогающие, когда нужен более углубленный анализ какой-то из тем. Альтернативные вопросы даются для тех случаев, когда основные либо нельзя задать, либо на них трудно осмысленно ответить. «Р» после номера вопроса означает, что вопрос адресуется не самому пациенту, а его родителям.

Предложите, клиенту заполнить следующий сценарный вопросник.

Сценарный вопросник

I. Дородовые воздействия

1. Каков был образ жизни ваших прародителей (дедушек и бабушек)?
2. Каково ваше положение в семье?

• назовите дату вашего рождения;
• назовите дату рождения родившихся перед вами брата или сестры;
• назовите дату рождения следующего за вами брата или сестры;
• имеется ли у вас особый интерес к детям?

3. (Р) Сколько у вас братьев и сестер?

• сколько детей ваш Родитель (Взрослый, Ребенок) хочет (предполагает) иметь?
• сколько детей хотели иметь ваши родители?
• имеется ли у вас особый интерес к датам?

4. Вы были желанным ребенком?
5. (Р) Он был у вас желанным ребенком?

- планировалось ли его появление?
- когда и где он был зачат?
- были ли попытки избавиться от беременности?
- как вы относитесь к сексу?

6. Как мать отнеслась к вашему рождению?
7. Кто присутствовал при вашем рождении?

• прибегали ли при вашем рождении к кесареву сечению или наложению щипцов?

8. Вы знакомы со своим свидетельством о рождении?
9. Кто выбрал вам имя?
10. В честь кого вы были названы?
11. Каково происхождение вашей фамилии?
12. Как вас звали в детстве?

- каково ваше детское имя?
- было ли у вас прозвище в детстве?

13. Как звали вас товарищи в школе?
14. Как вас сейчас зовут друзья?

- как вас сейчас зовут мать, отец?

II. **Раннее детство**

1. Как отец и мать учили вас вести себя за столом во время еды?

• что говорила ваша мать, когда кормила младенца (брата или сестру)?

2. (Р) Что происходило, когда вы кормили грудью своего ребенка?

• что вы ему говорили в это время?

3. Кто учил вас пользоваться горшком и соблюдать правила гигиены?
4. Как вас учили пользоваться горшком и привыкать к гигиене, что при этом говорилось?

• что вообще говорили об этом ваши родители?

5. (Р) Когда и как вы приучали своего ребенка к горшку и туалету?

• что вы ему при этом говорили?

6. Часто вам давали в то время закрепляющее или слабительное?
7. Когда вы были маленьким (маленькой), какое представление о самом себе внушали вам родители?

• какое у вас было представление о себе, когда были маленьким (маленькой)?

8. Какой урок вы вынесли для жизни из своего раннего детства?
9. Как окружающие люди относились к вам в вашем детстве?

• какими вам представлялись другие люди?

10. Не помните ли, будучи ребенком, принимали ли вы решение никогда не совершать определенных поступков, никогда не выражать определенных чувств?

• решали ли вы, наоборот, всегда делать.что-то определенное — не важно что?

11. Вы победитель или неудачник?

12. Когда вы пришли к этому мнению?

13. Как вам кажется, каковы были отношения у ваших родителей, когда вы были ребенком?

• как вы к этому относились?

14. Каких людей ваши родители не уважали?

• какие люди вам больше всего не нравятся?

15. К каким людям ваши родители испытывали уважение?

• какие люди вам больше всего нравятся?

16. Что обычно случается с такими людьми, как вы?

III. Средний детский возраст

1. Что ваши родители внушали вам, когда вы были ребенком?

• что они говорили вам, когда вы были совсем маленьким (маленькой)?

2. Какая была любимая фраза у ваших родителей?

3. Что они учили вас делать?

4. Что они вам запрещали делать?

5. Если бы вашу семью поместить на сцену, какая получилась бы пьеса?

IV. Позднее детство

1. Какая была у вас любимая сказка в детстве?

• какая колыбельная вам нравилась?

• какую историю вы любили слушать?

2. Кто вам ее читал или рассказывал?

• где, когда?

3. Что говорили об этой сказке рассказчик или рассказчица?

• что при этом выражалось на его (ее) лице?

• было ему самому интересно или это делалось только для вас?

4. Какой был у вас любимый персонаж?

• любимый герой?

• а из злодеев кто больше всех нравился?

5. Как реагировала ваша мать на жизненные трудности?

6. Как реагировал ваш отец на жизненные трудности?

7. Какие чувства были для вас самыми неприятными?

8. Какие чувства вам более всего нравились?

9. Как вы чаще всего реагируете на трудности и проблемы?

10. Чего вы ждете от жизни?

11. 0 чем вы чаще всего думаете, говоря «если б только...»?

12. Как, по-вашему, выглядит Санта-Клаус?

• кто или что играет для вас роль Санта-Клауса?

13. Вы верите в бессмертие?

• каковы были любимые игры ваших родителей?

14. В какого рода неприятности попадали ваши родители?

15. (Р) Каким играм вы учили своего ребенка, когда он был маленьким?

• во что вы играли с вашими родителями, когда сами были ребенком?

16. Как к вам относились учителя в школе?

17. Как к вам относились одноклассники?

18. О чем ваши родители обычно говорили за обедом?

19. У ваших родителей есть «пунктики»?

V. Юность

1. О чем вы говорили с друзьями?

2. Кто сегодня ваш герой?

3. Кто для вас самый отвратительный человек в мире?

4. Как вы относитесь к тем, кто занимается онанизмом?
5. Как бы вы чувствовали себя, если бы мастурбировали?
6. Что с вами происходит физически, когда вы нервничаете?
7. Как ваши родители ведут себя, когда вокруг люди?
8. О чем они гбворят, когда одни или в компании близких друзей?
9. Вас когда-нибудь охватывали кошмары?

• каким предстает мир в ваших снах?

10. Расскажите какой-нибудь из ваших снов.
11. Бывали ли у вас галлюцинации?
12. Как люди к вам относятся?
13. Назовите самое лучшее из того, чего вы желали добиться в жизни.
14. А теперь самое худшее, во что вы не хотели бы превратить свою жизнь?
15. А что вы хотите сделать со своей жизнью?
16. Как вам кажется, что вы будете делать через пять лет?

• а через десять?

17. Какое ваше любимое животное?

• каким животным вам хотелось бы быть?

18. Каков ваш жизненный девиз?

• какую надпись вы поместили бы на груди футболки, чтобы люди знали, кто идет?
• а что бы вы написали на спине футболки?

VI. Зрелость

1. Как вы думаете, сколько детей у вас будет?

• сколько детей хочет ваш Родитель (Взрослый, Ребенок)? (Этот вопрос сопоставляется с вопросами 2 и 3 первого раздела.)

2. Сколько раз вы были женаты (замужем)?
3. Сколько раз был женат (замужем) каждый из ваших родителей?

• были ли у каждого из них любовники?

4. Вы когда-нибудь попадали в тюрьму?

• а кто-то из ваших родителей?

5. Вы когда-нибудь совершали преступление?

• а кто-то из ваших родителей?

6. Вы когда-нибудь попадали в психиатрическую больницу?

• а кто-то из ваших родителей?

7. Вы когда-нибудь попадали в больницу для алкоголиков?

• а кто-то из ваших родителей?

8. Предпринимали ли вы попытку к самоубийству?

• а кто-то из ваших родителей?

9. Что вы будете делать, когда состаритесь?

VII. Смерть

1. Сколько вы собираетесь прожить?
2. Почему именно столько лет?

• кто умер в таком возрасте?

3. В каком возрасте находятся ваши отец и мать? Если они умерли, то когда и в каком возрасте?

• в каком возрасте умер отец вашей матери (для мужчин)?
• в каком возрасте умерли ваши бабушки (для женщин)?

4. Кто будет возле вас, когда вы будете умирать?
5. Каковы могут быть ваши последние слова?
6. Каковы были последние слова ваших родителей (если они умерли)?
7. Что вы после себя оставите?
8. Что будет написано на памятнике после вашей смерти?

• что за надпись будет на лицевой стороне?

9. Что бы вы сами написали на этом памятнике?

• какая надпись могла бы быть на оборотной стороне?

10. Что станет для ваших близких сюрпризом, приятным или неприятным, после вашей смерти?

И. Вы победитель или. неудачник (победительница или неудачница)?

12. Что важнее для вас: временная структура или событийная? (Предварительно надо объяснить термин.)

VIII. Биологические факторы

1. Представляете ли вы себе свое лицо, когда на что-то реагируете?
2. Знаете ли вы, как другие реагируют на выражение вашего лица?
3. Можете ли вы провести различие между вашими Родителем, Взрослым и Ребенком? В чем они состоят?

• могут это сделать относительно вас другие люди?

• можете вы это сделать относительно других людей?

4. Как вы воспринимаете свое подлинное Я?
5. Всегда ли ваше подлинное Я может контролировать ваше поведение?
6. Есть ли у вас особые пристрастия в сфере секса?
7. Бывает ли, что в голове у вас постоянно крутится одно и то же?
8. Вы восприимчивы к запахам?
9. Начинаете ли вы беспокоиться задолго до того, как происходит ожидаемое событие?
10. Как долго вас продолжают беспокоить события, уже происшедшие?

• бывало, ли что вы не могли уснуть, обдумывая месть?

• бывает ли, что эмоции мешают вашей работе?

11. Нравится ли вам показывать, что вы способны страдать?

• предпочитаете ли вы выглядеть счастливым человеком или страдающим?

12. Говорят ли «голоса» в вашей голове?
13. Говорите ли вы сами с собой, когда вокруг никого нет?

• а когда вы не в одиночестве?

14. Всегда ли вы исполняете то, о чем говорят «голоса»?

• ваш Взрослый или Ребенок когда-нибудь спорит с Родителями?

15. Какой вы человек, когда становитесь самим собой?

IX. Выбор психотерапевта

1. Почему вы выбрали психотерапевта именно моего направления?

• чего вы ожидаете именно от этого направления?

• психотерапевта какого направления вы бы предпочли?

2. Как вы меня выбрали?
3. Почему вы меня выбрали?

• чего вы ожидаете от меня?

4. Кто казался вам Волшебником, когда вы были ребенком?
5. Какого рода «волшебства» вам нравятся?
6. Когда-нибудь вы лечились у психиатра?
7. Как вы выбирали вашего предыдущего психотерапевта?

• почему вы к нему пошли?

8. Что вы у него выяснили?
9. Почему вы от него отказались?
10. При каких обстоятельствах это получилось?
11. Как вы обычно подыскиваете себе работу?
12. А как увольняетесь?
13. Приходилось ли вам лежать в психиатрической больнице?

• что вы сделали, чтобы туда попасть?

• что вы сделали, чтобы оттуда выбраться?

14. Расскажите мне какой-нибудь из ваших снов.

Упражнение 13.

Предлагаемые ниже вопросы должны показать, насколько пациент сумел избавиться от своего сценария. Обычно цель считается достигнутой, когда на все вопросы получен утвердительный ответ. Здесь открывается возможность количественной оценки эффективности труда психотерапевта на каждом этапе его работы. Поскольку определить относительный вес каждого вопроса затруднительно, мы принимаем все вопросы за равные. Этот вопросник лучше всего использовать в психотерапевтических группах. Ответы пациента будут считаться правильными, если получат подтверждение психотерапевта и всех других членов группы. Ответы будут сомнительными, если все другие члены группы не согласятся с ответом, который в таком случае можно использовать для поиска скрытых сценарных мотивов.

Терапевтический вопросник

1. Нравится вам имя, которым зовут вас сейчас друзья?
2. Каким вы считаете свое настоящее положение в жизни?
3. Смотрите ли вы на мир теперь иначе, чем раньше?
4. Освободились ли вы от галлюцинаций?
5. Изменили вы решение, которое принято было в детстве?
6. Отказались вы от деструктивных намерений, предписанных вам родителями?
7. Можете ли вы сейчас выполнять дела, которые в свое время вам запрещали родители?
8. Появился у вас новый герой или вы стали иначе смотреть на старого?
9. Бросили ли вы оговорки «если б только», «по крайней мере»?
10. Отказались ли вы от игр, в которые играли ваши родители?
11. Вы сняли «футболку»?
12. Мир в ваших снах стал другим?
13. Считаете ли вы, что проживете дольше, чем вам казалось ранее?
14. Изменились ли ваши предполагаемые последние слова в жизни?
15. Изменилась ли эпитафия?
16. Вы осознаете, как воздействует на других людей выражение вашего лица?
17. Вы знаете, какое состояние Я активизировано у вас в данный момент?
18. Осознаете ли вы, как воздействуют на вас запахи?
19. Вы счастливы или просто храбритесь?
20. Теперь вы иначе думаете о целях психотерапии?

Техника 6. Работа с игнорированием

Упражнение 1.

Вспомните последнюю ситуацию, которая закончилась для вас неблагоприятным образом. Такая ситуация представляет собой проблему, которую вы не решили. Вернитесь к этой ситуации и попробуйте выявить аспекты реальности, которые вы игнорировали. Смогли бы вы повести себя в этой ситуации по-другому? Игнорировали ли вы в этой ситуации способность других людей поступать каким-то определенным образом? Были ли в этой ситуации другие возможные пути ее разрешения, которые вы не использовали? Можете ли определить, в чем выразилось преувеличение? Какие свои черты, свойства других людей или аспекты ситуации вы преувеличили?

Если вы работаете в группе или у вас есть друг, который хочет вам помочь, попросите его высказать свое мнение о ваших ответах. Нам часто легче обнаружить игнорирование и преувеличение у других людей, чем у себя.

. Независимо от того, получили ли вы ответы на все вопросы, помните об этой ситуации.

Упражнение 2.

Вернитесь к одной из проблемных ситуаций, рассмотренных в предыдущем разделе.

Можете ли вы определить пассивные типы поведения, используемые вами в этой ситуации? Вновь проиграйте ее в уме. Когда вы приблизитесь к моменту включения пассивного поведения, представьте себе, что находитесь во Взрослом и используете весь потенциал взрослой личности — ее мышление, чувства и поведение — для решения данной проблемы. Чем тогда будет отличаться ваше поведение?

Упражнение 3.

Вы уже умеете «думать по-марсиански». А теперь можете потренироваться в умении отличать невербальные сигналы, которые свидетельствуют об игнорировании, от тех, в которых игнорирование отсутствует. По невербальным сигналам не всегда можно точно сказать, что человек что-либо игнорирует. Поэтому-для проверки вашего вывода задайте ему несколько вопросов.

Упражнение 4.

Нарисуйте матрицу игнорирования для следующего воображаемого случая. Например, муж и жена только что легли и засыпают. В этот момент в соседней комнате раздается плач их ребенка. Муж говорит жене: «Как ты думаешь, надо ли кому-нибудь из нас пойти и посмотреть, почему он плачет?» Продумайте ответы жены, если она будет игнорировать в каждой диагонали матрицы игнорирования. Убедитесь в том, что «иерархия игнорирования» применима и для этого случая.

Упражнение 5.

Используйте это упражнение для анализа проблемной ситуации, которую вы в свое время не решили.

Начиная с верхнего левого угла матрицы игнорирования, проверьте каждый квадрат, идя сверху вниз по соответствующим диагоналям, пока не обнаружите квадрат, который вы игнорировали. И, как мы уже говорили ранее, будет очень полезно узнать другую точку зрения о вашем анализе у ко- го-нибудь из группы, в которой вы работаете, или у друга. Проверьте, игнорируете ли вы все остальные квадраты по той же диагонали и квадраты, расположенные книзу. Какова была область вашего игнорирования? Игнорировали ли вы себя, других людей или ситуацию?

Когда обнаружите игнорирование, определите, из какого эго-состояния вы исходили? Было ли игнорирование следствием контаминации? Исключения? Плохой информации или дезинформации? Осознайте, какую часть реальности вы ранее игнорировали. Если вам нужна новая информация, получите ее. После этого проиграйте эту ситуацию в уме. Приблизившись к точке, с которой вы начали игнорирование, замените данное игнорирование на полное осознание реальной действительности. Как сейчас ваши действия, мысли и чувства отличаются от первоначальных? Приводит ли это к разрешению ситуации?

Техника 7. Работа с мировосприятием и искажением

Упражнение 1.

Разбейтесь на группы по три человека. В каждой группе выберите клиента, адвоката и наблюдателя. Клиент выбирает любую тему для разговора и беседует с адвокатом в течение трех минут. Наблюдатель или руководитель группы засекает время. Задача клиента заключается в том, чтобы давать отклоняющиеся трансакции на все вопросы адвоката. Когда клиент внезапно меняет тему разговора*адвокат тоже переходит к этой теме. Затем клиент затрагивает другой вопрос, и так далее. По истечении времени клиент и адвокат две минуты обсуждают свои ощущения, а наблюдатель сообщает о том, что он видел и слышал. После этого поменяйтесь ролями, чтобы все побывали в каждой роли.

Вновь проделайте упражнение. Теперь адвокат не будет следовать отклоняющимся трансакциям клиента, а должен делать все возможное, чтобы возвратить клиента к первоначальной теме разговора. Задача клиента заключается в том,

чтобы затронуть как можно больше вопросов. Повторяйте упражнение до тех пор, пока все не побывают в каждой роли.

Затем, работая в парах, используйте блокирующие трансакции. Как и прежде, в

первой части упражнения адвокат позволяет клиенту блокировать себя, а во второй — делает все возможное, чтобы избежать блокировки, в то время как клиент стремится заблокировать любую трансакцию. Сравните ваши ощущения при выполнении упражнений с блокирующими и отклоняющимися трансакциями.

Так как вы выполняете это упражнение во Взрослом, ваше взаимодействие будет заключаться в проигрывании ролей с применением отклоняющихся и блокирующих трансакций и не будет реальным использованием этих трансакций. Упражнение дает практические навыки распознавания и борьбы с этими трансакциями, которые люди применяют неосознанно.

Техника 8. Работа с симбиозом

Упражнение 1.

Если вы работаете самостоятельно, найдите человека, который согласился бы работать в паре с вами. Если вы в группе, разбейтесь по парам.

В первой части упражнения поддержите друг друга физически. Например, можно облокотиться друг на друга. Или упереться ладонями вытянутых рук в ладони партнера. Поддерживая друг друга, оставайтесь некоторое время в этом положении. Осознайте свои мысли и чувства и пока ничего не говорите о них своему партнеру. После этого один из партнеров должен выйти из этого положения. Выполняйте движение медленно, чтобы партнер почувствовал, каково ему будет, если вы смените положение. Затем те же действия выполняет другой партнер. Отмечайте ваши ощущения, когда вы остаетесь в исходном положении, а ваш партнер выходит из него.

-Во второй части упражнения продолжайте касаться друг друга, но каждый должен удерживаться в равновесии. Например, можно снова упереться ладонями в ладони партнера, но на этот раз не так сильно облокачиваться друг на друга. Оставайтесь в этом самосбалансированном положении некоторое время, отмечая свои ощущения. Как они отличаются от тех, которые вы испытывали в первой части упражнения?

А теперь пусть один из партнеров разорвет контакт. Например, если вы стоите и ваши ладони упираются в ладони партнера, один из вас может просто опустить руки. Отметьте ваши ощущения, когда вы стоите неподвижно, а партнер разрывает с вами контакт. Как эти ощущения отличаются от тех, которые вы испытывали в первой части упражнения, когда стояли, поддерживая друг друга, а партнер начал выходить из исходного положения. Через некоторое время партнер, который разорвал контакт, снова входит в контакт с вами. Повторите разрыв и восстановление контакта несколько раз. Проделайте это упражнение еще раз, причем в роли разрывающего и восстанавливающего контакт будет другой партнер. Поделитесь друг с другом вашими ощущениями.

Первая часть упражнения предназначена для того, чтобы вы почувствовали симбиоз. Когда два человека опираются друг на друга, то они чувствуют себя удобно, так как ощущают поддержку. Однако некоторые могут также испытывать страх, когда другой человек выходит из контакта и позволяет им упасть. Почти все'начинают осознавать этот страх, когда - партнер постепенно выходит из контакта. Этот факт указывает на другую характерную особенность реального симбиоза, Когда один из партнеров чувствует, что другой выходит из симбиотического контакта, он склонен защищаться от ухода. В этом случае он считает: «Без партнера я не смогу самостоятельно стоять на ногах». Это убеждение придает симбиозу такое качество, как стабильность.

Техника 9. Работа с системой рэкета

Упражнение 1.

В этом упражнении предлагается представить одну сцену и ответить на ряд вопросов к ней, при этом ответы не расцениваются как правильные или неправильные.

Представьте себе, что завтра праздник и все магазины будут в течение нескольких дней закрыты. Предположим также, что вы давно не ходили в магазин и продукты в вашем доме почти кончились. Вы смотрите на часы и облегченно вздыхаете, так как до закрытия универсама остается еще много времени. Обдумав, что нужно купить, вы отправляетесь в

универсам. Подходя к нему, вы замечаете толпу людей, которые тоже пришли, чтобы запастись продуктами на праздник. Вы обходите полки, кладете в корзинку необходимые продукты, при этом посматривая на часы. Закончив покупки, с удовлетворением замечаете, что до закрытия магазина есть несколько минут и у вас достаточно времени, чтобы пройти через кассу. Когда вы проходите через контроль, кассир делает необходимые расчеты и называет вам общую стоимость купленных продуктов. Вы хотите достать деньги, но не можете их найти, их нигде нет. Вас осеняет: в спешке вы забыли деньги дома и пришли в универсам с пустыми руками. Пока вы объясняете кассиру, в чем дело, за вами выстраивается очередь. Вы спрашиваете: «Можно ли мне оставить вам свою фамилию и адрес, забрать с собой покупки и рассчитаться после праздника?» Кассир отвечает: «Нет, это невозможно». У вас совсем не остается времени, чтобы сходить домой и вернуться до закрытия магазина. Вам остается лишь оставить покупки и уйти с пустыми руками, в то время как магазины откроются только через несколько дней. Осознавая это, как вы себя чувствуете? Отметьте, что вы испытываете, охарактеризуйте ваши эмоции и после этого выйдите из воображаемой сцены.

Рассмотрим отмеченное вами чувство. При выполнении данного упражнения люди описывают несколько характерных эмоций, которые мы приводим ниже. Сравните, совпадают ли они с отмеченными вами чувствами.

1. Люди отмечают разные чувства. Если вы работаете в группе, обойдите всех членов группы и спросите каждого, какое чувство он испытал в конце этой сцены, при этом кто-то один записывает ответы. Все представляли себе одну и ту же сцену, но испытывали самые различные эмоции, типичными из которых были: злость на самого себя, чувство паники, смущения, пустоты, плохое самочувствие, возмущение поведением кассира. Чем больше группа, тем больший диапазон чувств будут испытывать ее участники. Если вы работаете самостоятельно, найдите несколько человек, которые согласились бы представить эту сцену и поделиться испытываемыми чувствами.
2. Отмеченные чувства вы испытывали в самых различных стрессовых ситуациях. Например, если в конце сцены я говорю о том, что зол на самого себя, то во многих других стрессовых ситуациях я также злился на себя. Если вы испытывали

чувство паники, то, вероятно, и в других ситуациях также будете испытывать подобное чувство. Выходит, что у всех имеется определенный набор обычных для нас неприятных чувств, который мы используем во всех ситуациях, когда дело принимает нежелательный оборот. Некоторые могут использовать два или три набора имеющихся у них неприятных чувств: один — дома, другой — на работе и так далее.

3. Отмеченное чувство является тем чувством, которое было скопировано или поощрялось вашей семьей, в то время как другие чувства не поощрялись или запрещались. Например, если вы отметили, что злитесь на кого-то, то скорее всего это чувство показывали ваши родители и другие члены семьи в вашем детстве. Когда вы сами проявляли это чувство, то другие члены семьи признавали его. Существует целый диапазон других чувств, которые редко проявляли в вашем доме. В данном примере в вашей семье обычно злились на что-либо или кого-либо и одновременно не поощряли проявления печали, грусти, страха или радости. Если вы проявляли подобные чувства, то вас за это или наказывали, или, что еще хуже для ребенка, просто игнорировали.
4. Переживаемые вами эмоции никак не способствовали решению проблемы. Я стал злиться и кричать на продавца, что не помогло мне получить покупки. Испытывал ли я чувство паники, смущение, пустоту, злость на себя или любое другое чувство, отмечаемое обычно людьми в этой ситуации, ни одно из них никак не помогло мне забрать сделанные в универсаме покупки.

Упражнение 2.

Каким, с вашей точки зрения, должно быть аутентичное чувство, которое помогло бы завершить ситуацию в первом примере этой главы? Если бы вы поняли, что не сможете взять с собой покупки, испытывали бы вы аутентичный гнев, печаль, страх или радость?

Проанализируйте, как каждое из этих чувств помогло бы вам завершить данную ситуацию.

Упражнение 3.

Занимались ли вы рэкетом на прошлой неделе? Если да, то кем вы были, «беспомощным», «недовольным», «благодетелем» или «деловым человеком»? Или вы проигрывали несколько этих ролей? Хотите ли и в дальнейшем заниматься

подобным рэкетом? Если нет, то как вы будете добиваться нерэкетных поглаживаний вместо поглаживаний, которые вы получали с помощью рэкета? Принимали ли вы приглашение от других людей быть партнером в их рэкете? Если да, то в какой из четырех ролей они выступали? Хотите ли вы продолжать поглаживать их рэкетные чувства? Если нет, то как предполагаете прервать подобные трансакции в следующий раз?

Упражнение 4.

Испытывали ли вы на прошлой неделе рэкетное чувство, которое не .выразили и сохранили в себе? Если так, то вы собрали марку. Какое рэкетное чувство было написано на этой марке? Была ли это марка зависти, триумфа, злости, раздражения, печали, беспомощности... какая-то еще? Большая ли у вас коллекция чувств подобного рода? Сколько времени вы планируете собирать ее? Когда вы собираетесь обменять вашу коллекцию, что хотите получить за нее?'

Упражнение 5.

Составление своей Системы Рэкета

Возьмите большой лист бумаги и скопируйте рис. 7.10. В каждой из трех колонок оставьте под заголовками как можно больше места. После этого начните заполнение вашей Системы Рэкета. Затем вспомните какую-то недавнюю ситуацию, которая закончилась для вас неблагоприятным образом или была болезненной. Если вы не хотите, то не нужно испытывать пережитое вами неприятное чувство. Вновь представив себя в этой ситуации, дополните Систему Рэкета относящимися к вам деталями. Работайте быстро и интуитивно.

Для того чтобы добраться до сценарных убеждений, можно спросить себя: «Что в этой ситуации я думал о себе? О других участвующих в ней людях? О жизни и мире в целом? Как войти в контакт с чувствами, подавленными в период принятия сценарного решения?» Так как во время нахождения в Системе Рэкета эти чувства подавляются, вы не сможете достаточно ясно осознать их в анализируемой ситуации. Но существуют подсказки, которые можно использовать. Иногда можно испытывать короткий всплеск аутентичного чувства, перед тем как вы входите в рэкетное чувство. Например, если в данной ситуации вашим рэкетньщ чувством было раздражение, в течение доли секунды до него вы, возможно, почувствовали страх. Другой способ заключается в том, чтобы спросить себя: «Если бы я был ребенком и не знал, как цензурировать свои эмоции, как бы чувствовал себя в данной ситуации? Стал бы я испытывать гнев? Безысходную печаль? Ужас? Экстаз?» Если вы сомневаетесь, что именно, попробуйте догадаться. Какие аутентичные чувства помогли бы вам завершить данную ситуацию?

А теперь переходите к колонке «рэкетные проявления». Чтобы записать внешне наблюдаемые характеристики поведения, представьте себе, что вы смотрите фильм и видите самого себя. Отмечайте свои слова, тон голоса, жесты, положение тела и выражение лица. Какую рэкетную эмоцию вы испытываете? Сравните ее с вашим воспоминанием о рэкетном чувстве, которое вы испытывали в этой ситуации.

В разделе «внутренне отмечаемые переживания» записывайте случаи напряжения или неудобства, ощущаемые в любой части тела. Может быть, у вас болит голова? Сосет под ложечкой? Болит шея? Помните, что отсутствие ощущений — тоже ощущение. В связи с этим исключали ли вы какие-либо части тела из своего осознания?

А теперь вспомните фантазии, которые вы испытывали. Для этого вновь представьте себя в данной ситуации, а затем спросите: «Что самое страшное может произойти сейчас?»

Запишите первое, что приходит вам на ум, независимо от того, фантазия это или нет. Затем спросите себя: «Что самое лучшее могло бы произойти сейчас?» Эта фантазия также является частью вашей Системы Рэкета, поэтому занесите ее в колонку.

Наконец перейдите к колонке «подкрепляющие воспоминания». Дайте волю вашей памяти и вспомните прошлые ситуации, подобные анализируемой. Эти ситуации могут быть из далекого прошлого или недавние. Во всех этих ситуациях вы отметите, что испытывали одно и то же рэкетное чувство, один и тот же физический дискомфорт и так далее, которые вы отметили в разделе «рэкетные проявления».

Возможно, вам будет интересно сравнить отдельные факторы Системы Рэкета со сценарной матрицей, которую вы составили раньше. Насколько они совпадают? Каждая из них может быть использована для проверки и корректировки другой.

Зная сценарную функцию марок, проанализируйте свою коллекцию марок, а также возможную расплату, на которую вы обмениваете вашу коллекцию. Хотите ли вы и в дальнейшем получать подобную расплату? Если нет, то можете просто расстаться с ней. Однако перед тем, как сделать это, убедитесь в том, что вы действительно хотите расстаться с ожидаемой расплатой. Необходимо осознать, что, расставаясь с коллекцией марок, вы навсегда распрощаетесь и с планируемой расплатой. Осознав это, хотите ли вы по-прежнему расстаться с марками? Если вы говорите «да», то найдите способ окончательно избавиться от марок. Изберите свой путь. Независимо от того, что вы выберете, избранный вами способ должен не позволить маркам вернуться к вам опять.

Продумав способ избавления от марок, расслабьтесь и закройте глаза. Представьте себе, что вы держите в руках свою коллекцию марок. Посмотрите, сколько у вас «альбомов» с марками. Отметьте их цвета. Прочитайте названия рэкетных чувств, которые написаны на них. Если вы собирали марки против какого-то определенного человека или группы людей, обратите внимание, что рэкетные чувства написаны также и на марках.

Вы готовы расстаться с марками? Тогда в своем воображении избавляйтесь от них в соответствии с избранным вами способом. Бросьте их в огонь и посмотрите, как они превращаются в пепел. Или спустите в унитаз, слив воду несколько раз, чтобы убедиться в том, что марки пропали навсегда. Если вы бросаете их в реку, наблюдайте за ними до тех пор, пока последняя марка не исчезнет из виду. А теперь взгляните на свои руки и убедитесь в том, что марок больше нет.

А сейчас осмотритесь вокруг. Вы увидите кого-то или что-то очень приятное, чего раньше не замечали. Скажите, «привет» этому приятному. Именно в этом вы будете черпать положительные поглаживания. Это означает, что в будущем вам не нужно собирать марки. Скажите «добро пожаловать» этим поглаживаниям. Почувствуйте облегчение от того, что вам больше не нужно собирать марки. После этого упражнение считается законченным.

Упражнение 7.

Возьмите большой лист бумаги. На нем вы будете рисовать таблицу, похожую на Систему Рэкета, которая, однако,

представляет собой е.е позитивную противоположность. Можете назвать ее «Система Автономии».

Вновь нарисуйте три колонки. Левую назовите «модернизированные убеждения и чувства», среднюю — «автономные проявления», а третья будет иметь такое же название, как и в Системе Рэкета, — «подкрепляющие воспоминания». В колонке «модернизированные убеждения и чувства» напишите подзаголовки для убеждений о себе, других и жизни, как и в Системе Рэкета.

Вновь обратитесь к ситуации, которую вы вспомнили при заполнении Системы Рэкета. Начните с убеждений о себе. Изменив свое убеждение, что позитивного вы можете сказать о себе? Например, человек, сценарное убеждение которого было «Со мной что-то не в порядке», может написать: «Я вполне приятный человек и хорош такой, какой я есть». Здесь и далее важно использовать позитивные слова. Избегайте негативных слов, типа:

«не», «бросить», «терять», «без». Если ваш первый вариант состоит из таких слов, перефразируйте его таким образом, чтобы в нем присутствовали только позитивные слова. Вместо «У меня нет никаких недостатков» можно использовать позитивную формулировку «Я вполне хороший человек».

Затем аналогичным образом измените ваши убеждения о других людях и жизни, используя позитивные слова. Обратите внимание на преувеличения, которые будут частью вашей Системы Рэкета.

Подзаголовку Системы Рэкета «подавленные чувства» в Системе Автономии соответствует подзаголовок «выражаемые аутентичные чувства». Отметьте в нем те же аутентичные чувства, которые записали в вашей Системе Рэкета. Вновь представьте себя в этой ситуации и вообразите, как бы вы могли выразить свое аутентичное чувство, чтобы завершить ситуацию. После этого переходите к колонке — «автономные проявления». И вновь постарайтесь представить себя на экране видео. Однако на этот раз проиграйте ситуацию таким образом, чтобы вы вели себя в ней позитивно, находились вне сценария и испытывали аутентичное, а не рэкетное чувство. В подзаголовке «внешне наблюдаемые проявления поведения» отметьте слова, жесты и так далее, которые подмечаете у себя при позитивном проигрывании.

Так же заполните подзаголовок «внутренне отмечаемые

переживания» для новой версии ситуации. Какие приятные чувства вы испытываете? Чувствуете ли напряжение, которого ранее не замечали? Если это так, решили ли вы снять напряжение? Что произойдет, если вы избавитесь от него?

В Автономной Системе не надо фантазировать (любые фантазии являются частью вашей Системы Рэкета). Вместо этого напишите заголовок «планы и позитивные,наблюдения», о которых можно написать в часы отдыха. Сюда можно включить планирование жизни Взрослым. При этом будущие ситуации должны протекать позитивно, как вы и планируете, а не рэкетным путем, который вы проанализировали в своей Системе Рэкета. Наконец, заполните колонку «подкрепляющие воспоминания». По всей видимости, вы вспомните несколько позитивных ситуаций из вашего прошлого, которые напоминают ситуацию, проигрываемую в настоящий момент. А если вы не можете припомнить ни одного случая? Тогда придумайте несколько ситуаций. Воспоминание о выдуманных позитивных ситуациях так же эффективно, как и о реальных.

Таким образом, вы получили первоначальный вариант вашей Системы Автономии. Как и Систему Рэкета, ее можно дополнять и изменять.

Представьте себе, что заполненная таблица вашей Системы Рэкета на несколько сантиметров выходит из-под вашей Системы Автономии. В будущем любое положение Системы Рэкета можно, опустив таблицу, сравнить с соответствующим пунктом Системы Автономии. С этого пункта будет действовать Система Автономии, и вы больше не будете попадать в привычные рэкетные ловушки. Возможно, вы откроете для себя несколько «окон». Чем больше их будет, тем легче выйти из Системы Рэкета и стать автономным. Каждый раз, делая подобный шаг, вы облегчаете себе возможность совершать подобные действия в будущем.

Техника 10. Игры и анализ игр

Упражнение 1.

Припомните из вашего недалекого прошлого какое-либо неприятное взаимодействие, которое подходит под описание игр, и опишите эту ситуацию в терминах «формулы И». Убедитесь в том, присущи ли вашей ситуации пять характерных особенностей игр. Отметьте также, как вы себя чувствовали в конце ситуации. Знакомо ли вам это чувство?

Упражнение 2.

http://www.e-puzzle.ru

Вернитесь к примеру с вашей игрой. Какой девиз написан спереди и сзади на вашей футболке?

Если вы работаете в группе, разбейтесь по 2—3 человека. Каждый член подгруппы интуитивно пишет девизы на спине и груди своих товарищей. После обменяйтесь своими впечатлениями. Не беспокойтесь о том, что вы недостаточно хорошо знакомы с членами вашей маленькой группы. Ведь мы умеем прочитывать послания, основываясь на наших первых впечатлениях.

Если хотите, то это упражнение можно проделать с людьми, с которыми вы хорошо знакомы. При этом вы можете узнать о себе много интересного, если сравните различные девизы, которые разные люди прочитали на вашей футболке.

Упражнение 3.

Определите различные стадии «формулы И» в своей игре. Какими посланиями на психологическом уровне вы обменивались во время каждой стадии игры?

Упражнение 4.

В течение одной минуты запишите слова, которые, с вашей точки зрения, подходят Преследователю. То же самое проделайте для Спасителя и Жертвы.

Упражнение 5.

Можете ли вы представить реального преследователя, который одновременно является также и Преследователем? Какие различия можно провести между аутентичным спасителем и человеком, играющим роль Спасителя? Может ли кто-ни- будь быть жертвой и не играть роль Жертвы?

Упражнение 6.

План игры

Следующее упражнение является одним из вариантов плана игры, который включает в себя дополнительно два «загадочных вопроса». Вопросы плана игры можно использовать для анализа вашей игры или анализа других игровых ситуаций вашей жизни.

Письменно ответьте на вопросы, подходящие для вашего примера. Было бы неплохо, если бы при ответе на эти вопросы вы могли бы поделиться своими соображениями с кем-нибудь.

«Загадочные вопросы» находятся в конце упражнения. Не смотрите на них, пока вы не ответили на все вопросы плана игры. После этого ответьте на два «загадочных вопроса».

1. Что постоянно происходит со мной?
2. Как все это начинается?
3. Что происходит потом?
4. (Загадочный вопрос)
5. А потом?
6. (Загадочный вопрос)
7. Чем все кончается?
8. А) Как я себя чувствую?

Б) Как, с моей точки зрения, чувствует себя другой человек?

Загадочные вопросы

4. В чем заключается мое секретное послание другому человеку?
6. В чем заключается секретное послание ко мне другого человека?

Ответы на «загадочные вопросы» являются психологическими посланиями в трансакционной диаграмме игры. Однако считается, что оба эти послания одновременно являются посланиями, которые были переданы вам в детском возрасте родителями. Убедитесь в справедливости этого утверждения на вашем примере. В другом случае ответы на один или оба «загадочных вопроса» представляют собой послания, которые вы сами передавали своим родителям, когда были совсем маленьким. Храните ваши ответы на план игры, так как их можно будет использовать в последующем.

Интерпретация. Последовательность вопросов плана игры должна выявить

переключатели Драматического треугольника и стадии «формулы И». Чувства, которые вы отметили в вопросе 8А и 8Б, являются чувствами рэкета. Возможно, вы обнаружите, что чувство 8А вам знакомо, однако удивитесь тому, что чувство 8Б также является вашим чувством рэкета. Если это справедливо, проверьте данное положение с помощью человека, который вас хорошо знает.

Упражнение 7.

Вновь обратитесь к вашему примеру игры. Какие чувства-марки вы собираете? Как вы могли бы собирать эти марки для достижения негативной сценарной расплаты?

Упражнение 8.

Какие сценарные убеждения о себе, других и мире вы подкрепляете при расплате в своей игре? Какой жизненной позиции соответствуют эти убеждения?

Упражнение 9.

Определите симбиотическую позицию, которую вы заняли в начале игры в своем примере. Какую позицию вы заняли после Переключения «формулы И»? Можете ли вы определить детский симбиоз, который проигрывали или против которого восставали?

Упражнение 10.

Какие поглаживания вы получаете и даете на каждом этапе игры в вашем примере? Начинаете ли вы играть в игры, когда опасаетесь, что рэкетные чувства могут иссякнуть?

Упражнение 11.

Какую позитивную расплату вы получили в конце вашей игры? Возможно, вы сразу ответите на этот вопрос, а может быть, вам потребуется некоторое время.

Упражнение 12.

Вернемся к примеру игры, которую вы анализировали с помощью плана игры. Подходит ли она под названия ранее упомянутых игр? Проверьте это в соответствии с изменениями позиций в Драматическом треугольнике, которые вы делали в момент Переключения игры. Используйте различные техники борьбы с играми, о которых вы узнали. Примените каждую из них в вашем примере игры. Таким образом, в конце у вас будет целый список различных способов противодействия этой игре в будущем. Если вы захотите применять эти техники, то вначале решите, как собираетесь заменить поглаживания, которых лишитесь в результате выхода из игры, и начните получать поглаживания новым способом.

После этого начните бороться с играми. Выберите одну технику и применяйте ее постоянно в течение недели, а затем аналогичным образом опробуйте другие методики. Если вы работаете в группе, сообщите товарищам о ваших достижениях.

Техника 11. Контракты на изменение

Упражнение 1.

Решите, что вы хотите в себе изменить. Напишите это, используя любые пришедшие в голову слова.

Цель контракта должна быть определена с помощью позитивных слов. Часто цель изменения определяется негативными словами и выражениями, например, человек может захотеть бросить курить или меньше пить, сбросить вес и не бояться начальников. Подобные «стоп-контракты» и «не-кон- тракты» никогда не работают длительное время. Частично это объясняется тем, что цель контракта представляется в виде определенной картины. Когда вы пытаетесь представить себе что-либо, то мысленно видите картину того, что следует за «не» или любым другим негативным словом. Например, если человек заключает контракт с целью «не курить», то он будет у него постоянно ассоциироваться с его проблемой — курением, от которого клиент хочет избавиться.

В теории ТА имеется хорошее объяснение неэффективности «стоп-контрактов». Вспомним, что любое сценарное поведение является отражением стратегии Ребенка, направленной на выживание, получение поглаживаний и удовлетворение насущных потребностей. Тогда что же случится, если вы заключите контракт с целью «не вести себя» fio сценарию? В лучшем случае вы не дадите своему Ребенку ясной цели

относительно сценария — вы просто добавите еще один пункт в бесконечный список того, что «нельзя», «нeь надо», «запрещается» делать, полученный вами в детском возрасте от родителей. В худшем случае вы накладываете запрет на то, что в своем Ребенке воспринимаете как существенное для вашего выживания.

Для того чтобы заключить эффективный контракт, необходимо выделить то позитивное, что поможет вашему Ребенку действовать в четко определенном направлении. Подобный подход позволяет обнаружить новые спосрбы выживания и удовлетворения своих потребностей, которые не хуже старых сценарных способов.

Упражнение 2.

Если вы описали желание измениться с помощью негативных слов, измените предложение, употребив лишь позитивные слова. Новая редакция будет содержать то позитивное, что вы собираетесь использовать для замены негативного.

Контракт должен содержать реально осуществимую цель, учитывать конкретную ситуацию и имеющиеся ресурсы. Под словом «осуществимая» мы обычно понимаем все то, что достижимо для вас, ибо невозможно насильно заставить измениться другого человека.

Упражнение 3.

Проверьте, можете ли вы достигнуть желаемого изменения. Спросите себя, достиг ли кто-либо того, что вы хотите? Если это так, то ваша цель осуществима. Рекомендуем детально описать то, что вы хотите изменить.

Цель должна быть четко определенной и наблюдаемой. Это означает, что вы и окружающие должны иметь возможность убедиться в том, достигли вы цели или нет. Ваша цель не должна быть слишком общей и содержать сравнения. Часто люди при первоначальном написании контракта ставят перед собой общие цели, например: «Я хочу быть добрым, общительным человеком» или «Я хочу быть ближе к людям». Заключение подобного контракта может привести к бесконечной работе над собой, поскольку указанные цели нечетко определены и окружающие не смогут однозначно сказать, достигнуты они вами или нет.

Упражнение 4.

Укажите подробно, как окружающие и вы сами увидите и услышите, что вы в чем-то изменились. Если ваша цель связана с изменением взаимоотношений с другими людьми, укажите их фамилии.

Изменение, которого вы стремитесь достигнуть, должно быть безопасным. Поэтому с помощью Взрослого обдумайте его социальные последствия. Безопасно ли оно для вас?

Цель контракта должна исходить из Взрослого при сотрудничестве Свободного Ребенка. Другими словами, она должна соответствовать вашему пониманию ситуации и способностям взрослого человека и помогать удовлетворять потребности вашего Ребенка, а не отрицать их. Контракт, заключенный из Адаптивного Ребенка, будет почти во всех случаях способствовать усилению вашего сценария. Поэтому контрактов из Адаптивного Ребенка следует избегать.

Упражнение 5.

Продумайте, насколько вы хотите измениться ради себя самого, а не для того, чтобы порадовать других, получить от кого-то одобрение или навредить кому-то? Можно задать этот вопрос и по-другому: «Для чего мне нужно меняться?»

Для достижения этой цели вам необходимо мобилизовать ресурсы вашего Ребенка, как, впрочем, и ресурсы вашего Взрослого и Родителя. Поэтому цель контракта в ТА формулируется на «языке восьмилетнего ребенка» — словами, понятными вашему Ребенку.

***Упражнение** 6.*

Понятна ли сформулированная вами цель восьмилетнему ребенку? Если нет, перефразируйте ее так, чтобы она была ему понятна.

Достижение цели всегда связано с определенными затратами в виде времени, денег,

обязательств, неприятностей, прощанием с кем-то или чем-то, страхом перед последствиями изменения и т.д.

Упражнение 7.

Продумайте, какова будет цена достигнутого вами изменения. Определив ее, задайте себе вопрос, по-прежнему ли вы хотите измениться.

Упражнение 8.

Напишите пять пунктов,, которые необходимы для достижения цели контракта. При определении конкретных действий укажите, как окружающие смогут судить о том, продвигаетесь вы к цели или нет.

Из составленного вами списка пунктов выберите и запишите те, которые обязательно выполните в течение ближайшей недели.

Напишите: «Люди, которые могут помочь мне в моем изменении...» и отметьте их фамилии.

Список цитированной и рекомендуемой литературы

1. **Allen J., Allen B. Scripts: The Role of Permission // Transactional Analysis Journal. 1972. V. 2. P. 72—74.**
2. **DusayJ., Steiner C. Permission protection and Potency in Comprehensive Group Psychotherapy. — Baltimore: Williams and Wilkins, 1971.**
3. **E n g l i s h F. The Substitution Factor: Rackets and Real Feelings // Transactional Analysis Journal. 1971. V. 1. P. 225—230.**
4. **English F. Racketeering // Transactional Analysis Journal. 1976. V. 6. P. 78-81.**
5. **Erskine R. Theories and Methods of an Integrative Transactional Analysis. — San-Fransisco, TA Press, 1998.**
6. **Erskine R., ZalcmanM. The racket system: a model for racket analysis // Transactional Analysis Journal. 1979. V. 9. P. 51—59.**
7. **Gillespie J. Feeling in the adult ego state // Transactional Analysis Journal. 1976. V. 6. P. 69—72.**
8. **Green E., Green A. On the Meaning of the Transpersonal // J. of Transpersonal Psychology. 1971. V. 3. P. 27—46. ***
9. **Harris A. B., Harris T.A. Staying OK. — New York: Avon Books, 1986.**
10. **Harris T. A. I'm OK — You're OK. — New York: Avon Books, 1973.**
11. **Hayes J. Interpersonal Skills: Goal-Directed Behaviour at Work. — London: Routledge, 1994.**
12. **Karp man, S. Fairy Tales and Script Drama Analysis // Transactional Analysis Bulletin. 1968. V. 7. P. 39—43.**
13. **Mellor K.,Sigmund E. Discounting and redefining // Transactional Analysis Journal, 1975. V.5. P. 295—311.**
14. **Pitman E. This Won't Change Your Life (but it Might Help!). — Clevedon, England: Channel View Books, 1991.**
15. **Riebel L. Sef-Sealing Doctrines, the Misuse of Power, and Recovered Memory // Transactional Analysis Journal. 1996. V. 26. P. 40-45.**
16. **Schiff A., Schiff J. L., Passivity. // Transactional Analysis Journal. 1971. V. 1. P. 71-75.**
17. **Schiff J. L. Cathexis Reader: Transactional Analysis Treatment of Psychoses. — New York: Harper & Row, 1975.**
18. **Steiner C. Emotional literacy training: the application of transactional analysis to the study, of emotions // Transactional Analysis Journal. 1996. V 26. P. 31-39.**
19. **Steiner C. M. Scripts People Live: Transactional Analysis of Life Scripts. — New York: Grove Press, 1990.**
20. **Steiner C. Script and Counter-script // Transactional Analysis Bull. 1966. V. 5. P. 133-135.**

21. **Steiner C., Steiner V. Permission Classes //Transactional Analysis Bull. 1968. V. 7. P. 45-52.**

22. **Taibi K., Hedges C. The Miniscript // Transactional Analysis Journal. 1974. V. 4. P. 67-82.**

23. **Tudor K.Transactional analysis integration: a metatheorectical analysis for practice // Transactional Analysis Journal. 1996. V. 26. P. 329-340.**

24. **White T. Character feelings // Transactional Analysis Journal. 1996. V. 26. P. 35-41.**

25. **Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. — СПб. — Москва: Университетская книга: АСТ, 1998.**

26. **Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения: Теория и практика. (Библиотека психологии и психотерапии; Вып. 22) / Пер. с англ. В. М. Сариной М.: Класс, 1997.**

27. **Стюарт Я., Джонс В. Современный трансактный анализ. — СПб.: Социально-психологический центр, 1996.**

ПСИХОСИНТЕЗ

ТЕОРИЯ

-^^Автором психосинтеза является Роберто Ассаджиоли (1888—1976). Слово «психосинтез» не случайно звучит как антитеза слову «психоанализ». Первоначально сам Ассаджиоли занимался психоанализом, и в начале XX века автор психоанализа Зигмунд Фрейд считал Роберто Ассаджиоли одним из основных своих последователей в Италии. Но позднее Ассаджиоли счел, что предлагаемое психоанализом исследование глубин психики индивида является недостаточным для гармонизации личности, хотя и позволяет познакомиться с «темными силами» подсознания, обусловливающими наши проблемы, страхи, внутренние конфликты. Ассаджиоли разработал собственное направление практической психологии, назвав его психосинтезом.

Ассаджиоли определял психосинтез «как динамическую, даже драматическую концепцию нашей психической жизни, предстающей как непрерывное взаимодействие и борьба множества разных, в том числе противодействующих, сил с объединяющим центром, который постоянно пытается управлять ими, согласовывать их между собой и использовать».

Психосинтез нацелен в первую очередь на развитие и совершенствование личности, а затем — на гармонизацию ее отношений с Я и все более полное объединение с ним.

В отличие от предшествовавших психологических школ, например психоанализа, психосинтез сосредотачивается прежде всего на положительных чертах человека, таких, как радость, любопытство, любовь и др., стремится получить доступ к этим качествам, необходимым для того, чтобы иметь дело как с личным страданием человека, так и со страданием общества, планеты, мира. Психосинтез сосредотачивает внимание не на проблеме человека, а на его цели, на его позитивной мотивации, на том, к чему он хотел бы прийти.

Основная трудность психосинтеза, так же как и психоанализа, состоит в том, что работа с пациентом в основном идет на уровне его бессознательного.

Чтобы лучше понять сущность психосинтеза как метода психокоррекции, вначале целесообразно рассмотреть концепцию Ассаджиоли о структуре личности, которая отличается от подобных концепции Фрейда и Юнга.

Структура личности, или «карта внутреннего мира» (рис. 8.1), по Ассаджиоли, состоит из низшего бессознательного (1), среднего бессознательного (2), высшего бессознательного (3), поля сознания (4), сознательного Я (5), высшего Я (6) и коллективного бессознательного (7).

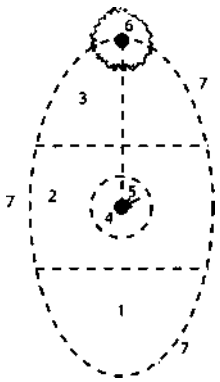


Рис. 8.1. Структура личности, по Р. Ассаджиоли

Низшее бессознательное представляет собой наиболее примитивную часть нашей личности. В него входят: простейшие формы психической деятельности, управляющие жизнью тела; основные влечения и примитивные побуждения; многочисленные комплексы, несущие сильный эмоциональный заряд; образцы кошмарных сновидений и фантазий; неконтролируемые парапсихические процессы.

Среднее бессознательное (предсознательное) — область, где пребывают все психические навыки и состояния. Здесь происходит усвоение полученного опыта, зарождаются и созревают плоды нашего ума. Среднее бессознательное и сознание тесно связаны между собой и могут спонтанно переходить друг в друга.

Высшее бессознательное (супербессознательное) — область формирования и источник вдохновения, творчества, героизма, альтруизма и других высших чувств. Здесь же, по мнению Ассаджиоли, зарождаются и сосредотачиваются высшие пара- психические функции и духовная энергия.

Нельзя говорить, что низшее бессознательное «хуже» высшего. Просто низшее бессознательное — это начало, основание, а супербессознательное — это резерв развития личности.

Поле сознания — это непосредственно осознаваемая нами часть личности. Это непрерывный поток ощущений, мыслей, желаний, доступных нашему наблюдению и анализу.

Сознательное Я — это центр нашего сознания, но это не есть осознаваемая нами часть личности (поле сознания). Ассаджиоли так подчеркивает эту разницу: «Существующее между ними различие в каком-то смысле напоминает различие между освещенной зоной экрана и проецируемыми на ней изображениями».

Именно этот элемент личности Ассаджиоли называет ***Эго, Высшее Я*** — наша истинная сущность. Сознательное Я изменяется или исчезает при нарушении сознания (кома, обморок, наркоз, состояние гипноза и т. д.). Высшее Я не изменяется и не исчезает. Поэтому Ассаджиоли называет его истинным Я и считает, что именно из него после глубокого сна, обморока или наркоза Я снова возвращается в «поле сознания», т. е. снова начинает осознаваться нами.

Ученик Ассаджиоли Пьеро Ферруччи ввел понятия персонального Я и трансперсонального Я. Создается впечатление, что в каждом из нас существует два Я. То же самое указано ***к*** на схеме структуры личности, по Ассаджиоли (рис. 8.1). Личное Я не осознает трансперсональное Я, а трансперсональное — не проявляет себя в нашем сознании. С другой стороны, сам Ассаджиоли пишет: «В действительности нет двух Я, двух независимых и обособленных существ. Есть только Я, которое проявляется на разных уровнях сознательности и самопостижения».

Осознание персонального Я — условие психического здоровья, реализация

трансперсонального Я — признак духовного совершенства.

Наша психика не изолирована, она, по образному выражению Ферруччи, плавает в океане, который Карл Юнг назвал коллективным бессознательным. По мнению Юнга, кол

лективное бессознательное содержит в себе опыт всего человечества и передается из поколения в поколение. Ассаджиоли подчеркивает, что внешний овал его схемы структуры личности, не случайно представляющий пунктирную линию, следует рассматривать не как «отделяющий», а только как «разграничительный» с коллективным бессознательным Юнга.

Основными задачами психосинтеза, по Ассаджиоли, являются:

• постижение своего истинного (высшего) Я,

• достижение на основании этого внутренней гармонии,

• налаживание адекватных отношений с внешним миром, в том числе и с окружающими людьми.

Глубинное познание своей личности. Познание личности нужно начинать с низшего бессознательного, со вскрытия «комплексов», которые были унаследованы из сознания еще в младенческом возрасте. Ассаджиоли называет их «фантазиями», «мыслеобразами», «темными силами» и придает им (так же, как и Фрейд) большое значение в формировании неврозов.

Далее необходимо исследовать среднее и высшее бессознательное. В результате мы можем обнаружить в себе скрытые способности, истинное призвание, свои резервные возможности. Все это чистой воды психоанализ, и проводить его лучше с помощью опытного психоаналитика. Так считает и Ассаджиоли, только в отличие от Фрейда он рассматривает психоанализ не как окончание, а как начало лечения.

Глубокое познание собственной личности является в психосинтезе лишь первой стадией работы по воссозданию целостной личности человека, за которой следуют:

• установление контроля над различными ее элементами;

• постижение своего истинного Я — выявление или создание объединяющего центра;

• собственно психосинтез — формирование или перестройка личности вокруг нового центра.

Контроль над различными элементами личности. Разделение психосинтеза на этапы, несомненно условно, так как все они тесно взаимосвязаны. Особенно это касается двух последующих этапов: контроля над различными элементами личности и постижения своего истинного Я. Такое разделение оправданно только в качестве методологического подхода, как элемент техники лечения.

Для того чтобы приобрести контроль над отдельными элементами личности, нужно их сначала выявить, а это невозможно без одновременного отграничения и постижения своего истинного Я.

С этой целью в психосинтезе применяют метод работы над субличностями.

Субличностями называются полуавтономные части личности, которые, организовавшись вокруг определенной потребности и став достаточно сложными, стремятся к независимому существованию. Для своего самовыражения субличности используют инструменты — наши тело, эмоции, мышление. Активизация какой-либо субличности сопровождается определенными телесными ощущениями, позой тела, соответствующими эмоциональными состояниями, мыслями.

Субличности могут образовываться в разном возрасте и закрепляются через регулярное повторение и подкрепление. Каждая субличность имеет свой собственный стиль и собственную мотивацию, отличную от других, свои характеристики. Иногда создается впечатление, что отдельные качества индивида усиливаются, притяжение между ними возрастает и они начинают вести независимую жизнь, имеющую свои собственные цели и желания.

Каждое человеческое существо можно представить как смесь отдельных

субличностей. Изменение или трансформация хотя бы одной субличности влияет на всю психику индивида в целом.

Зачастую субличности являются психологическим наследием, уходящим корнями в культурное и религиозное прошлое, и бессознательно передаются от родителей детям через неосознаваемое копирование, подражание поведению родителей, воспитателей и окружающих людей. Каждое повторение сформировавшейся схемы поведения служит кристаллизации образующейся психодинамической структуры (субличности).

Первичная функция субличностей обычно заключается в защите личности ребенка или взрослого. Формирование субличностей бывает связано с какими-либо психологическими травмами.

Мы можем легко убедиться в своей многозначности, осознав, как часто мы меняем свою общую картину мира, сменяя принятую модель вселенной с той же легкостью, с какой меняем наряды. Поэтому и жизнь временами кажется нам болотом, временами гонками, приключением, кошмаром, загадкой, карнавалом и т. д.

Различные модели мира по-разному окрашивают наше восприятие и влйяют на наш образ жизни. Для каждой из них мы вырабатываем соответствующий образ себя, систему поз и жестов, чувств, поступков, слов, привычек и мнений. Эта совокупность элементов образует нечто вроде личности в миниатюре, или, как мы будем называть ее, субличность.

Субличности — это психологические образования, подобные живым существам, сосуществующим в общем пространстве нашей личности. Каждая субличность ведет собственный стиль жизни и имеет свои собственные движущие мотивы, зачастую отличные от стиля жизни и мотивов других субличностей.

Когда мы выявляем субличность, у нас появляется возможность отстраниться от нее и наблюдать со стороны. В психосинтезе это называется «разотождествлением». Поскольку все мы склонны отождествлять себя становиться «тем же» — с той или иной субличностью, мы начинаем полагать себя ею и верить, что мы есть она, и ничто иное. Разотожде- ствление является разрывом с этой иллюзией и возвратом к себе. Нередко это сопровождается чувством просветления и освобождения.

В некоторых случаях выявление субличности сопровождается также тревогой или страхом. Другие люди, выявив субличность, в особенности глубоко укорененную, внезапно чувствуют себя обнаженными и незащищенными, как если бы броня их растворилась, что на самом деле и происходит. Однако, какой бы ни была первоначальная эмоциональная реакция, осознание действительного положения вещей во всех случаях повышается и, следовательно, повышается степень свободы.

Нет плохих или хороших субличностей. Все они выражают какие-то жизненно важные составляющие нашего существа, хотя поначалу эти составляющие могут представляться нам отрицательными. Субличности становятся вредными только тогда, когда контролируют нас. Поэтому одна из целей работы в психосинтезе состоит в том, чтобы не позволить им подчинять нас и, следовательно, ограничивать, в том, чтобы обрести способность отождествляться и разотождествляться с ними по своему желанию.

Что значит быть пленником субличности? Это значит, что она навязывает мне свойственные себе стереотипы и не допускает каких-либо иных. Но если какая-то установка или форма отношения к происходящему оказывается единственно для меня возможной, она становится ограничением. Если какая-то форма поведения оказывается единственно для меня возможной, она становится вынужденной. Если какая-то точка зрения становится единственно для меня возможной, она становится шорами.

Конечная цель в работе с субличностями заключается в. том, чтобы сильнее почувствовать себя как «Я», как центр личности. Углубляя знакомство с субличностями, мы стремимся снова стать единым целым, а не распадаться на множество противоборствующих «суб-Я».

Из центра мы можем обращаться к той или иной субличности, управлять ею, поправлять ее, заботиться о ней. Нужно научиться быть гибким, чтобы не зависеть от

субличностей, но в то же время и не подавлять их самовыражения и не игнорировать их потребности, иными словами, уметь им сочувствовать.

Работа с отдельными субличностями — это первый необходимый шаг. Предприняв его, мы сможем понять динамику их взаимоотношений и определить, каким образом нарушается наша целостность.

Осуждая субличность, мы препятствуем ее продвижению к истоку. Иными словами, не принимая субличность, мы способствуем ее вырождению, дальнейшему отпадению от истока. Субличности подобны людям. Чтобы они раскрылись и показали нам лучшие свои стороны, мы должны относиться к ним с пониманием.

Подводя итог, отметим, какую пользу дает работа с субличностями:

1. Мы учимся распознавать разнообразные, подчас противоречивые стороны своей личности, подвергая ее тем самым миниатюрному психоанализу. При этом мы «усыновляем», признаем и принимаем все свои части вместо того, чтобы изгонять их в бессознательное.
2. Мы учимся освобождаться из-под контроля властвующих над нами сил, которые бросают нас из стороны в сторону, как шарик для пинг-понга.
3. Мы повышаем уровень своей внутренней интеграции, снимая противостояние субличностей и позволяя им усиливать друг друга.
4. Мы можем возвести каждую субличность на высшую ступень раскрытия ее возможностей, обнаружив тем самым, что любое психологическое содержание несет в себе зерно собственного преображения.
5. И наконец, снимая маски одну за другой, мы все больше приближаемся к выявлению скрытого ядра своей личности — своего истинного Я.

Первым этапом в работе с субличностями является их осознание и распознавание. Этот процесс включает в себя развитие способности субъекта к **отождествлению** и **растожде- ствлению.** Ассаджиоли считал фундаментальными психологическими принципами то, что:

1. Над нами властвует все то, с чем мы себя **отождествляем.**
2. Мы можем властвовать над тем и контролировать все то, с чем мы себя **растождествили.**

Когда человек отождествляет себя со своим гневом, страхом, чувством вины, бессилия, это сковывает и ограничивает его. Когда человек говорит «Я в гневе», «Я в ужасе», он как бы помещает себя внутрь своего гнева, ужаса, ограничивает себя ими. Тогда гнев или ужас являются хозяевами человека. Человек как бы подчеркивает такими выражениями свою подчиненность, несамостоятельность в такой ситуации. Если же человек в той же ситуации говорит «Меня пытается поглотить волна страха» или «Мною пытается овладеть вспышка гнева», то он как бы отделяет себя от них и тем самым обретает способность беспристрастно, неотождествленно наблюдать происходящее, осознавать и анализировать его природу, "истоки и последствия. Такая позиция в корне отлична от подавления нежелательных импульсов и позволяет трансформировать энергию этих импульсов, направив ее в желаемое, конструктивное русло. Фундаментальный принцип, на котором построена практика псйхосинтеза, заключается в том, что человек может сознавать различные свои стороны как отличные от себя.

Одни отождествляют себя преимущественно со своим телом (спортсмен, манекенщица), другие — с интеллектом (ученый, «премудрый пескарь»); третьи — с чувствами (влюбленный юноша). Такое однобокое отождествление себя с одной из частей своей личности прежде всего затрудняет познание «себя для себя». Более того, длительное отождествление себя с отдельными элементами личности нередко ведет к трагедии: «стареющий спортсмен», «блекнущая актриса», «ушедший в отставку политик» и т. п. Эти отождествления могут быть стойкими, но могут носить и временный характер. Каждый из нас временами говорит (или думает): я раздражен; у меня все валится из рук; у меня ничего не получается. Мы можем сдаться этим чувствам или отождествиться с ними и

надолго впасть в гнев или депрессию, а можем и отграничить эти чувства от своего сознательного Я, осознать их, постараться увидеть их причину и нежелательные последствия. Иногда этого бывает достаточно, чтобы выдержать наступление «темных» сил.

Смысл разотождествления, учит Ассаджиоли, заключается в том, чтобы отделить выделенные комплексы и «мыслеобра- зы» от нашего сознательного Я, разложить их на элементы и постараться контролировать их и управлять ими. «Иными словами, — пишет Ассаджиоли, — нам следует наблюдать их холодно и бесстрастно — так, как если бы они были просто внешними природными явлениями. Необходимо установить между собой и ними «психологическую дистанцию» и, удерживая эти комплексы и мыслеобразы, так сказать, на расстоянии вытянутой руки, спокойно изучать их происхождение, их природу и их глупость».

Это не означает, что энергию этих негативных чувств и желаний нужно обязательно сдерживать и подавлять. Эту энергию нельзя пускать и на самотек. Нужно научиться контролировать ее и управлять ею, направляя в конструктивное русло, но это возможно только при отграничении и постижении стержня своей личности, своего истинного Я.

Работа с субличностями состоит из следующих этапов (Руффлер, 1998):

1. Осознание и распознавание.
2. Принятие.
3. Координация и трансформация.
4. Интеграция.
5. Синтез.

Осознание и распознавание. Первый этап в работе с субличностями — это осознание и распознавание наших психологических структур. Данный процесс включает развитие способности отождествления и разотождествления со своей субличностью. Для того чтобы внести какое-либо изменение в нашу жизнь, надо осознать то поведение и те психологические структуры, которые нам хотелось бы изменить. Распознавание любого объекта в первую очередь требует направления внимания на этот объект. Уже сам факт концентрации внимания может повлечь за собой определенные изменения. Структура; находящаяся в фокусе внимания, проясняется и становится видимой.

Принятие. Второй этап трансформации — стадия принятия. Человеку нелегко осознать нежелательные части своей личности. Иногда такое осознание бывает пугающим. Требуется немало сил и отваги для того, чтобы взглянуть на них и принять их такими, какие они есть, со всеми их отрицательными качествами: злобой, страхом, ненавистью, гневом и т. д. Взаимоотношения с подавляемыми частями нашей личности требуют истинной любви и сострадания. Нежелательные психодинамические структуры, которые часто произрастают из травматического детского опыта, требуют принятия в первую очередь. Истинное принятие есть акт любви. Настоящее принятие собственных слабостей, так же как и сильных сторон нашей личности, может способствовать решению внутреннего конфликта. Такое принятие порождает глубинные личностные изменения, благодаря чему человек становится способным к состраданию и пониманию. Принятие означает возвращение к собственному Я и лучшее его познание. Частью процесса является то, что человек позволяет себе испытать такие глубокие чувства и эмоции, как печаль, гнев, чувство одиночества и т. д., которые хранятся в психодинамических структурах..

Принятие позволяет осуществиться **координации и трансформации** как третьему этапу. Он начинается с интеллектуального переструктурирования старой системы верований. Ограничивающие и деструктивные ценностные системы подвергаются изменению и трансформации для того, чтобы расширить собственное восприятие мира, в котором переплетены структуры субличностей. Трансформация должна соответствовать природному ритму субличности. Ритм трансформации определяется возрастом, глубиной и ригидностью психодинамической структуры. Раньше жизненная энергия и воля, содержащиеся в структурах субличностей, были направлены на борьбу, избегание и

сопротивление. Сейчас они могут быть высвобождены и скоординированы с волей к жизни и с творческим выражением личности.

Как было сказано ранее, сопротивление психодинамической структуры изменению уходит корнями в раннее детство. В свое время эта защитная функция была необходима для выживания и уже поэтому заслуживает должного уважения. Измениться должно использование личностью этой защитной функции, т. е. то, что сегодня фактически выражается в постоянном блокировании творческих и конструктивных взаимоотношений. Однако защитная функция психодинамической структуры должна быть признана и принята. Изменения требует лишь нынешнее применение этой функции, а не первичная защитная мотивация. Координация и трансформация также подразумевают изменение взаимоотношений между субличностями. Такие изменения наряду с переживанием новых мыслей, эмоций и телесных ощущений обеспечивают реинтеграцию субличностей в личность.

Интеграция. Любая интеграция подразумевает единство различных элементов, которые зачастую обладают противоположной природой. При этом интегрированные элементы сохраняют свои индивидуальные качества. Трансформации подвергается поведение элементов, они начинают функционировать согласно желанию личности преобразовать свое творческое начало.

Синтез. Синтез имеет место в том случае, когда две или большее количество субличностей готовы сформировать новое целое. При синтезе индивидуальность элементов теряется, но их качества сохраняются в новом целом. Новое целое содержит сумму их качеств и вместе с тем нечто большее, превосходящее простую сумму индивидуальных характеристик. Этот процесс требует глубокого преобразования личности. Синтез позволяет Я. и «трансперсональному Я» свободнее выразить себя через личность и ее качества.

Вышеописанные этапы трансформации являются этапами роста, эволюции и совершенствования собственных личностных качеств. В большинстве психотерапевтических направлений процесс осознания происходит на первой стадии. Он сопровождается повторным переживанием или подавлением того содержания, которое было опознано. При подходе к работе с субличностями «через принятие» происходит сознательный

поворот к болезненному содержанию. Это предполагает любящее принятие психологической структуры, каким бы ни было ее содержание. В это время происходит тренировка врожденной способности человеческого сердца — способности к любви. Умственный процесс осознания через любящее принятие интегрируется в личностный процесс. Собственно любящее объятие как свойство сердца гарантирует защищенность субличности, дает ей возможность расслабиться и отдохнуть.

Для перехода на этап координации и трансформации требуется присутствие эффективного «внутреннего наблюдателя». Наблюдатель, принимающий во внимание ритм психодинамических структур, может повлиять на процесс изменений. Длительность и глубина изменений требуют воздействия на мыслительные паттерны, эмоции й телесные ощущения личности. На этапе интеграции трансформированные части заново объединяются в личностную структуру для того, чтобы служить первичной цели, т. е. оказанию поддержки целостной личности.,

Как этап индивидуального развития синтез, последняя стадия трансформации, является поистине эволюционным этапом, фиксирующим изменение парадигмы.

Переход от первой стадии, трансформации, т. е. стадии осознания, к стадии принятия выглядит простым и логическим шагом. В реальной жизни это оказывается намного труднее. Такой переход является одним из главнейших этапов процесса. После осуществления принятия, за трансформацией, в процессе которой обращение с психодинамическими структурами носит уважительный и разумный характер, органически следует стадия интеграции.

Психодинамические структуры психики индивида всегда существуют во взаимосвязи друг с другом как во внешнем, так и во внутреннем мире. Связь между ними настолько тесна, что любое изменение, происходящее в какой-либо части, влияет на всю систему индивидуальной психики в целом.

Трансформирование психодинамической структуры через работу с субличностями влияет на остальные структуры, так же как и на систему в целом. Сила влияния зависит от интенсивности и глубины эффекта, произведенного трансформацией. Фокусирование на психодинамической структуре, ее осознание и трансформация вызывают реакцию в целостной системе, которой приходится перестраиваться в соответствии с произошедшими изменениями.

Одна из существенных причин работы с субличностями заключается в том, что в процессе работы личность естественным образом приобретает силу. Процесс распознавания ведет к принятию ответственности за себя и за собственное поведение. Осознание и принятие могут касаться нежелательных частей нашей личности. Принятие и преображение паттернов собственного поведения повышают самооценку.

Интенсивная работа с существующими психодинамическими структурами выявляет более глубокие уровни психики. Это могут быть ранние стадии развития ребенка, включая стадию внутриутробного развития. В данном случае обязательно уделить внимание «Внутреннему Ребенку». Например, сознательное взятие ответственности за то, чтобы уделить внимание «Внутреннему Ребенку», одарив его своей любовью, залечивает глубокие раны раннего детства. Такие раны могут быть нанесены «Внутреннему Ребенку» на начальных стадиях развития и даже в фазе внутриутробного развития ребенка.

Раны, от которых страдает «Внутренний Ребенок» и которые отвечают за развитие определенных психодинамических структур, детерминированы влиянием среды, частью которой являются те, кто в первую очередь заботится о ребенке, чаще всего отец и мать. Поведенческие паттерны внутренних структур, запечатленные воспитателями ребенка, «Внутренний Отец» и «Внутренняя Мать», могут быть распознаны, приняты и полностью преображены.

Работая на этом уровне, мы часто сталкиваемся с тем фактом, что корни поведенческих паттернов и психодинамических структур находятся в культуре и коллективном поведении. Их можно проследить во многих предшествующих поколениях.

При работе с субличностями на таком глубинном уровне желательно работать не только с прошлым, но и с распространением новых паттернов на будущее. После высвобождения психодинамических структур прошлого необходимо обязательно помочь личности распознать и закрепить свои новые возможности, поскольку именно они определят будущее поведение.

«Внутренний Ребенок» — это психодинамическая структура личности. Она находится близко к центру личности и, помимо других качеств, содержит скрытые качества творчества и радости. Работа с «Внутренним Ребенком», его пробуждение является одной из самых трудных и волнующих задач терапии.

Работа с «Внутренним Ребенком» применима к проработке всех этапов детства клиента. В дальнейшем работа с «Внутренним Ребенком» рассматривается в связи с различными стадиями детского развития (аутистико-симбиотической и стадией начальной независимости). Эмоциональная и физическая уязвимость и травматический опыт раннего детства требуют глубокого внимания, любви и терпения, прежде чем наступит исцеление. «Внутренний Ребенок» очень медленно приобретает способности к радости и творчеству.

Практическое применение техники работы с субличностями указывает на то* что со временем становится возможным любящее принятие перенесенных травм, что открывает доступ к преобразованию.

Может вновь быть открыт доступ к творческому началу, подавленному травматическим опытом на различных стадиях внутриутробного и следующего за ним развития. «Внутренняя Мать» и «Внутренний Отец», как интериоризованные воспитатели

периода раннего детства, являются кристаллизованными психодинамическими структурами. Они играют роль препятствий и вместе с тем ступеней роста на пути открытия творческого начала «Внутреннего Ребенка».

К сожалению, «Внутренние Родители» зачастую препятствуют процессу исцеления «Внутреннего Ребенка».

Часто «Внутренний Отец» и «Внутренняя Мать» не могут принять «Внутреннего Ребенка». Они сами нуждаются в трансформации для того, чтобы суметь сделать это. Иногда они сопротивляются трансформации. В этом случае мы сами можем выступить «Отцом»'или «Матерью» своего «Внутреннего Ребенка». Интериоризованная и кристаллизированная триада «Ребенка», «Матери» и «Отца» нуждается в трансформации, чтобы обеспечить «Внутреннему Ребенку» новое, надежное и безопасное окружение. Оно будет способствовать постепенному пробуждению творческого начала «Внутреннего Ребенка».

Эта новая среда, в которой Ребенок может обрести здоровье, раскрывает новую перспективу для поведения зрелой личности. Это влияет на целостность индивидуальной психики, а также на ее взаимоотношения с окружающей средой. Любящее принятие далекого прошлого делает это прошлое более здоровым.

Прошлое определяет будущее развитие личности. Осознание того, что создание нового прошлого для «Внутреннего Ребенка» ведет к совершенно новому будущему зрелой личности, является крайне обнадеживающим. Психотерапевтическая работа может сознательно следовать логике и стадиям детского развития.

Симптомы, вызванные различными обстоятельствами на ранних стадиях развития, являются признаками, указывающими на оптимальный путь, который ведет к целостности личности. Для исцеления от таких признаков и симптомов могут быть выработаны специальные упражнения. Благодаря повторениям прежние чувства, относящиеся к прошлому, могут быть изменены. Это, в свою очередь, изменяет поведение в настоящем и будущем. Становится заметным изменение симптомов и паттернов раннего травматического опыта.

Вышесказанное возможно лишь в том случае, если человек готов принять боль и страдание, содержащиеся в психо- динамических структурах. Для этого требуются опытный наблюдатель и способность отождествить себя с Я. Я готово оказаться лицом к лицу со своей давнишней болью и страданием и дать Ребенку свою любовь, защиту и чувство безопасности. И хотя человеку нелегко повернуться лицом к своей израненной, исстрадавшейся и озлобленной части, и тем более принять ее с любовью, но именно благодаря любви становится возможным глубинное внутреннее исцеление. Если этот процесс осуществляется под руководством терапевта, то любовь и внутреннее принятие травмированного Ребенка немедленно скажутся на взаимоотношениях Ребенка с другими людьми, в частности, выразится в его поведении. В результате любящего принятия психодинамическая структура становится мягче и податливее, позволяя подавленным ранее эмоциям свободно выражаться. Благодаря повторениям формируются новые структуры, позволяющие потоку творческой энергии обогащать личность.

Процесс трансформации, стимулируемый работой с субличностями, высвобождает старые паттерны. Новые психодинамические структуры, заменяющие старые паттерны, нужда

ются в пространстве и времени для того, чтобы полностью интегрироваться в личность. Новые структуры предоставляют личности возможность двигаться в совершенно ином направлении. К счастью, вероятность формирования нового поведения является довольно высокой. Его поддержка и стимулирование требуют продолжения работы с субличностями. Новые психодинамические структуры, с которыми часто связаны новые конструкты мышления, неизведанные эмоции и телесные ощущения, нуждаются в постоянном повторении и подкреплении.

Какое влияние оказывает трансформированное поведение на окружающих? Как оно

влияет на нашу культурную и коллективную среду? Работа с субличностями может буквально изменить наше прошлое, настоящее и будущее.

Работа с субличностями открывает доступ к осознанию нашего психологического наследия, к паттернам и психодинамическим структурам наших предков и родителей, нашему культурному наследию и национальным традициям. Более того, они могут быть трансформированы. Такая работа помогает распознать паттерны, унаследованные от наших предков, и в конце концов прервать цепочку предопределенных типов поведения, передающихся из поколения в поколение. Короче говоря, работа с субличностями — это метод, который предполагает принятие на себя ответственности за направление и ритм собственного роста.

Не следует забывать, что субличность — это удобная модель, позволяющая нам иметь дело с движущими силами личности, но это всего лишь модель, а не реально существующий объект. Когда говорят о субличности, имеют в виду определенную совокупность установок, поведенческих стереотипов, верований, влечений и т. д., которая обретает целостную различимую форму только в нашем сознании.

Постижение своего истинного Я — это выявление или создание объединяющего центра Я. Сущность постижения истинного Я заключается в расширении узкого поля личного сознания в основном за счет высшего бессознательного, объединения низшего Я с высшим Я (рис. 8.1). Все, казалось бы, просто: нужно познать свою истинную сущность, свое «ядро», но, как справедливо подчеркивает Ассаджиоли, «за этими легко произносимыми словами скрывается сложнейшее предприятие».

С позиции психосинтеза истинное Я рассматривается как самая элементарная и вместе с тем неизменная часть нашей личности — ее ядро. Причем оно полностью отличается от всех других элементов нашей личности (чувств, мыслей и т. п.). В результате истинное Я может функционировать как объединяющий центр, координирующий взаимодействие всех остальных элементов личности.

Все остальные элементы личности могут меняться с возрастом в зависимости от той или иной ситуации, от того, здоров человек или болен, пребывает он в радости или печали, но есть в человеке нечто, что всегда остается одним и тем же. Это «нечто» и есть истинное Я. «Можно сказать, — пишет П. Ферруччи, — что истинное Я — это состояние сознания в его химически чистом, неразведенном виде; это состояние психической наготы, в котором мы сняли с себя все психические одежды — мысли, чувства и представления, телесные ощущения».

Это «чистое сознание», оставаясь стержнем личности, может легко идентифицироваться с различными элементами личности, но при определенном навыке может отделиться от них, стать самостоятельным, независимым центром, из которого, как из укрепления, можно наблюдать за своими эмоциями, мыслями, поступками, а при соответствующей тренировке — управлять ими.

Таким образом, истинное Я — это та часть личности, которая способна отслеживать любой аспект нашей психики, не будучи вовлеченной в ее атмосферу. А это позволяет, в свою очередь, находить тот баланс (гомеостазис), достигать той гармонии, которые необходимы для психического и физического комфорта. В этом контексте интересна мысль П. Ферруччи: «В психосинтезе Я не является ни пассивным зрителем, ни актером. Оно — скорее продюсер, ставящий шоу, отвечающий за качество, своевременность и чуткое руководство».

Процесс познания истинного Я достаточно сложен, и не каждый пациент даже с помощью опытного психотерапевта в состоянии быстро достичь конечного результата.

Можно создать приемлемый для себя идеальный образ и во всем подражать ему. Некоторые личности, особенно экстраверты, иногда спонтанно проецируют жизненный центр своей личности вовне. Это патриот, полностью отождествляющий себя с родиной, или любящая женщина, отождествляющая себя с любимым мужчиной.

Такого рода проекции вовне, учит Ассаджиоли, нельзя недооценивать, так как это

достаточно удачная форма опосредованного самопостижения. Если человек не растворится в своем внешнем объекте, в своем кумире (а с помощью психотерапевта этого легко избежать), то он постигает себя, свое истинное Я через посредство этого внешнего идеала. Таким образом, внешний объединяющий центр, который отражает и символизирует тождественный идеал, может стать связующим звеном между «низшим» и «высшим» Я.

Психосинтез: формирование или перестройка личности вокруг истинного Я или внешнего объединяющего центра. Процесс психосинтеза можно условно разделить на несколько этапов.

1. Выбор новой личности, к которой мы стремимся.

Мы должны мысленно представить себе эту «идеальную модель», желательно визуализировать ее, подумать о том, чтобы она была для нас реалистичной, а потому достижимой.

Все многообразие «идеальных моделей» обычно можно свести к двум основным группам.

К первой группе относятся образы, олицетворяющие внутреннее гармоническое развитие, духовное совершенство. Такие модели более актуальны для интровертов.

Вторая группа образов олицетворяет совершенство в определенной сфере деятельности (ученый, бизнесмен, политик и т. д.). Такие идеальные образы чаще выбирают экстраверты.

Главное, чтобы выбранная вами для дальнейшего формирования «идеальная модель» была согласована с естественным ходом развития вашей собственной личности. В результате психосинтеза можно стать лучше, совершеннее, но нельзя стать совсем другим — своим антиподом. Помните, что формировать «идеальную модель» вам придется из элементов своей собственной личности.

2. Использование всех имеющихся в распоряжении энергий.

К ним Ассаджиоли относит прежде всего:

1) силы, высвобождающиеся в процессе анализа, в том числе и в процессе «высвобождения» бессознательных комплексов;

2) устремления к гармонии, идеалу, присутствующие на разных психологических уровнях пациента и до конца не осознанные, или, как говорит Ассаджиоли, «до поры обойденные вниманием».

Для того чтобы использовать энергию бессознательного, ее необходимо направить в нужное русло, превратить во что-то иное, «трансмутировать».

1. Развитие недостающих (или недостаточно развитых) для формирования «идеальной модели» элементов личности.

Эта задача может быть решена двумя основными путями:

1) формированием новых качеств и самовнушением;

2) с помощью систематической тренировки недостаточно развитых психических функций, таких, например, как память, воображение, чувства и т. п.

3. Координация и соподчинение различных элементов психики, осознание гармонической целостной структуры личности.

Это можно сравнить с творческим объединением отдельных нот, цель которого — гармоничная музыка.

ТЕХНИКИ[1]

Техника 1. Работа с субличностями

Упражнение /.

Круг субличностей

1. Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что уже имеете, и то, что хотели бы иметь в дальнейшем (речь здесь идет, разумеется, не о вещах или подарках). Поскольку вы не имеете возможности взглянуть на списки других людей, ниже приводятся наиболее часто

встречающиеся желания:

• закончить учебу;

• не болеть и чтобы не болел никто из значимых людей;

• иметь достаточно денег;

‘Данный раздел написан по материалам книг «Как стать собственным психотерапевтом» (Рейнуотер, 1996), «Игры внутри нас» (Руф- флер, 1998), «Психосинтез. Теория и практика» (1994), «Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего» (Фопель, 2000).

• любить;

• быть любимым;

• достигнуть успеха в работе (бизнесе);

• получить хорошее образование.

2. Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы иметь все это? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас являются несущественными? А теперь составьте список ваших собственных желаний.

3. Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда вы почувствуете, что записали все желания), просмотрите список и выберите 5—6 самых существенных. Может быть, вы захотите что-то изменить в нем. Например, можно объединить желания «кататься на лыжах», «плавать», «играть в теннис» и «ходить в походы» в одно общее «заниматься спортом на свежем воздухе». Теперь выделите свои самые важные желания и не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что Подумают Люди?».

4. На большом листе бумаги нарисуйте круг диаметром примерно 20 см. Внутри него, — круг поменьше. Получилось кольцо, центральная часть которого — ваше Я. А в самом кольце разместите те 5—6 субличностей, которые являются выразителями ваших желаний.

5. Нарисуйте (желательно цветными карандашами или красками) символы, отражающие ваши желания. Отсутствие художественных способностей в данном случае не имеет значения. Просто нарисуйте и раскрасьте любые пришедшие в голову символы.

6. Когда вы закончите рисовать, дайте каждой субличности свое индивидуальное имя. Некоторые из них могут походить на клички: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная Крошка, Здоровяк, Герой-любовник, Лекарь, Знаток. Другие будут более романтичны, например: Первобытный Любитель Лошадей и Гончих, Девушка Из Провинции, Лесная Фея, Мисс Совершенство и др. Важно придумать свои собственные, имеющие для вас смысл названия.

7. Теперь раскрасьте свое Я.

Это упражнение в первую очередь позволяет выявить позитивно направленные субличности, соответствующие нашим осознаваемым желаниям. Негативные субличности (Скептик,

Критик), субличности, соответствующие подавленным желаниям, при выполнении этого упражнения остаются в тени.

Это упражнение можно повторять много раз, и названия некоторых субличностей, в том числе и самых важных, могут меняться по мере того, как вы будете точнее прояснять для себя, чего они хотят, как действуют и почему меняются.

Упражнение 2.

По следам субличности

Встаньте и попробуйте изобразить любую из своих субличностей.

• В каких жизненных ситуациях появляется эта субличность?

• Как часто?

• Какие обстоятельства провоцируют появление этой субличности?

• Помогает ли вам эта субличность действовать в данной • ситуации?

• Каким образом она вам помогает?
• Препятствует ли она вам в чем-нибудь?
• Что происходит с вашим телом?
• Что происходит с вашими эмоциями?
o Что происходит с вашими мыслями?

Запишите ответы на эти вопросы, чтобы лучше узнать вашу субличность. Само записывание как повторное обращение к полученному опыту является важной частью работы и нередко позволяет заметить какие-либо факторы, нюансы, которые не проявились столь ярко при самой работе с техникой внутреннего диалога.

Упражнение 3.

Знакомство с субличностью

Вам понадобятся блокнот и ручка для записей. Постарайтесь найти тихое, удобное место, где вас никто не потревожит. Сядьте удобнее. Расслабьтесь. Можете включить негромкую, расслабляющую музыку. Вы можете вести записи по ходу упражнения или сделать это потом. Делайте паузы там, где это вам необходимо, чтобы получить ответы на задаваемые вопросы.

Представьте, что вы находитесь в лесу. Почувствуйте, что под ногами у вас земля. Посмотрите на деревья. Пройдитесь

немного по лесу, осматриваясь вокруг. Вы видите много деревьев и какие-то. цветы. Обратите внимание на детали — вы испытываете любопытство, вам очень интересно все окружающее.

Оглянувшись, вы замечаете вдалеке маленькую избушку и идете к ней. Вы слышите, что из нее доносится какой-то шум. Вам становится интересно, что там происходит. Вы подходите ближе и замечаете, что у избушки есть окошко. Вы подходите к окошку и заглядываете внутрь. Там, внутри, откуда доносится весь этот шум, вы видите множество своих субличностей, и все они очень активны. Внезапно дверь избушки отворяется, и все они высыпают наружу, оставаясь такими же активными. Вы наблюдаете их с большим интересом. Вскоре вы замечаете, что одна из субличностей очень заинтересовалась вами и подходит к вам. Вы внимательно смотрите, на что она похожа. Она необязательно должна быть похожа на человека. Это может быть животное или что-то, вообще не похожее ни на что. Вы ее очень интересуете, она очень тянется к вам. Когда вы осознаете, что это какая-то ваша часть, она тоже становится вам интересной. Тогда вы приглашаете ее прогуляться. Вы идете с ней на опушку леса, где начинается красивый зеленый луг. Вы выходите с ней на луг. Вы отмечаете, как она движется, о чем говорит, о чем спрашивает. Вы начинаете с ней беседу. В этой беседе вы можете задавать ей любые вопросы, а она может спрашивать вас. Это просто возможность узнать друг друга. Поэтому вы спрашиваете свою субличность: кто ты? Какова твоя роль в моей жизни? Чего ты хочешь? Чего ты от меня ждешь? Чем я могу тебе помочь? Что ты для меня делаешь? Зачем ты это делаешь? Когда ты вошла в мою жизнь? Какие события, какие обстоятельства моей жизни вызвали твое появление? Возможно, ты явилась, чтобы помочь мне? Для чего ты помогаешь мне? Как ты мне помогаешь? Привнесла ли ты что-то в мою жизнь? Когда ты создаешь для меня проблемы? Итак, чего ты хочешь? В чем состоит твоя основная потребность, что тебе действительно нужно? Каково твое сущностное качество?

Сознаете ли вы, как вы относитесь к этой части? Сердитесь ли вы на нее, потому что она вам мешает? Или это очень важная часть, которая помогает вам, делает вас сильнее? Поговорите с ней, расскажите ей о ваших трудностях, с нею свя-

занных, расскажите, как вы к ней относитесь. Спросите ее, не хочет ли она воспользоваться возможностью что-то сказать вам или о чем-то спросить.

А теперь пригласите эту субличность пойти с вами прогуляться по лугу. Смотрите, как она на это отреагирует: может быть, она не хочет идти с вами? Или, наоборот, очень хочет?

Вы идете по лугу. Вы ощущаете ветерок, мягко овевающий выше лицо, слышите

звуки, которыми наполнен луг: жужжание насекомых, пение птиц. Вы замечаете, что идете со своим спутником по тропинке. По мере того как вы идете все дальше, вы начинаете замечать, что тропа начинает подниматься на холм. Восходя на него, вы замечаете, что холм переходит в высокую гору. Вы ведете свою субличность на очень высокую гору. Гора высока, но идти легко. Обратите внимание, что вам открывается с этой горы? И вот вы достигаете вершины этой горы. Задержитесь немного и посмотрите с высоты на раскрывающиеся перед вами дали. Когда вы смотрите вниз, какими крохотными кажутся люди, дома, улицы, машины. Вы со своим спутником стоите на вершине этой горы и просто смотрите на все остальное. Много ли вы можете увидеть с этого места?

Стоя там, на вершине горы, вы начинаете сознавать, что рядом с вами находится какое-то другое, очень мудрое существо. Вы сознаете, что это существо обладает огромным состраданием. Вы можете почувствовать, как любит вас это существо. Это существо преисполнено света. Вы можете почувствовать это. Это существо способно говорить с вами, и вам предоставляется возможность задать ему любой интересующий вас вопрос о субличности, которая пришла с вами, о том, каково ее назначение в вашей жизни и как развивать ваши с ней отношения. Ибо вы знаете, что это очень мудрое и сострадающее вам существо. И, возможно, у этого мудрого существа есть для вас подарок. Подарок, которым вы сможете воспользоваться в своей жизни, который поможет вам. Задержитесь немного, чтобы почувствовать присутствие этого мудрого существа и указать на него сопровождающей вас субличности.

А теперь пришло время попрощаться с этим мудрым существом и поблагодарить его за то, что оно вам так сострадает. Мудрое существо говорит вам, что оно всегда в вашем распоряжении, когда бы вы сюда ни пришли. Итак, берите

своего спутника и идите вниз. Осознайте, как чувствует себя теперь ваша субличность и что вы по отношению к ней испытываете. Возвращайтесь на луг, а затем отведите свою субличность назад в лес. Поговорите с ней, если хотите, или, возможно, если захочет она, о том, что произошло на горе. Скажите ей, что вы будете с ней разговаривать еще много раз и что вы ее не забудете. А затем приведите ее к лесной избушке и попрощайтесь с ней. И возвращайтесь на луг.

Теперь медленно обратите внимание на свое тело, сидящее на стуле в этой комнате. Почувствуйте, что ваши ноги стоят на полу, что вы можете пошевелить пальцами ног. Откройте глаза, посмотрите вокруг.

Сделайте краткие заметки о своих переживаниях во время упражнения. Если вам не удалось выполнить его полностью, напишите об этом и попробуйте проанализировать, что помешало вам пройти по предложенному пути. Если вы затрудняетесь это сделать, напишите, почему вам это трудно. Первоочередное внимание следует обратить на следующие три вопроса:

1) Чего хочет ваша субличность?
2) Что ей нужно?
3) Каково ее сущностное качество?

Возможно, обнаруженная субличность или какие-то из ее качеств не понравились вам. Это одна из общераспространенных реакций — усматривать в себе наличие каких-то отрицательных черт. Один из основных постулатов психосинтеза: у каждой, даже самой трудной субличности, имеется здоровое ядро — ее сущностное качество. Сам синтез состоит в том, что, выявив сущностное качество, сущностную энергию субличности, мы можем начать интегрировать ее в свою жизнь, т. е. воссоединять, объединять ее с другими нашими частями.

Один из важных моментов в работе с субличностями состоит в признании того факта, что каждая из наших субличностей — в том числе страдающая, испытывающая

боль — это наша часть и как таковая по-настоящему в нас нуждается. В практике психосинтеза никакие переживания не подавляются, а наоборот, им пытаются дать выход, «вызвать» их из глубин психики, а затем направить их энергию на самопреоб- разование и самоизменение. Очень важно выяснить, чего хочет страдающая субличность. Она не имеет того, что хочет, и это служит причиной страдания.

Сам факт некритического осознания беспокоящей нас части, сам факт осознания без осуждения резко понижает уровень оборонительной активности сознаваемой части. Принимая ее такой, какая она есть, мы создаем условия, в которых эта часть ощущает себя в большей безопасности. Исчезает сама почва для конфликтов. Вместо того чтобы говорить «Ты мне не нравишься», мы говорим «Привет». Это дает возможность подойти к процессу трансформации и интеграции. Вообще интеграция — это естественный процесс, который идет в человеке постоянно. В течение всей нашей жизни мы совершенно естественно интегрируем наши различные конфликтующие части. Но когда какая-то наша часть по той или иной причине (например, в результате подавления) останавливается в своем росте, она как бы отпадает от целого и утрачивает способность к естественной интеграции. Тогда необходима работа по восстановлению утраченной целостно-' -сти.

Упражнение 4.

Диалог субличностей

Для выполнения этого упражнения вам потребуется рисунок, получившийся у вас в результате выполнения упражнения «Круг субличностей». Можете добавить в этот круг субличность, с которой вы познакомились в ходе выполнения упражнения «Знакомство, с субличностью».

Закройте глаза и представьте, что вы шагнули в центр круга, и теперь вас окружают ваши субличности. Медленно поворачивайтесь и наблюдайте за ними. Может быть, вам покажется, что они разговаривают друг с другом.

• Что они говорят?
• Какая субличность играет главную роль?
• Какие субличности помогают друг другу?
• Какие борются друг с другом?
• Какие из них сильнее?
• Какие из них слабее?
• Узнаете ли вы свои привычки, стереотипы, повторяющиеся ситуации из обыденной жизни?

А сейчас попробуйте так поговорить с этими образами, чтобы между ними воцарился мир.

• Можете ли вы помочь им лучше понять друг друга?
• Могут ли их взаимоотношения стать лучше?
• Что им нужно от вас?
• Что вам нужно от них?

Запишите самые важные наблюдения.

Одна из целей **самонаблюдения** — почувствовать центр, сущность собственного Я, усилить его, чтобы оно было способно разрешать конфликты между субличностями. Когда интересы таких неосознаваемых частей личности вступают между собой в конфликт, борьба между ними приводит к неэффективному расходованию творческой и жизненной энергии человека. Такой конфликт может проявляться и как спорящие между собой «внутренние голоса», и как сожаления о том, что «опять поступил не так, как хотел». При выполнении упражнения ваше Я не должно игнорировать или прогонять какие-либо из субличностей. Такая стратегия ошибочна, так как непринятие каких-либо своих черт, свойств ваших субличностей не отменяет их существование, а лишь приводит к усугублению проблемы. Помните, что каждая из субличностей отражает потребности целостной личности. Освоение техники «Диалога субличностей» позволяет также решать конфликты между отдельными двумя, тремя субличностями путем заключения между

ними своеобразного трудового соглашения или контракта, когда ваше Я выступает в роли дирижера. Например, это соглашение может касаться того, как будут распределять между собой время Студент (которому надо .сдать сессию), Любитель «Поиграть в Футбол и Влюбленный. Контракт заключается на определенное время. Такой вид работы не предполагает трансформации субличностей.

Для более серьезной трансформационной работы с парой конфликтующих субличностей или для более глубокого знакомства с какой-либо субличностью предлагается следующее упражнение. Оно дает пример практического применения одного из основных принципов практики психосинтеза: пребывая в какой-то одной из конфликтующих субличностей, конфликт разрешить невозможно, ибо каждая из них считает себя правой. Разрешение конфликта становится возможным только в том случае, когда человек находится в «осознающем центре». Из «центра» можно видеть ядро, сущностную часть каждой из субличностей.

Упражнение 5.

Конфликт субличностей

Постарайтесь найти тихое удобное место, где вас никто не потревожит. Сядьте удобнее. Расслабьтесь. Можете включить негромкую расслабляющую музыку.

Представьте, что вы находитесь в центре своего Я.

Теперь пригласите одну из субличностей появиться справа от вас. Если она появилась, наблюдайте ее. Визуализируйте или каким-то иным образом почувствуйте появление этой части. Наблюдайте положение ее тела и выражение лица. Обратите внимание, почему она именно так держит голову, почему у нее такое выражение глаз, почему она так стоит или сидит. Если можете, обратите внимание на то, что она хочет сказать вам своим внешним видом.

Представьте, что вы делаете шаг из центра и вступаете в эту часть. Став этой частью, представьте, что ее тело и чувства стали вашими. Как вы стоите или сидите? Что делают ваши руки? Как вы держите голову? Что выражают ваши глаза? Какой у вас прикус? Посмотрите, действительно ли вы чувствуете, что ваше тело стало телом этой части.

А теперь скажите центру, кто вы: Я.

И скажите центру, в чем цель вашего бытия.

А теперь сделайте шаг из этой части обратно в центр и из центра опять взгляните на эту часть. Если вы дополнительно хотите что-то узнать **Q** ее назначении, спросите ее об этом. Спросите эту часть, когда она вошла в вашу жизнь и что она хочет вам сообщить. Посмотрите, можете ли вы почувствовать сущностное качество этой части. Спросите эту часть, чего она хочет, что ей нужно. И спросите себя в центре, действительно ли вы чувствуете себя готовым взять на себя ответственность за эту потребность.

Теперь отвлекитесь от этой части и опять обратите внимание на .свое пребывание в центре, на свою способность наблюдать, сознавать, выявлять глубинную ценность и смысл любых своих частей.

Пригласите противоположную часть появиться слева от вас и, когда эта часть появится, попробуйте получше рассмотреть ее. Некоторое время наблюдайте за тем, как эта часть представляет себя вам. Обратите внимание на ее позу и выражение лица. Обратите внимание на то, что она сообщает вам уже своим видом.

Сделайте шаг из центра и вступите в эту часть. Вступая в нее, вы обретаете ее тело, ее позу, выражение лица. Станьте этой субличностью и скажите центру, кто вы, в чем ваше назначение, в чем цель вашего бытия.

Теперь переместитесь из этой части назад, в центр. И если вы, пребывая в центре, обнаружите, что хотели бы еще что-то узнать о назначении этой части, спросите ее. Спросите эту часть, когда она вошла в вашу жизнь, что она хочет вам сообщить. Посмотрите, можете ли вы почувствовать сущностное качество этой части. Спросите эту часть, чего она хочет, что ей нужно. И обратите внимание на то, чувствуете ли вы себя готовым взять ответственность за эту потребность.

А теперь отвлекитесь от этой части. Ощущайте, что вы пребываете в центре, и только в центре. Суммируйте то, чему вы научились и что осознали. И начинайте постепенно выходить из этого внутреннего пространства, постепенно открывая глаза, ощущая свое тело, потянитесь, глубоко вдохните и резко выдохните.

Запишите свои впечатления об этом упражнении, свои мысли и чувства.

Иногда работа с конфликтующими частями в воображении делает переживание конфликта очень ярким, более ярким, чем в обыденной жизни. Может даже возникнуть чувство катастрофичности происходящего. Но это помогает яснее увидеть, в чем же состоит действительный конфликт, понять действительное положение вещей.

Напоминаем еще раз, что, даже если какая-то часть нам очень не нравится, мы не можем ее уничтожить, так как за ней стоит какое-то наше сущностное качество, наша «энергия», и она неуничтожима. Чем больше мы стараемся избавиться от того, что нам не нравится, тем больше оно выходит наружу, обостряя конфликт. И только через принятие, а не осуждение можно подойти к реальной трансформации.

Критическое, негативное восприятие информации о себе,

о своих субличностях может также быть обусловлено включением Судьи (Критика). У всех нас есть такая субличность. Поэтому, когда вы начинаете судить себя, рассматривайте это как деятельность одной из своих субличностей — Критика и постарайтесь вернуться в «осознающий центр». Критик достаточно часто бывает силен и стремится занять центральное место. От вас могут потребоваться доброжелательная внимательность, чтобы замечать: «Ага, вот опять включился мой внутренний Критик», и определенные усилия по разотожде- ствлению с ним.

И напоследок два упражнения для знакомства и работы с субличностями, имеющимися у каждого, нередко мешающими нам воплощать свои планы в жизнь, — Саботажником и Критиком.

Упражнение 6.

Определите своего Критика

Что он говорит вам?

Возможно, он дает какие-то указания, начинающиеся со слов: «Ты должен» и «Когда ты только научишься».

• Каким тоном он это говорит?

• Когда?

• Что он требует от вас?

• Что вы чувствуете по отношению к нему?

Дайте ему имя, отражающее его сущность. Если вы обозначили этого персонажа существительным, добавьте еще од- но-два прилагательных, чтобы точнее описать его свойства.

Вот некоторые имена: Преследователь, Окружной Прокурор, Критик, Подрезающий Мне Крылья, Мисс Совершенство, Изобличитель и др.

Как вы назовете своего Критика?

Теперь станьте Критиком. Объясните своей целостной личности, как она в вас нуждается. Расскажите ей, какой без вас будет беспорядок.

В качестве своего Я осознайте ценные стороны Критика. Обсудите с ним, как сохранить и использовать его ценные качества и уменьшить негативные, причиняющие боль. Та же техника пригодна для выявления полезных свойств других субличностей. Например, ценной стороной Преследователя может быть Покровитель.

Упражнение 7.

Встреча с Саботажником

Подумайте о каком-нибудь деле, которое вы хотели бы успешно проделать. Это может быть поступление в учебное заведение, создание семьи, организация оздоровительного центра или прием гостей.

Теперь попробуйте придумать что-нибудь такое, что нанесет ущерб вашему

предприятию, помешает его осуществлению. Вообразите эту картину.

Нарисуйте Саботажника или ту силу, которая толкает на саботаж, противодействует исполнению задуманного.

Теперь сами побудьте в роли Саботажника и обдуманно помешайте осуществлению своего проекта. Расскажите, какую выгоду вы извлекли из этого.

С точки зрения Я, представьте встречу с Саботажником и проведите с ним переговоры.

Саботажник может также называться: Упрямый Ребенок, Зачем Пробовать — Все Бесполезно, Если Не Можешь Быть Самым Лучшим — Брось Это Дело, Придира, Разрушитель, Неудачник. Иногда Саботажник — это еще и Жертва, субличность, которой нравится чувствовать себя беспомощной, добиваться внимания искусным умением казаться неумелой, несуразной и т. д. Как бы вы назвали вашего Саботажника?

Упражнение 8.

Групповой вариант упражнения «Круг субличностей»

Это упражнение можно применять в групповой психологической работе, но проводить его следует в достаточно «продвинутой» группе и с большой долей осторожности. По своей сути — это психотерапевтическое упражнение, поэтому протагонистом (тем членом группы, который в настоящий момент работает над своими проблемами) в нем становится человек, психологически готовый к встрече с противоречивыми тенденциями своего внутреннего мира.

Ведущий. Ежедневно каждый человек оказывается в ситуациях, в которых ему необходимо сделать выбор. Порой этот выбор мучителен. Иногда наши противоречивые мотивы буквально раздирают нас на части. Создается впечатление, что во внутреннем мире звучат голоса разных людей, вступающих в споры и пререкания друг с другом.

Мы с вами можем попробовать разобраться с теми субличностями, которые живут в нас, и помочь им найти контакт друг с другом. Может быть, нам удастся отвести каждой субличности подобающее место в нашем внутреннем мире.

Первый этап

Ведущий. Приготовьте, пожалуйста, листы бумаги и авторучки. Вам нужно написать на этих листах все свои желания, которые сегодня, сейчас, в эту минуту будут приходить вам в голову. Подчеркиваю — абсолютно все, любые желания! Это может быть желание пойти в туалет или желание стать министром образования, желание изучить английский язык или приобрести трехкомнатную квартиру. Не ограничивайте себя.

После завершения работы можете никому не показывать свои записи. Нумеруйте каждое желание, начиная его запись с новой строчки. Каждый пункт можно начинать со слов «Я хочу...». Слева на листе оставьте небольшие поля — достаточно двух-трех сантиметров.

Работа будет продолжаться в течение 15—20 минут. Если вам покажется, что вроде бы все желания иссякли, не останавливайтесь. Если вам все понятно, то можете начинать работу.

Второй этап

Ведущий. Давайте назовем количество зафиксированных вами желаний. (Отвечает каждый участник.)

Перечитайте про себя записанные вами желания. Наверное, они оказались довольно разноплановыми: одни связаны с материальными потребностями, другие — с романтичными мечтами, третьи с нацеленностью на личностное развитие. Впрочем, у каждого они особенные.

Выберите какие-либо критерии, по которым вы можете разбить ваши желания на отдельные группы. Обозначьте желания, относящиеся к одной группе, каким-нибудь символом — для этого мы и оставляли на листах слева поля. Символами могут быть галочки, квадратики, кружки и любые другие значки по вашему выбору. Не стремитесь к слишком подробной классификации. Хорошо, если у вас получится от трех до шести

групп. Не надо стараться, чтобы группы были равными по объему. Количество желаний в группах может быть разным.

Третий этап

Ведущий. Каждая группа желаний связана с какой-то стороной вашей личности, с какими-то главными мотивами, действующими в вашей жизни. Пользуясь терминами психосинтеза, можно сказать, что каждая группа отражает определенную субличность, проявившуюся здесь и сейчас.

Представьте, что за каждой совокупностью желаний стоит

некий человек, имеющий собственный склад личности. Как можно было бы назвать такого человека?

Попробуйте придумать названия получившимся субличностям. Так, скажем, группу желаний, связанных с материальными приобретениями, можно было бы назвать «Руки загребущие», а группу романтических желаний о дальних путешествиях можно объединить названием «Синдбад-мореход». Чем ярче и остроумнее окажутся названия — тем лучше. Запишите эти названия под списком желаний, снабдив их соответствующими значками.

Дождавшись момента, когда большинство участников справятся с заданием, ведущий предлагает каждому изобразить свою «диаграмму субличностей», распределив названия субличностей по секторам и приведя размеры секторов в соответствии с количеством желаний каждой субличности.

После этого ведущий предлагает желающим сообщить группе названия своих субличностей и количество желаний, попавших с соответствующую группу. Ведущему надо обратить внимание на тех участников, кто вызвался озвучить получившиеся у него результаты. Как правило, именно кто-то из них на следующих этапах проявляет желание стать протагонистом.

Ведущему следует поощрять участников рассказывать о собственной «диаграмме субличностей», но не надо настаивать на этом. Иногда придуманные названия, бывают очень остроумными и емкими — «Собака на сене», «Курица-насед- ка», «Луч света», «Наташка с крылышками» и другие.

Четвертый этап

Здесь важнейшим действующим лицом становится протагонист и разворачивается психодраматическая процедура с привлечением вспомогательных лиц.

Ведущий. Итак, нам удалось вычленить некоторые из наших субличностей, которые проявились здесь и сейчас. Кто из вас желает поближе с ними познакомиться и попытаться выяснить, какая из ваших субличностей наиболее значима для вас? Предупреждаю, что этому человеку придется открыть другим список своих желаний.

Выбирается протагонист.

Ведущий (обращается к протагонисту). Теперь вам необходимо выбрать из участников группы тех, кто, по вашему мнению, смог бы исполнить роль каждой из ваших субличностей.

Прошу участников не отказывать протагонисту, если на вас пал его выбор.

Протагонист указывает выбранных им «актеров» и называет их «роли».

Ведущий. Вы становитесь в середину круга. Ваши субличности занимают места вокруг вас — на одинаковом расстоянии. Ваша задача — просто слушать, а задача каждой субличности — убедить протагониста в том, что именно она самая важная, самая главная в его личности.

Чтобы знать, что говорить и как убеждать, вы должны хорошо понять, что представляет собой каждая субличность, какие желания сконцентрированы в ней. Поэтому я прошу протагониста объяснить субличностям содержание желаний.

Несколько минут уделяется подготовке актеров-сублично- стей к исполнению ролей. Содержание общения протагониста со вспомогательными лицами необязательно должно открываться остальным участникам группы. Последние во время этой процедуры могут

получить от ведущего указание внимательно наблюдать за тем, что будет происходить в дальнейшем.

По завершении подготовки актеров ведущий вновь обращается к ним и протагонисту.

Ведущий. Сложность предстоящей процедуры будет состоять в том, что все субличности должны будут говорить... ***одновременно!***

У протагониста будет возможность регулировать этот процесс одновременного говорения следующим образом: поднятие руки означает просьбу к какой-то субличности говорить громче; опускание руки — говорить тише; хлопанье в ладоши в направлении какой-то субличности — замолчать; отстраняющее движение руки — чуть отойти; движение руки к себе — приблизиться; руки, скрещенные над головой, — замолчать всем.

Объясняя это, ведущий демонстрирует соответствующие сигналы. Субличности могут начинать убеждать протагониста только по сигналу ведущего, после четкого уяснения инструкции.

Несмотря на внешнюю простоту этой процедуры, сила ее эмоционального воздействия необыкновенно велика. Нередко ее результатом становится подлинный катарсис. Ведущий должен предельно внимательно следить за ходом процесса и реакцией протагониста.

Обычно выслушивание субличностей протагонистом занимает две-три минуты, но они для него эмоционально очень насыщенны.

Обсуждение.

Обсуждение начинается с традиционного вопроса к протагонисту: «Что вы сейчас чувствуете?» Интересно, что в процессе одновременной речи субличностей, часто воспринимаемой внешними наблюдателями как какофония, протагонист обычно слышит всех и улавливает смысл произносимого. Однако это очень непросто. Ощущения, возникающие у протагониста, порой оказываются довольно неожиданными и обычно очень яркие. Они нередко ведут к настоящим открытиям себя.

Затем своими впечатлениями делятся вспомогательные лица. Во время одного занятия возможно проведение разговора субличностей с двумя или даже тремя протагонистами. Сравнение их ощущений и переживаний дает группе интересный опыт.

Упражнение 9.

Отождествление и разотождествление

Следующее упражнение помогает нам узнать наших внутренних актеров и познакомиться с теми ролями, которые они исполняют в нашей жизни.

Сядьте поудобнее, закройте глаза, глубоко дышите и обратите ваше внимание вовнутрь.

Возможно, вы вспомните ситуацию, в которой вы оказались день или два назад и которая постоянно занимает ваши мысли. Представьте себя в данной ситуации. Возможно, вы чувствовали раздражение, страх или злобу и вели себя соответствующим образом. Позвольте всей этой сцене еще раз произойти перед вашим внутренним взором, опять поместите себя в эту ситуацию.

• Что вы думаете?

•' Что вы ощущаете в вашем теле?

• Какие эмоции вы осознаете?

• Где в теле вы ощущаете их?

• Каким выглядит мир отсюда?

• Как бы вам хотелось действовать?

Сейчас сделайте глубокий вдох и выдох, отступите назад и проанализируйте, что происходит.

• Что вы наблюдаете?

• Какая ваша часть выражает себя в данной ситуации?

• Что эта часть старается сделать для вас?

• Старается ли эта часть помочь вам держать ситуацию под контролем?

• Хочется ли вам поблагодарить эту часть за то, что она старается вам помочь? Если да, то поблагодарите ее. Если нет, наблюдайте за вашим внутренним сопротивлением этому.

• Какие чувства вы испытываете по отношению к этой части самого себя?

• Каким образом эта субличность ограничивает вас?

• Каким она видит мир?

• Что, по вашему мнению, она по-настоящему хочет от вас?

• Хотите ли вы дать ей то, в чем она нуждается?

• Как вы можете это сделать?

• Какие свои особые качества или способности предлагает вам эта субличность?

• Как вы можете воплотить эти качества в жизнь?

Почувствуйте себя в собственном теле; почувствуйте ваши руки и ноги, медленно пошевелите ими. После этого откройте глаза и при желании сделайте заметки.

В вышеописанном упражнении индивид вначале **отождествляет** себя с ролью, для того чтобы лучше понаблюдать за телесными ощущениями, мыслительными конструктами и эмоциями. Для нейтрального восприятия ситуации происходит активация «наблюдателя»; Это называется **разотождеств- лением** с ролью. С этой позиции становится возможным распознать субличность, которая в данный момент руководит спектаклем. Наряду с этим проясняются и ее (субличности) поведенческие паттерны. **В** результате человек осознает, что именно эта его часть свойственным лишь ей, пусть и искаженным способом старается спасти ситуацию. Ограниченные возможности ^той субличности становятся очевидными. Обнаружение с помощью наблюдателя ее скрытых качеств и реальность привнесения этих качеств в повседневную жизнь открывают для личности новые разнообразные перспективы.

Упражнение 10.

Знакомство с нашими внутренними актерами

Цель*этого упражнения заключается в том, чтобы приблизиться к субличностям при помощи спонтанно возникающих образов. За счет визуализации происходит интенсификация содержания психики, которое становится видимым.

Как можно познакомиться с нашими субличностями? Визуализация — одна из основных техник, применяемая в работе с субличностями. Она дает возможность внутренним картинам и образам появиться в нашем сознании. Внутренние образы, которые представляют все богатство личностных аспектов, помогают нам осознать различные части своей личности. Мы осознаем их нужды, желания, присущие им качества и паттерны поведения. Кроме этого, наши внутренние образы выявляют качества наших обычных поведенческих паттернов, наши потребности и желания. Это упражнение помогает распознать и принять наши психодинамические структуры.

Возьмите бумагу и карандаш и найдите удобное место для того, чтобы получше , расслабиться. Закроите глаза, сделайте глубокий вдох и выдох и обратите свое внимание вовнутрь. Представьте, что вы режиссер спектакля. Вы находитесь в театре. Занавес опущен, и вы сидите перед сценой. На сцене, за занавесом, находятся актеры, принимающие участие в вашем спектакле. Им не терпится предстать перед вами.

Занавес поднимается, и появляется первый актер. Взгляните на него (на нее). Как вы реагируете? Может, вам хочется спросить о чем-нибудь? Спросите свою субличность:

• Для чего ты здесь?

• Чего ты от меня, хочешь?

• Что тебе от меня надо?

• Что ты можешь предложить мне?

Послушайте, какими будут ответы.

Теперь поблагодарите субличность и опустите занавес.

Ощутите свое тело, пошевелите руками и ногами перед тем, как открыть глаза.

Может, вы хотите записать что-нибудь?

Это упражнение можно повторить, чтобы познакомиться со множеством различных актеров во внутреннем спектакле нашей жизни. Подумайте над следующими вопросами:

• Что я как режиссер ожидаю от моих актеров?

• Какое поведение моих актеров для меня как для режиссера создало бы хороший, спектакль?

• Может, некоторые из актеров слишком радикальны, чрезмерно благородны или же чересчур властолюбивы?

• Каким образом я, как режиссер, могу помочь им проявить свой потенциал и вместе с тем выразить свое собственное творческое начало?

И режиссер, и наблюдатель могут лучше познакомиться с нашими внутренними актерами и их ролями именно на внутренней сцене. Наблюдатель посредством определенных вопросов (некоторые из которых приводятся выше) знакомится с целью, желаниями, потребностями и скрытыми качествами различных субличностей.

Упражнение 11.

Храм тишины

Все мы очень хорошо знаем, насколько сегодня трудно найти тишину внутри и вовне нас. В следующем упражнении работа с субличностями связана с тишиной, переживание которой ведет нас к «Внутреннему Мудрецу». Это упражнение дает нам возможность почувствовать измерение тишины и созерцать ее. Оно приводит субличности в соприкосновение с Мудрецом, с энергией сверхсознательного. Очень часто преображение старых психодинамических структур происходит только при помощи энергии сверхсознательного без применения каких-либо дополнительных методов трансформации.

Найдите спокойное место, где вас никто не будет беспокоить. Возьмите карандаш и бумагу, чтобы сделать заметки. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и позвольте себе расслабиться.

Представьте, что вы находитесь на красивой лесной лужайке, у подножия горы. Солнечно. Ваша кожа ощущает тепло. Вы видите тропинку, ведущую к вершине горы. На вершине вы видите храм.

Вам хочется взойти на гору. Тропинка не очень крутая. Чем выше вы поднимаетесь, тем прозрачнее и легче становится воздух.

Когда вы окажетесь на вершине, позвольте себе осознать тишину и спокойствие вокруг вас. Вы ощущаете тишину каждой клеткой своего тела. Чем ближе вы подходите ко входу в храм, тем глубже становится тишина. Ваши чувства, эмоции и мысли успокаиваются сами собой.

Войдите в храм. Через отверстие в крыше в центре храма льется солнечный свет. Этот солнечный свет вызывает ясное ощущение глубокой тишины. Отдайтесь этому ощущению. Если вы посмотрите наверх, на место, откуда врывается свет, вы увидите маленькую лестницу, ведущую ко входу на террасу, расположенную на крыше. Поднимитесь на террасу и вступите в солнечный свет. Повернитесь лицом к солнцу. Позвольте себе ощутить исходящие от него тепло и энергию. Проведите здесь столько времени, сколько вам захочется.

Если вам захочется позвать свою самую значительную субличность, попросите ее подняться по ступенькам на террасу и присоединиться к вам. Пригласите ее встать рядом с вами и насладиться солнечным светом. Просто понаблюдайте за тем, что произойдет с вами, стоящими в тепле солнечных лучей.

В лучах солнца может появиться лицо Мудреца, с любовью смотрящее на вас. Вы ощущаете эту любовь, льющуюся на вас. Вы можете вступить в беседу с Мудрецом. Спросите, что будет следующим шагом в развитии стоящей рядом с вами субличности. Может, вам захочется попросить Мудреца помочь вам.

Когда вы почувствуете, что беседа закончена, попросите Мудреца своим светом,

любовью и теплом окутать вас.

Осознайте изменения, происшедшие с вами и вашей субличностью.

Поблагодарите Мудреца и попрощайтесь с ним. Медленно спуститесь по лестнице, а затем идите вниз по горной тропинке.

Почувствуйте свое тело, пошевелите руками и ногами, перед тем как открыть глаза. Можете записать, что произошло на горе. Спросите себя, как повлияли тишина, солнце и встреча с Мудрецом на ваши взаимоотношения с субличностью. Изменилось ли что-либо под лучами солнца? Если что-то изменилось, как вы привнесете это изменение в свою повседневную жизнь?

Это упражнение помогает вызвать глубокую релаксацию посредством визуализации природы, мирного окружения и солнечного света. Восхождение в храм на вершине горы позволяет соприкоснуться с измерением сверхсознательного. Особое значение имеет тишина. Второй подъем (по лестнице на крышу храма) и вступление в солнечный свет, ощущаемый телом через воображение, облегчают контакт с «Мудрецом Внутри Нас». Этот источник информации, указатель пути и внутренняя мудрость всегда доступны нам. Влияние энергии сверхсознательного на субличность часто оказывается достаточно для глубинного преображения.

Упражнение /2.

Диалог с субличностями

Для лучшего ознакомления с субличностями используются следующие вопросы:

• В чем твоя цель?

• Почему ты здесь находишься?

• Что ты от меня хочешь?

• Что тебе нужно от меня?

• Что ты мне предлагаешь?

• От чего ты меня защищаешь?

Вопрос «В чем твоя цель?» позволяет субличности рассказать о цели своего существования. Это позволяет определить, насколько цель субличности соответствует сознательно выбранному направлению нашей жизни. Способствует ли цель субличности реализации нашего потенциала или же она противоречит нашим целям, интересам и идеалам?

Вопрос «Почему ты здесь находишься?» позволяет узнать

о фактической деятельности субличности. Ответ на данный вопрос делает доступной ценную информацию о действиях суб- личности. Помогают ли эти действия сознательной личности или же они препятствуют личности полностью выразить себя?

«Что ты хочешь от меня?» — помогает открыть для себя надежды и желания субличности. Как наблюдатели, мы осознаем требования субличности и их проявление в повседневной жизни (что часто происходит против воли личности).

«Что тебе нужно от меня?» — выявляет скрытые реальные потребности субличности. Ответ указывает на тайные желания, глубоко спрятанные в субличности, и на возможности удовлетворения этих желаний.

«Что ты мне предлагаешь?» — показывает скрытые качества субличности. Они хоть и есть, но к ним нужно проби

раться. Вместе с тем именно они указывают на возможности трансформации субличности и на потенциальное воздействие такой трансформации на личность.

«От чего ты меня защищаешь?» — позволяет понять мотивацию субличности. Ее первичная мотивация заключается в защите личности, но пути и средства защиты, избранные субличностью, часто оставляют желать лучшего. Довольно часто реакция субличности бывает противоположной ее первичному намерению. Признание первичной защитной функции субличности является необыкновенно полезным. Проявление искреннего понимания и сострадания особенно важно в том случае, когда мы имеем дело с трудными субличностями. Распознавание изначальной защитной функции является

чрезвычайно полезной, особенно при попытках взаимодействия с трудной и неудобной субличностью, что требует понимания и неподдельного сострадания. Результатом этого является принятие тех качеств, которые на первый взгляд невозможно принять. За этим следует возросшее понимание очень трудных отрицательных частей нашей личности. Понимание и умение встать лицом к лицу с субличностью являются самым прямым и любящим путем смягчения и преображения жестких структур.

Упражнение 13.

Распознавание искаженных качеств

Субличности наряду со своими положительными и отрицательными чертами несут в себе и скрытые качества, к которым личность может приобрести доступ. В следующем упражнении показано, как мы можем распознать и обнаружить эти качества. Часто'довольно трудно обнаружить их в отрицательной субличности. Качество, противоположное отрицательной черте субличности, не является скрытым. Точнее, его надо искать между двумя полюсами. Скрытым является не противоположность демонстрируемого качества, а некое внутреннее свойство, которое предлагает субличность.

Проживание, переживание и укрепление нового качества открывают новые горизонты для изменения поведения субличности и преобразования будущих поведенческих паттернов с помощью принятия. Такое преобразование оказывает влияние на нашу личную, семейную и профессиональную жизнь.

Упражнение направлено на субличность и ее искаженные качества. Цель упражнения заключается в обнаружении скрытых качеств.

Возьмите бумагу и карандаш. Сделайте глубокий вдох и начните расслабляться. Закройте глаза. Обратите внимание вовнутрь и сконцентрируйтесь на субличности.

Как вам хочется ее назвать? Где и когда вы обычно встречаетесь с этой субличностью?

Осознайте ваши телесные ощущения и чувства. От чего вас защищает эта субличность? Какие у нее искаженные качества? Какие качества являются противоположными? Какие у нее скрытые качества?

Как изменится ваша жизнь, если вы сможете полностью проявить эти скрытые качества? Как бы это изменило ваши взаимоотношения с людьми вообще, с партнером, с семьей и с вашим окружением?

Позвольте себе ощутить эту возможность в вашем теле и увидеть себя проявляющим это качество.

В этом упражнении индивид дает имя субличности после того, как осознает ее присутствие в своей жизни. Далее происходит раскрытие искаженных и скрытых качеств субличности. Скрытые качества усиливаются и переживаются в теле, как определенная данность. Это переживание становится более ярким, если представить, какой эффект скрытые качества произведут на нашу жизнь, наши взаимоотношения и окружение. Этот вид работы с субличностями акцентирует существование искаженных, противоположных и скрытых качеств.

Упражнение 14.

Углубление работы с субличностями: 1

Это упражнение направлено на аутистико-симбиотиче- скую стадию (16 месяцев). Оно способствует обнаружению основных паттернов личности, которые формируются на ранней стадии развития. Любящее принятие чувств и эмоций, содержащихся в психодинамических структурах, позволяет заново пережить, прожить и высвободить эти чувства. Клиента всячески поддерживают в выработке собственного плана исцеления и регулярном его применении. Таким образом, он сам берет на себя ответственность за собственный рост и развитие.

Детские переживания, соответствующие аутистико-симбиотической стадии развития, локализуются в телесных ощущениях. Каждая клетка тела содержит в себе эти

эмоциональные и структурные воспоминания. Следовательно, и освобождаться от них должна каждая клетка.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох и позвольте себе оказаться в прошлом. Позвольте вашим телесным ощущениям перенести вас в то время, когда вы лежали у материнской груди или на руках у няни. Позвольте себе пережить эти ощущения. Может, как раз сейчас вы сосете грудь?

Какие это вызывает у вас чувства и ощущения? Что вы чувствуете? Комфорт или дискомфорт? Как ощущается физическая близость матери? Достаточно ли у вас времени? Чувствуете ли вы себя в безопасности? Удовлетворены ли вы?

Медленно возвращайтесь назад, ощутите свое тело и сде^ лайте глубокий вдох перед тем, как откроете глаза.

Опишите кратко то, что произошло с вами во время упражнения.

Какие конкретно чувства и ощущения того времени пробудили в вашем теле какие-нибудь реакции ? Какая из нынешних осознаваемых вами субличностей является результатом этого? Что должно произойти с вашим «Внутренним Ребенком», чтобы он стал испытывать иные чувства?

Упражнение /5.

Углубление работы с субличностями: 2

Телесные ощущения и эмоции страха, защищенности и свободы являются самыми важными на стадии начальной независимости (10—18 месяцев). Это период, в течение которого ребенок обучается ходьбе. Чтобы трансформировать пси- хоДинамические структуры, с ними необходимо работать на этапе их первичного возникновения. Поскольку их первичное распознавание происходит через телесные ощущения и эмоции, то преобразование и исцеление также предполагают работу с телесными ощущениями и эмоциями. Психотерапевтическая работа должна быть непосредственно направлена на высвобождение энергии, хранящейся в клеточных структурах. Ниже приводится перечень вопросов, открывающих доступ к вышеупомянутым структурам.

Закройте глаза и позвольте себе возвратиться к тому моменту вашего детства, когда вы впервые пошли.

• Где вы находитесь? Где ваша мать (няня)?
• Каково это — стоять на ногах и пытаться ходить?
• Какие это вызывает чувства и ощущения?
• Что ощущает ваше тело?
• Какие у вас отношения с матерью (няней)?

Запишите кратко то, что произошло с вами во время упражнения.

Какие реакции вызваны какими чувствами? Узнаете ли вы субличность, которая порождена тем временем?

Что должно произойти для того, чтобы чувства вашего «Внутреннего Ребенка» стали иными?

Техника 2. Постижение своего истинного Я

Упражнение 1.

Что есть я?

Данное упражнение составлено таким образом, чтобы помочь вам достичь высокого уровня самосознания и открыть свое подлинное Я. Оно основано на допущении, что каждый из нас подобен луковице, то есть состоит из различных пластов, скрывающих самое главное: нашу сущность. Эти пласты могут иметь положительный или отрицательный характер. Они отражают различные аспекты нашей личности и наши взаимоотношения с окружающим миром. Некоторые из этих пластов подобны фасаду или маске, скрывающим то, что нам не нравится в самих себе. За другими прячутся какие-то положительные качества, которые мы не способны осознать до конца. В любом случае где-то за этими пластами, в глубине каждого из нас находится центр творчества и вибрации — наше подлинное Я, сокровенная сущность нашей личности. Упражнение,

заключающееся в ответе на вопрос «Что есть Я?», легко и ненавязчиво подводит нас к постижению этой сущности, пониманию и осознанию себя как личности, тождественности самому себе.

1. Выберите место, где вы сможете остаться наедине с собой и где вас никто не потревожит. Возьмите лист бумаги, напишите число и заголовок «Что есть Я?». Затем постарайтесь дать письменный ответ на этот вопрос. Будьте как можно более раскованны и откровенны. Периодически останавливайтесь и вновь задавайте себе этот вопрос.

2. Расслабьтесь, закройте глаза, очистите голову от посторонних мыслей. Снова задайте себе вопрос «Что есть Я?» и понаблюдайте за образом, который предстанет перед вашим

мысленным взором. Не пытайтесь размышлять или делать какие-то выводы, просто наблюдайте. Затем откройте глаза и детально опишите все, что вы видели. Охарактеризуйте ощущения, испытанные вами в связи с образом, и его значение.

3. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно свободного места. Закройте глаза и вновь спросите себя: «Что есть Я?» Вы почувствуете колебания вашего тела. Доверьтесь его мудрости, движение должно разворачиваться до тех пор, пока у вас не возникнет чувства его завершенности. Возможно, вам следует сопроводить происходящее каким-то звуком или пением. По окончании изложите на бумаге пережитое вами.

Рекомендуется выполнять это упражнение в течение какого-то периода времени. Его действие усиливается при повторных занятиях.

Упражнение 2.

Психосинтетическая автобиография

Цель написания автобиографии

Главная цель заключается в выявлении того, как повлияло и до сих пор влияет наше прошлое на настоящее. Это помогает выйти за рамки сложившегося под влиянием обстоятельств стереотипа поведения, который уже не отвечает вашим потребностям. Здесь первостепенное значение имеет простое перечисление событий ради них самих, а не «автобиография» внутренних процессов, изучение тех условий, ситуаций и людей, которые оказали влияние на нашу жизнь, а также путей нашего взаимодействия с ними. Для предоставления информации специалистам, которые будут работать с вашей автобиографией, необходимо кратко указать такие чисто формальные данные, как дата и место рождения, национальность, социально-экономический статус, семья, где вы воспитывались, число братьев и сестер, ваше место в семье, социальное окружение и естественные условия, в которых бы проживали. Попытайтесь указать влияние факторов на ваше развитие. Включая в автобиографию чисто внешние данные, укажите, какое воздействие, по вашему мнению, они оказали на вас как на личность.

Манера изложения.

Обычно пути изложения автобиографии варьируют от человека к человеку. Некоторые люди используют хронологический подход, рассматривая год за годом. Другие начинают с тех событий, которые кажутся им наиболее заслуживающими внимания. Каждый из этих подходов может принести пользу и оказаться эффективным. Иногда наилучший результат приносит их сочетание, то есть сначала описание основных моментов в хронологическом порядке, а затем их рассмотрение в зависимости от желания. Хронологический перечень служит здесь в качестве справочного указателя, не дающего пропустить что-то главное. Желательно, чтобы запись велась в свободной и наиболее простой форме, даже если это повлечет за собой нарушение грамматических правил и повлияет на стиль. Самое важное — отразить поток мыслей, а не форму этого отражения. Запись должна как бы фиксировать «поток сознания», где будут выделены какие-то главные моменты и темы, а не являться отражением попытки классифицировать данные по какой-то предопределенной схеме.

Попытайтесь описать свою жизнь честно и беспристрастно, не выбрасывая ничего, что, по вашему мнению, может представить вас в невыгодном, свете. Необходимо

отметить все, чего вы стыдитесь, а также указать ваши слабые места и болезненные точки. Попытка дать наиболее честное и объективное описание поможет вам вжиться в него и использовать его самым конструктивным образом.

Если вы вдруг обнаружите, что написанная автобиография очень объемна и запутанна, то желательно поработать над ней еще какое-то время, чтобы создать более сокращенный и упорядоченный вариант. Это позволит, во-первых, более отчетливо увидеть проблемы, во-вторых, иметь в распоряжении руководство, определяющее направление психосинтеза. Очень подробный вариант помогает излить накопившееся, выразить себя. Он больше подходит для личного пользования. Краткое изложение может стать основой для работы в контакте с другими людьми, а также упорядочивает мысли и конкретизирует их.

Описание этапов развития.

Каким человеком вы были в различные периоды жизни? Изменились ли вы? Воспринимают ли вас окружающие таким, каким вы представляетесь себе? Какие маски вы носите в обществе? Меняетесь ли вы каким-то образом, если хотите понравиться окружающим или защитить себя от них?

Постарайтесь проиллюстрировать все положения с помощью рисунков.

Как вы разрешили психологическую проблему тождественности своему полу? Какие чувства вы испытывали в связи с тем, что вы женщина или мужчина, изменились ли ваши взгляды на этот счет? Что вам нравится или не нравится в вашей половой принадлежности? Представьте себе, что вы лицо противоположного пола: каковы, по вашему мнению, преимущества и недостатки?

К каким моделям вы возвращались в жизни несколько раз? Бывали ли случаи стереотипного конфликтного поведения, которое неоднократно повторялось в самых различных ситуациях? Извлекали ли вы какие-то уроки из вашего жизненного опыта?

Частные вопросы.

Каково ваше самое раннее воспоминание (то, насколько оно реально или вымышленно, не имеет значения)? Опишите любой из детских снов, который вы видели несколько раз.

Укажите любое травматическое событие, например болезнь, несчастный случай, смерть, разлуку, насилие, сексуальные проблемы и т. д. Как это повлияло на вас?

Модель и смысл жизни

Какую разновидность архетипической модели отражает описываемая вами жизнь? Напишите мифическое произведение или сказку, повествующую о вашей жизни. Нарисуйте иллюстрации главных персонажей, изображенных в архетипической форме. Какие названия или подписи вы бы хотели использовать в сочетании с рисунками? Принимаете ли вы ваш жизненный опыт или отвергаете его? Каковы, по вашему мнению, глубинный смысл и цель вашей жизни?

Упражнение 3.

Разотождествление

На нас влияет все, с чем идентифицирует себя каше Я. Мы можем укротить, контролировать и использовать все, с чем мы себя не отождествляем.

Примите удобное положение, расслабьтесь, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов (в качестве подготовительного этапа можно использовать любую из методик релаксации). Затем медленно и вдумчиво произнесите следующее:

1. У меня есть тело, но я не есть это тело. Мое тело может пребывать в различных состояниях: оно может быть здоро-

вым или больным, отдохнувшим или усталым. Но оно не имеет ничего общего с моим подлинным Я. Я отношусь к своему телу как к драгоценному инструменту, позволяющему осуществлять какие-то действия во внешнем мире, но это только инструмент. Я хорошо обращаюсь с ним, стараюсь делать все, чтобы оно было здорово. Тем не менее это не я. У меня есть тело, но я не есть это тело.

Теперь закройте глаза и повторите про себя основные моменты приведенного выше утверждения. Затем сконцентрируйтесь на самом главном положении: «У меня есть тело, но я не есть это тело». Постарайтесь по возможности сильнее закрепить этот факт в вашем сознании. Затем откройте глаза и проделайте всё в той же последовательности с двумя следующими этапами.

2. Я испытываю какие-то эмоции, но я не есть эти эмоции. Мои эмоции многообразны, они могут изменяться, становиться своей противоположностью. Любовь может перейти в ненависть, спокойствие в гнев, радость в печаль. При этом моя сущность, мое подлинное Я остаются неизменными. Я всегда Я. Хотя волна гнева может на время захлестнуть меня, я знаю, что это пройдет, потому что я не есть этот гнев, поскольку я способен наблюдать за своими эмоциями и понимать их истоки, я могу научиться управлять ими и гармонизировать их. Итак, совершенно ясно, что они — это не я.* Я испытываю какие-то эмоции, но я не есть эти эмоции.

3. У меня есть разум, но я не есть мой разум. Мой разум — ценное средство познания и выражения, но он, не является сущностью меня самого. Приобретая новые знания и опыт, впитывая прогрессивные идеи, он находится в непрерывном развитии. Иногда разум отказывается подчиняться мне, поэтому он не может быть мной, моим Я. С точки зрения как внешнего, так и внутреннего мира это орган познания, но это не я. У меня есть разум, но я не есть мой разум.

Теперь начинается этап отождествления. Повторите медленно и вдумчиво:

4. После отделения своего Я от ощущений, эмоций и мыслей я признаю и утверждаю, что Я — центр абсолютного самосознания, Я — центр воли, способный наблюдать и подчинять себе все психологические процессы и свое тело, а также управлять ими.

Сосредоточивайте внимание на ведущем положении: «Я —

центр абсолютного самосознания и воли». Попытайтесь по возможности глубже проникнуться этой мыслью и закрепить ее в своем сознании.

Поскольку цель настоящего упражнения заключается в достижении особого состояния сознания, то при овладении ею можно значительно изменить технику его выполнения. Так, после определенной тренировки (некоторым людям удается сделать это с самого начала) можно модифицировать упражнение путем быстрого и динамичного прохождения этапов разотождествления, что подразумевает концентрацию только на ведущих положениях:

У меня есть тело, но я не есть мое тело. Я испытываю эмоции, но я не есть эти эмоции. У меня есть разум, но я не есть мой разум.

В подобном случае целесообразно несколько расширить и углубить этап самоотождествления, который будет выглядеть следующим образом:

5. Тогда что есть я? Что остается после того, как я отделил себя от тела? Мои ощущения, чувства, желания, поступки? Остается моя сущность — центр самосознания. Это постоянный фактор в постоянно меняющемся потоке моей личной жизни. Это то, что дает мне ощущение бытия, постоянства, внутреннего равновесия. Я подтверждаю свою идентичность этому центру и осознаю его постоянство и энергию. (Пауза.) Я признаю и подтверждаю то, что являюсь центром абсолютного самосознания и творческой динамической энергии. Я понимаю, что, находясь в центре подлинной тождественности, я могу наблюдать за всеми психологическими процессами и своим физическим телом, а также управлять ими и гармонизировать их. Я хочу, чтобы осознание этого факта никогда не покидало меня в суете повседневной жизни, помогало мне и придавало ей определенный смысл и направление.

После того как вы научились концентрировать внимание на состоянии сознания, можно несколько сократить этап отождествления. Главная задача — достижение определенного навыка, позволяющего быстро и динамично пройти все стадии разотождествления, а затем оставаться в состоянии сосредоточения на своем Я в течение

какого-то периода времени, зависящего от вашего желания. Это даст возможность в любой момент отделить подлинное Я от переполняющих эмоций, навязчивой мысли, неустраивающей роли и т. д. и оценить ситуацию, ее значение и истоки, а также наиболее эффективные пути выхода из нее с позиции стороннего наблюдателя.

Наилучшие результаты приносят ежедневные занятия, которые желательно проводить в самом начале дня, то есть непосредственно после сна. Таким образом, выполнение упражнения можно рассматривать как символическое второе пробуждение. Важно также повторять его в редуцированной форме несколько раз в день, возвращаясь в состояние разото- ждествленного Я.

Упражнение может быть видоизменено и приспособлено к нуждам и целям индивидуума путем добавления этапов ра- зотождествления или включения каких-то других аспектов, кроме перечисленных фундаментальных (физического, эмоционального и ментального). Оно может начинаться с разо- тождествления, целью которого является отделение себя от чувств и желаний, порождаемых стремлением к накоплению материальных ценностей, или от ролей, которые мы играем в повседневной жизни.

Ознакомьтесь с приведенными ниже примерами.

Я испытываю какие-то желания, но я не есть мои желания. Они возникают как следствие внутренних побуждений эмоционального или физического характера или под воздействием других причин. Желания часто меняются, вступают в противоречие друг с другом, меняют свою полярность, сдвигаясь от любви в сторону неприятия или ненависти, и наоборот. Таким образом, мои желания — это не я. Я испытываю какие-то желания, но я не есть эти желания. (Лучше всего использовать данную модификацию упражнения между эмоциональным и ментальным этапами, описанными выше.)

Я занимаюсь различными видами деятельности и играю в жизни самые разнообразные роли. Я должен играть их и стараюсь делать это наилучшим образом, будь это роль сына или отца, жены или матери, учителя или студента, художника или администратора. Но я есть нечто большее, чем просто сын, отец, художник. Это только отдельные роли, которые я играю добровольно и за исполнением которых я могу наблюдать со стороны. Таким образом, я — это не мои роли. Я тождествен самому себе, я не только актер, но и режиссер спектакля.

Данное упражнение можно успешно и эффективно использовать при работе с группой. Проводящий занятия зачитывает все положения, а его участники слушают его с закрытыми глазами, стараясь как можно глубже осознать значимость слов.

Примечание. Широко используются два варианта фразы: «У меня есть...» Они звучат следующим образом:

1. У меня есть... но я не есть...
2. У меня есть... но я есть нечто большее, чем...

Упражнение 4.

Самоотождествление

Данная методика была разработана с целью определения положения внутреннего Я относительно высшего Божественного Я. В ее основе лежат определенные концепции, которые могут помочь в осуществлении контакта между этими Я. Однако они также могут и препятствовать ему, здесь, нет гарантий. Задача упражнения — сориентировать ваше сознание в нужном направлении.

Положительный результат достигается при постоянной и длительной тренировке. Она способствует неуклонному усиление связи с Я и росту осознания беспредельности бытия.

1. В качестве подготовительного этапа выполните упражнение «Разотождествление», которое следует выполнять в течение ряда дней, выбрав любую, наиболее подходящую его форму.
2. Научившись достигать состояния стороннего наблюдателя, следящего за потоком ощущений в физическом теле, а также за эмоциями и мыслями, сфокусируйте все

свое внимание на процессе наблюдения, то есть постарайтесь «пронаблюдать» его и понять его суть.

3. Представьте себе какой-то период времени, например, один час. Постепенно увеличивайте его до одного дня, недели, месяца, десяти, сотни и тысячи лет и т. д. Теперь, когда вы удерживаете в сознании огромный промежуток времени, постарайтесь раздвинуть его до вечности. Зафиксируйтесь на возникшем ощущении, запомните его.

4. Затем представьте себе сферическое пространство диаметром около 30 см. Постепенно увеличивайте диаметр до метра, пятисот метров, километра, нескольких десятков тысяч километров и т. д. Выбор пространства и его дальнейшее увеличение также абсолютно произвольны. Пусть все идет так, как складывается само. Теперь, когда вы удерживаете в сознании огромное пространство, раздвиньте его до бесконечности. Зафиксируйтесь на возникшем ощущении и запомните его.

5. Теперь попытайтесь удержать в вашем сознании одновременно два ощущения: вечности и бесконечности, сконцентрируйте внимание на чувстве, которое возникает, и запомните его.

6. Сосредоточьтесь на дыхании, затем мыслях, физическом теле. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете, что полностью осознаете себя и свое привычное окружение. Затем попытайтесь быстро и на короткое время вызвать ощущение того, что вечность и бесконечность тоже «здесь, рядом», и понаблюдайте, что происходит при этом. Отдохните, прислушиваясь к ритму дыхания, откройте глаза и подключитесь к окружающему через органы чувств.

Определенную пользу может принести запись впечатлений, образов инсайтов и ощущений, возникающих в процессе тренировки.

Упражнение 5.

Внутренний диалог

Внутри каждого из нас заключен источник знания и мудрости, благодаря которому известно, кто мы такие, где пребывали и куда идем. Он как бы настроен на стоящие перед нами цели и способен точно предугадать те шаги, которые следует предпринять для воплощения. Вступая в контакт с этим источником, мы можем глубже осознать трудности на пути его развития. С его помощью мы получаем возможность направить весь наш разум и волю на разрешение стоящих перед нами проблем. Правильное использование этого источника способствует достижению целостности в повседневной жизни и объединению личностных и трансперсональных параметров, присущих нашей жизни внутри одной реальности.

Источник внутреннего руководства ассоциируется с целым рядом образов. Наиболее распространенные из них — это солнце, алмаз, звезда или луч света, ангел, орел, голубь, феникс, Христос или Будда. В разных обстоятельствах рождаются различные образы. Однако наиболее часто этот источник ассоциируется с образом мудрого и полного любви пожилого человека (мужчины или женщины). Это два самостоятельных архетипа, имеющих как сходство, так и вполне определенные различия. Следует осуществлять контакт с каждым из них. Это поможет лучше узнать их и составить чет

кое представление о том, к кому из них лучше обратиться в том или ином случае. Обычно старец подбадривает, стимулирует и вдохновляет, тогда как женщина, напротив, успокаивает, воспитывает и хвалит нас.

Данное упражнение способствует установлению связи с внутренним источником мудрости. Самый простой способ заключается в следующем: закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз, представьте себе лицо мудрого старца (пожилой женщины), чей взгляд полон любви. Если вы испытываете трудности в воссоздании этого образа, то сначала представьте себе пламя свечи, горящее ровно и спокойно, а затем в центре его постарайтесь увидеть лицо.

Вступите в разговор со старцем (женщиной), используйте его присутствие, избрав для этого наиболее подходящий способ, чтобы с его помощью разобраться в

происходящем, получить ответ на интересующие вас вопросы. Этот диалог может проходить как на вербальном, так и невербальном (визуальном) уровне. Затратьте на него необходимое количество времени. Когда вы закончите разговор, опишите все, что происходило, в своем дневнике, по* возможности давая оценку всем инсайтам.

После определенного периода тренировки необходимость создания образа может отпасть совсем, поскольку появляется возможность осуществлять контакт в другой форме. Это может быть внутренний голос (здесь уместно вспомнить Сократа). Информация может также приходить в виде прямого знания того, как следует вести себя в той или иной ситуации. С течением времени контакт с внутренним гидом может стать настолько прочным, что его любовь и мудрость будут играть все большую роль в вашей жизни.

Работа с данным упражнением требует подключения двух процессов, протекающих на ментальном уровне: установления различия и интерпретации происходящего. Мы должны уметь видеть разницу между теми образами, которые подлинны и несут информацию, и химерами. Например, иногда может появляться образ критически настроенного и авторитарного человека, который не испытывает к вам искренней любви. Это может быть одна из ваших субличностей или образ знакомого человека. Таким образом, вам следует установить разницу, узнать, кто предстал перед вами, и сорвать с него маску. Кроме того, вы иногда можете услышать то, что хотели бы слушать, а не подлинное сообщение.

Во-вторых, полученная информация не всегда имеет четкий и ясный смысл и часто нуждается в правильной интерпретации.

Наконец, следует помнить, что при всей важности подобного контакта не следует злоупотреблять им. Сначала необходимо как можно глубже понять проблему, стоящую перед вами, и, лишь если вы действительно не можете найти пути ее разрешения, обратиться за помощью к гиду.

Только с учетом всего вышесказанного метод внутреннего диалога может стать эффективным и мощным средством продвижения на пути развития личности и духовности с помощью психосинтеза.

Техника 3. Перестройка личности вокруг нового центра (психосинтез)

Упражнение /.

Пробуждение и развитие желаемых качеств

Цель данного упражнения — создание внешних и внутренних условий, которые бы способствовали развитию того или иного качества по желанию занимающегося. Оно предназначается для ежедневных занятий. Здесь мы будем говорить

о воспитании спокойствия. Однако упражнение можно легко видоизменить и направить на формирование таких качеств, как мужество, терпеливость, оптимизм и т. д. Очень важно, чтобы выбор качества и решение о необходимости его формирования обусловливались не категорией долженствования, а свободным волеизъявлением индивидуума, стремящегося сделать еще один шаг на пути своего развития.

1. Расслабьтесь и глубоко вдохните и выдохните несколько раз. Сосредоточьтесь на понятии «спокойствие», постарайтесь постичь его смысл и ответить на следующие вопросы: каковы характер, значение и суть этого качества. Записывайте все инсайты, идеи или образы, появляющиеся в процессе занятий, в ваш психологический дневник.
2. Углубите степень сосредоточения и проследите, какие еще идеи и образы, связанные с понятием «спокойствие», порождает ваше подсознание. Опишите наблюдения в дневнике.
3. Осознайте значение этого качества, его цель, возможности применения и ту важность, которую оно приобретает в нашем бурлящем современном мире. Превозносите это качество в мыслях, возжелайте его.
4. Попытайтесь достичь спокойствия на физическом уровне. Расслабьте все мышцы, дышите медленно и ритмично. Придайте вашему лицу выражение спокойствия.

Здесь может помочь визуализация себя, пребывающего в данном состоянии.

5. Пробудите в себе это чувство. Представьте себе, что вы находитесь на пустынном берегу, в храме, на поросшей зеленью поляне или в любом другом месте, где вы в прошлом пережили ощущение спокойствия. Повторите несколько раз слово «спокойствие». Позвольте этому ощущению проникнуть в каждую клетку организма, постарайтесь идентифицировать себя с ним.

6. Воспроизведите мысленно те ситуации из вашей жизни, которые раздражали вас или лишали покоя. Возможно, это было пребывание в обществе враждебно настроенного человека, необходимость решить трудную проблему, обязанность быстро выполнить сразу несколько дел, столкновение с опасностью. Представьте себе, а главное, попытайтесь почувствовать, что на этот раз вы абсолютно спокойны. (К выполнению данного этапа следует приступать после овладения предыдущими ступенями упражнения.)

7. Примите твердое решение сохранять спокойствие в течение дня, быть его воплощением и источником.

8. Напишите слово «спокойствие» на табличке, используя шрифт и цвета, которые, по вашему мнению, наиболее отражают его смысл. Поставьте табличку на такое место, где вы сможете видеть ее каждый день и по возможности в тот момент, когда вам больше всего нужно быть спокойным. При каждом взгляде на нее попытайтесь вспомнить ощущение спокойствия и воспроизвести его.

Это упражнение по развитию желаемых качеств может стать основой достаточно обширной программы. Вы можете прибегнуть к помощи поэзии, музыки, драматического искусства, фотографии, танца, живописи, личных воспоминаний, то есть всего, что ассоциируется у вас со спокойствием. В подобном окружении вам будет-легче пробудить и сформировать глубокое чувство спокойствия или любое другое каче-

ство. Вы можете использовать все, что находится вокруг вас, для достижения этого чувства путем творческого применения и синтеза самых различных форм.

В отдельных случаях наблюдается отрицательная реакция на упражнение. Другими словами, все попытки вызвать спокойствие, напротив, приводят к росту напряжения и беспокойства. Обычно это является признаком существования когнитивных отрицательных эмоций, которые блокируют развитие желаемых качеств. Подобная ситуация чаще всего возникает на шестом этапе упражнения. Если отрицательная реакция выражена очень ярко, то лучше всего прервать занятия, разобраться в возникших эмоциях и снять их влияние путем прохождения через катарсис. После этого можно возобновить занятия, которые приобретают исключительное значение, поскольку формулируемое положительное качество занимает «вакантное место», появившееся в результате устранения отрицательных эмоций.

Упражнение 2.

Формирование идеальной модели

Творческое воображение — мощное средство развития личности. Оно может быть успешно использовано при разработке идеальной модели, концепции или образа личности, обеспечивая направление и возможности внешнего выражения в окружающем мире. Разработка идеальной модели означает создание реалистического и достижимого образа, который четко учитывает все то, что существует в нас, или позволяет проводить замену TOFO, ЧТО ограничивает нас, придает нам некоторую односторонность и несовершенство. Эти внутренние осознанные или неосознанные аспекты нашей личности не только отличны по характеру, происхождению и энергетическому уровню, но часто взаимоисключают друг друга или находятся в состоянии конфликта. Цель настоящего метода — разработка идеальной модели Я, реалистического видения того, чем может и хочет стать человек.

Для этого прежде всего необходимо выделить и разобраться во множестве аспектов, которые ограничивают наше восприятие того, чем мы можем стать. После выявления всех возможных конфликтов начинается процесс целенаправленного воплощения идеальной

модели.

Идеальная модель не является этапом в достижении со-

вершенства, полным психосинтезом. Это, скорее, еще одна стадия на пути развития, цель которой заключается в укреплении или придании законченной формы какому-то плохо проявленному аспекту личности, в формировании желаемого

I качества или совокупности свойств, в выработке более эф-

| фективного направления деятельности и т. д. Таким образом, это реальная модель внутренней и внешней жизни, к которой мы стремимся и которую можем модифицировать и обогащать по мере изменения нашего Я.

Приведенное ниже упражнение предназначено для индивидуального использования. Однако оно может быть легко видоизменено для работы с группой. Предложения по его применению в группах и в различных ситуациях будут даны в конце описания.

Важно довести упражнение до конца без перерыва и постороннего вмешательства.

Возьмите психологический дневник или приготовьте бумагу (не менее 7 больших листов для рисунков), краски, цветные карандаши или пастель. Пронумеруйте листы бумаги и в дальнейшем используйте их по порядку. Выберите место, где вас никто не потревожит на протяжении полутора часов.

Сядьте удобно, расслабьте мышцы, успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль над происходящим. Затем внимательно прочитайте следующие слова:

1. Каждый из нас как-то недооценивает себя. Каждый создает некий образ или модель самого себя, которая намного хуже того, чем он (она) является на самом деле. Иногда мы считаем, что это подлинная модель.

Теперь закройте глаза и сосредоточьтесь на прочитанном. Представьте себе этот образ. Попытайтесь увидеть его очень ярко. Обратите внимание на чувства, которые он в вас будит. Изучите образ, постарайтесь проникнуть в него как можно глубже. Откройте глаза.

Нарисуйте увиденное. Иногда это может быть образ человека, иногда символ или абстрактное сочетание цветов. Если вы ничего не увидели, начните рисовать и посмотрите, что из этого получится.

Закончив рисовать, запишите все мысли, имеющие отношение к образу. Проанализируйте ваши чувства, смысл, который вы увидели в рисунке, роль образа в повседневной жизни или любую другую относящуюся к этому образу информацию.

Сосредоточьтесь на себе, отбросив образ. Глубоко вдохните несколько раз. Расслабьтесь и успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль над происходящим. Затем внимательно прочитайте следующее утверждение и поработайте с ним по той же описанной выше схеме. Закончив рисунок и записав мысли, переходите к следующему утверждению и т. д., пока не дойдете до пункта 6 включительно.

2. Я также и несколько переоцениваю себя. Образ самого себя, который я рисую, лучше, чем я есть на самом деле.

3. Во мне тайно живет еще один великолепный образ того человека, каким бы я хотел быть. Обычно он преувеличен и недостижим на практике и, следовательно, бесплоден.

4. Кроме того, существует образ того, каким бы я хотел выглядеть в глазах других людей. Он — полная противоположность тому, каким я предстаю перед ними на самом деле.

5. Во мне также живут образы, являющиеся отражением того, каким видят меня люди, что они думают обо мне, т. е. образы-проекции. Некоторые из них мне нравятся, другие я отвергаю.

6. Наконец, существует еще один образ. Это образ того, каким меня хотели бы

видеть другие люди, чего они ждут от меня и как хотят изменить.*

Разложите рисунки по порядку и внимательно рассмотрите каждый из них. Воссоздайте чувства, пережитые в отношении каждого образа, назовите их.

Встаньте, закрыв глаза, и прочувствуйте все ограничения, которые несут в себе образы. Почувствуйте их вес и негативное влияние. Затем движением тела стряхните их с себя. Избавьтесь от их тяжести, сбросьте эти ложные, навязчивые образы усилием воли, прикажите им уйти. Прислушайтесь к себе, к тому, как вы себя чувствуете. Затем откройте глаза.

7. Сядьте, снова закройте глаза, сосредоточьтесь на себе, Подумайте о том, каким бы вы действительно хотели и реально могли стать на самом деле. Создайте этот образ внутри себя. Делайте это медленно и основательно. Изучите образ, постарайтесь узнать его как можно лучше. Представьте себя таким. Затем добавьте те черты и аспекты, которые вы считаете подходящими, и уберите все, что рассматривается вами как

плохое или бесполезное. Откройте глаза и нарисуйте образ или его символ. Затем запишите все, что вы о нем думаете.

Следующий, последний этап упражнения ставит своей целью «оживление» образа, оказание помощи в том, чтобы сделать его динамическим элементом в повседневной жизни. Ваша дальнейшая работа зависит от того, как вы воспринимаете проделанное ранее. Особенно это касается идеальной модели, описанной в пункте 7. Ее создание могло сопровождаться возникновением глубоких положительных эмоций, инсайтом или осознанием типа «да, это именно то, чем я хотел стать; удивляюсь, почему я не подумал об этом раньше». Вы можете также испытывать внутреннюю убежденность, что идеальная модель — то, чего вам не хватало, что ее реализация — шаг вперед в вашем развитии. Это, безусловно, не означает, что она совершенна и полна. Вы всегда сможете изменить или подправить ее в дальнейшем.

Если созданный образ (модель) отвечает вашим требованиям, вы можете продолжить упражнение, доведя его до логического конца. Если вы устали, вы можете прерваться в данном месте и продолжить занятия позднее или на следующий день. Однако длительный перерыв обычно гасит возникшие положительные эмоции, которые могут понадобиться для придания модели жизненной силы.

Иногда при анализе модели может возникнуть ощущение, что хотя в целом она и хороша, но это не совсем то, что вам хотелось бы. Другими словами, вы считаете, что модель нуждается в дальнейшем совершенствовании или изменении. В подобном случае вы можете работать над ней на протяжении нескольких последующих дней в течение 15—30 минут, пока не достигнете желаемого результата. Наряду с этим существует еще один вариант: вы просто продолжаете работу, не обращая внимания на недостатки модели. Однако при этом необходимо соблюдать некоторую осторожность, поскольку теперь вы как бы проводите эксперимент, в процессе которого совершенствуете модель на базе полученного опыта.

Возможно, у вас появится некоторое сомнение в том, насколько реально подходит вам модель и будет ли она шагом вперед, а не еще одним барьером. Почувствовав нечто подобное, возвратитесь к первым шести этапам и проанализируйте, не вмешивается ли в созданную идеальную модель что-то из того, с чем вы должны были расстаться в процессе работы над ними. Если это имеет место, постарайтесь отбросить все, что вам мешает. Затем сконцентрируйтесь на модели и задайте себе вопрос, на основании каких мотивов, оценок, целей, опыта и т. д. вы считаете ее идеальной. Этот момент может иметь очень большое значение при вашей полной удовлетворенности моделью. Все сказанное выше часто позволяет реально выявить причины тупика и подготовить здоровую почву для создания желаемого образа. Закончив пересмотр, вы можете еще раз отработать пункт 7.

8. Если вы довольны созданной идеальной моделью, закройте глаза и представьте себе, что вы и есть эта модель. Понаблюдайте за лицом, глазами, позой, поведением, другими особенностями, присущими модели. Затратьте на этот процесс

столько времени, сколько потребуется для выполнения этой задачи. А теперь слейтесь с моделью, постарайтесь почувствовать, что значит быть ее носителем. Воссоздайте мысленно несколько повседневных ситуаций, в которых вы вели себя, демонстрируя качества и реакции, характерные для модели.

Теперь откройте глаза, проанализируйте пережитое и запишите все в дневник. Перечитав написанное, решите для себя, есть ли еще что-нибудь, что вы хотели бы изменить в вашей модели.

Восьмой пункт упражнения является практическим руководством к действию, которое может быть применено всякий раз, когда возникает потребность вести себя сообразно созданной модели. Он приносит огромную пользу даже при однократном выполнении. Его частое повторение (ежедневно в течение какого-то промежутка времени) дает самый наилучший результат. Занятия предпочтительно проводить по утрам, проигрывая в воображении какие-то частные ситуации, которые могут возникнуть в течение дня. Упражнение следует заканчивать принятием твердого решения действовать в момент развития обдуманных ситуаций в реальной жизни в строгом соответствии с качествами и позицией, присущими идеальной модели.

При выполнении этого упражнения необходимо соблюдать осторожность. Существуют случаи, когда во время занятий в какой-то воображаемой ситуации вы хотите продемонстрировать положительное качество, но испытываемые вами ощущения абсолютно противоположны тому, что вы хотели получить. Например, картина публичного выступления, во время которого вы видите себя спокойным и уверенным, вдруг становится причиной беспокойства. Представляя, как терпимо и ровно вы относитесь к определенному человеку, можно испытать приступ гнева. Это свидетельствует о существовании на уровне подсознания сильного и глубокого чувства. Оно должно быть извлечено из недр подсознания, а все связанное с ним напряжение снято до начала дальнейшей работы по вживанию в идеальную модель.

Возможность проявления отрицательных свойств при работе над положительными качествами — яркое свидетельство того, что концентрация на положительном (при условии соблюдения правильного и взвешенного подхода) не ведет к подавлению отрицательного. Скорее она помогает нам вступить с ним в контакт, постараться устранить его, используя для этого установку на положительное как следствие осознания того, что отрицательные свойства нашей личности — подлинное препятствие на пути ее дальнейшего развития.

Сочетание этого упражнения с вечерним обзором событий, когда вы оцениваете свое поведение в течение дня с точки зрения идеальной модели, дает очень хорошие результаты.

Данное упражнение можно эффективно использовать при работе с группой. Что касается психологов, врачей или педагогов, проводящих занятия, то они должны сначала сами поработать с данным упражнением и лишь потом использовать его в практической деятельности. Это помогает приобрести опыт, необходимый для определения своевременности подключения клиента к работе и более глубокого понимания динамики происходящих процессов.

Было замечено, что на конечном этапе работы группу следует разбивать на небольшие подгруппы из 3—4 человек. Показ рисунков друг другу и обсуждение пережитого Опыта способствуют формированию обратной связи.

Упражнение 3.

Рабочая тетрадь

Эта тетрадь предназначена для регулярного фиксирования процессов развития внутренней жизни. Внешние события могут записываться постольку, поскольку они связаны с динамикой внутреннего мира.

Такая тетрадь преследует несколько целей:

• учит четко и ясно выражать свои мысли, свои внутренние переживания;

• учит из многих точек зрения выбрать одну, главную;

• способствует самораскрытию, то есть учит раскрывать себя для самого себя;

• является стимулятором творчества.

В этой тетради вы можете высказать мысли, которые «накипели» и которые вы не решитесь высказать даже в лечебной группе, а это способствует снятию эмоционального напряжения.

Помимо текста, в тетрадь можно заносить рисунки, схемы, только вам понятные символы. Такие рисунки отражают работу подсознания и могут использоваться для того, чтобы глубже понять себя.

Упражнение 4.

Синтез

Каждый из "нас хотел бы быть гармоничной личностью. Но сначала нужно выявить и осознать полярные качества своей личности, а уж потом попробовать примирить их. Часто у недостаточно психически зрелой личности, например у подростка, вместе уживаются рефлексия и самоуверенность, чувствительность и черствость или даже жестокость, застенчивость и развязность, борьба с авторитетами и обожествление кумира, чувственное фантазирование и сухой рационализм.

Известно, что личность не может быть гармоничной, если идентифицирует себя только с одним из полярных качеств. Выберите полярное качество своей психики, с которым вы хотите работать.

Разделите чистый лист бумаги пополам и на половине листа нарисуйте одну из выбранных полярностей. На второй половине сделайте свободный рисунок противоположной полярности. (Качество рисунка не имеет значения.) Итак, два полюса друг против друга. Вдумайтесь в их содержание, в возможность их взаимодействия.

Теперь ниже или на другом листе нарисуйте эти два полюса и изобразите их взаимодействие. Это могут быть: конфликтное столкновение, пробный контакт, отвращение и т. п.

Продолжайте делать рисунки, и пусть взаимодействие этих полярных качеств вырисовывается в какую-либо форму. Синтез может быть спонтанным: две части соединяются в одно целое. Если новое целое возникло, не бросайте его, а по

старайтесь понять, что оно собой представляет и каково было ваше состояние, в котором появился этот синтетический образ.

Затем на обороте рисунка запишите все, что вы испытали, и сделайте предположение: как новый синтез мог бы осуществиться в вашей жизни.

Техника 4. Работа с постановкой целей

Упражнение 1.

Времена года моей души

Не все свои цели мы ставим осознанно. Иногда наши цели формируются бессознательно, и только после того, как мы что-то сделаем, мы начинаем понимать, чего же нам хотелось на самом деле.

Мы можем многому научиться у природы. В частности, именно в природе мы наблюдаем отрадное постоянство перемен. Все растения и животные проходят через цикл времен года. Зима дарит всем покой, а кому-то дает возможность умереть. Весной жизнь снова пробуждается. Летом она достигает своего полного расцвета, созревают плоды. Осень позволяет собрать урожай, а затем природа вступает в следующий цикл становления, исчезновения и нового рождения.

Если мы хотим собирать урожай, то постоянство смены времен года должно нас успокаивать. Если же мы привязываемся лишь к мечтам о цветении, то круговорот времен года будет нас огорчать. Точно так же и в нашей собственной жизни мы можем достигать зрелости и пожинать плоды лишь в том случае, если поймем и примем для себя, что многое уходит и изменяется, создавая тем самым предпосылки возникновения нового.

Пусть эта мысль послужит вам отправной точкой для размышления. Возьмите лист

бумаги и составьте список примерно из пяти пунктов — перечень того, что в вашей жизни отмирает, становится слабее, теряет свою значимость, отступает на второй план. Возможно, заканчиваются и уходят в прошлое дружба, работа, брак. Может быть, изменяются внутренняя позиция или какое-йибо чувство, ваша жизненная философия или политические взгляды. Сосредоточьтесь на том, что изменяется, но при этом не исчезает совсем.

Составьте еще один список (тоже примерно из пяти пунктов) — перечень того, что находится в самом начале, в стадии становления, что пока еще не стало полноценной частью вашей жизни. Это может быть то, что только появляется, или то, что вновь возвращается, становится все более важным и желанным. Возможно, это новая дружба, или зарождающийся интерес к кулинарии, или растущее желание путешествовать. Постарайтесь писать как можно более конкретно, но уложиться в 15 минут.

А теперь выберите из второго списка тот пункт, который вам особенно интересен. Напишите к нему небольшое пояснение. Какова его предыстория, что именно зарождается? Что помогает и что мешает его появлению? Может ли это стать для вас важной жизненной целью? Как вы можете на это настроиться? Как будет выглядеть ваша жизнь, если то, что возникло, будет развиваться дальше? У вас есть еще 15 минут на размышление.

Упражнение 2.

Бедность, богатство и Господь Бог

Иногда цели проясняются для нас благодаря экстремальным обстоятельствам. Временами мы бессознательно устраиваем себе кризисы для того, чтобы пережить и осознать нечто важное.

Это упражнение дает возможность участникам пережить экстремальные ситуации в воображении и представить себе, к чему на самом деле могут привести изменения, к которым они неосознанно стремятся.

Даже когда наша жизнь протекает вполне благополучно, мы временами испытываем неприятное чувство. Иногда это связано с тем, что мы стремимся реализовать давно поставленные цели и забываем скорректировать их в соответствии с происходящими внутри нас изменениями.

Жизнь вынуждает нас более обстоятельно задумываться над происходящим и подвергать наши цели пересмотру.

Попробуйте пережить в воображении несколько необычных ситуаций. Представьте себе, что вы внезапно впали в крайнюю нужду. Что вы будете делать? Что из вашего имущества вы захотите, пусть даже ценой огромных усилий, сохранить? Какие элементы вашего жизненного уклада вы захотите оставить неизменными и какой ценой? Какие новые возможности откроет для вас бедность? В чем может заключаться ваш шанс? Опишите, как вы будете действовать в такой ситуации, как будете себя чувствовать, о чем думать. У вас есть на это 10 минут.

А теперь представьте себе, что вам досталось огромное состояние. Что это будет означать для вас? Что вы сделаете прежде всего? Какие возможности это для вас откроет? Напишите, что вы будете в этой ситуации делать, какие будете строить планы. Для этого у вас есть еще 10 минут.

И, наконец, представьте себя в роли Бога. Что вы измените, что нового создадите, чтобы сделать этот мир лучше? В течение 10 минут записывайте то, что придет вам в голову.

Теперь задумайтесь на время о том, что вам хочется — возможно, уже давно, а может быть, лишь с недавних пор — изменить в своей жизни. Какие цели представляются вам важными? Как вы могли бы изменить свои жизненные планы? Запишите свои соображения.

Упражнение 3.

Свободен!

В этом упражнении воображаемая экстремальная ситуация поможет участникам увидеть новые цели, которые могли быть скрыты пеленой условностей и устаревших иллюзий.

Сейчас вы переживете что-то вроде шока, и это, возможно, поможет вам взглянуть на свою жизнь по-новому. У каждого из нас есть множество желаний и целей. Некоторые из них мы осознаем и стремимся к их удовлетворению. О других мы догадываемся, однако предпочитаем оставлять их в полутьме. А часть наших желаний прячется, вероятно, в самых темных глубинах нашего бессознательного. Что произойдет, если мы станем более ясно и четко понимать наши желания и цели?

Представьте себе, что вы приняли волшебную таблетку, которая на время устраняет все сдерживающие факторы, усвоенные правила и моральные нормы. Вы освобождаетесь от робости, нерешительности, тревожности, от внутренней цензуры и любого внешнего давления. Действие волшебной таблетки продолжается в течение недели.

Что вы будете делать все это время? Что вы будете говорить? Как будет выглядеть ваша жизнь? Как вы будете себя чувствовать? Напишите, как бы вы прожили эту неделю. У вас есть на это четверть часа.

А теперь подумайте, могли бы вы сделать что-то из того, что вы записали, и без волшебной таблетки. К каким целям вы можете стремиться и без нее? Запишите свои мысли (5 минут).

Упражнение 4.

Объявления

Выполняя это упражнение, участники могут сформулировать и проговорить вслух цели, которые они уже осознали. Они имеют возможность утвердиться в этих целях и принять их как само собой разумеющееся.

У каждого из нас есть цели, которые мы держим в голове, в сердце и в душе. Некоторые из них служат нам своеобразными «алиби-целями» — в действительности мы вовсе не хотим их осуществлять. Другие цели являются амбивалентными («пятьдесят на пятьдесят»). Мы с равной вероятностью можем как стремиться к их достижению, так и избегать их реализации. Но есть и такие цели, которые мы очень хотели бы осуществить.

К чему вы стремитесь в своей жизни? Вы можете сейчас набросать объявления о целях, которые для вас очень важны. Это могут быть самые разнообразные объявления: покупка недвижимости или квартиры, предложение рабочих мест, обмен или «Разное». Вы можете написать объявления о поиске партнера, друга, ребенка, консультанта, сотрудника и т. п. или же изобрести абсолютно новую разновидность объявлений.

Указывайте каждый раз, что именно вы ищете, каковы ваши конкретные пожелания и что вы готовы предложить взамен. Снабдите тексты объявлений своими координатами. Где бы вы хотели опубликовать свои объявления? Если вам не удается подобрать подходящую газету или журнал, придумайте новые. На выполнение упражнения отводится 30 минут.

Упражнение 5.

Волшебная лавка

Участники могут сосредоточиться на существенных для них жизненных целях и с помощью воображения осознать следующую закономерность: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Упражнение построено так, что участники могут оказывать поддержку друг другу. Условием его проведения является достаточно близкое знакомство членов группы между собой.

Это упражнение даст вам возможность посмотреть на самих себя. Вы сможете высказать любое желание и, как в сказке, взвесить, чего это желание будет вам стоить.

Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь.

Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающий вас ландшафт. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас

лесу? Что вы слышите? Какие ароматы вы ощущаете? Что еще вы чувствуете?

Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к како- му-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Стены оборудованы стеллажами и выдвижными ящиками, как в мелочной лавке. Повсюду стоят стеклянные сосуды, банки, коробки. Это действительно старая лавка, причем волшебная.

Теперь представьте себе, что ваш напарник (или терапевт) — продавец в этой лавке. Добро пожаловать! Здесь вы можете получить все, чего вы хотите от жизни. Но есть одно правило: за выполнение каждого желания вы должны отдать что-либо или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти к продавцу и сказать, что он хочет. Продавец задаст вам только один вопрос: «Что ты отдашь за это?» Вы должны решить, готовы ли вы отдать что-либо и что именно это будет. «Продавец» никак не комментирует слова «покупателя». Через некоторое время к «продавцу» сможет подойти следующий член группы. В заключение участники обсуждают, что каждый из них пережил.

***Упражнение** 6.*

Превращаем проблемы в цели

Это упражнение дает участникам возможность составить общее представление об их повседневных проблемах и сформулировать наиболее важные из них в виде целей.

Инструкцию к этому упражнению терапевт может раздать членам группы.

У каждого из нас есть свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять и жить с ними так, как можем. Но, к счастью, многие наши проблемы могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которых хотели бы достичь. Давайте попробуем сделать это.

1. Составьте список проблем, которые вы хотели бы как можно скорее решить. Следующие вопросы помогут вам в этом:

- Что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?
- Что еще может доставить мне удовольствие?
- В каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?
- Что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?
- На что я чаще всего жалуюсь?
- Что создает мне больше всего забот?
- Что заставляет меня чувствовать себя тревожно или напряженно?
- Что дает возможность чувствовать себя уютно?
- Что меня больше всего расстраивает?
- Что стало в последнее время меня раздражать?
- Что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе?
- Что мне надо изменить в себе?
- На что у меня уходит слишком много времени?
- Что мне очень сложно делать?
- От чего я быстро устаю?
- Как я мог бы лучше распределять свое время?
- Как я мог бы разумнее расходовать свои деньги?

2. Теперь опишите проблему, которую вы хотели бы решить прежде всего. Представьте ее как можно более объективно.

3. Сформулируйте цель, которой вы могли бы достичь. Что вам надо сделать для того, чтобы ваша проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой?

***Упражнение** 7.*

Сон о будущем

С помощью направленного воображения участники могут интуитивно прояснить для себя свои цели, ожидания и желания.

Мы обладаем удивительной способностью по-разному воспринимать время. Иногда

нам кажется, что год пролетает как одна секунда, а бывает и так, что секунды растягиваются на годы. Кроме того, мы можем мысленно возвращаться в прошлое или, наоборот, заглядывать в будущее. Эту поразительную способность можно использовать для того, чтобы прояснить для себя глубоко запрятанные желания.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Наберите несколько раз побольше воздуха в легкие, и с каждым выдохом пусть вас покидают все заботы, все мысли, все накопившееся напряжение.

Теперь представьте себе часы — любые часы с циферблатом и тремя стрелками: часовой, минутной и секундной. Держите их перед своим внутренним взором, и пусть они показывают какое-нибудь время. Наблюдайте за тем, как часы начинают идти вперед. Представляйте себе во всех деталях, как движется секундная стрелка, что в это время происходит с минутной, как перемещается часовая стрелка. Смотрите на них внимательно и наблюдайте за всеми тремя стрелками одновременно (30 секунд).

А теперь представьте себе, что часы постепенно начинают бледнеть, и вы засыпаете. Вы находитесь как раз там, где вам бывает легко заснуть. Сон переносит вас в желаемое будущее.

В этом сне появляются различные образы: одни из них видны вполне отчетливо, другие лишь едва намечены. Некоторые из вас услышат звуки, шорохи, слова... Кто-то почувствует запахи или ясно ощутит свои движения... Внимательно посмотрите, какую картину будущего представило вам ваше бессознательное. Свяжите возникшие образы с вашими осознанными желаниями.

Если этот сон о будущем вдруг растает или прервется, вы можете вернуться к картинке с часами и,снова понаблюдать за стрелками. Это позволит вам вновь сосредоточиться. За эти несколько минут вы сможете пережить те важные события, на которые надеетесь в будущем (3—5 минут).

А теперь возвращайтесь назад. Не торопясь откройте глаза, выпрямитесь, потянитесь.

Запишите свой сон о будущем. При этом вы можете дополнить его новыми деталями, которые придут вам в голову. У вас есть на это 15 минут.

Упражнение 8.

Сон наяву

Если нам трудно до конца понять свои цели, сны наяву могут оказать весьма ценную помощь.

Сны наяву являются зеркальным отражением наших желаний и надежд. При этом они могут давать подсказки, настраивающие нас на более реалистичный и позитивный лад. Как и ночные сны, сны наяву прокладывают мосты к нашему внутреннему потаенному знанию и дарят нам прозрения, до которых сознанию самому по себе дойти было бы трудно.

Запишите какой-нибудь сон наяву — любую фантазию, которая сама пришла вам в голову, когда вы скучали, отдыхали после трудной работы или просто спокойно сидели. Если вы не можете вспомнить ни одного сна наяву, придумайте его. У вас есть на это 30 минут.

Теперь перечитайте то, что вы написали. Отнеситесь к своей фантазии как к символическому образу, из которого вы можете извлечь ту или иную реальную цель. Какие возможные цели скрыты в вашем сне наяву? Перечислите их и напишите, что вы думаете об этих целях, какие чувства они у вас вызывают. На это отводится 10 минут.

Упражнение 9.

Карта будущего

Представление своего будущего в виде карты местности позволит участникам более четко осознать свои цели. Метафорическое выражение целей в виде пунктов на карте, а путей их достижения в виде улиц и дорог помогает участникам создать в воображении наглядную картину своего будущего.

После создания такой карты каждый сможет соотнести цели между собой и понять, насколько они сочетаются друг с другом, какие препятствия встречаются на пути к ним, какие новые возможности открываются.

Начертите карту своего будущего. Ваши глобальные цели обозначьте как пункты местности, в которых вы хотели бы оказаться. Обозначьте также промежуточные большие и маленькие цели на пути к ним. Придумайте и напишите названия для «пунктов-целей», к которым вы стремитесь в своей личной и профессиональной жизни. Нарисуйте также улицы и дороги, по которым вы будете идти. Как вы будете добираться до своих целей? Самым коротким или обходным путем? Какие препятствия вам предстоит преодолеть? На какую помощь вы можете рассчитывать? Какие местности вам придется пересечь на своем пути: цветущие и плодородные края, пустыни, глухие и заброшенные места? Будете ли вы прокладывать дороги и тропы в одиночестве или с кем-нибудь? У вас есть 30 минут.

А теперь запишите свои размышления по поводу вашей карты будущего. Где находятся важнейшие цели? Насколько они сочетаются друг с другом? Где вас подстерегают опасно-

сти? Откуда вы будете черпать силы для того, чтобы достичь желаемого? Какие чувства вызывает у вас эта картина? На это вам отводится 15 минут.

Упражнение /О.

Верстовые столбы моего будущего

В этом упражнении участники составляют список того, что им хотелось бы сделать в будущем, чтобы упорядочить свои цели. Преимущество этого способа работы состоит в том, что он усиливает ощущение направленности и непрерывности жизни.

Можно заглянуть в свое будущее без всякой астрологии. У каждого из вас есть множество надежд и желаний. Некоторые из них смогут, по всей вероятности, претвориться в жизнь, другим же суждено остаться в царстве мыслей и представлений.

Определите, как далеко в будущее вы хотите заглянуть. Может быть, вам интересно увидеть свою жизнь через год или два, а может быть — через десять лет?

Теперь подумайте, чего вы хотите достичь за это время. Что вы хотите создать? Чему научиться? Кем стать? От чего вы хотели бы отказаться или освободиться?

Представьте себе, что каждая важная цель этого жизненного отрезка является верстовым столбом на пути жизни, по которому вы идете. Когда.вы доходите до очередного верстового столба, вы можете сказать себе: «Это я уже сделал!» Выбирайте только такие цели, которые для вас позитивно окрашены и достойны того, чтобы к ним стремиться. Причем их должно быть не больше шести-восьми. Расставьте их в нужной временной последовательности и обозначьте каждый верстовой столб несколькими ключевыми словами.

Когда вы это сделаете, перечитайте список своих целей на будущее и напищите, что вы думаете о нем, насколько разумным он вам представляется. У вас есть на это 20 минут.

Упражнение / /.

Ожидания ,

Участникам предоставляется хорошая возможность взглянуть не только на позитивные, но и на негативные предположения о себе и своей жизни и видоизменить их так, чтобы они стали продуктивными.

Наши мысли о будущем нередко очень хаотичны. Мы полны надежд и опасений. Иногда наши страхи действуют на нас дисциплинирующе, но нередко они подталкивают нас к таким действиям, которые способствуют претворению в жизнь наших тайных опасений.

Сосредоточьтесь сейчас на своих осознанных и не совсем осознанных ожиданиях и представлениях о будущем. Обратите внимание как на позитивные, так и на негативные ожидания. В этом случае вы сможете лучше ощутить возможность контроля над своими действиями.

Составьте список важнейших предположений о своей будущей жизни. Что вы

будете делать? Что будет с вами происходить? Записывайте все, что будет приходить вам в голову в любом порядке. У вас есть 10 минут.

А теперь сосредоточьте свое внимание на негативных предположениях. Превратите их в позитивные ожидания, чтобы они не сбылись в своей негативной форме. Например, предположение «Я буду болеть» вы можете заменить на «Я смогу научиться лучше следить за своим здоровьем». Запишите эти новые позитивные ожидания. Затем в двух-трех предложениях выразите те мысли, которые возникают у вас при взгляде на эти переформулированные ожидания. Что вы о них думаете? Что вы чувствуете? У вас есть на это 15 минут.

Упражнение 12.

Радуга

Для многих участников медитативное рисование, которым они будут заниматься в ходе этого упражнения, представляет собой идеальный способ осознания важных жизненных целей.

У нас есть прекрасная возможность задуматься о будущем, определить и осмыслить важные для нас цели. Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который каждому, кто его найдет, дарит счастье и богатство.

Представьте себе вашу личную радугу, созданную солнцем и дождем для того, чтобы порадовать вас. Пусть те точки, где радуга опирается на горизонт, обозначают ваше настоящее и будущее. Вообразите, что в точке будущего вас ждет нечто ценное и очень желательное для вас, идеально подходящее вам.

Нарисуйте радугу, а там, где она уходит за горизонт, нарисуйте цель, которая придет вам в голову во время рисования. Сосредоточьтесь прежде всего на радуге, на ее цветах, ее изгибе. Пока вы будете рисовать, вам будут приходить в голову различные мысли, в памяти будут всплывать различные цели. Нарисуйте будущую цель на первом плане, осознавая, что она может быть не единственной важной целью. Вы можете рисовать ее символически или реалистично или совмещая оба эти способа. На это отводится 20 минут.

А теперь взгляните на свой рисунок и мысленно представьте себе ответы на следующие вопросы:

- Как мне достичь своей цели?
- Что зависит от меня, а что от других?
- Какие препятствия могут встретиться на пути?
- От чего мне, возможно, придется отказаться?
- Что я выиграю?
- Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?
- Как я отношусь к этой цели?

На эти размышления у вас есть 5 минут.

Упражнение 13.

Стрела

Это упражнение приобщает бессознательное участников к тайне «прицеливания». Нередко мьгстремимся к своим целям чересчур резко или выбираем не подходящее для их достижения время. Действуя в воображении, мы можем осознать, что именно нам надо делать, чтобы двигаться к своей цели уверенно и сосредоточенно.

В жизни нам часто нужны образцы и модели, которые давали бы представление о том, как можно жить и действовать. А при определенных условиях мы сами можем быть для себя таким образцом. Можно научиться у себя самого тому, как достичь цели.

Сядьте поудобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и позвольте себе полностью расслабиться.

Закройте глаза и представьте себе, что вы держите в руках лук. Почувствуйте ступнями и всемй мышцами ног, как прочно вы стоите на земле. Держите лук одной рукой, а тетиву с приложенной к ней стрелой — другой. Ощутите, как напрягаются мышцы рук, когда вы натягиваете лук.

А теперь постарайтесь ясно и отчетливо увидеть находящуюся впереди вас цель. Обратите внимание на то, как указывает на нее острие стрелы. Теперь лук заряжен и полностью готов к выстрелу, стрела направлена точно на цель. Почувствуйте, сколько энергии сконцентрировано в спокойствии заряженного лука. Вам надо только отпустить стрелу, чтобы эта энергия понесла ее к цели. Пуск стрелы высвободит энергию движения.

И вот стрела выпущена. Следите за ее полетом и ощущайте ее устремленность к цели. Ничего больше не существует для стрелы — только цель. Никаких сомнений, отклонений в сторону, никаких отступлений. Стрела летит безупречно прямо и входит в середину цели.

Спокойно и уверенно вы можете послать в цель еще несколько стрел и, делая это, ощутить направленную в одну точку концентрированную силу и решительность (1 минута).

Теперь возвращайтесь назад и медленно открывайте глаза.

Упражнение 14.

Путь к цели

Это упражнение помогает участникам наметить важную цель и ни на шаг не отступать с ведущего к ней пути* несмотря на все препятствия.

Иногда мы хорошо знаем, чего мы хотим, но нам не хватает энергии для осуществления своих намерений, для того, чтобы в течение длительного времени прилагать усилия и не отступать, несмотря на возникающие препятствия и помехи.

Подумайте о важнейших целях, стоящих перед вами на текущем этапе жизни, и коротко опишите их несколькими ключевыми словами. Спектр этих целей может быть очень широким: это могут быть абстрактные и конкретные цели, труднодостижимые и легкие, далекие и близкие. Решающее значение здесь имеет то, что цель важна для вас, и вы действительно хотите ее достичь (5 минут).

Теперь выберите из списка ту цель, которая в данную минуту вам ближе всего, которая вас больше всего привлекает. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Наберите несколько раз побольше воздуха в легкие, и пусть вместе с выдыхаемым воздухом вас покинут все заботы, мысли, неотложные дела, уйдет напряжение. Сосредоточьтесь на выбранной цели.

Пусть в вашем сознании всплывет картина или образ, символизирующий для вас эту цель. Это ваш личный, индивидуальный символ, и образ может быть каким угодно: природным объектом, животным, человеком, предметом (30 секунд).

Оставаясь с закрытыми глазами, представьте себе, что пе

ред вами лежит длинная и прямая тропа, ведущая на вершину холма. Над холмом вы видите именно тот образ, который символизирует вашу цель. А по обеим сторонам тропинки вы ощущаете присутствие различных сил, которые пытаются заставить вас свернуть с пути, помешать вам достичь вершины холма (1 минута).

Эти силы могут сделать буквально все, что захотят. Не могут они лишь одного — разрушить прямую, как луч, тропинку, слегка светящуюся перед вами. Эти силы символизируют различные отвлекающие ситуации, людей, менее важные цели, негативные настроения. В их распоряжении есть много способов заставить вас отклониться в сторону. Они попытаются лишить вас мужества или чем-нибудь соблазнить. Они приведут множество логических доводов, доказывающих, что дальше идти нет смысла. Они захотят запугать вас или вызвать у вас чувство вины (1 минута).

А вы можете ощутить себя сіустком ясной воли и неуклонно идти вперед по тропе. Не торопитесь и давайте себе достаточно времени для того, чтобы понять стратегию каждого «возмутителя спокойствия». Ощущайте направление движения. Вы можете даже обменяться парой слов с кем-то из тех, кто пытается отвлечь вас, однако после этого снова продолжайте свой путь и ощущайте себя живой, устремленной вперед волей (3 минуты).

Когда вы достигнете вершины холма, посмотрите на тот образ, который символизирует вашу цель. Ощущайте его присутствие, оставайтесь какое-то время рядом с

ним и наслаждайтесь его близостью. Почувствуйте, что означает для вас этот образ, прислушайтесь к тому, что он вам сейчас может сказать (1 минута).

Теперь пришло время позволить всем этим образам поблекнуть и отодвинуться на второй план. Заберите с собой то, что оказалось для вас важным, и постепенно возвращайтесь назад. Откройте глаза, потянитесь, выпрямитесь. Запишите свои размышления по поводу цели и тех сил, которые хотят заставить вас свернуть в сторону.

Упражнение 15.

Смысл жизни

Для участников, которым за сорок, это упражнение дает прекрасную возможность прояснить цели своего существования. Участники группы должны быть близко знакомы друг с другом и доверять своему терапевту.

Сядьте прямо и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Закройте глаза и сосредоточьтесь.

Представьте себе старинную пустую виллу, которая сейчас необитаема. Осмотрите это здание. Пройдитесь по всем комнатам, полюбуйтесь старинной мебелью, светильниками, картинами и коврами (1 минута).

Теперь поднимитесь по лестнице на второй этаж, пройдите через спальню. Обратите внимание на фиолетовую портьеру, немного прикрывающую широкую деревянную дверь. Отодвиньте портьеру в сторону и откройте дверь.

Сейчас вы видите вторую лестницу, пыльную и всю в паутине. Очевидно, ею очень давно никто не пользовался. Медленно поднимитесь по ступеням и откройте находящуюся наверху дверь.

Вы оказались в старой библиотеке, наполненной светом, льющимся из окон и проникающим сквозь стеклянную крышу. Попытайтесь прочесть несколько названий книг. Вдруг вы замечаете, что в углу комнаты сидит какой-то человек.

Он говорит спокойным, мягким голосом: «Я ждал тебя». И откуда-то из глубины души к вам приходит чувство, что этот человек обладает всеми знаниями мира и может ответить " на все вопросы.

Вы решаетесь задать ему самый важный вопрос «Зачем я пришел в этот мир?» и в тишине ждете, что он вам ответит. Ответ может прийти в словах, в жестах, в переданных телепатически мыслях или образах. Вы можете задать этому человеку любые важные для вас вопросы (2 минуты). А теперь поблагодарите старого мудреца и попрощайтесь с ним. Спуститесь по лестнице вниз, снова пройдите по всем комнатам. Покиньте эту виллу и возвращайтесь назад. Вы чувствуете себя обновленным после этой встречи. Потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Список цитированной и рекомендуемой литературы

1. **Assagioli R. Psychosynthesis. — New York: Penguin, 1965.**
2. **A s s a g i o 1 i R. The Act of Will. — New York: Penguin, 1973.**
3. **Assagioli R.Transpersonal development: the dimension beyond psychosynthesis. — London: Crucible, 1991.**
4. **Assagioli, R.Psychosynthesis: a manual of principles and techniques. — London: Aquarian/Thorsons, 1993.**

Плавав

5. **A. Between heaven and earth: through the body towards the transpersonal self in psychosynthesis. — Firenze: Istituto di psicosintesi, 1991.**
6. **Crampton** M. **Psychosynthesis: some key aspects of theory and practice. — Montreal: Canadian Institute of Psychosynthesis, 1977.**
7. **Crawford J. P. Psychosynthesis: a project for a scientific psychology. — London: Ash., 1956.**
8. **Fadiman J. Psychosynthesis: use of fantasy. — Big Sur: Big Sur Recordings., 1979.**
9. **Ferrucci P. .G.Psychosynthesis. — New York: Crown, 1979.**

10. **Ferrucci P. .G.\d;3.0»;3.0»; What we may be: the visions and techniques of psychosynthesis. — Wellingborough: Crucible, 1989.**
11. **Ferrucci P. .G.\d;3.0»;3.0»; Inevitable Grace: Breakthroughs in the Lives of Great Men and Women: Guides to Your Self-Realization. — Los Angeles: Jeremy Tarcher, 1990.**
12. **Firman J., Horowitz M., Yeomans A., Psychosynthesis. — San Francisco: New Dimensions Foundation, 1982.**
13. **Gerard, R. M. Psychosynthesis: inner imagery. — Big Sur: Big Sur Recordings, 1971.**
14. **Hardy J. A Psychology with a Soul. — London and New York: Routledge and Kegan, 1987.**
15. **Hardy J. A psychology with a soul: psychosynthesis in evolutionary context. — London; New York: Routledge & Kegan Paul, 1987.**
16. **Hutt M. L. Psychosynthesis: vital therapy. — Oceanside, New York: Dabor Science Publications, 1977.**
17. **Loker A..g. Dreams and psychosynthesis. — Istanbul: Altan Loker, 1987.**
18. **Macy J. Mutual Causality in Buddhism and General Systems Theory. — State University of New York Press, 1991.**
19. **Macy J. World as Lover, World as Self. — Berkeley, California: Parallax Press, 1991.**
20. **Mahler M. Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation. — London: Maris Field Library, 1991.**
21. **Rainwater J. You're in Charge. — Marina del Rey, Ca: De Vorrs & Co, 1989.**
22. **Rowan J. Subpersonalities. The People Inside Us. — London and New York: Routledge, 1990.**
23. **Rowan S. Subpersonalities: The People Inside Us. — London: Routledge, 1990.**
24. **S a t i r V. Your many Faces. — Los Angeles: Celestial Arts, 1995.**
25. **Sc ha ub, B. & Schaub, R. .G.\d;3.0»;3.0»; Healing addictions: The vulnerability model of recovery. — Albany, New York: Delmar Publications, 1997.**
26. **Sliker G. Multiple Mind. Healing the Split in Psyche and World. — Boston: Shambala, 1992.**
27. **Stone H., Winkelman S. Embracing Our Selves. — Marina del Rey, Ca: De Vorss & Co, 1985.**
28. **.§.\d;3.0»;3.0»;.g.\d;3.0»;3.0»;.g.\d;3.0»;3.0»;.g.\d;3.0 «;3.0»; Whitmore D. .G.\d;3.0»;3.0»;.g.\d;3.0»;3.0»; Psychosynthesis Counselling in Action. — London: SAGE Publications, 1986.**
29. **W i 1 b e r K. A Brief History of Everything. — Boston: Shambhala, 1996.**
30. **Wilber K. The Atman Project. — Wheaton, IL.: Theosophical Publishing House, 1980.**
31. **Wilbe r K. The Spectrum of Consciousness. — Wheaten, Illinois: Publishing House, 1985.**
32. **Wilber K., Engler J., Brown D. P. Transformations of Consciousness: Conventional and Contemplative Perspectives on Development. — Boston: Shambhala, 1986.**
33. **Ассаджиоли Р. Психосинтез. — М.: REFL-book., 1992.**
34. **Ассаджиоли Р., Ферруччи П., Йоуменс Т., Крэмп- тон М. Психосинтез: теория и практика. — М.: REFL-book, 1994.**
35. **Г р о ф С. За пределами мозга: рождение, смерть и трансцен- денция в психотерапии. — М., 1992.**
36. **Кондратенко В. Т., Донской Д. И., Игумнов С. А. Общая психотерапия.**

Руководство для врачей. 5-е изд., исправленное. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2001.

37. **Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. — СПб.: Евразия, 1997.**

38. **Рейнуотер Дж. Как стать собственным психотерапевтом. — Киев: Корф, 1996.**

39. **Руффлер М. Игры внутри нас / Пер. с англ. Т. Чхеидзе. — М.: Изд-во Института психотерапии, 1998.**

40. **Уилбер К. Никаких границ. — М.: Изд-во Трансперсонального института, 1998.**

41. **Ф,ерруччи П. Кем мы можем быть. — М., 1972.**

42. **Ф one ль К. В. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. — М.: Генезис, 2000.**

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ
ПРОГРАММИРОВАНИЕ

ТЕОРИЯ

Н ЛП возникло в начале 1970-х годов в американском городе Санта-Круз, штат Калифорния. В 1972 году молодой ученый Ричард Бэндлер, специализировавшийся в математике и вычислительной технике, меняет область своих научных интересов и начинает активно заниматься изучением бихевиоризма — психологии поведения животных и человека. Одновременно он посещает семинары и учебные группы по гештальт-терапии. За четыре года ему представилась возможность провести свои собственные семинары в рамках программы обучения под руководством Джона Гриндера. Занимаясь лингвистикой, Гриндер изучал работы Наума Хомски (Noam Chomsky), теоретика лингвистики. Совместная работа и интерес к гештальт-терапии послужили основой, на которой выросло явление психологии, названное НЛП.

Целью, которую ставили перед собой Бэндлер и Гриндер, было моделирование эффективной деятельности. В своей первой работе «Структура магии» (The Structure of Magic, Vol.

I & II, 1975, 1976) они описали вербальные и поведенческие “ модели психотерапевтов Фрица Перлза, создателя гештальт-терапии, и Вирджинии Сатир, специалиста с мировым именем в области семейной терапии. Их следующая работа «Модели техники гипноза Милтона Эриксона» (Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, M.D. Vol. I & II, 1975, 1976) была посвящена исследованию вербальных и поведенческих моделей Милтона Эриксона, основателя Американского общества клинического гипноза, одного из наиболее признанных и успешно практиковавших психиатров нашего времени.

1. На основе этих ранних работ Гриндер и Бэндлер дали определение своей собственной модели, указав индивидуаль-

ный вклад каждого в самом ее названии: «Нейролингвистическое программирование», символизирующем взаимоотношения между мозгом, языком и телом. Основные положения данной модели были изложены в ряде изданий: «Из лягушек в принцы» (Бэндлер, Гриндер, 1992); «Нейролингвистическое программирование» (Neuro-Linguistic Programming, Vol. I; Dilts, R., Grinder, J., Bandler, R., DeLozier, J., 1980); «Рефрейминг» (Бэндлер, Гриндер, 1995); «Используйте свой мозг для изменений» (Бендлер, 1998).

Это не была новая психотерапевтическая школа, скорее хорошее пошаговое описание опыта работы и практических приемов, интуитивно применяемых замечательными терапевтами.

Коллега Бэндлера и Гриндера английский философ Грегори Бэйтсон предложил для моделирования мир метафор и историй, с помощью которых Милтон Эриксон вводил пациентов в гипнотический транс для излечения фобий и преодоления последствий травм.

Среди современных разработчиков НЛП следует особо отметить Роберта Дилтса,

написавшего более сорока книг в области исследования убеждений, динамического обучения, системного мышления, человеческой гениальности, творчества, лидерства и бизнеса.

НЛП имеет дело со структурой субъективного опыта человека: как мы организуем то, что видим, слышим и ощущаем то, что получаем из внешнего мира. НЛП также исследует то, как мы описываем это в языке и как мы действуем, намеренно или ненамеренно, чтобы получить результат.

Мы используем свои органы чувств для восприятия внешнего мира, его исследования и преобразования. Мир представляет собой бесконечное разнообразие всевозможных сенсорных проявлений, но мы способны воспринимать лишь очень малую часть этого разнообразия. И та часть, которую мы воспринимаем, фильтруется нашим уникальным опытом, культурой, языком, убеждениями, ценностями, интересами и предположениями.

НЛП построено на двух фундаментальных принципах (Дилтс, 1998):

1. **Карта не есть территория.** Человеческие существа никогда не могут постичь всей полноты действительности. То, что

мы познаем, — лишь наше восприятие этой действительности. Мы создаем представление об окружающем мире и реагируем на него через сенсорные репрезентативные системы. И именно наши «нейролингвистические» карты действительности, а не сама действительность определяют наши поступки и придают им смысл. И, как правило, не сама действительность сдерживает или, наоборот, побуждает нас идти вперед, а наша карта — отражение этой действительности. Таким образом,

1) люди реагируют на свое собственное восприятие реальности;
2) каждый человек обладает своей собственной индивидуальной картой мира. Никакая отдельная карта — отражение мира — не является более «подлинной» или «настоящей», чем любая другая;
3) смысл коммуникации заключается в реакции, которую она вызывает независимо от намерений коммуникатора;
4) наиболее «мудрые» и «дружественные» карты — те, которые предоставляют наиболее широкий и богатый выбор возможностей, а не те, что являются наиболее «подлинными» или «точными»;
5) люди уже обладают (по крайней мере, потенциально) всеми ресурсами, необходимыми для эффективных действий;
6) любое поведение — даже самое жестокое, сумасшедшее и невообразимое, по оценке внешнего наблюдателя, — представляет собой выбор лучшего варианта из имеющихся в данный момент, исходя из возможностей и способностей человека, определяемых ёго моделью мира;
7) изменения происходят при высвобождении или приведении в действие подходящих ресурсов в рамках конкретного контекста, благодаря обогащению карты мира данного человека.

2. **Жизнь и сознание являются системными процессами.** Подобные системы основываются на определенных принципах «самоорганизации» и, естественно, стараются прийти в состояние оптимального равновесия, или гомеостаз. Следовательно,

1) процессы, происходящие в человеке и при взаимодействии человека с окружающей средой, являются системными;
2) невозможно полностью изолировать какую-либо часть системы от всей остальной системы. Люди не могут не оказывать влияния друг на друга. Взаимодействия между людьми образуют такие цепи обратной связи, что человек на самом себе испытывает результаты воздействия своих поступков на других людей;
3) системы являются «самоорганизующимися» и стремятся к естественному состоянию уравновешенности и стабильности. Нет поражений — есть только обратная связь;

4) никакая реакция, опыт или поступок не имеют смысла вне своего контекста или вне отклика, который они за собой влекут. Любое поведение, опыт или реакция могут служить ресурсом или ограничивающим фактором, в зависимости от того, насколько они согласуются с остальной системой;

5) не все взаимодействия в системе происходят на одном и том же уровне. То, что является позитивным на одном уровне, может оказаться негативным на другом. Весьма полезно отделять свой поступок от собственного Я, то есть положительные намерения, функции, убеждения и т. п., вызывающие данный поступок, от самого поступка;

6) любое поведение (на определенных уровнях) имеет «позитивное намерение». Оно воспринимается или воспринималось как положительное и приемлемое в том контексте, в котором оно сформировалось, и с точки зрения человека, совершившего действие. Гораздо легче и продуктивней реагировать на намерение, чем на проблемное поведение;

7) окружающая обстановка и контексты меняются. Одно и то же действие не всегда будет приводить к одному и тому же'результату. Для успешной адаптации и выживания необходима определенная гибкость. Уровень гибкости пропорционален вариативности остальной части системы. По мере усложнения системы требуется все большая степень гибкости;

8) если ваши действия не находят ожидаемого отклика, необходимо варьировать свое поведение, пока вы не достигнете желаемого.

Все модели и техники НЛП основываются на сочетании этих двух принципов. Между миром и нашим восприятием этого мира существует неустранимое различие. Мудрость не проистекает из обладания одной «правильной» или «точной» «картой» мира, ибо ее создание превосходит человеческие возможности. Задачей, скорее, является создание возможно более подробной и точной «карты», которая отдавала бы должное системной природе нас самих и мира, в котором мы обитаем.

Индивидуальные модели мира. Область, которой занимается НЛП, можно определить, как «субъективный опыт», включающий то, что в различных контекстах называется «мышлением», «сознанием», «разумом» и в более широком значении относится к деятельности нашей нервной системы во всем ее объеме (Бэйдлер, Гриндер, 1994).

Таким образом, во-первых, между миром и любой конкретной моделью или репрезентацией мира неизбежно имеется различие. Во-вторых, модели мира, создаваемые каждым из нас, также отличаются одна от другой. Показать это можно множеством различных способов. В НЛП выделяется три категории ограничений: нейрофизиологические, социальные и индивидуальные.

Рассмотрим системы рецепторов у человека: зрение, слух, осязание, обоняние и вкус. Зрительная система человека способна улавливать волны, располагающиеся в интервале от 380 до 680 миллимикрон. Волны, отклоняющиеся от этих величин в большую или меньшую сторону, человеческим глазом не воспринимаются. В данном случае мы в соответствии с генетически детерминированными нейрофизиологическими ограничениями воспринимаем лишь часть непрерывного физического явления. Подобные различия между миром и нашим восприятием мира можно продемонстрировать и на примере других чувств. Таким образом, одно из неизбежных отличий наших моделей мира от самого мира объясняется тем, что наша нервная система постоянно искажает или опускает целые части действительного мира. В итоге круг возможного человеческого опыта сужается и возникают различия между тем, что происходит в мире на самом деле, и тем, что представляет собой наш опыт мира. Так что наша нервная система, которая изначально детерминирована генетическими факторами, представляет собой первый комплекс фильтров, обусловливающих отличйе мира — территории от нашей репрезентации мира — его карты.

Второе отличие нашего опыта мира от самого мира возникает благодаря множеству социальных ограничений, или фильтров, которые мы называем социально-генетическими факторами. Под социальной генетикой мы имеем в виду всевозможные фильтры или категории, действию которых мы подвержены в качестве членов той или иной социальной системы: язык, общепринятые способы восприятия и разнообразнейшие функции, относительно которых в данном обществе существует относительное согласие. Наиболее общепринятым социально-генетическим фильтром является, очевидно, наша языковая система. В рамках любой конкретной языковой системы богатство нашего опыта мира связано отчасти с числом различий, проводимых в какой-либо области явлений, значимых для нашего социума (например, огромная разница числа слов, связанных с понятием «снег», в эскимосском и английском языках). Категории опыта, применяемые нами и другими членами социальной ситуации, в которой мы живем, представляют собой отличие наших моделей мира от самого мира.

Третье отличие нашего опыта мира от самого мира создается множеством фильтров, которые мы называем индивидуальными ограничениями. Под индивидуальными ограничениями мы имеем в виду все ограничения, которые мы создаем, опираясь на собственный уникальный жизненный опыт. Каждый человек располагает некоторым множеством переживаний, которые складываются в ёго личностную историю и уникальны в такой же мере, как и отпечатки пальцев. Подобно тому как каждый человек располагает набором отпечатков пальцев, отличных от отпечатков любого другого человека, он располагает и неповторимым опытом личного развития и роста, так что нет и двух людей, чьи жизненные истории были бы идентичны друг другу. Хотя жизненные истории людей могут быть в чем-то подобны одна другой, по крайней мере, некоторые их аспекты у каждого человека уникальны и неповторимы. Модели или карты, создаваемые нами в ходе жизни, основаны на нашем индивидуальном опыте, и как некоторые аспекты нашего опыта уникальны для каждого из нас, так и некоторые части нашей модели мира также будут принадлежать только нам. Эти специфические для каждого из нас способы представления мира образуют комплекс интере

сов, привычек, симпатий и антипатий, правил поведения, отличающих нас от других людей. Все эти различия опыта неизбежно ведут к тому, что у каждого из нас модель опыта несколько отличается от модели мира любого другого человека.

Моделирование. НЛП — это изучение эффективности, а моделирование — это процесс, который делает эффективность осознанной. Моделирование — это максимально полное описание процесса. Область нейролингвистического программирования развилась в процессе моделирования навыков человеческого мышления. Процесс моделирования в НЛП включает в себя выяснение того, как работает мозг («нейро») путем анализа языковых стереотипов («лингвистическое») и невербальных средств коммуникации. Результаты этого анализа вводятся затем в многоэтапные стратегии или программы («программирование») для передачи данных навыков другим людям и в Иные сферы деятельности.

НЛП разработало технику и критерии различий, при помощи которых идентифицируются и описываются стереотипы вербального и невербального поведения людей, то есть ключевые моменты того, что люди говорят и делают. Первостепенные цели НЛП заключаются в моделировании выдающихся способностей, а также в возможности их использования другими людьми. Задача такого типа моделирования — наиболее эффективное практическое применение всего, что наблюдалось и было описано.

Методы моделирования НЛП позволяют нам выявлять специфические репродуцируемые стереотипы языка и поведения успешно действующих ролевых моделей. Значительная часть анализа методом НЛП осуществляется в процессе наблюдения и слушания ролевой модели в действии, однако много полезной информации может быть извлечено и из письменных источников.

Стратегии. Стратегии — это то, как мы организуем свое мышление и поведение для

того, чтобы выполнить какое-то задание.

Нейролингвистическое программирование предоставляет в наше распоряжение набор технических средств и категорий, которые позволяют создавать карты когнитивных процессов, лежащих в основе результатов деятельности творчески одаренных и выдающихся людей. Вместо того чтобы сосредоточивать свое внимание на содержании результатов работы конкретного моделируемого индивида, НЛП ведет поиск более глубинных структур, позволивших получить данные результаты. В частности, НЛП исследует пути использования таких базовых ***неврологических*** процессов, как чувства (зрение, слух, осязание, обоняние и вкус), отражения этих процессов в ***языке*** и выработки конкретной ***программы*** или стратегии с помощью этих двух компонентов. Согласно модели НЛП, именно способ организации наших сенсорных и лингвистических функций в запрограммированную последовательность умственной деятельности в огромной степени определяет восприятие нами окружающего мира.

Согласно НЛП, основной процесс изменения включает в себя:

1) выявление ***настоящего состояния*** человека,
2) подключение необходимых и достаточных ***ресурсов*** для
3) целенаправленного перехода этого человека в ***желаемое состояние.***

Настоящее состояние + Необходимые ресурсы и Желаемое состояние

Категории и методы НЛП организованы таким образом, чтобы выявить и определить настоящие и желаемые состояния различного типа и уровня, оценить и использовать необходимые и достаточные ресурсы для обеспечения эффективных и экологичных изменений, ведущих к желаемому состоянию.

Метамодель. Язык является мощным фильтром для нашего индивидуального опыта. Он является частью той культуры, в которой мы выросли, и не может измениться. НЛП содержит весьма полезную карту воздействия языка, которая в литературе по НЛП называется метамоделью. Метамодель использует язык для того, чтобы сделать его более ясным, она предохраняет вас от заблуждения в том, как вы понимаете смысл слов, она восстанавливает связь между языком и опытом.

Чтобы понять, что такое метамодель, введем понятия глубинной структуры и поверхностной структуры. Поверхностная структура есть то, что мы думаем и говорим. Поверхностная структура репрезентирует глубинную.

Построение языкового описания мира связано с тремя базовыми процессами: ***генерализацией, искажением и опущением части информации.***

Генерализация **—** процесс, при котором элементы или части модели человека отделяются от их первоначального опыта и начинают представлять целую категорию, примером которой является данный опыт. Наша способность к обобщению исключительно важна для нашего взаимодействия с миром. И этот же процесс генерализации может привести человека к установлению правила: «не выражай никаких чувств».

Искажение **—** процесс, который позволяет нам определенным образом смещать описание сенсорных данных. Фантазия, например, готовит нас к переживанию того, что еще не произошло. Это процесс, который позволил создать все произведения искусства, известные в истории человечества. И аналогично все великие произведения литературы, все революционные открытия в науке были сделаны с использованием нашей способности искажать и по-иному представлять реальность.

Опущение **—** процесс, при котором мы избирательно обращаем внимание на некоторые стороны нашего опыта и исключаем другие. Возьмем, например, нашу способность исключать и не обращать внимания на звуки в комнате, где разговаривают много людей, для того чтобы слышать голос лишь одного человека. Опущение уменьшает мир до таких размеров, при которых мы чувствуем, что можем с ним справиться. Это уменьшение может оказаться полезным в некоторых контекстах и стать источником боли в других.

Метамодель — модель естественного языка, описывающая правила полных лингвистических построений. Она может рассматриваться как способ диагностики речевых сообщений пациентов на предмет упущений, искажений и обобщений его языковой карты мира.

С помощью специально сформулированных вопросов мы можем повернуть вспять и разгадать упущения, искажения и обобщения языка. Эти вопросы имеют целью восполнить ут-

раненную информацию, восстановить структуру и извлечь специфическую информацию, чтобы придать смысл коммуникации (Гриндер, Бэндлер, 1996).

Естественное группирование паттернов метамодели

В своей первой книге «Структура магии», том 1 (1975), Бэндлер и Гриндер определили 12 основных синтаксических категорий, которые представляют собой проблемные области, общие для вербальных описаний и коммуникации. Ниже следует краткий обзор основных паттернов и соответствующих вопросов; эти паттерны составляют три упомянутые выше области метамодели. Различные паттерны сгруппированы по трем областям:

1) ***сбор информации,***
2) ***установление и определение границ,***
3) ***семантическая «неоформленность».***

А. Сбор информации

Языковые паттерны, собранные в раздел ***сбора информации***, в основном включают те из них, которые имеют отношение к восполнению опущений, — ***недостающих связей*** и ключевых ***деталей,*** относящихся к вербальному описанию или к коммуникации. Они включают в себя:

1. ***Простые опущения***. Во многих утверждениях человек, предмет или отношение, которое может обогатить и даже изменить смысл утверждения, опускается или удаляется из вербальной поверхностной структуры. Например, в утверждении «Опасно высказывать свои собственные идеи» в поверхностной структуре удален ряд понятий. «Опасно, собственно, ***для*** кого?», ***«Кому*** именно высказывать свои собственные идеи?», «Высказывать собственные идеи о ***чем*** конкретно?», «Высказывать свои собственные идеи ***каким*** конкретно ***способом?».*** Обнаружение опущений в поверхностной структуре часто помогает идентифицировать области, которые не были хорошо определены внутри самой глубинной структуры индивида или группы, сделавших это утверждение.

2. ***Сравнительные опущения***. Существует отдельный класс опущений, включающий сравнительные и превосходные степени (слова ***лучше, лучший, наиболее, наименее, наилучший, наихудший*** и т. д.). Например, в утверждении ***«Лучше всего*** не задавать слишком много вопросов» используется превосход-

ная степень — «лучше всего». В этом случае можно было бы задать вопрос: ***«Лучше*** по сравнению с чем?» В утверждениях, включающих сравнительные степени: «Было бы ***хуже,*** если бы я сказал, что на самом деле чувствую», «То, что я думаю, ***менее*** важно» или ***«Лучше*** просто делать все как раньше», недостает ключевой части подразумеваемого сравнения. Этот важный элемент глубинной структуры, отсутствующий в поверхностной структуре, может быть восстановлен путем постановки следующих вопросов: «Хуже/лучше/меньше по сравнению с чем?» или «Хуже/лучше/меньше, чем что?» Это поможет понять, на какого рода референтный опыт опирается говорящий в процессе сравнения и получения соответствующих выводов. Обычно при сравнении выпадают или удаляются те ощущения и предположения, на которых основаны оценки.

3. ***Неопределенные существительные*** (или ***неопределенный референтный индекс).*** Во многих утверждениях может заключаться неопределенный или неясный ключевой референтный индекс, или ключевое существительное (человек, люди или

http://www.e-puzzle.ru

предметы, к которым относится данное утверждение). Например, в утверждении «***Власти*** не интересуются новыми идеями» слово «власти», к которому относится это утверждение, оставлено неопределенным. При искажении подобного рода поведение нескольких человек может быть отнесено к целой группе или к целой культуре. В этом скрыта тенденция к обесчеловечиванию (дегуманизации) в модели говорящего или слушателя той группы, к которой относится высказывание. Некоторые другие примеры неопределенного референтного индекса могут включать в себя утверждения, подобные следующим: ***«Люди*** вообще эгоцентричны», «***Они*** ответственны за проблемы в обществе», ***«Женщины*** более эмоциональны, чем ***мужчины», «Психоаналитики*** не заботятся о практических результатах». Вопрос, который следует задавать в этом случае, таков: «Какие именно власти/люди/женщины и т. д.?»' Это помогает нам сфокусировать внимание говорящего на том конкретном референтном опыте, на котором построена данная генерализация.

4. ***Неопределенные действия*** (или ***неопределенные глаголы).*** Нередко глаголы и наречия, употребленные в утверждении, не проясняют конкретный способ действия. Очень часто бывает важно определить или исследовать детали конкретного действия или отношения, о которых идет речь в вербальном описании. Например, утверждение «Я ***не смог контролировать*** мою тревогу» не определяет, как именно человек «не смог» или как именно он пытался «контролировать» свою тревогу. Утверждение «Мы тщательно ***проанализировали*** проблему» ничего не говорит о стратегиях, предположениях, перспективах, уровнях и т. д., которые практически использовались в процессе «анализа». Однако бывает очень важно убедиться в том, что вы точно понимаете конкретный способ действия, до того, как будет принято решение. Обычно это можно сделать, задавая вопросы типа ***«Как*** именно вам ***не удалось*** контролировать вашу тревогу?»! или «Как именно вы ***тщательно проанализировали*** проблему?»

5. ***Номинализации.*** Процесс номинализации происходит, когда действие, имеющееся условие или отношение (глагол или наречие) представляются предметом или существительным. Когда говорится, например, «Мой ***страх*** охватил меня», — это совсем не то, что сказать: «Мой ***отец*** схватил меня» — в том смысле, что отец — существо, которое можно увидеть, услышать и потрогать. «Страх», с другой стороны, это сложное эмоциональное состояние, процесс, а не объект, который можно прямо наблюдать, хотя о нем часто говорят как о предмете или «существе». Точно так же ***«тревога», «невроз»*** и «***агрессия***» — это слова, выражающие оценку и отношения, которые разные люди могут испытывать совершенно по-разному. На уровне глубинных структур эти понятия представляют собой процессы, а не предметы или существа. Они были «номинализированы» путем превращения в предметы на уровне поверхностной структуры.

Часто номинализация представляет собой неопределенный глагол (или наречие), который подвергся дальнейшему искажению при использовании существительного. Когда язык слишком отдаляется от опыта, возникает возможность замешательства или неверной коммуникации. Способ преодоления номинализации является возвратом к глагольной форме и восстановлением опущений. Например, в отношении приведенных выше примеров можно было бы спросить: «Чего вы ***боитесь*** и каким образом это проявляется?», «Кто ***тревожится*** и о чем именно и как?», .«Кто ***действует невро***

тически, кто говорит, что это невротические действия, при каких обстоятельствах и каким образом это происходит?», «Кто ***ведет себя агрессивно,*** по отношению к кому именно и по какому именно поводу?»

Б. Установление и определение границ

Вербальные категории, входящие в эту группу, относятся к словам, связанным с «генерализациями», когда человек устанавливает (или предполагает) ***границы*** и ***ограничения*** в отношении либо своего собственного поведения, либо действий других людей. Эта группа содержит такие паттерны:

/. ***Универсальные квантификаторы***. Они обычно характеризуются употреблением таких слов, как ***все, каждый, никогда, всегда, только, всякий, каждое*** и т. д.; по сути, это утверждения о генерализациях или обобщениях. Сложности возникают, когда такой язык приводит к чрезмерной генерализации поведения или отношений, наблюдаемых лишь в некоторых (или даже во многих) случаях и отнесении частных случаев ко всем подобным ситуациям. Примерами подобных генерализаций являются утверждения типа «Мы ***никогда*** не поймем человеческий разум» или «Улучшение этих симптомов ***никогда*** не наступит». Вот еще примеры: ***«Все*** знают, что Моисей в приступе гнева разбил скрижали с десятью заповедями», «Физические симптомы можно лечить ***только*** физическими методами», ***«Все*** симптомы психических заболеваний являются результатом сексуального подавления», «Поведенческие проблемы ***всегда*** могут быть прослежены до своих органических причин».

Подразумеваемая здесь универсальная значимость данных утверждений может быть исследована или поставлена под вопрос путем поиска исключений из этого правила или примеров, противоположных тому, о чем в них говорится. Можно, например, спросить: «А существует ли ***что-нибудь,*** что мы ***можем*** понять о человеческом разуме?», «А был ли ***когда-ни- будь*** случай, когда при таких симптомах ***наступило*** улучшение?», «А можно ли привести ***какие-либо*** примеры успешного излечения физических симптомов с помощью ***каких-то других*** методов, отличных от физических?» и т. д.

2. Модальные операторы. Модальные операторы — это слова типа «***следует, не следует, должен, не может, необходимо, невозможно»*** и т .д. В утверждении они устанавливают ограничения по поводу того, что возможно, невозможно, обязательно или необязательно. Например, утверждения ***«Невозможно*** изменять поведение людей просто при помощи обмена словами» или «Вы ***не можете*** излечивать тело через психические процессы» являются выражениями ограничений, которые могут быть, а могут и не быть правильными. Вот еще примеры: «Перед тем, как высказывать свои идеи, вы ***должны*** быть абсолютно уверены в том, что их примут», «Вам ***не следует*** противоречить традиционным способам мышления», «Такая мелкая деталь ***не может*** иметь какого-либо заметного значения».

Модальные операторы можно рассматривать как лингвистическое выражение того, что Фрейд называл сопротивлением. Очень часто их принимают просто как неизменяемые ограничения. Обычный способ рассмотрения модальных операторов состоит в том, чтобы задавать такие вопросы, как: «Что вас останавливает?», «А что бы произошло, если бы вы это сделали (или смогли сделать)?», «Что вам нужно для того, чтобы суметь это сделать?». Они представляют собой разные способы помощи человеку в рассмотрении «а что, если» или помогают вести себя «как если бы» границы или ограничения могли быть преодолены..

3. Пресуппозиции. Пресуппозиции наблюдаются, когда некоторое предположение принимается как истинно верное для того, чтобы некоторое утверждение имело смысл. Например, чтобы понять утверждение «Когда вы перестанете саботировать наши терапевтические усилия, мы сможем продвинуться дальше», следует предположить, что человек ранее уже саботировал терапевтические усилия. Это утверждение также заставляет предположить, что предпринималось некое терапевтическое усилие и некоторый прогресс уже был достигнут. Точно так же утверждение «Поскольку они не оставили нам альтернативы, мы должны будем прибегнуть к насилию» предполагает, что на самом деле альтернатив больше не существует, что именно «они» определяют, есть альтернативы или нет. К пресуппозициям можно обращаться, спрашивая: «Как вы это знаете?»

B. Семантическая неоформленность

Паттерны, собранные в этом разделе, относятся к процессам, с помощью которых люди выносят суждения и придают

смысл поведению, действиям и событиям. Эти процессы могут быть «плохо

оформленными», когда они ведут к чрезмерным упрощениям или искажениям. Это следующие паттерны:

/. ***Сложная эквивалентность***. Данный паттерн имеет место, когда о двух или более переживаниях говорят, как если бы они были «эквивалентными» в поверхностной структуре говорящего. Например, в утверждении «У него плохое здоровье, он, должно быть, себя просто ненавидит» говорящий подразумевает, что «плохое здоровье» каким-то образом является эквивалентом «ненависти к себе». Однако эти два понятия совершенно необязательно являются эквивалентными на уровне сложных эмоциональных и физических глубинных структур, составляющих человеческую сущность. Другими примерами «сложных эквивалентов» могут служить такие высказывания: «Если вы мыслите и действуете вне социальных норм, это значит, что вы психически нестабильны», «Безопасность означает, что у вас есть силы бороться с врагами», «Если вы не говорите много, это должно означать, что вам нечего особенно сказать». Каждое утверждение устанавливает некоторую «эквивалентность» двух понятий. Возможно, что более точно это явление можно было бы назвать «упрощенной, эквивалентностью». Опасность подобных утверждений заключается в том, что в этом случае сложные взаимоотношения на уровне глубинной структуры чрезмерно упрощаются на уровне поверхностной структуры. Эйнштейн сказал: «Все следует делать настолько простым, насколько это возможно, но никак не проще». Часто бывает важно исследовать такие эквивалентности путем постановки следующего вопроса: «Как именно вы об этом знаете?» Это помогает вскрыть предположения, пресуппозиции и референтный опыт, лежащие в основе данной эквивалентности.

2. ***Причина—следствие.*** Это утверждения, в которых между двумя переживаниями явно или неявно подразумеваются причинно-следственные отношения. Как и в случае со сложной эквивалентностью, подобные отношения могут быть, а могут и не быть точными и достоверными на уровне глубинных структур. Например, из утверждения «Критика ***заставит*** его уважать правила» неясно, как именно действие критики заставит человека, о котором здесь идет речь, выработать уважение к правилам. Такое действие может вызвать и противоположный эффект. Утверждения данного типа оставляют неопределенными большое количество потенциально важных недостающих связей.

Конечно, это не означает, что все причинно-следственные утверждения недостоверны. Некоторые из них достоверны, но неполны. Другие верны лишь при определенных условиях. В самом деле, утверждения о причине-следствии являются одной из форм неопределенных глаголов. Главная опасность утверждений о причине-следствии заключается в том, что при этом отношение, о котором идет речь, представляется слишком простым или механистичным. Поскольку сложные системы составлены из большого количества взаимно причинных связей (таких, как человеческая нервная система), многие явления представляют собой результат действия не единственной, но множественных причин.

Так, для утверждений, подобных следующим: «Близкие отношения Леонардо с матерью в раннем детстве ***послужили причиной*** того, что он стал гомосексуалистом», «Подавление сексуальных влечений ***вызывает*** эти симптомы», «Бессознательные конфликты ***вызывают*** симптомы истерии» или «Разговоры о ваших проблемах ***заставят*** их рассеяться», можно попытаться исследовать и проверить достоверность причинных связей, о существовании которых здесь делается утверждение. Этого можно добиться, исследуя детали подразумеваемой причинной цепи. Чтобы сделать это, следует спросить: «Каким именно образом близкие отношения Леонардо с матерью ***послужили причиной*** того, что он стал гомосексуалистом?», «Как именно подавленные сексуальные влечения ***вызывают*** появление симптомов?», «Как именно бессознательные конфликты ***вызывают*** симптомы истерии?», «Как именно разговоры о проблемах ***заставят*** их рассеяться?» Если ответов на эти вопросы не последует, тогда подразумеваемые причинно-

следственные отношения могут быть отброшены за недостатком доказательств или же приняты на веру (или они могут быть приняты по причине отсутствия лучшего объяснения).

3. ***Чтение мыслей.*** В этих утверждениях говорящий убежден: он знает, что чувствует, думает или имеет в виду другой человек или группа людей. В утверждении «Фрейд ***думал,*** что все зависело от секса» говорящий претендует на то, что знает внутренний опыт другого человека, на то, что обладает способностью «читать его мысли». Это может оказаться в большей степени интерпретацией говорящего, чем утверждением о действительном факте, подтверждающем собственные мысли Фрейда. Подобным примером «чтения мыслей» являются такие высказывания, как: «Психологи ***не интересуются*** биологическими воздействиями на здоровье» или «Доктора ***не обращают внимания*** на чувства своих пациентов». Для того чтобы проверить степень достоверности данных утверждений, обычно задается такой вопрос: «А как именно вы об этом знаете?»

Конечно, мы не хотим сказать, что утверждения, подразумевающие некоторого рода «чтение мыслей», являются непременно плохими. Чтение мыслей в некоторых формах лежит в основе эмпатии и сочувствия ровно настолько же, насколько и в основе предубеждений. Как и другие паттерны вербальной поверхностной структуры, чтение мыслей включает в себя просто некоторый объем генерализации, опущения и искажения. Проблема состоит не в том, чтобы избежать чтения мыслей как некоего нарушения, но скорее в том, чтобы получить ясное представление о цепи сложных эквивалентностей, пресуппозиций и причинно-следственных предположений, сделанных в процессе получения вывода.

Вообще в некоторым смысле чтение мыслей является конечной целью интерпретации, а также и моделирования. Когда мы говорим, что «Микеланджело ***намеревался*** изобразить другого Моисея, нежели тот, который был описан в Библии», или «Леонардо ***хотел*** компенсировать потерю матери, когда писал Мону Лизу», или «Фрейд ***поставил себя в позицию*** восприятия Моисея», мы, очевидно, используем некоторого рода чтение мыслей. Достоверность данных утверждений основана на некоторой цепи сложных эквивалентностей, пресуппозиций и причинно-следственных предположений, сделанных в процессе получения выводов; а для этого следует ответить на вопрос: «Как вы об этом знаете?»

4. ***Утраченный перформатив***. Оценочные слова — ***правильно, неправильно, хорошо, плохо, справедливо*** и т. д. — имеют тенденцию к диссоциации от действий, причин и референтного опыта, впервые установивших их ценность. Другими словами, процесс и перспектива, через которые суждение было сделано вначале, оказались утерянными на уровне поверхностной структуры. Такие слова чаще могут носить более жесткий или претенциозный характер, чем быть полезными. Сказать, что «у Фрейда была ***правильная*** карта мира» или что «у Фрейда была ***неправильная*** карта мира» в равной степени догматично и бесполезно. В обоих этих утверждениях говорящий уравнивает или путает свое собственное представление о мире с самим миром. В сложной системе существует множество разных перспектив, каждая из которых имеет свою собственную ценность и важность. По словам антрополога Грегори Бейтсона, «мудрость приходит тогда, когда мы садимся вместе и правдиво обсуждаем наши различия... без намерения их изменить». Таким образом, в ответ на утраченный перформатив следовало бы задать вопрос: «Правильна или неправильно в соответствии с чьим мнением?» или «Плохо в соответствии с какими критериями?» или «Хорошо в сравнении с чем?»

Репрезентативные системы. Мы используем свои органы чувств внешним способом, чтобы воспринимать мир, и внутренним способом, чтобы «репрезентировать» (перепредстав- лять) переживания самим себе. В НЛП те пути, по которым мы получаем, храним и кодируем информацию в своем мозге — картинки, звуки, ощущения, запахи и вкусы, — известны как ***репрезентативные системы.***

Репрезентация определяет, как организован наш опыт и как мы описываем мир: в

ощущениях (кинестетика), в образах (***визуальная*** система), звуках (***аудиальная*** система), как набор знаний ***(рациональная*** или ***дискретная*** система) или более редко используемых сенсорных ощущениях типа ***запаха*** и ***вкуса.*** Наше внутреннее описание мира находит свое отражение в тех словах (предикатах), которые мы используем при общении, нашей мимике и жестах. Собеседник нас будет слышать и понимать вне зависимости от нашего набора предикатов (мы можем говорить, что «я ***вижу***, что происходит», или «я ***чувствую***, как идут дела», или «что-то мне ***подсказывает***, что надо делать»), но эмоционально более значима для вашего собеседника информация, описанная в специфичных для него предикатах. Собеседник же, анализируя нашу лекси

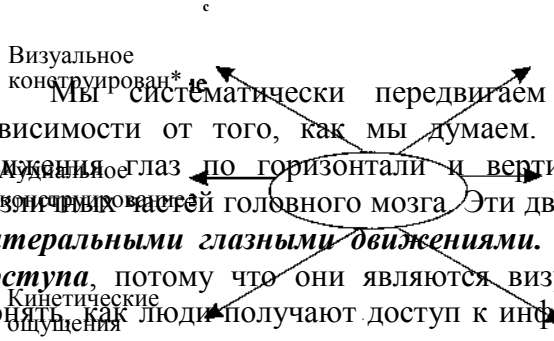
ку, может использовать лексику, более значимую для нас, и мы быстрее договоримся.

У каждого есть предпочтение того или иного канала для поступления новой информации: кто-то предпочитает прочитать текст сам, кто-то — обсудить со «знающим» человеком, а третий, пока «сам не попробует», никому не поверит. Предпочтение того или иного канала для поступления новой информации определяет ***ключевую репрезентативную систему***, «канал» доступа, используя который мы сможем донести всю необходимую информацию. Чаще всего, но не всегда ключевая система является также системой, используемой в организации внутреннего опыта ***(ведущая репрезентативная система).*** Соответственно в зависимости от ведущей системы культуры и людей можно разделить на группы: «кинестетическую», «визуальную», «аудиальную» и «рациональную» («дискретную», основанную не на сенсорном опыте, а на знании, понимании и т. д.).

Все характеристики окружающих нас предметов, называемые субмодальностями, например цвет и яркость для визуальной репрезентации, громкость для аудиальной и т. д., информация о которых поступила по соответствующим каналам, переформулируются в субмодальности репрезентации, более «подходящие» для конкретного человека. Например, громкость звука, издаваемого объектом, в памяти человека передается через интенсивность цвета окраски объекта, и когда он начинает рассказывать о предметах, то использует слова, соответствующие субмодальностям репрезентации, в которых информация «хранится» у него в памяти.

Визуальная, аудиальная и кинестетическая системы являются первичными репрезентативными системами. Ощущения вкуса (вкусовая система) и запаха (обонятельная система) не являются столь же важными и часто включаются в кинестетическую систему. Они часто служат в качестве мощных и очень быстрых связей с картинками, звуками и ощущениями, ассоциированными с ними.

Легко обнаружить, когда человек думает картинками, звуками или ощущениями. Существуют видимые изменения, которые происходят в нашем теле, когда мы думаем различными способами.



Мы систематически передвигаем свои глаза в различных направлениях в зависимости от того, как мы думаем. Неврологические исследования показали, что движения глаз по горизонтали и вертикали оказываются связанными с активацией различных частей головного мозга. Эти движения в литературе по неврологии называются ***латеральными глазными движениями.*** В НЛП они называются ***глазными сигналами доступа***, потому что они являются визуальными сигналами, которые позволяют нам понять, как люди получают доступ к информации. Существует определенная внутренняя связь между движениями глаз и репрезентативными системами, поскольку одни и те же паттерны оказываются распространенными во всем мире (за исключением района проживания басков в Испании).

Когда мы визуализируем что-то из нашего прошлого опыта, наши глаза имеют тенденцию перемещаться вверх и влево по отношению к нам. Во время конструирования

картинки из слов или в то время, когда мы пытаемся «вообразить» себе нечто такое, чего никогда раньше не видели, наши глаза поднимаются вверх и вправо. Глаза перемещаются по горизонтали влево, когда вы вспоминаете звуки, и по горизонтали вправо при конструировании звуков. При получении доступа к ощущениям типичным является движение глаз вниз и вправо. Когда вы разговариваете сами с собой, ваши глаза чаще всего находятся внизу слева. Расфокусированный взгляд пря-

мо перед собой, когда собеседник смотрит на вас и не видит вас, тоже говорит о визуализации.

Слова естественного языка (существительные, глаголы, прилагательные и деепричастия) можно разделить на следующие категории по конкретной репрезентативной системе.

Визуальные слова: смотреть, картина, фокус, сцена, прозрение, слепой, воображение, перспектива, блестеть, отражать, глаз, прояснять, рассматривать, фокусировать, предвидеть, иллюзия, иллюстрировать, замечать, вид, взгляд, обзор, точка зрения, показывать, зрелище, наблюдать, анонс, неясный, темнота.

Визуальные выражения: достичь перспективы; ясно объяснить; туманная идея; представь, посмотри и т. п.; иметь кругозор, получить кругозор; видимо, это так (вы правы); сфокусироваться на мысли, идее и т. п.; я имею смутное представление; покажите мне, что вы имеете в виду; вы посмотрите на это и рассмеетесь; решение возникло перед глазами.

Аудиальные слова: акцентировать, разговор, тон, рифма, громкий, звук, глухой, резонанс, монотонный, звонок, ударение, внятный, слышать, дискуссия, заявлять, слушать, звенеть, замолчать, говорить, неразговорчивый, вокальный, голос, тишина, созвучный, диссонанс, пронзительный, тихий, немой.

Аудиальные выражения: ключевое слово (фраза); описать в деталях; ленивая беседа; это прозвучало во мне; это похоже на внутренний голос; пропускать мимо ушей; держать язык за зубами; это неслыханно; задавать тон.

Кинестетические слова: хватать, вручать, толкать, контактировать, тереть, жесткий, теплый, холодный, шершавый, взяться, сдавить, ощутимый, осязаемый, давить, твердый, мягкий, нежный, поддержка, задевать, сносить, тяжесть, гладкий, медитировать.

Кинестетические выражения: уловить смысл; тяжело (легко); зацепиться; чувствую, внутренне понимаю; захватить внимание; это давит на меня; я связался с вами; я печенкой чувствую это; руки чешутся; палец о палец; не хватать звезд с неба.

Вкусовые: горький, сладкий, кислый, соленый, пряный, мятный, терпкий.

Осязательные: ароматный кофе, приятный запах.

Полимодалъные: решать, знать, думать, помнить, понимать учить, осознавать, оценивать, мотивировать, изменять, относиться.

Субмодальные характеристики. Мы говорили о трех основных способах мышления: с помощью звуков, картинок и ощущений, но это лишь первый шаг. Если вы хотите описать виденную ранее картинку, то существует масса деталей, которые вы могли бы уточнять. Была ли она цветной или черно-белой? Это фильм или слайд? Далеко она или близко? Такого рода различения могут быть сделаны независимо от того, что изображено на картинке. Аналогичным образом вы могли бы описать звук как высокий или низкий, близкий или далекий, громкий или тихий. Ощущения могут быть сильными или слабыми, тяжелыми или легкими, притупленными или острыми. Эти различения в литературе по НЛП называются ***субмодальностями.*** Если репрезентативные системы являются модальностями — способами описания мира, то субмодальности — это кирпичики, из которых строятся эти восприятия, то, из чего состоят картинки, звуки и ощущения.

Ниже приводится список наиболее часто встречающихся субмодальностей.

Визуальные. Ассоциированная (вижу своими собственными глазами) или диссоциированная (вижу себя со стороны). Цветная или черно-белая. В рамке или без нее.

Глубина (двух- или трехмерная). Местоположение (слева или справа, вверху или внизу). Расстояние от меня до картинки. Яркость. Контрастность. Резкость (размытая или сфокусированная). Движение (фильм или слайд). Скорость (быстрее или медленнее обычного). Количество (отдельная сцена или множество образов). Размер.

Аудиальные. Стерео или моно. Слова или звуки. Громкость (громко или тихо). Тон (мягкий или жесткий). Тембр (наполненность звуков). Местоположение источника звука. Расстояние до источника. Длительность. Непрерывность или дискретность. Скорость (быстрее или медленнее обычного). Чистота (чистый или приглушенный).

Кинестетические. Локализация. Интенсивность. Давление (сильное или. слабое). Степень (насколько велико). Тек

стура (шероховатый или гладкий). Тяжесть (легкий или тяжелый). Температура. Длительность (как долго это длится). Форма.

Это далеко не полный список наиболее общих субмодаль- ных различий, которые делают люди. Субмодальности можно рассматривать как наиболее фундаментальный операционный код человеческого мозга.

Наиболее существенной субмодальной характеристикой является ассоциированность/диссоциированность восприятия. Ассоциация — восприятие себя субъектом, а ситуация — объектом действия, полный контакт с ощущениями, поступающими по всем сенсорным каналам (репрезентативным системам), полное проживание эмоций в данной ситуации. Диссоциация — восприятие себя в ситуации как объект наблюдения, видение, слышание себя в ситуации со стороны (фокусировка внимания на одной или двух репрезентативных системах); отсутствие информации, поступающей по кинестетической репрезентативной системе.

Уровни моделирования. При создании модели конкретной личности учитывается ряд различных уровней, систем и подсистем, в которых данная личность действовала и которые мы можем исследовать. Нам следует взглянуть на ***историческую и географическую обстановку —*** то есть ***когда*** и ***где*** данный индивидуум осуществлял свою деятельность. Нам нужно изучить присущие ему ***линии поведения и поступки*** — то есть ***чем*** этот индивидуум занимался в конкретной обстановке. Нам следует также принять во внимание ***стратегии мышления и познания***, а также ***врожденные способности,*** благодаря которым данный индивидуум определял и направлял свои действия в данной обстановке, — то есть ***как*** он вырабатывал данные линии поведения в данном контексте. Далее мы можем исследовать ***убеждения и ценности***, мотивировавшие и формировавшие конкретные стратегии мышления и способности, развитые индивидуумом применительно к своим поведенческим целям в данной обстановке, — то есть ***почему*** данный индивидуум делал то, что он делал в данное время и в данном месте. Мы можем более тщательно исследовать, какова была ***самооценка*** этой личности и как она проявлялась внешне через убеждения, способности и действия данной личности — то есть ***кто*** стоял за «почему», «как», «что», «где» и «когда».

Возможно, нам также потребуется исследовать способы проявления данным индивидуумом себя как личности по отношению к семье, коллегам, современникам, цивилизации, планете, Богу — то есть то, чем был данный индивидуум относительно ***кого-то еще.***

Другими словами, мы должны знать, каким образом линии поведения, способности, убеждения, ценности и личность данного индивидуума оказывали влияние и приходили во взаимодействие с более крупными системами, частью которых был он сам в личном, общественном и духовном смысле.

Один из способов визуализации связей между этими компонентами заключается в построении их в виде схемы генеративных систем, фокусирующихся или сходящихся на личности данного индивидуума как на исходной точке процесса моделирования.

В итоге моделирование процесса гениальности может повлечь за собой изучение взаимодействия на ряде различных уровней личного опыта, включая следующую схему

логических уровней.

Схема логических уровней:

• Окружение определяет внешние возможности либо ограничивающие факторы, на которые индивидуум должен реагировать. Относится к ***где?и когдаі***

• Поведение — это особые действия или реакции, производимые индивидуумом в пределах данного окружения. Относится к ***что?***

• Способности руководят и направляют поведенческие акты при помощи ментальных «карт», планов или стратегий мышления. Относятся к ***какі***

• Убеждения и ценности обеспечивают дозволение и мотивацию, которые либо поддерживают, либо противодействуют способностям. Относятся к ***почему?***

• Идентичность индивидуума подразумевает его роль, предназначение и/или самовосприятие. Относится к ***кто?***

• Духовное подразумевает ту большую по масштабу систему, частью которой индивидуум является, а также влияние этой системы на состояние его духа. Относится к ***кто еще?*** и ***что еще?***

Таким образом, частью процесса моделирования является определение нескольких уровней стратегии.

Позиции восприятия. Позициями восприятия называются те основные точки зрения, которые могут быть приняты вами при рассмотрении взаимоотношений между вами и другим человеком.

Первая позиция. Ассоциируется с вашей собственной точкой зрения, убеждениями и постулатами, с видением окружающего мира вашими собственными глазами. С этой позиции вы говорите о себе в первом лице: «Я вижу», «Я чувствую» и т. д.

Вторая позиция. Ассоциируется с точкой зрения, убеждениями и ценностями другого человека, с видением окружающего мира его глазами. С этой позиции вы говорите о себе самом в первой позиции во втором лице: «Вы видите», «Вы чувствуете» и т. д..

Третья позиция. Ассоциируется с точкой зрения, лежащей вне взаимоотношений между вами и другим лицом, но связанной с убеждениями и ценностями как первой, так и второй позиции. С этой позиции вы говорите о себе самом в первой позиции и о другом человеке в третьем лице: «Он находится», «Они чувствуют» и т. д.

Метапозиция. Ассоциируется с третьей позицией, но разделяет убеждения и ценности только одной из двух других позиций восприятия.

Позиция наблюдателя. Ассоциируется с третьей позицией, но разделяет предположения, убеждения и ценности первой и второй позиций восприятия.

Внутренние состояния. НЛП сосредотачивает усилия на выявлении, использовании и изменении паттернов мыслительных и физиологических процессов, влияющих на поведение людей, и поиске путей улучшения эффективности и качества их жизни и деятельности. Основная предпосылка НЛП состоит в том, что человеческий мозг подобен компьютеру: он выполняет «программы», или мыслительные стратегии, состоящие из строгой последовательности указаний, или внутренних репрезентаций. Отдельные программы или стратегии лучше других подходят для выполнения определенных задач, и именно от используемой стратегии в огромной степени зависит, будет ли жизнь и деятельность индивида чем-то выдающимся или вполне заурядным.

Эффективность и способность выполнить конкретную ментальную программу в значительной степени определяются психическим состоянием человека. Компьютер не сможет выполнить программу, если в нем имеются неполадки. То же самое справедливо и для человеческого мозга. Уровень психологического подъема или упадка, восприимчивости, стресса определяют эффективность выполнения человеком ментальных программ. Частота сердцебиения и дыхания, поза, кровяное давление, мышечное напряжение, двигательная реакция и реакция кожных покровов — вот примеры физических параметров, вызывающих и сопровождающих изменения в психическом состоянии. В НЛП эти параметры используют для идентификации, моделирования и

обучения, позволяя человеку намеренно, по собственному желанию вызывать у себя психологическое состояние совершенства, оптимальное для каждого.

Таким образом, внутреннее состояние личности оказывает большое влияние на его способность успешно действовать в любой обстановке.

Якорение — процесс, посредством которого любое внутреннее или внешнее событие (звук, слово, поднятие руки, интонация, прикосновение) может быть связано с некоторой реакцией или состоянием и запускать ее проявление. Якоря могут возникать естественным образом и устанавливаться намеренно.

Положительный Якорь **—** якорь, вызывающий ресурсное состояние (приятное переживание).

Отрицательный Якорь **—** якорь, вызывающий проблемное состояние (неприятное переживание).

При установке якоря лучше пользоваться тремя правилами:

1. Якорь ставится незадолго до «пика» переживания. В момент пика его нужно постепенно убирать. Это очень

важно. Только в этом случае произойдет связывание: наш мозг свяжет состояние и внешнее событие.

2. Якорем могут быть движение, звук, прикосновение.
3. Вы воспроизводите якорь чрезвычайно точно: точно такой же звук или слово, произнесенное с точно такой же интонацией, точно такое же движение или прикосновение.

Тактильные якоря. Одни из самых надежных и удобных в установке — тактильные якоря. Это якоря, которые ставятся касанием тела клиента. Они действительно достаточно удобны и надежны, потому что касание — всегда касание. Ауди- альный якорь обычно трудно удерживать, визуальный неудобен тем, что клиент может отвернуться или закрыть глаза, а прикосновение всегда отмечается и срабатывает.

Именно поэтому отработку установки начинают именно с тактильных якорей.

• Самое важное при установке — помнить, что куда поставил. Одна из рекомендаций — разделять, какой рукой ставить положительные (ресурсные) якоря, какой — отрицательные.

• Учтите, что некоторые люди по самым разным причинам вообще не любят прикосновений и, если вы попытаетесь поставить им тактильный якорь, реакция может быть непредсказуемой.

• Учтите, что внезапное касание обычно вызывает напряжение у клиента. Так что или у вас будет «кинестетический» стиль общения, при котором касание вполне естественно и органично, или тренируйтесь ставить другие якоря.

В любом случае хорошо поставленный якорь обычно органично вписывается в ситуацию, он там естественен и незаметен.

Визуальные якоря. Визуальным якорем может быть «поза гипнотизера», характерное движение, положение в пространстве, мимика. Но помните о том, что большинство якорей желательно удерживать продолжительное время. Если вы поставите якорь на какой-нибудь забавный жест, для того чтобы удерживать этот якорь, вам придется повторять этот жест с завидным упорством. Поэтому обычно рекомендуется использовать позу или положение в пространстве. Но и здесь

старайтесь выбирать такие позы, которые вы больше не будете использовать при общении с этим человеком, чтобы якорь не сработал в совершенно ненужном месте.

Аудиалъные якоря. Для удобства можно разделить все ауди- альные якоря на два типа: голосовые и звуковые.

Голосовые ставятся определенным характерным голосом: интонации, высота, скорость и т. п. Естественно, не следует употреблять эту высоту или скорость для чего-либо, кроме якорения и воспроизведения якоря.

Звуковые якоря ставятся с помощью подручных предметов (можно использовать

дудочку, колокольчик и т. д.).

Вызов состояния. Самая важная задача при работе с якорями — это даже не сама установка якоря, а получение состояния, которое потом можно использовать.

Самый простой способ — это просто дождаться того, когда клиент сам войдет в подходящее вам состояние. Это пассивный способ; как у всякого пассивного способа, вы ничего специально не делаете. Это удобно, когда общение происходит в виде монолога, но при условии, что вы можете поставить якорь, то есть клиент на вас изредка смотрит или вы можете издать звук, который он может услышать (о том, чтобы- дотронуться, обычно можно только мечтать). Минус этого способа — ждать можно очень долго.

Дальше идут активные способы вызова состояния, когда вы предпринимаете какие-то действия для получения результата.

Самый прямолинейный — попросить клиента войти в нужное вам состояние.

Следующий вариант — предложить клиенту вспомнить ситуацию, в которой он испытывал нужное вам состояние.

Можно подстроиться к клиенту и повести его в нужное состояние, а потом поставить якорь.

Метапрограммы. Метапрограммы — это базовые фильтры восприятия человека, «сваи», на которых держится его мировосприятие. Человеку в связи с ограниченностью его сознания постоянно приходится отфильтровывать «лишнюю» информацию, чтобы справиться с остальной. И, естественно, при этом он что-то теряет, пропускает.

К основным Метапрограммам относятся: ***референция, мотивация, Фокус Сравнений и способ сортировки окружающей действительности.***

Референция касается того, где люди находят свои нормы. Человек с внутренней референцией будет обращаться к своим внутренним нормам и использовать их для сравнения различных образцов действий и для принятия решения относительно того, как поступать. При осуществлении сравнения он будет ориентироваться на свои внутренние нормы.

Люди с внешней референцией нуждаются в том, чтобы кто-то другой указывал им норму и направление действий. Таким людям необходимы внешние определенные нормы. Они будут выспрашивать вас о ваших нормах. Все это выглядит так, как будто они с трудом принимают решения и убеждаются в том, что работа сделана хорошо лишь тогда, когда кто-то скажет им об этом.

Мотивация.

Активный — Пассивный.

Активный человек мотивирует сам себя. При этом необязательно, что этот человек «быстро бегает», он инициативен в том смысле, что ему для начала движения не нужно воздействие извне, он может начать движение сам, не дожидается, пока другие начнут действовать. Он скорее будет использовать законченные предложения с личным подлежащим.

Пассивный человек мотивируется внешним воздействием. Это скорее реакция на происходящее, чем инициатива. Это не означает, что он «медленно бегает», просто для начала движения ему нужен «пинок извне». Он ждет, пока другие начнут действовать, или выжидает удобного случая для старта, ему требуется время на анализ и обдумывание ситуации. У него чаще встречаются глаголы в пассивном залоге и незаконченные предложения.

Движение К — движение От.

Движение К. Этого человека волнует то, что он выиграет, приобретет, достигнет. Больше обращает внимание на то, что ему нужно, а не на то, от чего он хочет уйти. Это человек, который «идет на новую работу», а не «уходит со старой». Эти люди хорошо могут определить, чего они хотят достигнуть, но у них могут возникнуть трудности с определением того, чего надо избежать. Они фокусированы на своих целях, продвигаются к тому, чего они хотят. Лучше справляются с делами там, где необходима способность

неотступно стремиться к определенной цели.

Движение От. Этот человек уходит от негатива, от того, что ему не нравится. Это не означает, что у него нет цели, просто в первую очередь он обращает внимание на то, что ему не нравится, чего он хочет избежать. Он «уходит со старой работы», а не «идет на новую». Эти люди хорошо определяют, чего им стоит избегать, и с трудом — к чему они стремятся. Превосходно обнаруживают ошибки и будут хорошо работать, например, контролерами качества.

Фокус Сравнений. Одни люди сначала говорят о том, чем вещи похожи, а другие — о том, чем они различаются. Точно так же одни люди более консервативны и ориентируются на то, что привычно и стабильно, а другие — ищут новое и непривычное. Это и есть Фокус Сравнений. И это связано с вашими внутренними часами — с вашим ощущением времени.

Ориентация на сходство. В первую очередь обращают внимание на то, что похоже, сходно. Эти люди предпочитают, чтобы изменения происходили постепенно и неторопливо и чтобы ситуация на работе медленно развивалась во времени. Когда они узнают, как выполнять работу, они готовы заниматься ею долго и достигают успеха в решении большинства задач. Они часто пользуются сравнениями типа: «лучше», «хуже», «больше», «меньше».

Сходство с исключением. Ориентация на то, как развиваться-с течением времени. Эти люди занимают промежуточную позицию между ориентацией на сходство и на различия. В речи они сначала обратят внимание на то, что похоже, и лишь потом на различия.

Ориентация на различия. Замечает и мотивируется новым, непохожим. Такие люди стремятся к переменам и получают от них удовольствие, имеют склонность часто менять работу. Их привлекают нововведения, если они заявлены как «новые» или «не имеющие аналогов».

Стиль организации информации. Эта Метапрограмма описывает то, как люди думают, как организуют собственное мышление. Иногда что-то очень трудно объяснить другому человеку просто потому, что он думает по-другому. Это час

тый повод для конфликтов и разногласий — некоторым людям просто трудно понять «чужой» стиль мышления.

Большой Размер Обобщения. Это достаточно правополушарный тип мышления, который «за лесом не видит деревьев». Этот человек предпочитает общий взгляд, старается видеть все целиком, но на короткий момент может обратиться к деталям. Он как бы видит одну целую картинку, все на едином образе. Маленький эксперимент — попробуйте что-то увидеть целиком, и тут же начнут пропадать детали.

Именно поэтому он может пропускать шаги в последовательности, тем самым создавая трудности для ее воспроизведения. Он видит последовательность целиком, как один кусок, а не серию следующих друг за другом шагов.

Но он может выдавать информацию в произвольном порядке, не будучи привязанным к четкой процедуре: может читать книгу не сначала, а с середины. При этом он с трудом может выполнять четкую последовательность действий — элементы теряются, да и сама последовательность ему не слишком важна. Поэтому он способен упустить массу информации.

Естественно, это будет проявляться и в языке: простые предложения, короткие общие образы, мало подробностей или деталей: «Он пришел, она ушла».

Это мышление стратегов, людей, мыслящих большими идеями и мало представляющими, как, собственно, эти идеи воплотить.

Маленький Размер Обобщения. Это левополушарное мышление — большое значение придается деталям, подробностям, последовательности шагов. Такие люди с трудом создают программное видение, зато отлично могут выполнять четкую последовательность, процедуру. У них это и внутренне представлено как

последовательность кадров, действий. Большой картинки нет, но деталей множество, и для них эти детали чрезвычайно важны.

В языке это проявляется в том, что предложения могут быть длинными, разнообразными, со множеством видоизменений в словах. Любят играть со словами, превращая их из одной формы в другую. Любят употреблять имена собственные, то есть имена и названия: Монтана, Иван Петрович, Волга.

Во время разговора они, скорее всего, будут описывать последовательность событий, что из чего произошло и к чему пришло. Описания достаточно точные, подробные.

Это мышление тактика, реализатора — человека, способного выполнять последовательность действий до мельчайших подробностей, превращая идею во вполне конкретно работающее приспособление.

Способ мышления. Если размер картинки — это, скорее, статика, то способ мышления — динамика. Обычно люди способны перейти от общего видения к деталям и обратно. Просто одни предпочитают идти от общего к частному, а другие — от деталей к общей картинке.

Обобщение. Способ мышления индуктивный: от частного к общему, укрупнение. «Я сегодня пришел в джинсах, Петя пришел в джинсах, Оля тоже в джинсах пришла — сейчас вся молодежь в джинсах ходит». Сначала дает детали.

Разукрупнение. Способ мышления дедуктивный: от общего к частному. Сначала дает общее представление: «Сейчас модно ходить в джинсах — скорее всего и Петя в джинсах придет, и Оля...»

Аналогия. Способ мышления с использованием аналогии, эквивалентность. Может придумывать метафоры, чтобы объяснить, что он имеет в виду. «Маша сегодня в юбке, Даша сегодня в юбке, наверно, и Оля сегодня тоже будет в юбке».

Интересы человека достаточно удобно поделить на 6 категорий: ***Люди, Вещи (Действия), Ценности, Процесс, Время, Место.*** Это жизненные ориентиры человека, те явления, которые для него важны («врата сортировки». — ВС). Человек с большим удовольствием будет их обсуждать, сразу становясь скучным, если вы выберете что-то другое. Правда, совершенно необязательно, что при совпадении интересов собеседник будет с вами согласен. Это только лишь означает, что вы скорее всего, сможете поговорить и найдете общую тему для разговора — но при этом можете спорить до хрипоты.

Люди. Кто? *Для него важны люди, кто и с кем. И в первую очередь он выясняет* ***кто, и говорит в основном о людях. Если его куда-то приглашают, то наиболее важный для него вопрос — кто там будет? Профессии, связанные с общением, обычно предполагают ВС «люди» или «ценности».***

Вещи и Действия. Что? Эти люди обращают много внимания на вещи и предметы. Если его спросить, на что он в первую очередь обратил внимание, он начнет описывать обстановку, одежду, цвет обоев или расположение мебели. Кроме того, сюда будут относиться «овеществленные процессы» — действия. Слова, которые их описывают, называются номинализациями: любовь, счастье, дружба, вера, надежда...

Если человек с ВС «процесс» на вопрос «а что там будет?» ответит: «разговаривать», «общаться», «есть», то человек действий ответит: «разговор», «общение», «еда».

Скорее всего в его речи будет много существительных, номинализаций и мало глаголов и вообще описаний процессов или последовательности действий.

Ценности. Зачем? Для него важны ценностные представления о мире, ценности. При разговоре он обращает внимание в первую очередь на них и говорит больше с этих позиций. Он пытается определить причину или смысл действия. Вопрос «а зачем все это нужно?» проходит сквозь все его рассуждения.

Возможно, он будет употреблять много номинализаций: любовь, счастье, дружба, вера, надежда... Но в отличие от ВС «вещи» он будет говорить о том, как это важно и

ценно.

Процесс. Как? Для него очень важно, как что-либо делать. В первую очередь он обращает внимание на то, «чем мы будем заниматься и как решать данную задачу». В речи это может быть представлено; как некая последовательность событий: «за летом приходит осень, за осенью зима».

Не надо путать ВС «процесс» с ВС «время». Для ВС «процесс» важна последовательность действий, событий, а для ВС «время» — когда это происходило. И если в первом случае будет всегда присутствовать некая последовательность — людей, событий, вещей, то во втором случае акцент будет именно на времени событий: «1845 год, прошлой весной, позавчера, месяц назад».

Время. Когда? Для него очень важно время. Он ориентируется на время и хорошо в нем разбирается, для него важно, когда это было, во сколько, в какой день недели, часы, минуты. И если его приглашают куда-либо, он спросит, когда это начнется и когда закончится.

— Это было во вторник. Нет, в среду... Хотя, возможно, и во вторник, но самое главное, что это было в половине пятого!

Место. Где? Место, в котором будет что-либо происходить, его местоположение. Скорее всего этот человек с большим удовольствием будет рассказывать о местах, в которых бывал или собирается быть или где он находился в какой-то момент времени. Его может интересовать, где он сядет или в каком месте будут собираться на вечеринку.

Учтите, что предпочитаемых ВС может быть несколько — обычно 2—3, и в различных ситуациях их набор может меняться.

ВС образуют пары противоположностей: Люди — Вещи, Ценности — Процесс, Место — Время. Ценностные ориентиры из одной пары одновременно встречаются довольно редко.

ВС — это не столько сами ценности, сколько способ их представления. Об одной и той же вещи можно говорить, зачем она нужна, что с ней делать и кому, собственно, она понадобилась. Совпадение по ВС не означает совпадения взглядов, а всего лишь общие точки. Коммунист с демократом могут спорить до хрипоты, но точки зрения у них разные, а ВС одинаковые.

Одинаковые ВС означают только то, что вы вообще будете говорить на данную тему, что она для вас важна, но не означают совпадения мнений.

Убеждения. Роберт Дилтс определяет убеждения так: «Убеждение — это обобщение какого-либо взаимоотношения между различными проявлениями жизненного опыта».

Убеждения — обобщения, которые мы делаем относительно окружающего нас мира и наших способов взаимодействия с ним.

Ценности — это то, что для человека важно в этом мире, наиболее значимые для него понятия. Чаще всего ценности обозначаются номинализациями: любовь, дружба, счастье. Также это могут быть словосочетания: уверенность в себе, истинные чувства.

Человек ориентируется на ценности, они направляют и определяют его действия.

Убеждения могут быть выражены при помощи развернутого предложения, и их можно привести к приблизительно такому виду:

X = Y (X соответствует Y) или X = Y (Из X следует Y).

1. Если у человека в жизни есть любовь, то он прожил ее не зря. **(Любовь = Прожил не зря).**
2. Если стараться, то можно достигнуть в жизни Счастья **(Стараться = Счастье).**

Сами убеждения внутри человека чаще всего представлены не словами, а чувствами, образами, которые несут это значение. Попытка же сформулировать убеждение — это просто подбор наиболее подходящих слов.

Роберт Дилтс предлагает разбить убеждения на три типа:

1. ***Убеждения о возможностях,*** *то есть убеждения о том, что человек*

может, а что нет: ***Я совершенно не способен быстро думать.***

2. ***Убеждения о личностном своеобразии*** **—** кто я такой, что я собой представляю (то же самое и о других людях): ***Я вполне компетентный специалист!***

3. ***Убеждение о значении (соответствии):*** *Если ревнует — значит, любит.*

Убеждения помогают нам понять, что, собственно, этому другому человеку надо, почему он так реагирует и какова причина его действий. Также при желании (как собственном, так и «клиента») можно попробовать эти убеждения изменить.

Для себя знание собственных убеждений и способ их менять представляют прекрасный инструмент организации себя нужным способом и избавления от собственных ограничений.

Как и любой инструмент, убеждения могут быть как полезными (расширяющими), так и мешающими (ограничивающими). Ограничивающие убеждения мешают человеку, создают ему ненужные границы. Расширяющие же помогают максимально полно реализовывать собственные возможности и стремления.

Только сам человек может решить, ограничивающим или расширяющим является для него данное убеждение. Одно и то же убеждение для одного человека может быть весьма мотивирующим и мобилизующим, а для другого — ограничивающим. Даже полезное и расширяющее убеждение в одном возрасте может стать ограничивающим в другом (и наоборот).

Проблема обычно в том, что большинство из нас с большим трудом может поменять убеждения, заложенные в детстве. Может, некоторые из них в этом возрасте й были достаточно полезны (скорее всего не все), но после того, как человек достаточно вырос, они начинают мешать.

Действительно, чаще всего убеждения о «долженствовании» весьма ограничивают: они лишают человека возможности выбора, но есть люди, которые умеют достаточно эффективно мотивироваться только через «должен». Пока вы не смените у этого человека способ мотивации, заменить данный тип убеждений будет весьма затруднительно.

Убеждения — это некие обобщения от опыта, представление о том, как к чему относиться. Но необязательно, что это обобщение было создано самим человекам. Достаточно часто человек берет их от родителей, из культурной среды и просто случайно. Все они вместе составляют набор представлений данного человека, его карту. Но не вся она нарисована им самим, на ней может быть очень много срисованных участков.

Убеждения, достающиеся нам по наследству и созданные нами, могли иметь очень важный смысл в той ситуации, когда они были созданы, но со временем стали достаточно ограничивающими.

Убеждение — это правило, описывающее взаимодействие с ценностями. Естественно, если ценность уже не важна, отпадает и важность убеждений, которые с этой ценностью связаны. Именно так могут образовывать определенные группы ограничивающих убеждений — у человека сменился набор ценностей, а набор убеждений (правил жизни) не изменился.

Рефрейминг (от английского frame — рамка) — переформирование. Смысл любого события зависит лишь от того, в какую рамку мы его вставим, с какой точки зрения посмотрим и оценим. Меняется рамка — меняется смысл. Когда меняется смысл, реакции и поведение тоже изменяются. Умение помещать события в различные рамки и придавать им различное значение очень важно и дает вам больше свободы выбора. Существуют два основных вида рефрейминга: ***реф- рейминг контекста и рефрейминг содержания.***

Рефрейминг контекста. Практически любое поведение может оказаться полезным в соответствующих обстоятельствах. Лишь очень немногие поведения не могут иметь ценности и цели ни при каких обстоятельствах. Рефрейминг контекста лучше всего работает с утверждениями типа «Я слишком...» или: «Я бы хотел прекратить...». Спросите себя:

«Когда это поведение было бы полезным?»

«При каких обстоятельствах это поведение было бы ресурсным?»

Когда вы найдете тот контекст, в котором это поведение является подходящим, вы можете мысленно прорепетировать его именно в этом контексте и выработать уместное поведение для первоначального контекста.

Рефрейминг содержания. Содержание* опыта — это то, на чем вы фокусируете свое внимание, придавая ему то значение, какое вам нравится. Рефрейминг содержания полезно применять к утверждениям типа: «Я начинаю сердиться, когда мною командуют» или: «Я впадаю в панику, когда приближается крайний срок».

Заметьте, что в утверждениях этого типа используется нарушение метамодели типа «причина — следствие». Задайте себе вопросы:

«Что еще это могло бы означать?»

«Какова позитивная направленность этого поведения?»

«Как еще я мог бы описать это поведение?»

Линия времени. Время является наиважнейшим элементом в организации опыта. Техника выявления линии времени — это техника выявления индивидуальных способов репрезентации прошлого, настоящего, будущего.

Выберите какое-нибудь простое повторяющееся действие, которое вы выполняете почти каждый день, такое, как чистка зубов, причесывание, умывание, завтрак или просмотр телепередач.

Подумайте о времени примерно пятилетней давности, когда вы делали это. Здесь необязательно вспоминать конкретный пример. Вы знаете, что вы делали это пять лет назад, и вы можете притвориться, что вспоминаете этот случай.

Теперь подумайте о том, как вы делали то же самое действие неделю назад.

Теперь подумайте, как бы это выглядело, если бы сделали это прямо сейчас. Через одну неделю.

Теперь подумайте об этом занятии через пять лет. Не имеет значения, знаете ли вы, где вы будете тогда находиться, просто подумайте об этом занятии.

И, наконец, возьмите эти четыре события. Вероятно, у вас есть какая-нибудь картинка по поводу каждого из них. Это может быть кино или отдельный кадр. Если же все они перемешались и вы не смогли их увидеть, то каким образом вы смогли отличить их одну от другой?

Наверное, вам самим интересно узнать, как вы это делаете. Чуть позже мы предложим вам некоторые обобщения.

Снова посмотрите на эти картинки. В чем различия между ними в терминах перечисленных ниже субмодальностей?

В каком месте окружающего вас пространства они расположены? Каковы их размеры? Какова их яркость? Насколько резкими они являются? Одинаковый ли у них цвет? Это кино или фотографии? Насколько далеко от вас они расположены? Трудно делать какие-нибудь обобщения относительно линии времени, но общий способ организации картин прошлого, настоящего и будущего заключается в пространственном их расположении. Прошлое, вероятно, будет располагаться слева от вас. Чем дальше в прошлое, тем дальше от вас будет расположена картинка. «Далекое и смутное» прошлое будет дальше всего. Будущее будет уходить вправо от вас, причем картины более далекого будущего будут находиться дальше. Картинки по обе стороны могут располагаться друг над другом либо каким-то другим способом, позволяющим легко увидеть и рассортировать их. Многие люди используют визуальную систему для репрезентации временной последовательности событий, но вполне могут существовать некоторые суб-

модальные различия и в других системах. Звук может усиливаться по мере приближения к настоящему, ощущения могут становиться более интенсивными.

К счастью, такой способ организации времени согласуется с нормальными зрительными сигналами (и способом чтения), этим и можно объяснить тот факт, что он является распространенным паттерном. Существует множество способов организации

временной линии. И хотя не существует «неправильной» временной линии, но использование каждой из них может иметь свои последствия. То, где и как вы выетраиваете свою временную линию, будет влиять на то, как вы думаете.

Предположим, ваше прошлое находится прямо перед вами. Оно всегда будет попадать в поле зрения и привлекать ваше внимание. Ваше прошлое становится важной и влиятельной частью вашего опыта.

Большие и яркие картинки далекого будущего сделают его весьма привлекательным и будут притягивать вас. Вы будете ориентированы на будущее. А ближайшее будущее будет с трудом поддаваться планированию. Если же ближайшее будущее будет наполнено большими и яркими картинами, то может оказаться затруднительным долговременное планирование. В общем то, что является большим, ярким и насыщенным цветами (если эти субмодальности являются для вас критическими), будет наиболее привлекательным, и этому вы будете уделять наибольшую часть внимания. Буквально: у ко- го-то мрачное прошлое и светлое будущее.

Субмодальности могут изменяться постепенно. Например, чем ярче картинка или чем она резче, тем ближе к настоящему. Эти две субмодальности хороши при репрезентации постепенных изменений.

Будущее может быть сильно вытянутым прямо перед вами и доставлять вам беспокойство столкновением с крайними сроками исполнения чего-либо, которые будут казаться далекими до тех пор, пока внезапно не примут угрожающих размеров. С другой стороны, будущее может быть слишком сжатым, так что картинки будущего будут расположены очень близко друг к другу, и тогда вы, наверное, почувствуете давление времен, и вам покажется, что все должно быть сделано сразу. Иногда полезно сжимать временную линию, а порою лучше ее растягивать. Все зависит от того, чего вы хотите. Общеизвестно, что те люди, которые ориентированы в будущее, обычно справляются с болезнями быстрее, и медицинские исследования подтверждают это. Терапия временной линии могла бы помөчь лечению серьезных заболеваний.

Линия времени оказывается важной составляющей чувства реальности человека, и поэтому она с трудом поддается изменению до тех пор, пока это изменение не становится экологическим. Прошлое оказывается реальным настолько же, насколько будущее — нереальным. Будущее существует большей частью в виде потенциальных возможностей. Оно неопределенно, и субмодальности будущего зачастую каким-то способом это отражают. Линия времени может разделиться на несколько ветвей, либо картинки могут стать неопределенными.

Линии времени важны в терапии. Если клиент не может увидеть своего будущего, то многие техники не будут работать.

Многие терапевтические техники в НЛП предполагают, что клиент способен мысленно передвигаться во времени, получать доступ к ресурсам прошлого или конструировать привлекательное будущее. Порою линия времени должна пройти предварительную сортировку.

Существуют два основных типа линии времени. Первый называют ***«рядом со временем»***, когда линия времени идет слева направо. Прошлое с одной стороны, а будущее — с другой, но оба находятся в поле зрения человека прямо перед ним. Второй тип называют ***«сквозь время»,*** тогда линия времени вытягивается, пронзая вас спереди насквозь таким образом, что одна ее часть (обычно пришлое) оказывается позади вас и невидима, и вам приходится поворачиваться назад, чтобы увидеть ее.

Люди типа «сквозь время» не могут извлекать выгоду из прошлого или будущего, разложенного перед ними. Они все время находятся в настоящем моменте, так что крайние сроки, условленные встречи и хронометраж имеют для них меньшее значение, чем для людей типа «рядом со временем». Они находятся внутри своей временной линии, и их воспоминания чаще всего оказываются ассоциированными.

Метафоры. Слово «метафора» употребляется в НЛП в общем случае для

обозначения истории или риторической фигуры, заключающей в себе сравнение. Она включает в себя простые сравнения и более длинные истории, аллегории и притчи. Метафоры оказывают непрямое воздействие. Простые метафоры предлагают простые сравнения: белый, как ягненок; миловидный, как картинка; толстый, как слон. Многие из таких высказываний стали клише, но простая хорошая метафора может разъяснить непонятное, связывая его с тем, что вы уже понимаете.

Сложные метафоры — это истории, содержащие множество смысловых уровней. Умело рассказанная история отвлекает сознательный разум и активизирует бессознательный полек смысла и ресурсов. По существу, она является прекрасным способом поддерживать коммуникацию с человеком в состоянии транса.

Подсознание оценивает ***взаимосвязи.*** Сновидения используют воображение и метафоры, одна вещь символизирует другую, потому что у них есть какие-то общие черты. Чтобы создать хорошую метафору, которая укажет путь к решению проблемы, необходимо, чтобы связи между элементами истории были такими же, как отношения между элементами проблемы. Тогда метафора будет резонировать в подсознании и мобилизовывать подсознательные ресурсы. Подсознание получает сообщение и начинает производить необходимые изменения.

Чтобы сочинить полезную историю, изучите вначале настоящее, а затем желаемое состояние клиента. Метафора будет историей путешествия от одного к другому.

Выделите элементы обоих состояний: люди, место, предметы, действия, время. Не забудьте о репрезентативных системах и субмодальностях различных элементов.

Затем подберите подходящий контекст для истории, который будет интересен для другого человека, и замените все элементы проблемной ситуации другими элементами, сохранив отношения между ними. Спланируйте историю так, чтобы она имела ту же структуру, что и настоящее состояние, и далее вела через связывающую стратегию к разрешению (желаемому состоянию). Сюжетная линия отвлечет левое полушарие, и сообщение пройдет в подсознание.

1. Модель TOTE. Мыслительная стратегия, как правило, организуется в классическую модель обратной связи, назы- _ ваемую TOTE (Miller e. a., 1960, цит. по Дилтс, 1998). TOTE является аббревиатурой от «Test-Operate-Test-Exit» («Проверка—Действие—Проверка—Выход»). Концепция TOTE основана на утверждении, что все мыслительные и поведенческие программы вращаются вокруг ***установленной цели*** и ***варьируемых средств ее достижения.*** Данная модель показывает, что в процессе мышления мы сознательно или бессознательно намечаем себе цели и разрабатываем проверку, или тест (test), с помощью которой определяем, достигнута ли данная цель. Если нет, мы действуем (operate), что-либо изменяя или совершая для приближения к своей цели. Когда же критерии нашей проверки удовлетворены, то мы выходим на следующий этап.

Таким образом, функция любого конкретного раздела поведенческой программы может заключаться либо в проверке (test) информации от органов чувств с целью выяснения, насколько цель приблизилась, либо в действии (operate), направленном на частичное изменение текущего опыта, так, чтобы он мог удовлетворить очередную проверку (test) с выходом (exit) на следующий этап программы.

Например, в творческой деятельности одним из тестов может быть определение «оригинальности» идеи. Если выдвинутая вами концепция недостаточно оригинальна, то вы совершаете действие, то есть стараетесь придать своей идее больше оригинальности либо полностью отказываетесь от нее и пытаетесь придумать что-нибудь новое.

Таким образом, в терминах модели TOTE всякое разумное поведение организуется вокруг способности определить следующее:

1. Ясно поставленную цель в будущем.
2. Эффективную обратную связь через сенсорные свидетельства о продвижении к цели.

3. Гибкость поведения, позволяющую варьировать действия так, чтобы достигать цели максимально легко и эффективно.

Модель SCORE. Модель SCORE (Dilts, Epstein, 1991) является в НЛП преимущественно моделью решения проблем,

которая определяет первичные компоненты, необходимые для эффективной организации информации о проблемном пространстве, относящемся к конкретной цели или процессу изменений. Название модели состоит из первых букв слов Symptoms, Causes, Outcomes, Resources и Effects (соответственно — ***симптомы, причины, результаты, ресурсы и эффекты).*** Данные элементы представляют собой то минимальное количество информации, которое необходимо собрать для эффективного обращения с проблемным пространством.

/. ***Симптомы*** (symptoms), как правило, являются наиболее заметными и осознанными сторонами представляемой проблемы или текущего состояния. Определение признаков влечет за собой выяснение «сдерживающих причин», то есть действующих отношений, предположений и ограничивающих условий (либо отсутствия границ) в пределах системы, сохраняющей настоящее или «симптоматическое» состояние.

2. ***Причины*** (causes) — это основные элементы, отвечающие за создание и поддержание симптомов. Как правило, они менее очевидны, чем порождаемые ими признаки. Определение причин влечет за собой выяснение «предшествующих» или «ускоряющих» причин, то есть прошлых событий, действий или решений, влияющих на нынешнее, «симптоматическое» состояние через непрерывную линейную последовательность действий и противодействий.

3. ***Результаты*** (outcomes) — это конкретные цели или желаемые состояния, которые должны прийти на смену симптомам. Определение результатов влечет за собой выяснение «формальных причин», то есть определение, в каком именно виде будет получен результат и как именно можно узнать о том, что он достигнут. Выяснение результатов является важной составной частью задания проблемного пространства, поскольку именно разрыв между нынешним и желаемым состоянием определяет границы проблемы.

4. ***Ресурсы*** (resources) — это основные элементы, ответственные за устранение причин симптомов и выражение и поддержание желаемых результатов.

5. ***Эффекты*** (effects) — это более долговременные следствия достижения конкретного результата. Положительные эффекты, как правило, сами по себе являются причиной или мотивацией достижения результата (предполагаемые отрицательные эффекты могут вызывать сопротивление или экологические проблемы). Какие-либо особые результаты обычно являются «мостиками» к достижению более долговременного эффекта. Определение эффектов включает в себя выявление «конечных причин», то есть будущих целей, задач или намерений, которые дают направление или оказывают влияние на систему, определяя, таким образом, смысл, целенаправленность или уместность текущих действий.

Модель SCORE — это минимальное число элементов, о которых НЛП-консультант собирает информацию для получения устойчивых изменений; это траектория движения НЛП-консультанта при работе с клиентом. Особенно важен в этой траектории порядок, в котором происходит сбор информации. Первое, с чего начинает работу НЛП-консультант, — ***сбор информации о симптомах*** клиента. Во-первых, они обычно и так хорошо видны, так как клиент приходит на консультацию уже в актуальном состоянии. Во-вторых, имея описание актуального состояния, консультант может оценить эффективность своей работы, сравнив его с результатом изменений. У опытного консультанта этот шаг занимает всего несколько минут. Следующий шаг — один из самых объемных: всесторонний ***сбор информации о желаемом состоянии (цели)*** клиента. За ним следует

этап ***проверки эффектов***, которые могут последовать за достигнутым результатом, как круги на воде, образующиеся вслед за брошенным камнем. На этом этапе есть возможность заглянуть в более далекое будущее, за желаемый результат, и проверить, что все последствия его достижения будут позитивны для клиента и его окружения. В случае если эффекты позитивны (например, в результате изучения иностранного языка у человека появится возможность расширить круг своих знакомств, найти высокооплачиваемую работу и в целом улучшить жизнь своих близких), то они увеличивают мотивацию человека к достижению своей цели. Если же часть эффектов окажется негативной (например, решение реорганизовать работу предприятия может надолго вывести из привычного рабочего режима его служащих), то всегда можно вернуться на шаг назад, дополнить и переформулировать цель. Далее у консультанта есть выбор: при возможности получения изменений без работы с причинами он может сразу собирать информацию о ресурсах, нужных клиенту для продвижения к его цели. Когда для достижения желаемого результата важно знать, что было с клиентом в прошлом, сначала собирается информация о причинах, а уже затем о ресурсах. Работа с причинами по возможности сводится к минимуму, и в это время консультант максимум внимания уделяет сохранению позитивного состояния клиента. Такая последовательность работы позволяет, с одной стороны, собрать всю нужную для изменений информацию наиболее коротким путем (без повторного прохождения шагов), а с другой стороны — сделать всю сессию наиболее легкой и приятной для клиента.

Процесс психотерапии. Итак, НЛП рассматривает человека как живую систему, получающую информацию о мире, перерабатывающую ее, на основе этой переработки делающую определенные выводы (когнитивная, эмоциональная оценка ситуации), на основе которых выбирается тип взаимодействия (различные способы поведения) со средой. Поддержание гомеостатических характеристик, а значит, успешное взаимодействие со средой зависит от точности информации, которую система получает от среды. Поэтому так важны исследования факторов, влияющих на искажение информации, — ***фильтров восприятия.***

Фильтрами восприятия являются репрезентативные системы, Метапрограммы, убеждения и ценности. Кроме того, важны эффективность систем переработки информации (вербальное и образное мышление) и адекватность оценки (эмоциональной и когнитивной), а также наличие в репертуаре форм поведения, адекватных ситуации. Жесткая связь между оценкой и поведением лишает систему возможности гибкого выбора разнообразных форм поведения, что ведет к дезадаптации. Соответственно продвижение к большей адекватности и адаптивности в ходе терапии возможно на уровне работы с фильтрами восприятия, стратегиями переработки и внутреннего представления информации, оценкой, а также жесткой связью между оценкой и поведением, размыкание которой освобождает валентность для более адаптивной поведенческой реакции. Создавая модели актуального и желаемого состояния клиента, учитывающие все эти параметры, терапевт выбирает тактику, которая позволяет за минимальное число

шагов достичь необходимого продвижения от первого состояния ко второму. При этом используется информация о временном контексте (затронутость и звучание проблемы субъективного прошлого, настоящего и будущего клиента) и определяется глубина необходимого изменения (модель нейрологических уровней). Рамкой для такой работы является техника хорошо сформулированного результата; критерием эффективности — включение в эту технику, проверка экологичности изменения и подстройка к будущему; условием — установление особого контакта — раппорта, дающего возможность переключать внимание клиента на его внутренний опыт и по-новому переживать его в измененном состоянии сознания.

Итак, тактикой терапевта является: установление рап- портных отношений, сбор информации об актуальном и желаемом состоянии клиента, создание модели обоих состояний, выбор и проведение терапевтической техники, позволяющей изменить

настоящее состояние в сторону желаемого.

Установление раппортных отношений. Раппорт — это особый контакт с клиентом, позволяющий терапевту проводить терапевтическую интервенцию. Описывают две стадии раппортных отношений — ***подстройка и ведение.***

Подстройка (на поведенческом уровне) — прямое зеркальное повторение элементов невербального поведения клиента: позы, моргания, дыхания, темпа речи и т. д. или же перекрестное «зеркаление» — повторение элементов невербального поведения клиента, но не прямо: например, частота дыхания клиента повторяется не частотой дыхания, а частотой покачивания туловищем терапевта.

Ведение — изменение терапевтом элементов невербально-- го поведения и вслед за этим такое же изменение на бессознательном уровне, осуществляемое клиентом. Феномены подстройки и вслед за ней ведения обеспечивают возможность своего рода разогрева терапевта, его подготовки для работы именно с этим конкретным клиентом. В каком-то смысле происходит частичная синхронизация скоростей и ритмов того и другого, и если терапевту это удается, то он как §ы допускается к совместной работе с клиентом по измене

нию его мира. Этот пропуск осуществляется в большей степени не на сознательном (доверяю — не доверяю), а на бессознательном уровне, например, когда клиент следует за изменением позы терапевта в стадии ведения. Терапевту нужно быть очень внимательным к сигналам рассогласованности на стадии ведения: это маркер невозможности начала терапевтической работы, которая будет абсолютно бесполезна без внутреннего доверия клиента. Вопрос «Есть ли у меня раппорт с клиентом?» поможет выйти на эффективный путь, если терапевтическая техника «не идет».

Установить раппорт — это значит присоединиться к «танцу» другого человека, подстраиваясь к его языку телодвижений чутко и с уважением. Это пробрасывает мост между вашей и его моделью мира. Подстройка — это не подражание, которое заметно, преувеличенно и без разбора копирует движения другого человека, что часто считается, оскорбительным. Вы можете подстроиться к движениям руки слабыми движениями кисти, к движениям тела — ответными движениями головы. Это называется «перекрестное отражение». Вы можете подстраиваться к распределению веса тела и к основной позе. Когда люди похожи друг на друга, они нравятся друг другу. Подстройка к дыханию является очень мощным способом установления раппорта. Наверное, вы уже замечали, что, когда двое людей находятся в глубоком раппорте, они дышат в унисон.

Подстройка к голосу является еще одним способом, которым вы можете установить раппорт. Вы можете подстроиться к тону, темпу, громкости и ритму речи. Это похоже на присоединение к пению или к игре на музыкальном инструменте: вы встраиваетесь и гармонично сливаетесь со звучанием. Вы можете использовать подстройку к голосу для установления раппорта во время телефонного разговора. Затем вы можете отстроиться, изменив темп или тон своего голоса к концу разговора. Это весьма полезное умение. Завершить телефонный разговор естественным образом иногда довольно трудно.

Калибровка — выявление характерных для данного состояния черт невербального и вербального поведения клиента. Каждое внутренние "состояние уникальным образом преломляется во внешнем поведении. Ему свойственны определенные мимика и жестикуляция, тон голоса и темп речи. Терапевту необходимо замечать и запоминать невербальные маркеры разных состояний клиента: актуального, ресурсного, желаемого. Также очень важна соотнесенность, созвучность сообщений, которые клиент посылает невербально с вербальными сообщениями — информация о конгруэнтности или неконгруэнтности.

Структуры личности, метафорически называемые «частями», чаще всего неосознаваемы, организованы вокруг несо- гласующихся убеждений и ценностей, поддерживают определенное внешнее поведение, имеют внутреннюю репрезентацию и возникли обычно в детском возрасте в результате интериоризации ребенком разных

несогласующихся моделей мира значимых других людей или в момент психологической травмы. «Части личности» проявляются в неконгруэнтном поведении клиента.

Конгруэнтность/неконгруэнтность. Неконгруэнтность выражает себя в несоответствии между различными компонентами поведения. Вы можете видеть и слышать ее, когда в общении с клиентом по разным каналам восприятия (например, обращая внимание на речь, интонацию голоса, позу, жесты, мимику) получаете разные сообщения, как будто с вами одновременно об одном и том же разговаривают несколько противоречащих друг другу собеседников.

Рекомендуется обращать внимание на: руки (как они жестикулируют, каково положение кистей рук, сжаты они или расслаблены, симметрична ли жестикуляция), дыхание (вздохи, задержки дыхания, углубленное дыхание), ноги (как повернуты носки, одинаково ли стоят ноги на полу, есть ли покачивание ногой).

Стоит также заметить, не выдвигается ли подбородок, не втянута ли голова в плечи, что выражает лицо и его черты; хмурится ли человек; глядит ли исподлобья, морщится, печально улыбается. Глядя на это, прислушайтесь к тону голоса, отметьте темп речи, особые ударные слова, фразы и предложения, громкость голоса, интонационный рисунок речи (плаксивые интонации, повышение, понижение интонации).

Существуют определенные правила работы с неконгруэнтностью клиента. Неконгруэнтность должна замечаться терапевтом всегда. Вы можете не обращать внимания клиента на его неконгруэнтность в коммуникации по поводу ка- ких-либо сторон его жизни, но обязательно должны запомнить, в какой момент она возникает, и после проведения терапии вернуться к этой ситуации и проверить, стал ли ваш пациент более конгруэнтен по отношению к ней. Существует несколько способов обращения внимания клиента на собственную неконгруэнтность:

/. Техника «но».

Часто клиент говорит только часть предложения, как бы сигнализируя о существовании второй, противоречащей первой.

Пример. Клиент: «Я действительно хочу изменить это...» Терапевт: «Но...» Клиент: «Но боюсь, что мне это не удастся».

2. Техника комментария.

Пример. Терапевт комментирует замеченную им несогласованность: «Вы говорите, что хотите измениться, но поза и тон вашего голоса не согласуются с этим сообщением...»

3. Техника зеркального повторения.

Терапевт «зеркалит» клиента, пробует произнести фразу тем же тоном голоса и в той же позе.

4. Техника прямого вопроса.

Пример. Терапевт: «Я действительно хочу это изменить». Клиент: «Возможно, есть какое-то внутреннее противоречие, которое не дает вам это сделать?»

Цель терапевта каждый раз одна и та же — дать возможность этим несогласованным «частям» проявиться явно, так как именно это даст вам возможность собрать информацию о ФС (Фокусе Сравнения), репрезентативных системах, Метапрограммах, убеждениях и ценностях каждой из них. Обычно одна «часть» чувствует себя более «хорошей», «достойной», «правильной», разрешенной, «полезной». Очень важно, чтобы вы как терапевт, пригласив к коммуникации обе, не отдавали предпочтения какой-либо из них. Одно из положений НЛП «Каждое поведение имеет позитивное намерение», и поэтому необходимо выявить позитивное намерение «части». Как бы противоречиво ни вели себя «части», находящиеся в оппозиции, ни в коем случае нельзя дать клиенту «победить», «подавить» их. Намерение каждой «части» позитивно, и только понимание этого и его открытие в ходе терапии ведут к интеграции и разрешению противоречий.

Психотерапевты, работающие в парадигме нейролингвистического программирования, придерживаются убеждения, что каждый человек есть единственная в своем роде система внутренних процессов и их внешних проявлений, называемых

поведением. Далее, каждая из этих систем внутренних процессов (взаимосвязанных представлений) и внешних проявлений (моторных паттернов) обладает безграничным потенциалом. Осуществление этого потенциала определяется различными стратегиями (то есть комбинациями и последовательностями таких представлений) в сочетании с различными моторными паттернами. Вместо использования диагностических ярлыков они считают более полезным определять трудности клиента в терминах его поведения и реакций. Необходимо выяснить, какие способы поведения других запускают нежелательные внутренние реакции у клиента и какие именно реакции. Также надо знать, какого рода желательные реакции и способы поведения клиент затрудняется вызывать у других.

Клиент сможет действовать успешно и адаптивно, когда он сумеет приобрести:

1) **целеполагание:** точное представление желаемого результата;
2) **сенсорную чувствительность** (наблюдательность), позволяющую ему замечать и оценивать свое продвижение к желаемому результату, а также реагировать на это продвижение;
3) **гибкость поведения:** гибкость как в его внутренних реакциях, так и во внешнем поведении, позволяющую ему продвигаться к желаемому результату и достигать его во многих различных контекстах и ситуациях;
4) **личную силу** — человеческий опыт прохождения удач и неудач.

Трудности возникают в тех случаях, когда клиент не способен добиться одной или нескольких указанных предпосылок успеха. Терапевт отвечает за то, чтобы клиент достиг их.

Он анализирует трудности клиента в терминах его поведения и реакций. Терапевт считает, что это поведение и эти реакции являются наилучшим выбором, доступным клиенту в данный момент. Это улучшает способность терапевта устанавливать раппорт, понимание функций поведения клиента, гибкость собственного поведения и тем самым дает возможность более эффективно помогать клиентам в достижении желательных для них изменений.

Роль психотерапевта

7. ***Установление раппорта с клиентом и получение информации о его нынешнем состоянии и желательном для него состоянии.***

Важно установить с клиентом раппорт как на сознательном, так и на подсознательном уровне, чтобы эффективно собрать информацию и помочь клиенту начать процесс изменения. Для этого полезно словесное и несловесное поведение, подстраивающееся к поведению клиента. Это поведение позволяет терапевту выразить свое понимание и уважение к клиенту: и в самом деле, он буквально говорит с ним на его языке. Нынешнее состояние есть существующая проблемная ситуация клиента с ее трудностями, побудившая его прибегнуть к терапии. Желательный же результат можно определить как поведение или реакции, которые он хочет вызывать у других. Важнейшим средством получения информации о нынешнем состоянии и желаемом состоянии клиента является сенсорная наблюдательность терапевта. Информация самого высокого качества содержится в поведении. Всякое словесное сообщение — не более чем пустой звук, если оно не подтверждено физиологией.

Нынешнее состояние

1. Что вы испытываете сейчас?
2. В каких контекстах вы это испытываете?
3. Случается ли когда-нибудь, что вы этого не испытываете?
4. Какие положительные преимущества заключаются в нынешнем состоянии (вторичная выгода)?

Желаемое состояние

1. Чего именно вы хотите (результат)?
2. Как бы вы узнали, что достигли этого? Как бы вы вели себя, если бы вы уже

достигли желаемого состояния?

3. Что произойдет, если оно будет достигнуто (экология)?
4. Что препятствует вам в его достижении?
5. В каких контекстах вы его хотите?
6. Есть ли контексты, в которых вы его не хотите?
7. Было ли когда-нибудь, чтобы вы находились в этом состоянии? Откуда вы знаете, что вы были в нем? Что было бы свидетельством того, что вы достигли желаемого состояния?
8. Помните ли вы время, когда вы были в этом состоянии? На что это было похоже? На что будет похоже, если вы будете в нем (тестовая информация)?

Цель тестовой информации — сформировать представление о желаемом состоянии у клиента. Клиент должен знать, в чем состоит его цель, притом не в словесном смысле, а в смысле личного опыта, чтобы он был в состоянии оценивать свое продвижение к этой цели и узнать, когда он ее достигнет. Чтобы установить и определить поведение, которое возникнет в желаемом состоянии, клиент должен продемонстрировать это поведение, что столь же благотворно для терапевта, как и для клиента. Это позволяет терапевту видеть внешние проявления желаемого состояния, что дает ему систему отсчета для оценки его собственного продвижения, так же как и продвижения клиента. Внимательно наблюдая желаемое состояние, терапевт сможет узнать его, когда оно возникнет позднее. Экологические вопросы имеют целью выявить все отрицательные последствия, какие может вызвать достижение желаемого состояния, и обеспечить сохранение в желаемом состоянии всех положительных факторов, сопровождающих нынешнее состояние. Когда клиент отвечает на эти вопросы словесно, он дает на них неполные ответы. Поскольку слова являются представлением опыта, но никогда не могут полностью передать опыт, в любой вербализации, предлагаемой клиентом, всегда будут пропуски. Вдобавок к использованию сенсорной восприимчивости с целью восстановления опущенного имеется мощное словесное средство, помогающее получить более полное представление об опыте клиента: для этого служит набор вопросов, именуемый ***Метамоделью.*** Когда, например, терапевт спрашивает клиента: «Чего вы хотите?» и тот отвечает: «Я хочу, чтобы меня любили», — терапевт может воспользоваться Метамоделью, выявив лингвистическое нарушение (исключение) с помощью вопроса: «Вы хотите, чтобы ***кто*** вас любил?» Таким образом, может быть восстановлена важная информация о желаниях клиента.

/. Помощь клиенту в его продвижении от нынешнего состояния к желаемому состоянию.

После установления раппорта и получения информации о нынешнем и желаемом, терапевт помогает клиенту в его переходе от нынешнего состояния к желаемому, пользуясь разработанной в НЛП техникой изменения. Задача терапевта вовсе не в том, чтобы навязать клиенту свою модель действительности, а в том, чтобы прийти к модели клиента. Все, что требуется от клиента, это результат, которого он хотел бы достигнуть, а основная роль его в терапевтическом взаимодействии состоит в том, чтобы реагировать, хотя и не в какой-либо предписанной ему форме. Под реакцией здесь понимается не только сознательная или намеренная реакция. Многие из паттернов, наиболее важных для терапевта, находятся ниже уровня сознания клиента, поскольку они являются результатом деятельности, не замечаемрй клиентом сознательно. Более всего терапевта интересует повторяющееся поведение, вынужденное для клиента, особенно в тех случаях, когда клиент не сознает этого поведения. Одна из задач терапевта — помочь клиенту описать свой опыт и желаемый результат в терминах сенсорного опыта и последовательности применяемых систем представления. Если же клиент испытывает при этом затруднения, это не ставится ему в вину. НЛП не приемлет таких понятий, как сопротивляющийся, глупый или неспособный человек. Смысл любой коммуникации заключается в прлученной реакции, каково бы ни было намерение этой коммуникации. Когда говорят, что клиент сопротивляется, это в действительности высказывание о негибкости терапевта.

2. ***Подстройка к будущему — это перенесение результата по линии времени в будущее.***

Слишком часто оказывается, что происшедшие во время терапии изменения связываются лишь с кабинетом терапевта или с ним самим, но не становятся доступными клиенту в специфических ситуациях, где как раз и нужны новые формы поведения и реакции. После достижения желаемого состояния оно подстраивается к будущему или интегрируется в текущее поведение клиента, в те контексты, где оно нужно. Это заключительный шаг любой терапии.

Терапевтический процесс в НЛП ориентирован исключительно на результат. Хотя сенсорная наблюдательность и гибкость поведения необходимы для адаптированной и правильно функционирующей жизни, они являются лишь средствами для достижения результатов. Таким образом^ начальный и самый важный шаг любого терапевтического взаимодействия — выяснение и определение результата. В НЛП считается, что первоначальная цель терапии достигнута, если клиент установил для себя желаемый результат и работает в направлении этого результата, причем результат удовлетворяет следующим условиям правильности:

• Сформулировать результат позитивно, утвердительно. «Чего вы хотите?», а не «Чего вы не хотите?» (будьте внимательны к словам, указывающим на отрицания: не надо, не должно, прекратить, не будет). Пример: «Я не хочу чувствовать себя плохо». — «Прекрасно, а как вы хотите себя чувствовать?»

• Доступность результата клиенту. Независимость результата от внешних источников. «Как вы бы хотели измениться?» Сфокусируйте внимание клиента на том, что он может сделать, как он будет ответственен за достижение результата. Пример: «Я хочу, чтобы моя жена стала более чувствительна». — «Как бы вы хотели измениться сами?»

• Описание желаемого состояния по модальным и субмо- дальным характеристикам, а также получение информации о Метапрограммах, убеждениях, ценностях, которые поддерживают желаемое состояние. «Как вы узнаете, что вы достигли результата? Как вы будете видеть, слышать и чувствовать себя и окружающее, когда это произойдет? Войдите в это состояние и покажите мне, каким бы вы были, если бы достигли его. Что для вас важно в результате и почему для вас важно его "достичь?»

• Результат размещен в должном контексте. «Когда, где, с кем вы хотите быть в желаемом состоянии?» Будьте уверены, что вы выяснили ситуации, для которых желаемое поведение подходит, и ситуации, для которых оно не подходит. Например: «Я хочу быть напористым». — «В каких ситуациях был бы более желателен другой подход?»

• Проверка экологичности. «Как достижение желаемого состояния повлияет на вашу жизнь?» Необходимо выяснить, насколько конгруэнтно желание клиента достичь этого состояния. Тщательно проследите, чтобы ни одно из преимуществ (вторичных выгод) актуального состояния не было потеряно. Например: «Я хочу быть независимым». — «Потеряете ли вы что-нибудь ценное, став независимым?»

• Соответствующий масштаб обобщений. Если желаемый результат слишком огромен или глобален, выделите для начала один его меньший компонент. Например: «Я хочу, чтобы жизнь приносила мне удовлетворение». — «В какой важной области вы бы в первую очередь хотели получать удовлетворение?»

• Результат зависит от включенности ресурсных состояний. «Какие ресурсы, внутренние резервы вам нужны, для того чтобы добиться вашего результата и его поддерживать?» Пример: ***«Я*** хочу быть независимым». — «Что вам нужно, чтобы быть независимым?» Опишите ресурсные состояния также по субмодальным характеристикам.

• Актуальное состояние — препятствие к достижению результата. Описание по субмодальным характеристикам актуального состояния, а также Метапрограмм убеждений, ценностей, метамодельных паттернов, калибровка специфической физиологии и невербальных маркеров, характерных для актуального состояния. Особое внимание уделить звучанию времени в описании актуального состояния.

• Подстройка к будущему. «Посмотрите и постарайтесь увидеть себя со стороны уже изменившимся в будущем. Что вы делаете? Нравится ли вам эта картина?» Прове-

дя данную технику, вы не только заключили контракт, но уже начали терапевтическую работу. В ее результате вы получили подробное описание настоящего и желаемого состояний клиента, которые вы будете использовать для выбора терапевтической стратегии, — техники или техник терапевтических интервенций.

В различных материалах по НЛП описаны разные способы выбора техник терапии. Лучше всего использовать следующие принципы:

/. Выбор терапевтической техники в зависимости от предпочитаемой репрезентативной системы.

В описаниях техник НЛП существуют варианты одной и той же техники для разных репрезентативных систем. Обратите внимание на то, какая из систем является предпочтительней и, если возможно, найдите вариант техники в этой системе.

2. Выбор техники в зависимости от звучания «прошлого», «настоящего» и «будущего» в заявлении об актуальном и проблемном состояниях.

Существуют техники для проработки прошлого опыта (проблема в прошлом): различные варианты изменения личностной истории; паттерн печали; техника визуально-кинестетической диссоциации; различные техники работы с линией времени; реимпринтинг родительской линии жизни; техники быстрого лечения фобии. Техники для проработки настоящего (проблема в настоящем): взмах, шестишаговый рефрейминг; субмодальное изменение убеждений, техники выявления глубинной цели, техника лечения зависимостей и созависимостей. Техники для проработки будущего опыта (проблемы в будущем): создание неотразимого будущего.

Вопрос скорее заключается в возможности применения техники терапии, работающей «здесь и сейчас» или в необходимости проработки «там и тогда» прошлого. Вне зависимо-- сти от первого и второго каждая техника НЛП заканчивается на работе с будущим (подстройка к будущему), в каком-то смысле становящимся настоящим для клиента в ходе терапии.

3. Проработка вторичной выгоды, конгруэнтность /неконгруэнтность клиента.

Следует учитывать, насколько в запросе на изменение клиента звучат голоса разных конфликтных частей. Техники для работы с «частями»: шестишаговый рефрейминг; интеграция конфликтных «частей»; выявление глубинной цели; выращивание «части». Необходимо выяснить, насколько глубинной («ядерной») является проблема, какова модель нейро- логических уровней. В каком-то смысле каждая из техник НЛП затрагивает уровень идентичности («новый образ себя»), и скорее выбор той или другой техники зависит от вопроса, насколько «новый образ себя» выстроен клиентом. Техниками, помогающими это сделать, являются: техника работы с личностной метафорой; совмещение логических уровней; выявление глубинной цели. Также очень важной является работа на уровне убеждений и ценностей, так как только после изменения убеждений (реимпринтинг убеждений, суб- модальное изменение убеждений, «раскрутки») и изменения иерархий ценностей (техника изменения иерархий ценностей) возможно решение проблемы, касающейся этих уровней.

Выбор техники зависит от всех вышеперечисленных компонентов и определяется различиями между актуальным и желаемым состояниями и в большой степени составляет искусство психотерапевта, так как фактически каждый раз терапевт создает технику из элементов индивидуально для каждого клиента.

ТЕХНИКИ

Техника 1. Работа с якорями

Упражнение /.

«Установка якорей»

Объединитесь в тройки: Гипнотизер, Клиент и Наблюдатель.

1. ***Вызов состояния***. Сначала Гипнотизер просит Клиента вспомнить ситуацию, в которой у него было относительно сильное переживание (желательно позитивное), и калибрует внешние признаки этого состояния.

2. ***Установка якоря***. Когда внешние признаки состояния

достигают максимума, Гипнотизер устанавливает якорь. Причем в первом случае Гипнотизер ставит визуальный якорь, во втором — аудиальный, в третьем — кинестетический.

Помните правила установления якорей:

• максимум переживания;

• нестандартность;

• точность.

3. ***Воспроизведение***. Гипнотизер предлагает Клиенту вернуться в обычное состояние и пробует воспроизвести якорь максимально точно, калибруя при этом, насколько внешние изменения, происходящие с Клиентом, похожи на те, которые были при установке якоря. Если изменений в нужную сторону не наблюдается, можно попробовать воспроизвести якорь еще раз.

4. ***Продолжение***. Пройдитесь еще несколько раз по шагам 1—3, но каждый раз ставьте другой якорь на различные состояния. Возможно изменение типа устанавливаемых якорей (аудиальный, кинестетический, визуальный) для различных состояний.

5. ***Поменяйтесь ролями и повторите упражнение.***

Упражнение 2.

«Сведение рук»

Стандартная поза начала упражнения: сидя, руки согнуты в локтях, ладони вверх (как если бы у вас в руках был поднос с тарелками).

1. ***Проблемная ситуация***. Выберите проблемную ситуацию. Создайте для нее визуальный образ и положите его на руку. Выбор руки (правая — левая) принципиального значения не имеет. Если Клиент затрудняется, можно спросить:

• С какой рукой у вас ассоциируется данная ситуация?

• На какую руку вам хочется положить этот образ?

В крайнем случае просто скажите, что негативный образ кладется на левую руку, а позитивный — на правую или наоборот.

2. ***Ресурсы***. Какие ваши ресурсы — чувства, состояния, эмоции, ценности, способности — могут помочь вам справиться с этой проблемой? Эти ресурсы могут быть совершенно не связаны с данной ситуацией. Положите все это на дру-

гую руку. Ресурсы можно складывать на одну руку. Того, что лежит на ресурсной руке, должно быть в 1,5—2 раза больше, чем лежащего на проблемной.

3. ***Интеграция***. Когда вы поймете, что ресурсов у вас действительно больше, чем того, что лежит на левой («негативной») руке, попросите свои руки сойтись. Они должны сойтись сами, без вашей физической помощи. Просто наблюдайте за этим процессом как бы со стороны. Ладони должны сойтись и плотно сжаться.

Если руки у Клиента долго не идут, можно предложить ему свести их, но очень медленно (за 2—3 минуты). Иногда при сведении рук возникает как бы «подушка» — область «сгущенного воздуха» — приблизительно при расстоянии между руками 15—20 см (внешне это выглядит, как будто человек сжимает в руках упругий мяч). Тогда скажите Клиенту, что надо приложить «моральные, а не физические усилия», что это «и есть работа».

В этом упражнении в процессе сведения рук возникает достаточно глубокое трансовое состояние, люди могут терять ощущение времени и надолго «подвисать». Тогда можно подойти и сделать небольшое внушение: «Ваши руки сходятся, тянутся друг к

http://www.e-puzzle.ru

другу... Все сильнее и сильнее... Ладони хотят сжаться...» и т. п.

4. ***Проверка работоспособности***. Представьте себя в этой ситуации в недалеком будущем. (Если вы работали с прошлой ситуацией, просто предложите вспомнить ее.) Как изменится ваше поведение и состояние? Желательно представить не менее трех случаев в разных контекстах.

Упражнение 3.

«Интеграция якорей»

Объединитесь в тройки: Клиент, Гипнотизер, Наблюдатель и сделайте следующее.

/. ***Отрицательный якорь***. Сначала предложите вашему партнеру вспомнить маленькую неприятную ситуацию и коснитесь его правой ноги. После этого пусть он вернется в настоящее.

2. ***Ресурсный якорь***. Попросите Клиента определить тот ресурс, который поможет ему справиться с этой неприятной ситуацией (любовь, вера, сила, надежда...). После чего предложите ему войти в это состояние максимально и заякорите его. Можно спросить Клиента, достаточно ли ему ресурсов для решения проблемной ситуации. Если нет — на тот же ресурсный якорь добавьте еще ресурсов.

3. ***Проверка установки***. Поговорите на отвлеченную тему, во время разговора воспроизводите якоря и следите, что происходит с вашим партнером. Если при воспроизведении якоря наблюдаются внешние признаки соответствующего состояния — все нормально. Если нет — попробуйте установить якорь еще раз.

4. ***Интеграция якорей***. А теперь воспроизведите эти два якоря одновременно. Это и есть интеграция. И проследите, что происходит с клиентом в это время. А что изменилось в восприятии ситуаций после интеграции? Если ресурса недостаточно, вернитесь на второй шаг и заякорите еще один ресурс. Выход — внешние признаки состояния Клиента при воспоминании о ситуации и реакция на воспроизведение соответствующего якоря.

5. ***Поменяйтесь ролями и снова выполните упражнение.***

Упражнение 4.

«Разрушение якорей»

1. Идентифицируйте проблемное состояние и мощное позитивное состояние, вполне доступное этому человеку.

2. Извлеките позитивное состояние и калибруйте физиологию так, чтобы вы смогли его отличить. Измените состояние: заставьте клиента перейти в другое состояние, отвлекая его внимание или просто попросив его об этом.

3. Вызовите желаемое состояние снова и заякорите его особенным прикосновением и/или словом (фразой), затем опять измените состояние.

4. Проверьте позитивный якорь, чтобы убедиться, что он установлен. Включите якорь, используя то же прикосновение в том же самом месте и/или говоря соответствующие слова. Убедитесь, что вы на самом деле видите физиологию желаемого состояния. Если не видите, повторите шаги с первого по третий, чтобы усилить ассоциацию. После того как вы установите позитивный якорь на желаемое состояние, измените состояние.

5. Идентифицируйте негативное состояние или опыт и повторите шаги 2, 3 и 4 применительно к негативному состоянию, заякорите его особенным прикосновением в другом месте. Измените состояние. На этом шаге устанавливается якорь для проблемного состояния.

6. Проведите клиента через каждое состояние по очереди, используя якоря попеременно и говоря примерно следующее: «Бывают случаи, когда вы чувствуете «голубое» (включите негативный якорь), и в этих ситуациях вам бы лучше на самом деле чувствовать «желтое» (включите позитивный якорь)». Повторите это несколько раз, не делая промежутков между состояниями.

7. Когда вы будете готовы, обратитесь к клиенту со словами типа «Замечайте

любое изменение, которое вы осознаете» и включите оба якоря в одно и то же время. Внимательно следите за физиологией клиента. Возможно, вы увидите признаки изменения или смешения. Уберите вначале негативный якорь, затем позитивный.

8. Проверьте свою работу, либо попросив клиента вернуться в проблемное состояние, либо включив негативный якорь. Вы должны увидеть, что клиент входит в состояние, промежуточное между позитивным и негативным (различные оттенки зеленого), или в новое отличающееся состояние, или в позитивное состояние. Если вы все же получили негативное состояние, найдите, в каких еще ресурсах нуждается клиент. Заякорите их на том же самом месте, что и первый позитивный ресурс, и затем перейдите к шагу 6.

9. Наконец, попросите клиента подумать о ситуации в ближайшем будущем, в которой предположительно могут возникнуть негативные ощущения, и пусть он в своем воображении пройдет через эту ситуацию. В это время вам следует наблюдать за его состоянием. Послушайте, как он это описывает. Если вы не довольны его состоянием или он не доволен этой перспективой, найдите, какие еще ресурсы необходимы, и заякорите их на том же самом месте, что и первый позитивный ресурс, а затем продолжайте с шага 6. Техника разрушения якорей не будет работать до тех пор, пока позитивное состояние не станет сильнее негативного, и, возможно, вам придется накапливать позитивные ресурсы на одном якоре, чтобы достичь этого.

Техника 2. Работа с Метапрограммами

Упражнение /. «Расширение референции»

Для работы вам необходимо некоторое пространство: комната, зал, можно попробовать на улице, если вы уверены, что вам никто не помешает.

/. Тонка Внутренней Референции. Найдите себе место, которое вам более всего подходит для состояния внутреннего принятия решений. Вспомните ситуацию, состояние, когда вы только сами принимали решение. Вы могли собирать информацию, беседовать с кем-то, но решение принимали сами. Когда вы это вспомните, максимально войдите в это состояние, прочувствуйте его изнутри.

2. ***Точка Внешней Референции***. Отойдите на 3—5 метров, встаньте и вспомните ситуацию, в которой вы были максимально ориентированы на мнение других людей или другого человека. Скорее всего, это был авторитет для вас в какой-то области. Вы можете взять ситуацию из детства, когда авторитетом являются родители или старшие братья и сестры. После того как вы это вспомните, максимально вчувствуйтесь в это состояние.

3. ***Шкала Референции***. Теперь несколько раз перейдите от точки Внешней к точке Внутренней Референции и обратно. Старайтесь как бы «растянуть» переход состояний, сделать его плавным.

4. ***Метафора***. Попробуйте найти наиболее подходящую метафору этого перехода — это может быть какой-то образ, или ощущение, или звук. Кто-то представляет себе весы — на одной чаше Внутренняя Референция, на другой — Внешняя, и в зависимости от наклона коромысла весов как бы происходит переход из одного состояния в другое. Кто-то слышит свой внутренний голос. Чем ближе к точке Внутренней Референции, тем более громким и властным он становится, а чем ближе к точке Внешней Референции — более тихим и мягким. Постарайтесь найти собственную метафору; лучше, если она придет к вам изнутри, спонтанно.

5. ***Точка Равновесия***. Теперь найдите сначала на Шкале Референции точку вашего обычного состояния — это как бы «точка равновесия». После этого попробуйте определить точ

ку, которую вы хотели бы иметь как точку Равновесия. Перейдите туда и «возьмите» эту шкалу внутрь себя. Помните, что, если вам понадобится, вы всегда можете сменить эту точку, а также то, что это только «точка равновесия», а вы теперь можете бывать в любом состоянии Шкалы Референции.

Упражнение 2.

Точка равновесия

Задача этого упражнения — попробовать найти наиболее гармоничное соотношение «негативной» и «позитивной» оценок ситуации. Не забывайте, что, вообще говоря, события не являются ни плохими, ни хорошими. Оценку даем им мы из каких-то своих внутренних идей и принципов. Это всего лишь инструмент, помогающий нам учиться и находить наиболее правильное поведение, Инструмент надо регулярно затачивать и регулировать, что вам и предлагается сделать.

Технику можно использовать как в «общем плане» — это как бы регулировка жизненной позиции, так и в частном — тогда вы определяете контекст, ситуации, где вы считаете не свою оценку совсем гармоничной. Здесь приводится общий вариант, а потом дается описание его применения в «частном случае».

/. ***Линия Оценки***. Встаньте посреди комнаты и представьте себе, что вы находитесь на Линии Оценки. На одной ее стороне находится Негативный Голос, на другой — Позитивный Голос. Выберите размер этой воображаемой линии так, чтобы вы могли по ней достаточно свободно двигаться. Достаточно 3—4 метров. Выберите, с какой стороны вы поместите Негативный, а с какой стороны Позитивный Голоса.

2. ***Постановка Голоса***. ПриДумайте некий образ, соответствующий Негативному Голосу. Не надо выбирать что-то страшное и отвратительное. Постарайтесь придумать что-то достаточно нейтральное. Необязательно, чтобы это было что-то конкретное. Пусть он будет размыт, или это будет вообще что-то вроде тумана. Если ничего не можете придумать, то можно обойтись и без образа. После этого придумайте фразу, наиболее соответствующую сути этого Негативного Голоса. Необязательно делать ее очень длинной. Пусть это даже будет некая ассоциация или образное выражение.

—- Будь осторожен!

— Это может быть опасно!

— Берегись!

Попробуйте найти наиболее подходящие интонации, громкость и высоту этого Голоса.

Вам надо определить: 1) образ; 2) характерную фразу;

3) характеристики Голоса.

После этого войдите в образ Негативного Голоса, прочувствуйте себя на этом месте и проговорите характерную фразу. Послушайте, как это звучит, и, если вам кажется, что что-то не соответствует, попробуйте изменить все так, чтобы это было более похоже на то, что вы хотите получить.

Иногда для оценки лучше выйти из образа и сойти с Линии Оценки.

Сделайте то же для Позитивного Голоса. Придумайте образ, фразу и найдите наиболее подходящие характеристики для голоса. Потом войдите в образ Позитивного Голоса, прочувствуйте состояние и проговорите фразу.

3. ***Функция***. Сойдите с Линии Оценки и попробуйте определить, какова функция Негативного Голоса? Что он хочет сделать для вас полезного и важного? Зачем он вообще вам нужен? Обычно Негативный Голос предупреждает об опасности или предостерегает от возможной ошибки.

А зачем вам нужен Позитивный Голос? Что он для вас хочет сделать полезного? Позитивный Голос может сообщать, что хорошего вы можете извлечь из этой ситуации или к каким полезным последствиям она может привести.

Найдите то значение, ту функцию, которая наиболее правильна именно для вас:

Возможно, после этой работы ваши образы Голосов могут измениться или вам захочется изменить характерную фразу или характеристики голоса. Некоторые вообще меняют названия Голосов. Например, Негативный Голос превращается в Критический или Предупреждающий. Тогда, после того как вы это сделаете, вернитесь на предыдущий шаг.

4. ***Точка Гармонии***. Встаньте на Линию Оценки сначала в ту точку, которая

обозначает ваше нынешнее соотношение Негативного и Позитивного голосов. Только не надо хитрить с собой. Выбирайте именно точку нынешнего соотношения, а не более «правильного» или «полезного». Для этого можно немного походить по линии, прислушиваясь к собственным ощущениям и переживаниям. Помните, что, когда вы приближаетесь к Негативному Голосу, он становится более сильным и важным, а при приближении к Позитивному Голосу он становится более сильным, а Негативный ослабевает.

После того как вы найдете Начальную Точку, походите по Линии Оценки туда-сюда, определяя, что при этом меняется внутри вас и в вашем восприятии мира. Можно при этом представлять себе, что бы изменилось в вашей жизни, если бы это было вашей основной точкой, как бы вы действовали в различных ситуациях и что при этом изменилось бы в вашем поведении. При этом желательно представить как минимум три ситуации. Учтите, что это только путешествие, вы пока только присматриваетесь, но еще не делаете окончательного выбора.

Теперь выберите Новую Точку, которая бы соответствовала тому соотношению Голосов, которое вы сочтете наиболее подходящим. Лучше делать этот выбор более по внутренним ощущениям, чем по соображениям того, что будет более правильно.

Если вам захочется в Новой Точке изменить фразы, образы, громкость или интонации одного или обоих Голосов, сделайте это. При этом возвращаться на предыдущий шаг не надо.

5. ***Экологическая проверка***. Подумайте, что изменится в вашей жизни, если с вами произойдет это изменение и соотношение Голосов сместится в эту сторону. Не повредит ли вам это изменение? Есть ли ситуации, где вам от этого станет хуже?

Если существуют ситуации, где это изменение вам может повредить, тогда просто исключите эти ситуации из области изменения. Просто определите для себя, что на них это изменение не распространяется. Либо вернитесь на предыдущий шаг и найдите новую точку равновесия и делайте так до тех пор, пока вы не будете уверены, что это изменение вам нигде не повредит.

6. ***Отображение***. А теперь подумайте о том, что то, что вы сейчас делали, — это некоторое отображение вашего внутреннего пространства. Вы произвели некоторые изменения, и теперь необходимо сделать так, чтобы изменения «снаружи» привели к изменениям «внутри». Найдите способ взять это изменение в себя. Для этого можно придумать множество разных способов. Например, представить визуально, что пространство, в котором находятся ваши голоса, перетекает в вас в виде тумана. Можно просто попросить свое бессознательное произвести соответствующее отображение внутри.

7. ***Окончание процесса*** желательно обозначить неким внешним действием: резко опустить руку, вслух сказать «все!», резко выдохнуть. Самое главное, чтобы это действие для вас обозначало завершение, окончание чего-то. Это достаточно хороший и красивый символ завершения.

8. ***Привязка к будущему***. Подумайте, как изменит вашу жизнь сделанное изменение, как и где это отразится на вашем поведении. Попробуйте найти как минимум три ситуации,‘где будет видно наличие изменения.

Упражнение 3.

Декартовы координаты

Люди с мотивацией «движение К» хорошо представляют себе, чего хотят достичь, и с трудом — что им может помешать. У мотивирующихся «движением От» проблема обратная — они вполне прекрасно представляют себе проблемы, которые могут возникнуть, но то, чего они достигнут, им дается с большим трудом.

Когда возникает необходимость что-то выбрать, вам надо ответить на 4 вопроса:

o Что будет, если это произойдет?

• Что будет, если это не произойдет?

• Чего не будет, если это произойдет?

• Чего не будет, если это не произойдет?

Эти вопросы определяют. приблизительно одно и то же, но определяют это с разными оттенками.

Упражнение 4.

«Врата сортировки»

Несколько человек — слушатели. Один — рассказчик, рассказывает сюжет из своей жизни, желательно с завязкой, развязкой, действующими лицами. Слушатели выходят, возвращаются по одному, и каждый пересказывает сюжет остальным участникам.

Техника 3. Работа с убеждениями

Упражнение 1.

«Функция убеждения»

Напишите список из 7—1^2 ваших убеждений (как расширяющих, так и ограничивающих). Определите функцию каждого убеждения, например:

Убеждение: В жизни ничего не дается просто так.

Функция: Мотивация на работу по достижению цели.

Упражнение 2.

«Свое место»

Является убеждение ограничивающим или нет, зависит от ситуации. Для любого убеждения можно подобрать контекст, в котором оно будет полезным, и контекст, в котором оно будет ограничивающим.

Напишите список из 7—12 ваших убеждений (можно взять список из предыдущего упражнения) и определите, в каких контекстах эти убеждения являются ограничивающими, а в каких — расширяющими.

Возможно, для этого придется немного поиграть словами (рефрейминг смысла), например, заменить жадность бережливостью или домовитостью.

Мотивация: Я должен все делать сам.

Ограничивающее: Руководство, работа в команде.

Расширяющее: При привыкании к самостоятельной жизни.

Упражнение 3.

Техника изменения убеждения

Упражнение выполняется в парах.

А. Сбор информации и подготовка.

/. *Убеждение*. Подумайте о своем убеждении, касающемся вас самих, которого вы хотели бы не иметь, потому что оно как-то ограничивает вас или приводит к нежелательным последствиям. Как вы представляете это убеждение в своем внутреннем опыте?

2. Сомнение. Теперь подумайте о том, в чем вы сомневаетесь. Может, это верно, а может, и нет — вы не уверены. Как вы представляете это сомнение в своем внутреннем опыте?

Когда вы просите своего партнера подумать о том, в чем он сомневается, убедитесь, что он в этом не уверен. Если он говорит что-то вроде: «Я сомневаюсь, что это хорошая идея», то на самом деле может иметь в виду, что уверен, что это плохая идея. Сомнение — это когда вы колеблетесь от мысли, что нечто может быть верно, к мысли, что это может быть неверно; вы просто не знаете.

3. ***Различия***. Проведите сравнительный анализ, чтобы найти и перечислить субмодальные различия между Верой и Сомнением. Составьте список этих различий.

4. ***Проверка***. Проверьте по очереди каждую субмодальность из вашего списка различий, чтобы выяснить, какие из них наиболее эффективны при превращении веры в сомнение. Проверив одну субмодальность, верните ее в исходное состояние, прежде чем проверять следующую.

5. ***Новое убеждение***. Какое новое убеждение вы хотели бы иметь вместо того, которое у вас сейчас есть и вам не нравится? Позаботьтесь о том, чтобы это убеждение

было предъявлено в позитивных терминах, без отрицаний. «Я могу нау- чйться меняться в зависимости от обратной связи» вместо «Я перестану быть неспособной менять свое поведение».

Убедитесь также в .том, что ваш партнер думает о новом убеждении в терминах скорее способности или процесса, нежели уже достижения желаемой цели. «Я верю, что могу научиться изменять и поддерживать свой вес» — это полезное убеждение. «Я вешу 50 килограммов» — это не очень полезное убеждение,, особенно для того, кто на самом деле весит 100. Мы хотим мобилизовать новые способности, а не встроить новые заблуждения.

Вам также нужно попросить партнера об экологической проверке: «Если бы у тебя было это новое убеждение, как это могло бы причинить тебе неприятности?», «Как изменится реакция твоего мужа или твоей семьи, если у тебя будет это новое убеждение?», «Как это новое убеждение повлияет на твою работу?» и т. д. Модифицируйте новое убеждение, чтобы принять в расчет любые вероятные проблемы.

Ваш партнер не должен сообщать вам, в чем состоит новое убеждение. Все, что вам нужно, — это слово, определяющее новое содержание.

Б. Процесс изменения убеждения.

/. ***От веры к сомнению***. Оставляя содержание неизменным, превратите нежелательное убеждение в сомнение путем использования одной или нескольких из числа наиболее мощных субмодальностей, обнаруженных на шаге 4. Например, если двумя сильнейшими различиями были слайд-фильм и близкая панорама — удаленная картина в рамке, то пусть панорамный фильм замедляется до неподвижного слайда, отодвигаясь и превращаясь в обрамленную картину.

2. ***Изменение содержания***. Используя какую-нибудь другую субмодальность, смените содержание старого нежелательного убеждения на содержание нового, желательного. Вы можете заставить картину старого убеждения отодвинуться так далеко, что невозможно будет разобрать, что там; потом вернуть ее обратно с образом нового убеждения. Вы можете сделать картинку столь яркой или столь темной, что старое содержание исчезнет, а потом вернуть ее в прежнее состояние с новым содержанием и т. д.

3. ***От сомнения к вере***. Сохраняя новое содержание, превратите сомнение в убеждение путем обратного изменения тех же субмодальных характеристик, которые вы использовали на шаге 6. Если перемещение вправо превратило старые убеждения в сомнения, то теперь вы перемещаете картину обратно влево, чтобы превратить новое содержание из сомнения в убеждение. Делая это, будьте очень внимательны к любому «сопротивлению» или трудностям, возникающим у вашего партнера. Если новое убеждение плохо сформулировано или в нем есть какие-либо отрицания, какая-нибудь часть личности может ему воспротивиться. Если вы столкнулись с возражениями, отнеситесь к ним с почтением, соберите информацию и вернитесь на шаг 5, чтобы переопределить новое убеждение.

В. Проверка.

1. Существует несколько способов проверки. Вы можете спросить: «Как вы думаете об этом новом убеждении?» Запросите информацию о субмодальности и используйте несловесное поведение, чтобы подтвердить (или опровергнуть) словесный отчет.

2. Когда новая вера на месте, старая, возможно, сменит свои субмодальности на таковые неверия. Если вы выясните, как теперь представлено старое убеждение, то сможете сравнить это с субмодальностями сомнения, которые вы уже знаете; или с субмодальностями неверия, которые можете определить, попросив человека подумать о чем-то еще, во что он твердо не верит.

Упражнение 4.

Музей Старых Убеждений

Хорошая подготовка для данного упражнения — написать два списка убеждений:

тех, от которых вы хотите избавиться (которые вы сейчас считаете ограничивающими), и тех, которые вы хотите приобрести. Для этого вам может пригодиться следующая процедура:

1. Выберите контекст, с которым вы хотите работать.
2. Пофантазируйте, как это должно выглядеть в идеале (минимум 7 пунктов).
3. Отложите список, перенеситесь в будущее года на три и посмотрите, как там обстоят у вас дела. Составьте список, аналогичный п. 2.
4. Сопоставьте списки по каждому пункту, задавая себе вопрос: «Почему в моей жизни реальность отличается от идеала?» Задавайте себе вопрос: «Почему?» и «Какие мои убеждения препятствуют достижению идеала?»
5. ***Бывшее убеждение***. Подумайте о чем-нибудь, во что вы чрезвычайно твердо верили, но теперь эта убежденность кончилась. Может быть — это детская вера в Деда Мороза или что-то, что вам казалось совершенно точным до приобретения нового опыта.
6. ***Музей Старых Убеждений***. Найдите место на гіолу рядом с собой, где бы вы хотели поместить Музей Старых Убеждений. Поместите в эту область то старое убеждение, которое вы нашли на предыдущем шаге. Также положите туда и все другие убеждения, которые вы считаете для себя ограничивающими. Например, это могут быть:

• «Я не достоин любви».
• «Мне трудно найти хорошую работу».
• «Меня никто не уважает».

Встаньте на место Музея и прочувствуйте «бывшие важные убеждения». Выйдите и посмотрите на это место со стороны.

7. ***Твердая вера.*** Подумайте о каком-то полезном для вас убеждении, в которое вы верите совершенно твердо. Может быть, это вера в то, что ***«все будет хорошо»*** или что вы ***«сможете справиться с любой проблемой».***
8. ***Место Новых Убеждений***. Определите место на полу перед собой, где вам удобнее расположить Место Новых Убеждений. Положите туда свою твердую веру, а также те новые убеждения, которые вы считаете для себя полезными (и хотите, чтобы они у вас были). Например, это могут быть:

• «Я способен справиться с любой трудностью».
• «Я могу быть таким, каким захочу».
• «Я могу сам менять собственную жизнь».

9. ***Принятие новых убеждений.*** Войдите в область, где находятся новые убеждения и представьте, что они «втекают» в ваше тело. Подождите, пока процесс закончится.
10. ***Сохранение Музея.*** Поместите Музей Старых Убеждений где-то в пространстве рядом с собой (но только не внутри вас): это место, куда вы можете сходить, посмотреть ваши старые убеждения, если вам какие-то нужны — взять их обратно, а также добавить в Музей те, от которых вы решили отказаться. Поблагодарите свои старые убеждения за то, что они так верно служили и помогали вам.
11. ***Привязка к будущему.*** Отойдите в сторону и посмотрите в свое будущее. Что там изменилось, как конкретно эти изменения проявятся в вашей жизни?

Упражнение 5.

Истоки ваших убеждений

Многие из нас не отдают себе отчета в тех источниках, которыми они пользуются для получения и проверки информации. Все мы знаем, что у нас есть мнения, предположения и убеждения по широкому кругу вопросов — таких, как природа человека, мораль, политика, национальный характер, научная истина, различия между полами и сексуальность, религия, медицина, смысл жизни, искусство, брак, воспитание детей, история, другие культуры и т. д. Но известно ли вам, каким путем вы пришли к вашим убеждениям? Или где вы получили информацию, на которой они основываются?

Для начала выберите себе любые три круга вопросов из данного перечня; например, пусть это будет природа человека, политика и искусство. Затем возьмите ваш рабочий блокнот и запишите в нем как минимум три ваши сокровенные мысли — это могут быть ваши мнения, ваши необоснованные предположения, убеждения или верования — о том, что касается каждой из этих трех сфер человеческой жизни. В результате у вас может получиться примерно следующее:

Природа человека

• Я полагаю, что люди в основе своей — хорошие.

• Я полагаю, что поведение людей по преимуществу определяется генетикой.

• Сопротивляться переменам — это вполне в природе человека.

Когда в вашем списке окажется не менее трех высказываний, в которых выражаются ваши глубочайшие убеждения применительно к каждой выбранной вами сфере жизни, попробуйте задать себе следующие вопросы:

• Каким путем у меня возникла эта идея?

• Насколько твердо я в это верю ?

• Почему я придерживаюсь подобного мнения?

• Какие события могли бы принудить меня переменить это мнение?

• Какое из моих убеждений порождает во мне самые сильные эмоции?

Теперь подробно рассмотрите каждое из ваших убеждений, которые вы создали применительно к каждой из трех «проверочных» областей, и выясните, какую роль в его формировании сыграли следующие источники:

• ***Средства массовой информации:*** книги, Интернет, телевидение, радио, газеты и журналы.

• ***Люди:*** ваша семья, учителя, врачи, религиозные проповедники, начальство, друзья и партнеры.

• Ваш собственный опыт.

Какие критерии вы используете для оценки надежности той информации, которую вы получаете? Не заимствуете ли вы большинство ваших идей из книг? Или, быть может, основное влияние на вас оказывает семья? Во многое ли из того, что вы читаете в газете или смотрите по телевидению, вы действительно верите? Цель состоит в том, чтобы определить путем дотошного рассмотрения и ответов на вопросы главенствующий источник вашей информации и фундамент ваших верований и мнений. Постарайтесь выяснить, не придерживаетесь ли вы каких-нибудь мнений, которые невозможно проверить эмпирическим путем. Действительно ли все ваши убеждения поддаются опытной проверке?

Запишите в ваш блокнот какое-либо утверждение или верование, которое при выполнении предыдущего упражнения вызвало у вас самую сильную эмоцию.

Вы можете увидеть свою картину «наоборот», если сумеете изыскать самый мощный контраргумент, который можно выдвинуть в противовес вашему сокровенному убеждению.

Спросите себя: изменились ли бы мои взгляды на этот вопрос, если бы я жил в другой стране, сформировался в иной религиозной, расовой, экономической или классовой среде, был на двадцать лет старше или моложе или был бы другого пола?

Наконец, разыщите в своем кругу каких-нибудь друзей или знакомых, которые, как вы подозреваете, смотрят на дело совсем иначе, нежели вы. Вдумчиво потолкуйте с этими людьми и постарайтесь «увидеть» спорный вопрос с иной точки зрения.

Техника 4. Работа с линией времени

Упражнение /.

Создание линии времени

Это упражнение позволяет понять, как. мы кодируем прошлое, настоящее и будущее.

Для этого нужно вспомнить событие, которое повторяется каждый день. Это может

быть утренний подъем, чистка зубов, выход из дому или любое другое ежедневное действие. Вспомните, как вы делали это вчера. Где находится картинка, на которой вы делали это вчера? Вспомните, как вы делали это два дня назад. Где находится соответствующая картинка?

Вспомните, как вы делали это три дня назад... неделю назад... две недели... месяц... два месяца... полгода... год... два года... три года... четыре... и так — до самого раннего момента, когда вы в первый раз совершили это действие. Теперь посмотрите на совокупность картинок. Какую линию они образуют? Нарисуйте ее. Как она расположена по отношению к вашему телу?

Теперь представьте себе, что вы совершаете это действие сейчас. Где находится картинка? Внутри вашего тела или снаружи?

Теперь представьте себе, как вы делаете это завтра... послезавтра... через три дня... через неделю... через месяц... через два месяца... через три месяца... через полгода... через год[1]... через два года... три года... пять лет... десять лет... и так далее — столько лет, сколько вы намереваетесь прожить.

Посмотрите на линию, образуемую этими картинками. Нарисуйте ее.

Теперь соедините прошлое, настоящее и будущее. Что получилось?

Внимательно изучите линию: ее форму, толщину, цвет, другие особенности. Может быть, где-то она образует петли? Или разрывается? Или делает резкий поворот? Что происходит в этих местах? Посмотрите на линию. Где находятся «приятные» события? А «неприятные»? Соответствует ли это тому, что было в прошлом? Какая картинка в настоящем — приятная или нет? А в будущем? Все ли вас устраивает?

После того как вы освоите вашу линию времени — на это может уйти несколько дней, — можно изменить ее в лучшую сторону. Желательно делать это с партнером по очереди.

Прежде всего вам нужно обещать самому себе, что сейчас вы ставите эксперимент, но в любой момент можете вернуть все на место и оставите только те изменения, которые вам приятны и полезны.

Может быть, в прошлом есть что-то, неприятное вам? Попробуйте понять, как бы вам хотелось изменить соответствующую часть линии для того, чтобы она стала приятнее. Может быть, разомкнуть какую-то петлю? Или убрать назад какую-то часть прошлого, которая находится впереди вас? Может быть, вам захочется сделать будущее более светлым и ярким?

Если вы изучили, как вы кодируете состояние «радости», «оптимизма» или «уверенности», можете попробовать добавить этого состояния в будущее, перекодировав картинки соответствующим образом. Если в будущем вы ожидаете значимого для вас события, посмотрите, как оно расположено на линии.

Если оно закодировано подходящим для вас образом, оставьте его как есть или чуть-чуть усильте. Если что-то не так, перекодируйте желательным для вас образом и посмотрите, что при этом произойдет.

Упражнение 2.

Разрядка негативных эмоций

По своему назначению эта техника служит для уменьшения интенсивности (или полного выключения) периодически возникающих неприятных переживаний. Для того чтобы достичь этой цели, нужно выполнить следующие несложные шаги:

• Выявите и визуализируйте линию времени.

• Поднимитесь над линией времени и увидьте ее внизу под собой, вися над точкой настоящего.

• Попросите свое подсознание найти точку, где нежелательная эмоция впервые появилась в вашей жизни. В принципе ее можно отыскать и сознательно, «прокручивая» события своей жизни, но гораздо лучше просто позволить подсознанию указать на некую точку в прошлом. Знать, что там происходило, необязательно.

• Переместитесь над линией времени в точку спустя некоторое время (например, полчаса) ***после*** события (между событием и~настоящим временем). Эта точка обозначается цифрой 1.

• Смотря вниз, в точку события, оцените свои чувства и эмоции.

• Переместитесь в точку ***прямо над*** событием. Это точка 2.

• Опять посмотрите вниз и определите свои чувства.

• Переместитесь в точку немного ***до*** события (например, опять за полчаса). Это точка 3.

• Обычно в этой точке чувства сильно меняются по сравнению с теми, что были в точках 1 и 2. Если это так и новые чувства вас устраивают больше прежних, то...

• Опуститесь на линию времени прямо в момент события (то есть переместитесь вниз и немного вперед). Убедитесь, что чувства, возникшие в точке 3, сохраняются и здесь. Это точка 4.

• Вернитесь в точку 3 (выше и до) и поблагодарите свое подсознание за проделанную работу.

• Теперь пролетите над линией времени из прошлого до настоящего. Наблюдайте за тем, как новые чувства заполняют линию времени, интегрируясь в весь ваш опыт.

• Опуститесь в точку настоящего на линии времени (точка 5).

• ***Стандартная проверка***. Вспомните какое-либо событие, которое раньше вызвало у вас нежелательную эмоцию. Вернитесь в него и посмотрите, действительно ли вы испытываете новые ощущения.

• ***Подстройка к будущему***. Представьте подобное событие в будущем. Как вы будете реагировать?

Эта техника может не сработать, если в точке 3 не отмечается изменения ощущений. Такое случается не так уж редко. В этом случае рекомендуется сделать следующее:
Убедитесь, что вы именно в точке 3. Поднимитесь вы-
. ше и отодвиньтесь еще немного назад.
Убедитесь, что это первое событие (нет ничего подобного раньше). Попробуйте найти более раннюю точку, самое ***первое*** событие.
Есть ли у вас внутренне согласие отпустить эмоции? Проверьте намерение и вторичные выгоды. Каков урок из этого события? Если вы поняли урок, то не будет ли лучше сохранить старую эмоцию? Каким образом вы будете получать ту же самую выгоду, отпустив эмоцию, которая ее обеспечивала?

Упражнение 3.

Работа с беспокойством

Предыдущее упражнение работало с прошлым. Следующее же ориентировано на будущее. Представьте, что вас ждет какое-то важное событие и вы не уверены, что вы будете там вести себя наилучшим образом. Например, во время публичного выступления вами овладеет волнение.

Действия в этом случае зеркально повторяют две предыдущие техники, но еще более упрощаются:

• Поднимитесь над своей линией времени и окажитесь в 15 минутах ***после*** того, как событие, по поводу которого вы беспокоились, удачно произошло.

• Повернитесь и посмотрите на настоящее вдоль линии времени.

• Где теперь чувство беспокойства?

• Вернитесь в настоящее.

• Подумайте о том, что прежде вызывало беспокойство, и убедитесь, что теперь чувства уравновешены или нейтральны.

Упражнение 4.

Изменение линии времени

Начните с выявления текущей линии времени.
Постарайтесь разрядить основные негативные эмоции и изменить ограничивающие

решения, которые способны помешать изменению линии времени.
Экология — есть ли какие-нибудь возражения против того, чтобы изменить свою линию времени?
Поднимитесь над линией времени, вытяните руки и возьмите свою линию времени или просто прикоснитесь к ней.
Аккуратно приподнимите ее и слегка покачайте.
Начинайте спокойно и аккуратно изгибать и передвигать линию времени.
Опуститесь на новую линию времени (в точку настоящего) и проверьте, устраивает ли вас новая линия времени. Что она изменяет в вашей жизни?
В любой метафорической форме закрепите новую линию времени (скотч, гвозди, «защелкивание»...).
Еще раз проверьте экологию и подстройтесь к будущему.
Обычно этот процесс происходит довольно легко и приводит к немедленно ощутимым результатам (изменению восприятия).

Упражнение 5.

Выбор на Линии Времени

Эта техника хорошо работает для случаев, когда у вас есть несколько возможностей, но вам сложно выбрать что-то одно. Выбор на Линии Времени хорошо помогает производить долгосрочный прогноз последствий каждого из вариантов выбора.

Выбор. Предположим, что у вас есть проблема выбора. Желательно, чтобы эта проблема формулировалась именно как «У меня есть два пути (или три), но я не знаю, какой из них выбрать». Вам необходимо четко сформулировать каждый из этих выборов, желательно в позитивной форме. Если вы думаете, что у вас такой проблемы нет, то возьмите ситуацию, где вам все кажется ясным. Тогда у вас есть варианты, делать это (продолжать, отказываться, менять) или не делать. Это даст вам возможность либо увидеть что-то новое, либо утвердиться в принятом решении.

Линии времени. А теперь подумайте, на какой срок окажет влияние этот ваш выбор. На год, на 5 лет, на месяц. На каком периоде времени будут в основном сказываться его последствия. После этого мысленно проведите на полу линию, которая будет обозначать этот срок или тот срок, который вы хотите отследить, и предположите, что это линия одного выбора.

Точка выбора. После этого подумайте, до какого момента вам необходимо сделать выбор. Если вы собираетесь поехать отдыхать на летние каникулы, но не знаете, куда лучше, на Багамы или на Карибы, то вы можете выбирать только до 31 августа. Потом каникулы закончатся. Теперь у вас есть отрезок времени от сегодняшнего дня и до этого момента. На этом отрезке времени определите точку, в которой этот выбор был бы оптимален, и из этой точки проведите вторую линию времени, соответствующую второму выбору. В случае трех выборов сначала пройдите процесс для двух, потом выберите оптимальный маршрут и, используя его как один выбор, работайте с третьим. Тогда вы всегда будете работать с двумя выборами. Можно сразу провести все линии выборов и проходить последовательно по всем, но здесь легко запутаться.

Путешествие в будущее. Пройдите по каждой Линии Времени, отмечая все основные события и ситуации, которые встречаются на каждом этапе. Вы можете говорить о событиях и фактах, настроении и состоянии, ***но не об их оценке.*** Постарайтесь перечислить все самое важное и основное, что имеет хоть какое-то отношение к вашему выбору.

Взгляд со стороны. Сойдите с линий выборов, посмотрите все маршруты и оцените те события, которые там происходили. Найдите все то ***положительное***, что дает вам каждый из этих выборов. Здесь очень важно найти то положительное, что есть в каждом выборе. Очень часто человек говорит, что вот здесь все плохо, а здесь хорошо. Если бы было так, не было бы проблемы. Каждый маршрут дает что-то свое, и человеку трудно выбрать, что для него лучше. Например, на одной линии может быть спокойнее, а на другой

интереснее. Возможно, будет полезно найти и все ***отрицательное***, что находится на каждой*из линий.

Интеграция. Проинтегрируйте между собой те «части» личности, которые прошли по этим маршрутам. Для этого можно, например, посадить одну на правую руку, другую — на левую и разрешить им договориться между собой. Как только они договорятся, попросите свои руки сойтись и сжаться. После этого разрешите «части» личности, которая получилась в результате этого процесса, войти в вас и проин- тегрироваться с вами. Так вы получите доступ к тому опыту и тем переживаниям, которые были у вас на этих маршрутах.

Интеграция позволяет вам пользоваться теми знаниями, которые вы получили, пройдя эти маршруты в повседневной жизни. В какой-то мере это способ скоростного обучения. Ведь вы конструируете, исходя из личного опыта, некое наиболее вероятное будущее. Очень часто это гораздо проще и менее болезненно, чем экспериментировать в реальности. Но главное, для чего применяется эта техника, — лучшее представление о том, между чем и чем происходит выбор и к каким результатам приводит каждый вариант.

Не забывайте, что это только модель событий, а не сами события.

/. ***Новые выборы.*** Вернитесь в исходную точку и подумайте о том, какой маршрут вы можете придумать теперь. Вы можете создать совершенно новый путь, новый выбор. Теперь вы приобрели необходимый опыт и необходимую гибкость для того, чтобы сделать это. Главная проблема человека обычно состоит не в том, что он не может выбрать между двумя вариантами, а в том, что он решил, что этих вариантов всего лишь два, в то время как их намного больше. А теперь попробуйте пройти по разным маршрутам и выберите тот, который кажется вам наиболее подходящим.

2. ***Оценка***. Подумайте о том, как изменилось ваше восприятие этой ситуации? Какой опыт вы приобрели, пока выполняли эту технику? Чему научил вас этот процесс?

Упражнение *6.*

Изменение мотивации, активности и референции на линии времени

С помощью этой техники вы можете изменить одну из указанных Метапрограмм в определенном контексте. В данном примере будет представлена работа с мотивацией.

Изменять Метапрограммы полезно только в том случае, если вы убеждены, что это экологично для вас или вашего клиента. Предварительно соберите информацию всеми известными вам способами.

Вы также можете сделать данные изменения, работая с мотивацией как с сенсорной микростратегией, используя знания о ее выявлении, записи, обобщении и встраивании.

Определите на полу Линию Мотивации. Середина этой линии — «Пространство незнания» (метапозиция), шаг от нее в каждую сторону означает минимум вашей Активности и интенсивности мотивации.

Встаньте в «Пространство незнания» и затем, сделав шаг, определите, где находится минимум включенности и активности в каждый из полюсов мотивации. Находясь в «Пространстве незнания», определите контекст, в котором вы хотели бы изменить способ мотивации. Пусть в данном примере это будет изменение мотивации «Движение От» на мотивацию «Движение К».

Вспомните ситуацию, в которой вы имели нужные вам активность и направление. Начните движение в сторону ситуации с «Движением К» и, достигнув ее, заякорите соответствующее состояние. Затем вернитесь в «Пространство незнания». Проделайте это несколько раз, убедившись, что якорь работает.

Из «Пространства незнания» посмотрите на полюс «Движение От» и, начав движение, определите, где на этой линии находится ситуация, которую вы хотите изменить. Затем вернитесь в «Пространство незнания».

Сделайте один шаг в сторону изменяемой ситуации и задействуйте якорь мотивации «Движения К». Двигаясь по линии «Движения От», найдите наиболее адекватные для вашей ситуации активность и интенсивность мотивации.

Поменяйте местами визуальные якоря «Движение От» и «Движение К».
Вернитесь в «Пространство незнания» и сделайте проверку экологии.
Убедившись, что вы получили желаемые изменения, начните работу с Линией Времени привычным для вас способом для адекватного изменения Прошлого, Настоящего и Будущего.
Сделайте проверку на экологию, определите первые шаги, передайте якорь изменений.

Техника 5. Универсальные техники

Упражнение /.

Взмах

/. ***Старая ролы*** Определите контекст, с которым вы хотите сейчас поработать. Подумайте, какую роль вы играете в этом контексте. Определите для этой роли:
Имя.
Цели.
Ценности. \
Убеждения.
Способности.
Поведение.
Окружение.

Создайте визуальный образ этой старой роли: он может быть достаточно размыт, главное, чтобы вы внесли туда понимание того, что это ваша ***старая*** роль.

2. ***Новая роль***. Определите, какая роль вам больше подойдет в этом 'контексте. Определите для нее:
Имя.
Цели.
Ценности.
Убеждения.
Способности.
Поведение.
Окружение.

Создайте образ этой новой роли. Он может быть достаточно размыт, но в него должны быть вложены те качества, которые вы хотите иметь.

/. ***Экологическая проверка.*** Войдите внутрь новой роли и проверьте, нравится ли вам там. Если нет, вам надо немного подредактировать этот образ. Ваше бессознательное сообщает вам о неких противоречиях. Вернитесь на предыдущий шаг и меняйте этот образ (добавляйте или меняйте качества) до тех пор, пока вам внутри не будет комфортно.
«Экран». Представьте перед собой экран, разделенный пополам. В одной половине поместите себя «старого», а в другой — себя нового. Вы сами можете выбрать, с какой половиной экрана у вас более ассоциируется старая роль, а с какой новая.
Взмах. А теперь оттолкните от себя образ себя «старого», а образ себя нового втолкните в себя. Так надо сделать очень быстро 5—7 раз. После каждого взмаха* отвлекитесь на несколько секунд и создайте картинку заново. Иногда очень удобно помогать себе руками. Один образ вы кладете на одну ладонь, а второй — на вторую.
Проверка. Опять лредставьте экран. Какой образ более устойчив? Более устойчивым должен быть новый. Старый может съеживаться, рассыпаться, его может быть трудно удерживать или он может отодвигаться сам, без ваших усилий.
Привязка к будущему. Что это изменит в вашей жизни? Посмотрите в свое будущее и попробуйте найти ответ на этот вопрос.

Упражнение 2.

Классический «Взмах»

Определите визуальный ключ — это либо образ, запускающий поведение (что лучше), либо образ, обязательно присутствующий в процессе, например рука с сигаретой в случае с курением. Так же важно сделать ключ как можно менее специфичным (универсальным),

то есть чтобы он повторялся во всех системах. В примере с курением — не конкретная пачка сигарет, а опять же рука с сигаретой. Этот образ должен быть ассоциированным.

Создайте образ желательного состояния. Он должен отвечать следующим требованиям:

• отражать способности и качества человека, а не поведение;

• обладать способностью создавать новые варианты поведения;

о быть диссоциирован от клиента;

• иметь размытый фон;

• нравиться клиенту.

Замените-эти две картинки. Представьте образ ключа (ассоциированная картинка с образом проблемного поведения). Очень быстро замените его образом желательного состояния (метафоры: слайд-проектор с двумя слайдами, резкая смена кадра, маленькая картинка желательного поведения в углу большого ключа, вырастая, заслоняет его и т. д.). Отвлечение: посмотрите вокруг.

Повторите процедуру 5—7 раз. Старайтесь с каждым шагом ускорять процесс замены образов. Вы достаточно долго можете смотреть на образ ключа, на образ «желательного Я», но замена должна происходить очень быстро. Для скорости можно помогать себе щелчком пальцев, взмахом руки.

Проверьте новую стратегию. Предложите клиенту вспомнить образ визуального ключа и откалибруйте его физиологию. Отличается ли это состояние от состояния на первом шаге техники? Узнайте, насколько легко клиенту удерживать образ визуального ключа. Проведите поведенческую проверку. Предложите клиенту сделать что-нибудь, что раньше запускало его привычку. Как легко он может теперь останавливать автоматическое поведение и управлять им?

Подстройка к будущему. Предложите клиенту представить себя в трех-четырех ситуациях в будущем, в которых бы раньше возникало проблемное поведение.

Если во время проверки все еще присутствует старое -поведение, вернитесь и снова проделайте технику взмаха. Посмотрите, можете ли вы понять, что упустили или что еще вы можете сделать, чтобы этот процесс заработал.

Упражнение 3.

Шестишаговый рефрейминг (краткое пошаговое описание)

Определите поведение «X'», которое вы хотите изменить. Назовите его любой буквой, цифрой, цветом — только чтобы это было безоценочно.

Установите контакт с «частью» личности, ответственной за это поведение:

• Установите сигналы «Да» и «Нет».

• Дайте имя этой части.

• Согласна ли часть, отвечающая за поведение X, чтобы ее называли А?

Определите намерение части А. Не хотите ли вы дать мне знать на уровне сознания, что вы хотите для меня сделать с помощью поведения X?

Если получаете ответ «Да», то попросите часть А сообщить об этом на уровне сознания.

Если «Нет», то можно попытаться сделать это бессознательно, с помощью условного сигнала.

• Приемлемо ли это намерение для сознания?

/. ***Новое поведение***. Создайте новые варианты поведения, которые бы реализовали данное намерение. На уровне подсознания часть А сообщает о своем намерении Творческой Части и выбирает три новых варианта поведения, более эффективных, чем X, из тех, которые придумывает Творческая Часть. Каждый раз, когда происходит выбор, подается сигнал «Да».

• Согласна ли Творческая Часть помочь части А найти новые варианты поведения?

• А теперь мне бы хотелось, чтобы часть А сообщила о своем намерении Творческой Части, а та начала бы создавать новые варианты поведения, из которых часть А выбирала

бы те, которые более эффективны, чем X.

2. Экологическая проверка. Есть ли какие-то части моей личности, которые возражают против трех новых выбранных вариантов поведения?

Если «Да»:

• Пусть все части, имеющие что-либо против трех новых вариантов поведения, сообщат о своих намерениях Творческой Части, а она начнет придумывать новые варианты поведения вместо X, удовлетворяющие намерениям как части А, так и всех этих частей. Часть А же выберет те три, которые будут более эффективны, чем X. После выбора каждого варианта поведения просьба сообщать «Да».

• Есть ли какие-то части моей личности, которые возражают против этих трех новых выбранных вариантов поведения?

Ответственность. Согласна ли часть А взять ответственность использовать три новых варианта поведения вместо X, учитывая, что они более эффективны?

Если нет, то можно предложить ей взять ответственность попробовать в течение месяца (недели, трех месяцев) использовать эти новые варианты поведения вместо X.

Упражнение 4.

Интеграция противоположных частей (Визуальное сдавливание)

/. ***Противоречие.*** Определите поведение или желание, которое вас не устраивает, и что вы хотите вместо этого (одновременно с этим):

• *С* ***одной стороны я хочу А, с другой — Б.***

• ***В этой ситуации я испытываю В, а хочу испытывать Г.***

Ассоциация. Найти для каждой части: подходящую руку, имя, образ, характерную фразу.

Поведение А (стесняюсь начать разговор с незнакомцем	**Поведение Б (хочу чувствовать себя спокойно при**
Правая рука. «Осторожная» часть. Серое облако.	**i 1. Левая рука. ' 2. «Общительная» часть. Серебристый шар**

/. ***Намерение.*** Выяснить намерение каждой части.

Общее намерение. Задавайте вопрос: «А зачем тебе это нужно?» каждой части до тех пор, пока не достигнете общего намерения.

J. ***Интеграция.*** После того как общее намерение определено, предложите частям объединиться для его достижения и, если согласие достигнуто, начинайте медленно сводить руки.

Экологическая проверка. Спросите себя: «Есть ли части, которые против того, чтобы я проинтегрировался с этой новой частью?» Если таких частей нет — то вы с ней интегрируетесь, «вталкиваете» в себя. Если такие части есть — вы возвращаетесь на первый шаг и работаете с «новой» частью и с частью, «которая против».

Привязка к будущему. Представьте не менее трех ситуаций, связанных с изначальным противоречием, в будущем и посмотрите, как вы там себя ведете.

Упражнение 5.

Круг Мастерства

Данная техника позволяет создать очень мощный интегрированный ресурс, который вы можете использовать как для проработки проблемных ситуаций, так и для «оперативной помощи».

/. ***Качества***. Составьте список качеств (умений), которые вы хотели бы в себе улучшить:

• спокойствие;

• сосредоточение;

• уверенность в себе;

• простодушие;
• и т. д. — всего 7—10 штук.

«Носитель». Проставьте напротив каждого качества имя человека, животное, природное явление, у которых это качество развито лучше всего, можно сказать, что это «олицетворение» этого качества:

• спокойствие — ель;
• сосредоточение — лазер;
• уверенность в себе — лев;
• простодушие — собака;
• и т. д.

Новые качества. Напишите на листике бумажки каждое из качеств (умений) и нарисуйте по мере возможностей его «олицетворение».

Круг Мастерства. Создайте Круг Мастерства — область, где сосредоточены все ваши ресурсы: умение, состояние, знание и проч. Положите туда все, что вы уже имеете. Зайдите и прочувствуйте его.

Вживание в носителя. Разложите бумажки с качествами по часовой стрелке на равном расстоянии друг от друга вокруг Круга Мастерства. Становясь на бумажку, старайтесь стать этим «олицетворением», максимально вжиться в него. Выбирайте момент, когда нужное качество проявляется максимально сильно (то есть, например, лев максимально уверен в себе).

Интеграция. После того как вы прошли по всем бумажкам и максимально вжились в каждый образ, переместите бумажки с рисунками внутрь Круга Мастерства. После чего войдите внутрь его и прочувствуйте его изнутри. Что там изменилось?

Упражнение *6.*

Прилагательные успеха

Человек. Опишите тремя прилагательными человека, с которым вам нравится общаться, а также человека, с которым вам общаться не нравится.

Поведение. Теперь опишите тремя прилагательными свое собственное поведение, когда вы общаетесь с этими людьми.

Разукрупнение. Разукрупните свои прилагательные до поведенческого уровня:

• ***часто улыбаюсь;***
• ***говорю спокойным голосом;***
• ***у меня угрюмое лицо;***
• ***мой голос выше.***

Все данные записываются в две колонки.

Фильм. Вспомните конкретную встречу с этим человеком (диссоциированный звуковой фильм) и «переделайте» свои поведенческие паттерны на противоположные. Заметьте, что меняется в поведении партнера.

Подстройка к будущему. Найдите одного-трех человек, с которыми вам хочется улучшить отношения или начать с нуля строить хорошие, и просмотрите, что станет с этими отношениями, когда вы ведете себя так, как в первой коммуникации (хорошие отношения).

Упражнение *7.*

Круг контекстов

Основные контексты. Попробуйте назвать основные контексты вашей жизни: Работа, Дом, Клуб, Друзья. Старайтесь, чтобы их было не более 5—7. Сделайте «Круг контекстов» — пространство, где каждое место будет обозначать какой-либо контекст.

Тонка гармонии. Создайте место, где вы полностью гармоничны. Пусть оно будет в центре вашего «Круга способностей».

Способности. Какие основные способности вы проявляете в каждом из контекстов. Просто запишите их на бумажке списком, а бумажку положите на место, обозначающее данный контекст.

Изменение. Встаньте в точку гармонии и подумайте, какие способности вам нужны в каждом из контекстов. Одни вы можете забрать, другие добавить, назвать по-другому. Старайтесь добавить в каждую из своих способностей гармонии и мастерства, которые у вас есть в этом центре. Это ваше собственное пространство, и вы можете менять его, как сочтете нужным. Соответственные изменения вносятся в бумажки.

Интеграция. А теперь проинтегрируйтесь с этими вашими изменениями. Выйдите из центра и пройдитесь по «Кругу», забирая и вспоминая каждое из состояний. Закончите все в точке гармонии.

Привязка к будущему. Посмотрите в свое будущее и определите, как повлияют полученные изменения на вашу жизнь.

Упражнение 8.

Обратная связь из неудачи

В чем заключается проблемное отношение или убеждение? Все ли ваши самостоятельные проекты заканчиваются позором? Являются ли ваши попытки в приготовлении пищи хорошими новинками для уличных кафе? В какой области вы получаете нежелательный результат? Убеждены ли вы в том, что не можете сделать что-то или что вы не очень хороши в чем-то? Когда вы думаете о проблеме, обратите внимание на свою физиологию и положение глаз. Размышления о неудаче часто сопровождаются неприятными ощущениями, картинками того времени, когда вы потерпели неудачу, внутренним голосом, выговаривающим вам, или всем этим одновременно. Невозможно иметь дело со всем этим сразу. Вам необходимо определить, что происходит отдельно в каждой репрезентативной системе.

Посмотрите вниз направо и войдите в соприкосновение со своими ощущениями. Что чувства сами по себе пытаются сделать для вас? Каково их позитивное намерение? Может быть, они мотивируют вас? Или защищают вас? Посмотрите вниз влево. Есть ли что-то в словах, взятых в отдельности, такое, что было бы вам полезным? Посмотрите вверх влево и рассмотрите картинку воспоминаний. Есть ли в ней что-то новое, чему вы могли бы поучиться? Начните строить более реалистическую перспективу проблемы. Вы способны на большее. Отметьте, какие положительные ресурсы вплетены в воспоминания о проблеме. Свяжите слова, картинки и ощущения с желаемой целью. Как они могут помочь вам достичь ее?

Определите положительный ресурсный опыт в перспективе, нечто такое, в отношении чего вы уверены, что сможете достичь его в будущем. Это должно быть что-то важное. Определите основные визуальные, аудиальные и кинестетические субмодальности того способа, которым вы думаете об этом опыте. Заякорите этот опыт кинестетически, прикосно-

вением. Проверьте, получаете ли вы доступ к ресурсному переживанию, когда вы воспроизводите якорь.

Посмотрите вверх вправо и сконструируйте картинку желаемой цели, которая принимает в расчет то, чему научили вас ощущения, картинки и слова, связанные с проблемным убеждением. Проверьте, находитесь ли вы в гармонии со своей личностью и отношениями. Убедитесь, что существует прямая связь между воспоминаниями и позитивной целью или положением. Возможно, вы захотите модифицировать цель, учитывая то, чему вы научились из своих воспоминаний.

Сделайте субмодальности желаемой цели такими же, как и субмодальности положительного референтного опыта, удерживайте якорь референтного опыта, пока вы это делаете. Этот процесс даст вам возможность учиться у прошлого и освободить свои ожидания будущего из тисков прошлых неудач. Вы будете думать о своей цели в субмодальностях позитивной установки.

Упражнение 9.

Регулировка интенсивности переживаний

Упражнение выполняется в парах: Клиент и Оператор.

/. ***Выбор ситуации***. Выберите неприятную ситуацию. Если вы работаете со звуком, тогда желательно, чтобы она была связана с разговором. Если с образами, тогда это не важно. Главное — картинка.

Работа со звуком. Попробуйте сделать звук такой громкости, чтобы эта ситуация вызывала у вас чувства желательной интенсивности. Можно представить, что перед вами регулятор громкости или дистанционный пульт от телевизора и вы уменьшаете звук. Возможно, это у вас получится само собой.

Работа с изображением. Отодвиньте картинку на такое расстояние, чтобы эта ситуация вызывала у вас чувства желательной интенсивности. Если не получается сразу, можно попробовать «взять ее руками» и отодвинуть. Можно поработать с яркостью или размытостью. Посмотрите, что влияет сильнее, и работайте с той субмодальностью, которую вам легче удается менять.

753

25 Малкина-Пых «Спр. практ. психолога»

Изменение интенсивности переживания. После того как вы смогли уменьшить звук, отвлекитесь, потом попробуйте вспомнить ситуацию в первоначальном варианте и опять уменьшите громкость. Так надо сделать раз 5—7. Учтите, что уменьшать громкость надо очень быстро, стараясь с каждым разом делать это все быстрее и быстрее. Вспоминать можно и медленно, а вот уменьшать звук надо стараться чрезвычайно быстро. При работе с изображением сделайте то же саліое с расстоянием или с яркостью, если она влияет сильнее, или с размытостью и т. д.

Проверка. Попробуйте после этого восстановить ситуацию в первоначальном виде. Если все работает, звук сам, без вашего вмешательства, станет тише (или картина отодвигается, становится более размытой и т. п.). Если нет, попробуйте проделать пункт 3 еще раз, но на большей.скорости. Если не получится, попробуйте проделать все то же самое, но не уменьшать звук, а отодвигать картинку, то есть попробуйте не со звуком, а с изображением. Если работали с изображением, теперь попробуйте со звуком.

Обучение подсознания. А теперь нам надо обучить наше подсознание делать это автоматически. Это не означает, что вы больше не сможете вспоминать неприятные ситуации. Это означает, что ваше бессознательное само теперь сможет выбирать наиболее подходящую интенсивность переживаний. Попробуйте объяснить бессознательному то, что мы от него хотим. Для этого проделайте пункты 1—4 еще с 3—4 ситуациями из различных контекстов.

Проверка работоспособности. Теперь попробуйте вспомнить любую неприятную ситуацию. Если она сама изменится в сторону уменьшения интенсивности переживаний, то все работает.

В данном упражнении стоит обратить внимание на следующее. Для одних главное в ситуации будет отдаление картинки, а звук будет не столь важен. Для других основное — это звук, то, что ему говорят. Тогда лучше работать с ним. Обычно у таких людей одновременно с уменьшением звука картинка тоже либо отдаляется, либо темнеет, либо пбкрыва- ется туманом и т. п.

Упражнение 10.

Смена субмодальностей неприятной ситуации

Упражнение выполняется в парах: Оператор и Клиент.

Ситуации. Вам нужно выбрать из собственного опыта 2 ситуации: ***«Рабочую»*** — отношение к которой вы хотите изменить, и «***Эталонную***» — ситуацию, по отношению к которой вы испытываете желательные переживания. Оператор калибрует внешние невербальные признаки Клиента в каждой ситуации.

Субмодальные отличия. Составьте список из 3—5 суб- модальных отличий «***Рабочей***» и «***Эталонной***» ситуаций.

Изменение. Замените субмодальности **«*Рабочей*»** ситуации.

Проверка. Если оценка ситуации стала желательной, то вы закончили. Если нет, вернитесь

на шаг 2 и найдите еще несколько отличий.

Проверка работоспособности. Попросите Клиента вспомнить ***«Рабочую»*** ситуацию и проверьте невербальные признаки.

Упражнение 1 /.

Извлечение мотивационной стратегии

Выполняется в парах.

А выбирает что-нибудь, что он был бы действительно мотивирован делать что-нибудь, что он хотел делать и выполнение этого было легким и естественным. Затем он выбирает что-нибудь еще, что он хотел делать, но где ему недоставало этой мотивации и он не делал этого, хотя и хотел делать.

В, используя субмодальный список, будет искать эту разницу в этих двух переживаниях: с мотивацией и недостатком мотивации. Уделите особое внимание последовательности: эта стратегия имеет начало, середину и конец.

Когда В думает, что он имеет достаточно информации, чтобы заставить эту стратегию работать, возьмите любую простую, не относящуюся к-делу задачу и обнаружьте, можете ли вы мотивировать вашего партнера делать это.

Поменяйтесь ролями и повторите шаги 1—3.

Упражнение 12.

Работа с привязанностью.

/. ***Привязанность***. Определите ваши отношения, с которыми вы хотите поработать и которые можно описать как привязанность. Попробуйте визуализировать привязанность в виде веревки, каната, нитей и пр.

Что дает привязанность? Попробуйте определить, что вам дает привязанность? Для чего она вам нужна? Если у вас что-то есть, оно вам зачем-то нужно. Итак, что дает вам привязанность? Например, уверенность в себе, чувство любви, поддержки.

Доступ. Попробуйте прочувствовать это чувство, получить к нему доступ самостоятельно.

Экологическая проверка. Проведите экологическую проверку. Не будет ли вам хуже оттого, что вы уберете эту привязанность (учитывая, что теперь у вас есть доступ).

Отказ. А теперь, когда вы поняли, что можете получить доступ к этому состоянию без вашей привязанности, попробуйте ее разрубить, разрезать, разорвать... Если это не получается, вернитесь к шагу 2 и поищите еще. Тот кусок, что остался у вас, через некоторое время отпадет сам, как пуповина у младенца, достаточно вам просто увериться в своей новой способности.

Партнер. Если это привязанность к человеку — станьте на время им и проделайте шаги 1—4.

Проверка. Подумайте, как изменилось теперь ваше отношение.

Упражнение 13.

Размер переживания

/. ***Проблемное переживание***. Определите проблемное переживание и контекст, в котором оно вас не устраивает.

Визуализация проблемного состояния. Представьте себе ваше проблемное переживание в виде пространства между вашими ладонями.

Намерение состояния. После того как вы это сделали, подумайте о том, зачем вам нужно это переживание, что оно вам дает (определите намерение). Скорее всего, оно необходимо вам для чего-то полезного и нужного.

Изменение размера переживания. Весьма возможно, что вопрос не в самом чувстве, а в его количестве. Если это так, пусть ваши руки начнут сходиться (или расходиться) сами и определят тот размер этого переживания, которое вам стоит иметь в этой ситуации. Одновременно с движением рук отвечайте изменение вашего переживания.

Экологическая проверка. Определите, не повредит ли вам, если у переживания будет такой размер. Если возможны проблемы — вернитесь на шаг 4.

Интеграция. Теперь возьмите получившийся образ переживания внутрь себя, объединитесь с ним.

Проверка работоспособности. Представьте, что вы в ближайшем будущем попали в ситуацию, в которой у вас раньше возникало проблемное переживание. Что вы испытываете теперь, как изменилось ваше состояние? Если результат вас не до конца устраивает, вернитесь на шаг 4.

Упражнение 14.

От замешательства к пониманию

Выберите партнера и обозначьте одного из вас А, а другого — В.

А идентифицирует что-то, что он понимает, и что-то, в понимании чего он испытывает замешательство. Вы должны заметить разницу между замешательством и незнанием. Когда вы не имеете достаточной информации об объекте, вы не знаете его. Вы в замешательстве, когда вы имеете информацию, но еще не представляете себе, как использовать ее. Чтобы избежать замешательства в этом опыте, для тренировки не выбирайте ничего такого, что связано с нейролингвистическим программированием.

В должен обнаружить следующее: когда А думает о том, что, как он сказал, он понимает, имеет ли это определенные субмодальные характеристики? Обнаружьте, как эти характеристики различаются, когда он думает о чем-то, чего не понимает или отчего испытывает замешательство. Не спрашивайте, что именно он понимает или что вызывает его замешательство.

Вот пример этой процедуры.

• В: Есть ли у вас что-то, что вы понимаете? И что-то еще, в чем вы испытываете замешательство?

• А: Да.

• **В:** Они оба являются картинами?

• А: Да.

• **В:** Они оба движутся, есть движение в них или они неподвижные картинки — как слайд?

• А: Понимание движется, а замешательство — как кассета слайдов, один за другим.

• **В:** Имеют ли они звучание?

• А: Да. В понимании есть голос, говорящий мне, что делать. Когда я в замешательстве, я слышу себя, говорящего «Я не знаю» снова и снова.

Используйте старый способ проб и ошибок. Пройдите через субмодальный список и отыщите эту разницу в репрезентировании вашим партнером состояния понимания и состояния замешательства. Каждый раз, когда вы находите разницу, записывайте ее на лист бумаги.

Когда вы закончите извлечение этих субмодальностей понимания и замешательства, заставьте вашего партнера заменить замешательство пониманием, подстраивая субмодальности замешательства, чтобы подогнать их под субмодальности понимания. В этом процитированном примере типичный диалог будет .следующим:

• **В:** Когда вы думаете об этой вещи, где вы испытываете замешательство, вы имеете серию неподвижных картинок, вставьте между ними больше картинок, пока вы не будете иметь достаточно картинок, чтобы сделать фильм. Вы все еще в замешательстве?

• А: Да.

• **В:** Слушайте эту высоту, этот тон, этот ритм этого голоса, который вы слышите в понимании. Теперь измените этот голос, который говорит: «Я не понимаю», — пока он не совпадет с голосом понимания. Вы все еще в замешательстве?

Продолжайте составлять список различий, который вы делаете, пока А не перестанет быть в замешательстве, изменяя субмодальности замешательства на субмодальности понимания по одной за раз.

Поменяйтесь ролями так, чтобы каждый из вас имел возможность извлекать субмодальности и испытывать изменение, подстраивая одну субмодальную конфигурацию

к другой.

Упражнение 15.

Самоисцедение

Данный метод научит вас, как закодировать свой мозг на автоматическое исцеление болезней и травм.

Определите, что вы хотите автоматически излечить. Это может быть либо болезнь, либо травма.

Решите для себя, ***как*** вы поймете, что процесс исцеления идет или уже произошел. Спросите себя: «После того как болезнь пройдет, что изменится в моих ощущениях?», «Что позволит мне понять, что процесс выздоровления идет?», «Какие видимые изменения или улучшения в ощущениях произойдут, когда болезнь пройдет?»

Подберите только вам присущее ощущение автоматического исцеления. Представьте то, что напоминало бы вам ту болезнь или ту травму, которую вы хотели бы исцелить, зная при этом, что это возможно исцелить автоматически, без ка-‘ кого-либо вмешательства извне. Выберите то, что может пройти независимо от того, что вы сами при этом делаете, то, что просто не может не произойти. Наиболее простыми примерами могут служить порезы, царапины, простуда.

Вспомните о случае, когда все прошло само собой, и представьте, что это происходит в ***настоящий момент*** (Линия Времени!). Обратите внимание, ***как*** вы представите, что порезались прямо сейчас, зная при этом, что все пройдет само собой.

Установите разницу в кодировании опыта автоматического самоисцеления (шаг 4) и вашей болезни или травмы (шаг 1). Когда вы представляете себе каждое из них, какая между ними разница? Когда вы думаете о своей болезни, которая не прошла, что возникает у вас в сознании и где именно? Видите ли вы это прямо перед собой, в своем теле или немного в стороне? Задайте те же самые вопросы и к своему опыту автоматического исцеления (шаг 4). Когда вы представляете, что порезались прямо сейчас, где вы видите возникший образ? У большинства людей он обычно возникает совершенно в другом месте. Обратите внимание на все различия в кодировании. Опираясь на свой опыт самоисцеления, можете ли вы сказать, чем та область, где идет процесс заживания, отличается от окружающих ее тканей? Очень важно заметить именно это.

А сейчас превратите свое ощущение «неизлечимости» в ощущение исцеления. Вам предстоит перекодировать свою болезнь или травму точно так же, как ваш мозг закодировал болезни, подлежащие самоисцелению. Отныне вы будете воспринимать свою болезнь или травму, используя тот код, который ваш мозг автоматически воспринимает как код само- исцеления. Воспользуйтесь при этом информацией, полученной на шаге 5. Затем перенесите ваш ранее не излечимый опыт в то место, где у вас располагается ваш опыт самоисце- ления. Сделайте так, чтобы образ исцеления болезни полностью совпадал с вашим опытом самоисцеления.

Проверьте, что ваша травма или болезнь действительно закодирована на самоисцеление. Еще раз представьте свое ощущение самоисцеления и сравните его с тем, как вы видите свою болезнь или травму. Если вы заметите какие-то различия, устраните их, приведя эти два образа в абсолютное соответствие. Сравните не только зрительные, но и слуховые ощущения. Если процесс самоисцеления сопровождается у вас словами или звуками, перенесите их в процесс исцеления болезни или травмы. Постарайтесь, чтобы звуки при этом не менялись и исходили из того же места.

Локализуйте свою временную линию прошлого. Создайте еще один пример автоматического самоисцеления и поместите его в ваше прошлое. Убедитесь в том, что созданное новое воспоминание ничем не отличается от прошлых воспоминаний и является таким же реальным.

Проверьте, не сопротивляетесь ли вы внутренне выздоровлению. Спросите себя: «Не возражает ли какая-нибудь из моих частей автоматическому исцелению?» Если ответ будет «нет», переходите к следующему шагу. Если ответ будет «да», задайте вопрос: «Что

нежелательного произойдет со мной, если я поправлюсь?» Предположим, что у вас есть важные причины оставаться больным. Например, в детстве на вас обращали внимание, только если вы заболеете. Или вы не можете никому отказать, и болезнь — единственный способ, чтобы вас оставили в покое.

Войдите в контакт со своей внутренней мудростью. Спросите свое подсознание: «Что еще я могу сделать, чтобы поддержать автоматический процесс самоисцеления?» Обратите внимание, какие за этим вопросом последуют образы,

%

ощущения или мысли. Особенно обратите внимание на то, какие изменения вам следует внести в стиль жизни, чтобы помочь процессу выздоровления. Когда речь идет о каких-то серьезных болезнях, этот шаг полезно повторять ежедневно или еженедельно до тех пор, пока болезнь полностью не пройдет.

Упражнение 16.

Изменение повторяющегося поведения

' 1. Найдите ситуацию, где вы считаете свой способ реагирования малоэффективным. Создайте образ воспоминания какого-нибудь конкретного события, которое связано с возникновением нежелательного поведения. В этой процедуре мы имеем дело с повторяющимся поведением, а значит, и конкретных событий, вызывающих это поведение, может быть много. Созданный образ временно отложите.

Найдите ситуацию, в которой вы эффективны и по результатам, и по возникающим переживаниям. Создайте об- раз-воспоминание для этого события. Содержательно ситуация второго шага вполне может быть в чем-то аналогична тому, с чем мы имеем дело в первом шаге.

Сравните параметры первого и второго образов. Найдите разницу.

Воспроизведите образ из первого шага. Измените, его параметры так, чтобы он стал аналогичен образу из второго шага.

Повторите процедуру четвертого шага 3—5 раз. Процедура четвертого шага делается очень быстро, за одну, лучше за полсекунды.

Проверка. Воспроизведите образ из шага 1 и посмотрите, что с ним происходит. Неустойчивость образа свидетельствует о результативности проведенных изменений. Обычно образ сразу меняется и становится по своим параметрам аналогичен образу из шага 2.

Присоединение к будущему. Изменение повторяющегося поведения преследует цель быть эффективным в какой-либо ситуации. Эта ситуация не только относится к прошлому человека, но и не раз встретится ему в будущем. Именно в будущей жизни человек решил стать эффектив-

ным. Следующий шаг процедуры состоит в том, чтобы найти в ближайшем будущем ситуацию, аналогичную той, с которой вы имели дело в шаге 1, ведь мы работаем с повторяющимся поведением. Сконструируйте образ данного конкретного события в будущем. Обычно этот образ по своим параметрам соответствует образу из шага 1. Если это так, то вы переходите к следующему шагу.

Измените параметры образа из шага 7 так, чтобы он стал аналогичен образу из шага 2. Важно отметить, что образы будущего имеют некоторое систематическое отличие по своим параметрам от образов прошлого и настоящего. Например, все образы будущего могут быть смещены в правую сторону относительно средней линии тела человека. При осуществлении изменений шага 8 эти отличия сохраняются. Изменяются только те параметры, которые вы нашли различными на шаге 3.

Процедура изменения шага 8 повторяется 3—5 раз. На этом шаге вы обучаете свою психику делать данное изменение самостоятельно.

Проверка. Воспроизведите образ из шага 7. Обычно он устойчив и сразу меняется, становясь по своим параметрам аналогичным образцу из шага 2. Лучшая проверка — это реальная ситуация в вашей жизни. Попадая в нее, вы на деле убедитесь в

результативности проведенных изменений.

Упражнение 17.

Доступ к сокровищам личного мастерства

Найдите то, в чем вы считаете себя мастером.

Переживите это поведение в ассоциированном состоянии, т. е. как главный участник, а не сторонний наблюдатель. Важно воспроизвести не только зрительные образы, но и звуки, связанные с ситуацией мастерства, эмоциональные переживания, вкусовые и обонятельные ощущения, если они, конечно, присутствуют там. Часто большую роль в данном поведении играют ощущения, связанные с движением тела или отдельных его частей.

Диссоциируйтесь от ситуации личного мастерства. Иначе говоря, посмотрите на все происходящее от начала и до конца с точки зрения стороннего наблюдателя. Вы становитесь в позицию зрителя сцен из своей собственной жизни.

Вы имеете теперь две картины одного и того же события. В одном случае вы ассоциированы со всем происходящим, в другом — диссоциированы от него. Далее, перед своим внутренним взором расположите диссоциированный образ на заднем плане, а ассоциированный — на переднем. Затем синхронно запустите события ситуации мастерства на переднем и заднем планах. Итогом данного шага процедуры будет трансформация диссоциированного образа в «комнату личного мастерства».

Мысленно войдите в «комнату мастерства». Найдите там удобное место для занятия делом, в котором решили совершенствоваться, и сделайте то, в чем вы хотите стать мастером. Уже говорилось, что комната может использоваться разными способами. В ней можно отдыхать, размышлять, искать решения в сложных ситуациях, набираться сил и т. д. Все зависит от вашей изобретательности.

Проверка эффективности изменений происходит в реальной жизни. Одним из критериев действительного изменения является то, что человек обнаруживает в новом для него деле какой-то важный момент, определяющий успех работы.

Упражнение 18.

Стратегия творчества Уолта Диснея

Это упражнение — разновидность позиционной техники.

Подготовьте четыре места в пространстве: Мечтатель, Реалист, Критик, Наблюдатель.

Войдите в позицию Мечтателя. Мечтатель — человек, создающий самые красивые «воздушные замки». Все, что он умеет, — гениально мечтать, «отрываясь» от современной реальности и полностью направляя все свои творческие способности на создание самой совершенной и единственной в своем роде мечты. Вообразите самую привлекательную, шикарную возможность реализации вашей мечты. Представьте себя в лучшем виде, реализующим эту мечту. Вы достигнете больших результатов, если увидите все это как цветной и яркий фильм. После того как видение вашей мечты будет полностью сформировано, перейдите в позицию Наблюдателя.

Войдите в позицию Наблюдателя. Наблюдатель — лицо нейтральное. Его цель — наладить эффективную работу трех остальных позиций и осуществлять своевременную связь между ними. Из позиции Наблюдателя оцените эффективность работы Мечтателя. Если нужно, вы можете дать Мечтателю рекомендации по улучшению его работы в будущем. Затем мысленно передайте созданную Мечтателем репрезентацию мечты Реалисту.

Войдите в позицию Реалиста. Реалист — человек дела. Он получает удовольствие от процесса реализации доверенного ему проекта. Его меньше интересует, что было вчера и что будет завтра, зато он точно знает, что можно и нужно делать прямо сейчас. В работе ему помогает его чувство реальности, благодаря которому он всегда может выбрать из многообразия предложений только те, которые можно реализовать в условиях данной реальности. Рассмотрите проект реализации мечты, предложенный Мечтателем, и выберите из него только те пункты, за реализацию которых вы точно можете поручиться.

Для осуществления этой задачи вы можете ассоциироваться с процессом реализации мечты и почувствовать, как вы воплощаете ее в жизнь. Как эта мечта может быть выражена реальной серией действий?
Войдите в позицию Наблюдателя. Из позиции Наблюдателя оцените эффективность работы Реалиста и, если нужно, дополните ее. Затем передайте информацию о том, что из мечты выбрал Реалист, как готовое к реализации на доработку Критика.
Войдите в позицию Критика. Данный критик очень необычен: он изначально настроен позитивно к мечте и ее реализации. Своей задачей он ставит: основываясь на богатом прошлом опыте, предупредить возможные трудности и ошибки еще до того, как проект начал реализовываться. Критик умеет находить такие вопросы, о которых не думал ни Мечтатель, ни Реалист. Он по пальцам может пересчитать подводные камни на пути реализации мечты и заранее указать на те .места, где нужно «подстелить соломки», чтобы все прошло гладко. Разобравшись с информацией, полученной от Реалиста, подумайте о возможных трудностях в осуществлении данного проекта. Просчитайте возможные негативные эффекты его воплощения. Укажите в позитивной форме те места, которые еще надо доработать прежде, чем претворять в жизнь задуманное.
Войдите в позицию Наблюдателя. Из позиции Наблюдателя оцените эффективность работы Критика и, если нужно, дополните ее. Затем передайте информацию о том, что из мечты выбрал Реалист, и о том, какие вопросы поднял Критик, для доработки Мечтателю.
Вернитесь в позицию Мечтателя. Проанализируйте информацию, полученную от двух других позиций, и на ее основе дополните и создайте обновленный образ мечты. Может быть, мечта стала и менее глобальной, но зато она стала более четко и ярко прорисовываться, приобретая реальные очертания. Используя свои колоссальные творческие способности, нарисуйте самый лучший образ, используя тот материал, который у вас теперь есть.
Войдите поочередно в позиции Реалиста и Критика (через позицию Наблюдателя) для обработки дополнительной информации о преобразованной мечте, полученной от Мечтателя.

Переход по позициям согласно шагам 2—7 совершается до тех пор, пока полученным проектом реализации мечты не будут удовлетворены все участники его разработки.

/. ***Интеграция позиций***. Когда проект воплощения мечты в жизнь будет полностью доработан, войдите еще раз в каждую из трех позиций, минуя позицию Наблюдателя, возьмите характерное для каждой позиции состояние и способ работы с мечтой и объедините их в себе.

Подстройка к будущему. Теперь, когда вы имеете полное знание о том, что и как следует делать, чтобы получить плоды от реализации вашей бывшей «мечты», с каких самых первых, конкретных шагов вы начнете действовать, чтобы задуманное начало реализовываться?

Упражнение / 9.

Интеграция логических уровней

Подготовьте физическое пространство для каждого из шести логических уровней: ***Окружение, Поведение, Ценности/Убеждения, Личностное Своеобразие/Идентификация***,

Миссия/Духовность, Способности (разложите листы бумаги с названиями логических уровней на полу).
Определите значимые для вас контексты, которые имеют прямое отношение к достижению вашей цели.
Шагните на лист «Окружение» и ответьте на вопрос: «Какие значимые для достижения вашей цели люди и вещи уже имеются в вашем окружении?»
Сделайте шаг на лист «Поведение» и ответьте на вопрос: «Какие важные для вашей цели типы поведения вы уже используете в данном окружении со значимыми людьми и

вещами?»
Шагните на лист «Способности» и ответьте на вопрос: «Какие способности поддерживают эти виды поведения в данном окружении?»
Шагните на лист «Ценности/Убеждения» и ответьте на вопросы: «Почему вы используете именно эти способности для выполнения данных действий?», «Какие убеждения и ценности определяют ваши способности, которые поддерживают данные виды поведения в данных контекстах?»
Шагните на лист «Личностное Своеобразие/Идентификация» и ответьте на вопросы: «Кто вы такой, хранящий эти ценности и убеждения?», «Чем вы отличаетесь по своей сути от всех других людей в данном окружении?» Используйте, если нужно, метафору для выражения своего личного своеобразия, как если бы вы представили кого-то, имеющего эти ценности и способности, определяющие данные типы поведения в рассматриваемом окружении.
Прежде чем шагнуть на лист «Миссия/Духовность», представьте как можно более детально образ себя в будущем, полностью реализовавшим свою цель. Опишите в терминах всех репрезентативных систем свой образ, свое видение мира, частью которого являетесь вы сами. Затем шагните на лист «Миссия/Духовность», смотрите, чувствуйте и прислушивайтесь к этому опыту. Ощутите себя обладающим всеми ресурсами, которые были нужны для реализации вашей цели. Ощутите себя духовным существом, частью Вселенной, частью чего-то большего, чем вы сами.
Увеличьте и заякорите свое физиологическое состояние, поддерживающее ваше чувство Миссии/Духовности. Поддерживая это состояние, идите назад, шаг за шагом к «Личностному своеобразию», «Ценностям/Убеждениям», «Способностям», «Поведению» и «Окружению». По мере того как вы привносите осознание собственной миссии и образ себя в каждое из пространств, обратите внимание на изменения и добавления на каждом логическом уровне, которые важно было бы сделать для скорейшего достижения своей цели.

Продвигаясь от уровня «Миссии» к «Окружению», важно сохранять соподчинение всех логических уровней с вашей . миссией: «Какое «Личностное своеобразие» будет более полно отвечать данной «Миссии»?», «Какие «Ценности и Убеждения» будут соответствовать такому «Личностному своеобразию»?» и т. д.
Проведите экологическую проверку.
Используйте этот якорь для самостоятельного выравнивания логических уровней в будущем.

Упражнение 20.

Многомерное описание цеди

Использование Линии Времени

Находясь в настоящем, подумайте о своей цели так, как вы о ней думаете сейчас.
Идите в прошлое и найдите то, что послужило основанием для настоящего (зернышком из которого в настоящем прорастает ваша цель).
Вернитесь в настоящее, посмотрите на себя в прошлом и поблагодарите себя за проделанную вами до настоящего момента работу.
Шагните в будущее и испытайте себя уже достигшим вашей цели. Проверьте ее эффекты.
Обернитесь к себе в настоящем и дайте рекомендации о том, как максимально использовать доступные ресурсы для наиболее быстрого и эффективного продвижения к цели.
Вернитесь в настоящее.

Использование логических уровней

Проведите цель по всем логическим уровням.
Снова вернитесь в будущее и ощутите вашу цель (ее изменения и дополнения). Проверьте эффекты.
Вернитесь в настоящее и поблагодарите себя в будущем за рекомендации, советы.

Войдите в позицию 2 и побудьте вашей целью. Посмотрите на себя «глазами» цели, оцените эффективность вашего поведения при ее достижении. Дайте себе полезные рекомендации от лица цели.
Выйдите в позицию 3 и посмотрите на вашу связь с целью, оцените эффективность ваших взаимоотношений с ней.
Посмотрите из позиции 3 на себя, достигшего цели, в разных контекстах вашей жизни. Во всех ли контекстах и со всеми ли людьми цель одинаково позитивна?
Если вы не обнаружили конкретных людей, взаимоотношения с которыми могли бы ухудшиться в результате достижения цели, то вы можете посмотреть на себя от лица всех людей из значимых для вас контекстов. Обратите внимание, насколько легко им общаться с вами, достигшими цели.
Войдите в позицию 1 и посмотрите на людей из вашего окружения. Обратите внимание, как они смотрят на вас. Вызываете ли вы в них те реакции, которых ожидали?

Упражнение 2 /.

Быстрый метод освобождения от страха

Для начала выберите неприятный случай, страх или травмирующее воспоминание, которые вам бы хотелось нейтрализовать.
Представьте, что вы находитесь в кинотеатре. Увидьте себя выполняющим что-то нейтральное, в черно-белом изображении на экране.
Отделитесь от себя и увидьте себя смотрящим на экран.
Оставаясь в том же положении, посмотрите на экран, где идет черно-белый фильм, в котором вы испытываете то переживание, которое вы хотите «нейтрализовать».
Закончив наблюдение за собой как участником фильма, когда все снова уладится, остановите фильм, войдите назад в свое изображение на экране, сделайте его цветным и очень быстро прокрутите фильм назад. Итак, у вас будет впечатление, что вы смотрите фильм с собственным изображением, в котором время идет в обратном направлении.

#•

А теперь проверьте результат. Вспомните о случившемся. Обратите внимание на то, можете ли вы теперь думать об этом более спокойно. Если да, то вы добились результата. Если нет, вам следует пройти еще раз через весь процесс или обратиться за помощью к человеку, владеющему данным методом.

Упражнение 22.

«Новый Я»

Осознайте свою проблему. Назовите ее словом или словосочетанием. Это делается для фиксации соответствующего фрагмента поведения. Важно, чтобы изменения касались только проблемного аспекта деятельности человека, а не расплывались на другие области жизни. Удобным способом получения данного эффекта является обозначение поведения, подлежащего изменению, словом.
Переживите две-три жизненные ситуации, когда про- ' блема беспокоила больше всего. Получить полный доступ к переживаниям мы можем, лишь находясь внутри ситуации. Поэтому на данном шаге процедуры все делается в ассоциированном состоянии. Здесь важно найти привязку к телесным ощущениям, то есть найти, какие телесные состояния соответствуют проблемной ситуации.
Диссоциируйтесь от ситуаций, связанных с проблемным поведением. Другими словами, смотрите на все происходящее с позиции стороннего наблюдателя. Перед нашим внутренним взором откроется неприятное зрелище. Хотя человек и диссоциирован от ситуации, но ощущение дискомфорта и негативные переживания, связанные с увиденным, будут присутствовать..
Измените образ самого себя в проблемной ситуации, делая его все более и более негативным. Если это скованность, ее следует усилить буквально до неспособности сдвинуться с места, произнести слово. Если речь идет о раздражительности, то посмотрите на свое перекошенное злостью лицо, дрожащие и брызжущие слюной губы. Сделайте

образ максимально неприятным. В это время сжимайте левый кулак, причем, чем неприятнее образ, тем сильнее сжимается кулак. На пике негативного переживания разожмите пальцы.
Моделируйте желаемое состояние. Создайте образ самого себя в будущем. Посмотрите, как вы будете выглядеть

после того, как проблема перестанет быть проблемой. Как изменятся ваши движения, какие новые особенности обретет ваш голос.
Вернитесь снова в позицию стороннего наблюдателя, то есть диссоциируйтесь от будущей ситуации. Посмотрите на себя, на все то, что происходит, на свои действия. Пусть образ становится все более и более привлекательным. Он вызывает массу позитивных переживаний. Одновременно сжимайте правый кулак. Чем сильнее переживания, тем сильнее мышечное напряжение. На пике позитивных ощущений разожмите пальцы.
Теперь у вас есть два образа: один слева, другой справа. Они оба находятся в поле вашего внутреннего зрения. Созерцание изображений вызывает положительные переживания, ведь это результат приложенных усилий и «строительный материал» будущих позитивных изменений.
Объедините итоговый образ со своим собственным телом с помощью погружения образа в себя или ассоциации с ним. Для" этого, переплетя пальцы, приближайте руки к своей груди, одновременно мысленно придвигая к себе и образ. Коснувшись груди, можно расцепить руки, обнять себя. Переживите процесс объединения. Обратите внимание, чтобы все части образа совпали с соответствующими частями вашего тела. Когда переживания закончатся, можно опустить руки.

Визуал будет употреблять в основном визуальные предикаты типа «посмотрел, яркий, точка зрения», аудиал — «послушал, громкий, приглушенный, монотонный», а кинесте- тик — «почувствовал, теплый, холодный, комфортный». Кроме слов, в речи можно выделить темп (у визуалов — быстрый, у аудиалов — средний, у кинестетиков — медленный), а также высоту голоса (у визуалов — выше, у кинестетиков — ниже).

Упражнение 23.

«Визуально-кинестетическая диссоциация» (замена картинки на экране)

Представьте себя сидящим в центре пустого кинотеатра.
На экране вы видите черно-белый фотоснимок. На нем вы видите себя в ситуации за мгновение до возникновения сильного эмоционального переживания.
Выйдите из своего тела и переберитесь в проекционную будку. Оттуда вы можете видеть себя в центре кинотеатра, наблюдающего за собой на экране.
Включите кинопроектор, и черно-белый снимок превратится в черно-белый фильм о ситуации, которая вызвала переживание. Для контроля над состоянием диссоциации держите выключатель рукой. Если вы начнете ассоциироваться с сянуацией, то одновременно с выходом из будки выключится кинопроектор и вы «потеряете» ситуацию.
Просмотрите фильм от начала до конца и остановите его в кадре сразу после окончания переживания.
Из проекционной будки перейдите в свое тело в зале, а затем — в тело на экране. Другими словами, ассоциируйтесь с ситуацией на экране. Чтобы изображение не исчезло, нажмите предварительно выключатель кинопроектора сильнее, и он зафиксируется.
Сделайте фильм цветным и прокрутите его в обратном порядке. Вы имеете дело со своим воображением, а в воображении можно сделать все что угодно.
Проделайте процедуру шага 7 за две секунды.
Повторите процедуру шага 7 за одну секунду. Сделайте это три или пять раз.
Проверка. Подумайте о ситуации, вызывавшей у вас ранее сильное переживание. Другой способ проверки — это в реальной жизни пройти через беспокоившую ситуацию. Эта процедура используется при работе с сильными эмоциональными переживаниями, которые существенно нарушают внутреннее равновесие человека.

Упражнение 24.

Работа с негативными переживаниями

Представьте негативную ситуацию и увидьте все происходящее своими собственными глазами — ассоциируйтесь с ситуацией. Это делается для того, чтобы проверить, действительно ли событие до сих пор доставляет человеку неприятные переживания. Как только вы ощутите негативные эмоции, тут же посмотрите на все происходящее со стороны, т. е. диссоциируетесь от ситуации.

Просмотрите всю ситуацию в диссоциированном состоянии.

Отложите эту картинку в сторону. Она понадобится чуть позже.

Найдите веселую, бодрую мелодию или песню, которая вам нравится. Мелодия сопровождается каким-либо видеорядом, все это напоминает видеоклип. Прослушайте мелодию вместе с изображением от начала до конца. Важно проверить, действительно ли у вас возникают положительные переживания. Если нет, то найдите другую мелодию.

Помещайте на заднем плане изображение с мелодией, а на переднем — картинку негативной ситуации. Просматривайте одновременно два ряда событий с начала и до конца. При этом звучит выбранная на шаге 4 мелодия или песня.

Можно повторить процедуру шага 5 три или четыре раза. Проделайте ее быстро — за одну-две секунды.

Проверка. Чтобы установить результат процедуры, ассоциируйтесь с негативной ситуацией и переживите ее еще раз. Обратите внимание, как изменилось ваше восприятие события и ваши ощущения.

Упражнение 25.

Оригинальные варианты решения актуальной проблемы

Найдите зрительный образ замешательства.

Найдите зрительный образ понимания из той же области жизни. Например, если замешательство относится к сфере техники, то и понимание берется оттуда.

Найдите зрительный образ понимания из какой-то другой области вашей жизни, например, из области межличностных отношений.

Поместите на заднем плане большую картинку замешательства, а на переднем справа и слева от вас — маленькие картинки понимания. Последние накладываются на картинку замешательства, но полностью ее не перекрывают. Сквозь образы понимания видна картина замешательства.

Потратьте некоторое время и понаблюдайте, что происходит с замешательством под влиянием сразу двух способов понимания. Результатом этой процедуры обычно бывает появление сразу нескольких вариантов решения проблемы.

Среди них могут обнаружиться нетривиальные и очень интересные способы. Есть еще несколько вариантов данной процедуры. Мы приведем один из них, и принцип создания всех остальных станет ясен. Шаги 1, 2 и 3 остаются теми же самыми, что и в только что описанной технологии.

Найдите зрительный образ понимания еще из одной области человеческой деятельности. Допустим, это будет понимание такого процесса, как круговорот воды в природе.

Найдите образ понимания из еще одной, четвертой области нашей жизни. Может быть, это будет понимание рационального питания. Какое конкретно понимание вы используете — результат личного творчества. В данной области нет никаких ограничений.

Поместите перед своим внутренним взором на заднем плане большую картину замешательства. На переднем плане, справа и слева, вверху и внизу, — четыре маленькие картинки понимания из разных сфер вашей жизни. Последние накладываются на картину замешательства, но полностью ее не закрывают. Сквозь образы понимания видна картина замешательства.

В течение некоторого времени понаблюдайте, что происходит с замешательством под влиянием сразу четырех способов понимания. Довольно часто результатом процедуры бывает своеобразный «взрыв», проявляющийся в появлении большого количества различных вариантов решения проблемы.

Словарь терминологии НПП

Аудиальный (auditory) — имеющий отношение к слуху или восприятию звуковых колебаний органами слуха. Человек воспринимает звуковые колебания в диапазоне от 20 Гц до 20 кГц.

Ведущая репрезентативная система (representational system primacy) — система (одно из пяти чувств), которую индивид систематически использует для обработки и организации своего опыта прежде всех остальных. Эта система может определять как личные качества индивида, так и его способность к обучению.

Визуальный (visual) — относящийся к зрению.

Вкусовой (gustatory) — относящийся к вкусу или вкусовым ощущениям.

Внедрение (installation) — процесс приобретения новой стратегии или стиля поведения. Новая стратегия может быть внедрена через использование якорения, ключей доступа, метафор и подстройки к будущему.

Вторичная выгода (secondary gain) — ситуация, когда некоторое на первый взгляд проблематичное или отрицательное по-, ведение на самом деле выполняет и положительную функцию.

Глубинная структура (deep structure) — нейрологические карты-отражения (как сознательные, так и бессознательные), которые человек использует для организации и направления своего поведения.

Идентичность (identity) — ощущение того, кем мы являемся, организующее наши убеждения, способности или поступки в единую систему.

Калибровка (calibration) — способность прочтения бессознательных невербальных реакций другого человека в процессе текущего взаимодействия путем установления однозначного соответствия между наблюдаемыми поведенческими признаками и характерным внутренним состоянием.

Калибровки, петля (calibrated loop) — бессознательный паттерн коммуникации, при котором в процессе текущего взаимодействия поведенческие признаки одного человека вызывают характерные реакции другого.

Кинестетика (kinesthetic) — относящееся к телесным ощущениям. В НЛП термин «кинестетика» используется как собирательный для всех видов сенсорных переживаний, включая тактильные, висцеральные и эмоциональные.

Ключи доступа (accessing clues) — неявно выраженные признаки, способные одновременно как вызывать действие, так и указывать, какой репрезентативной системой человек пользуется, когда мыслит. Характерные виды ключей доступа включают в себя: движения глаз, тон голоса и темп речи, позу, жесты и характер дыхания.

Конгруэнтность (congruence) — состояние, когда все внутренние убеждения, стратегии и поступки человека полностью

согласуются между собой и ориентированы на получение желаемого результата.

Контекст (context) — обстановка, сложившаяся вокруг конкретного события. Данная обстановка во многих случаях будет определять истолкование конкретного опыта или события.

Критерии (criteria) — ценности или стандарты, которые человек применяет для принятия решения или суждения.

Логические уровни (logical levels) — иерархия внутренней организации, в которой каждый последующий уровень психологически является все более всеохватывающим и значимым. В порядке убывания значимости эти уровни включают:

1) идентичность, 2) убеждения, 3) способности, 4) поведение, и 5) окружение.

Метамодель (мета model) — модель, разработанная Джоном Гриндером и Ричардом Бэндлером, выявляющая проблематичные или неоднозначные категории языковых стереотипов.

Метапрограмма (metaprogram) — уровень ментального программирования, на

котором мы сортируем и дробим наши сенсорные опыты. Метапрограммы носят более отвлеченный характер, чем специальные умственные стратегии, и определяют наш подход к конкретному вопросу в целом, а не к отдельным деталям умственного процесса.

Метафора (metaphor) — процесс размышления о какой-либо ситуации или явлении как о чем-то ином, то есть рассказ, иносказание и аналогия.

Метод четырех систем (four tuple, 4-tuple) — оперативный метод, применяемый для записи структуры любого конкретного опыта. Концепция метода утверждает, что любой сенсорный опыт состоит из определенной комбинации четырех первичных репрезентативных систем — А, V, К, О, где А (auditory) — аудиальный, V (visual) визуальный, К (kinesthetic) — кинестетический, О (olfactory/gustatory) — обонятельно-вкусовой.

Моделирование (modeling) — процесс наблюдения, составления и внедрения .модели поведения, мышления и других внутренних процессов людей, добившихся успеха в определенной области.

Нейролингвистическое программирование — НЛП (neurolinguistic programming — NLP) — поведенческая модель и набор тщательно продуманных технических приемов, методов и методологий, начало которым было положено Джоном Грин- дером и Ричардом Бэндлером в 1975 году. Определенное как исследование структуры субъективного опыта для лучшего понимания процессов, обусловливающих совершенство личности, **НЛП** изучает формы и стереотипы, или «программы», получающие развитие благодаря взаимодействию между мозгом («нейро»), языком («лингвистическое») и телом. Технические приемы, методы и методологии были разработаны на основе наблюдения форм и моделей человеческого совершенства, воплощенного в наиболее выдающихся представителях различных сфер профессионального общения, включая психотерапию, бизнес, здравоохранение и образование.

Обонятельный (olfactory) — относящийся к обонянию, или восприятию запахов.

Окружение (environment) — внешний контекст, в котором мы совершаем поступки. Нашим внешним окружением является то, что мы воспринимаем как находящееся «вне» нас. Оно является не частью наших поступков, а скорее тем, на что мы должны реагировать.

Перевод (translating) — процесс перефразировки, при котором формулировка в предикатах одной репрезентативной системы заменяется формулировкой в предикатах другой.

Поведение/поступки (behaviour) — особого рода физические действия и противодействия, через которые человек взаимодействует с другими людьми и окружающим миром.

Поведенческая гибкость (behavioural flexibility) — способность изменять свое поведение для получения иной реакции.

Поверхностная структура (surface structure) — слова или язык, используемые для описания или замещения хранящихся в памяти фактических первичных сенсорных репрезентаций.

Подстройка (pacing) — метод, применяемый профессионалами общения для быстрого нахождения взаимопонимания с теми, с кем необходимо войти в контакт путем подражания отдельным особенностям их поведения, то есть отражение или повторение в своем поведении характерных особенностей поведения собеседника.

Подстройка к будущему (future pacing) — процесс мысленного репетирования с самим собой какой-либо будущей ситуации, чтобы желаемое поведение было естественным и самопроизвольным.

Позиции восприятия (perceptual positions) — конкретная перспектива или точка зрения, В НЛП имеется три основные позиции, которые можно занять при восприятии конкретного опыта. ***Первая —*** позиция восприятия опыта своими собственными глазами,

ассоциируется с точкой зрения первого лица. ***Вторая*** подразумевает переживание некоторого опыта с позиций «собеседника». ***Третья*** требует отстраненности и восприятия взаимоотношений между нами и другими людьми с позиций стороннего наблюдателя.

Предикаты (predicates) — слова, обозначающие процесс (такие, как глаголы, наречия и прилагательные), которыми пользуются для описания подлежащего. В НЛП предикаты служат для определения репрезентативной системы, которой человек пользуется при обработке информации.

Разбивка (chunking) — организация некоторого опыта в более крупные или более мелкие блоки. ***Укрупнение/соединение (chunking up)*** подразумевает переход к более масштабным, более отвлеченным уровням информации. ***Разукрупнение/дробление (chunking down)*** означает переход к более специфичным и конкретным уровням информации. ***Боковая разбивка (chunking laterally)*** подразумевает поиск других примеров на том же уровне информации.

Раппорт (rapport) — установление атмосферы доверия, гармонии и сотрудничества при каких-либо взаимоотношениях.

Результаты (outcomes) — цели или желаемые состояния, которых человек или организация стремится достичь.

Репрезентативные системы (representational systems) —
этим термином обозначаются пять чувств: зрение, слух, осязание, обоняние и вкус.

Рефрейминг (refraining) — техника НЛП, в которой проблемное поведение отделяется от положительного намерения внутренней программы или «части», отвечающей за данное поведение. Другие варианты поведения вырабатываются через принятие прежней частью ответственности за проведение в жизнь новых стилей поведения, которые удовлетворяли бы тому же самому позитивному намерению, но не сопровождались бы проблемным побочным продуктом.

Синестезия (synesthesia) — процесс ***наложения*** различных репрезентативных систем, характеризующийся такими явлениями, как «визуально-чувственные цепи», в которых человек выводит свои ощущения из того, что видит, и «аудиаль- но-чувственные цепи», в которых человек получает свои ощущения из того, что слышит. Соединены между собой могут быть две любые сенсорные модальности.

Состояние (state) — наблюдаемое общее душевное и физическое самочувствие человека в процессе его деятельности.

Способность (capability) — умение управлять целым классом поступков — навык и знание, как нужно что-либо делать. Способности проявляются вслед за развитием ментальной карты, позволяющей нам отбирать и организовывать группы самостоятельных поступков. В НЛП эти ментальные карты принимают форму познавательных стратегий и карт.

Стратегия (strategy) — некоторая последовательность тщательно продуманных мыслительных и поведенческих шагов, направленных на достижение конкретного результата. В НЛП в качестве наиболее важного аспекта стратегии рассматриваются репрезентативные системы, используемые для выполнения отдельных конкретных шагов.

Субмодальности (submodalities) — этим термином обозначаются особые качества ощущений, воспринимаемые каждым из пяти чувств. Например, визуальные субмодальности включают цвет, форму, движение, яркость, глубину и т. д.; ауди- альные — громкость, высоту, темп и т. д.; кинестетические — такие качества, как давление, температура, местоположение и т. д.

TOTE — данная аббревиатура обозначает разработанную Миллером, Галантером и Прибрамом последовательность операций ***Проверка—Действие—Проверка—Выход (Test-Operate- Test-Exit)y*** которая описывает классическую цепь обратной связи, ведущего фактора любого поведения.

Трансдеривационный поиск (transderivational search) - процесс обратного поиска в массиве воспоминаний и психических репрезентаций опыта, на базе которого было

построено текущее поведение или реакция.

Убеждения (beliefs) постоянно хранимые в памяти обобщения о. 1) причине, 2) значении и 3) границах: а) окружающего нас мира, б) нашего поведения, в) наших способностей и г) нашей личности. Убеждения действуют на ином уровне, чем объективная реальность, и служат для направления и истолкования наших восприятий реальности, зачастую путем привязки их к нашей системе ценностей или критериев. Убеждения чрезвычайно трудно изменить, используя обычные правила логики или рациональное мышление.

Условия хорошо Сформированной цели (well-formedness conditions) набор условий, необходимых для получения эффективного и экологичного результата. В НЛП конкретная цель считается хорошо сформированной, если ее можно: 1) выразить в положительных терминах; 2) определить и оценить на основе сенсорного опыта; 3) сохранить положительные побочные продукты нынешнего состояния; 4) адекватно контекстуализировать с целью соответствия внешней экологии; кроме того, если 5) процесс достижения этой цели может быть начат, продолжен и завершен тем, кто желает ее достичь.

Утилизация (utilization) — метод, при котором к стратегии или паттерну поведения подстраиваются или повторяют его, чтобы оказать влияние на реакцию другого человека.

Цитирование (quotes) случай, когда сообщение, которое вы хотите сделать, заключено в скобки, как если бы оно было высказано кем-то иным.

Части (parts) метафорический способ обсуждения независимых программ и стратегий поведения. Программы или «части» часто развивают нечто, что становится характерной чертой личности.

Якорение (anchoring) — процесс ассоциирования внутренней реакции с некоторым внешним триггером — пусковым механизмом (аналогично классическим условным рефлексам), так что реакция может быть быстро, а иногда даже неявно вызвана повторно.

Список цитированной и рекомендуемой литературы

Bateson G. Steps to an Ecology of Mind. — New York: Ballantine Books, 1972.

Dilts R. Applications of Neuro-Linguistic Programming. — Capitola, California: Meta Publications, 1983.

Dilts R. Roots of Neuro-Linguistic Programming. Capitola, — California: Meta Publications, 1983.

Dilts R., Bonissone, G. Skills for the Future. — Capitola, California: Meta Publications, 1993.

Dilts R., Grinder J., Bandler R., DeLozier J. Neuro-Lingnistic Programming: The Study of the Structure of Subjective Experience, Volume I. — Capitola, California: Meta Publications, 1980.

Dilts R., Hallbom T., Smith S. Beliefs: Pathways to Health & Well Being. — Portland, OR: Metamorphous Press, 1990.

Dilts R. B., Epstein T., Dilts R. W. Tools for Dreamers: Strategies for Creativity and the Structure of Invention. — Cupertino, California: Meta Publications, 1991.

Grinder J., Dilts R. The Syntax of Behavior. — Portland, Oregon: Metamorphous Press, 1987. *

Grinder J., Bandler R. The Structure of Magic Vol. I & II. — Palo Alto, California: Science and Behavior Books, 1975, 1976.

James T., Woodsmall W. Time Line Therapy. — Capitola, California: Meta Publications, 1987.

Алдер Х. НЛП: современные психотехнологии. — СПб.: Питер, 2000.

Ал ьдер Х. НЛП: наука и искусство достижения совершенства. — Минск: Издатель В.П. Ильин, 1998.

Андреас К., Андреас С. Измените **СВQС** мышление и воспользуйтесь результатами. — М.: «КСП+»-Ювента, 1999.

Андреас К., Андреас Т. Сущностная трансформация. — Воронеж: МОДЭК, 1999.

Андреас С., Герлинг К., Фолкнер Ч. и др. Миссия НЛП: новейшие американские психотехнологии. — М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2000.

Бэндлер **Р.** Используйте свой мозг для изменений. — СПб.: Ювента, 1998.
Бэндлер **Р.,** Гр и нд ер Д. Из лягушек — в принцы. — Новосибирск: Изд-во Новосибирского ун-та, 1992.
Бэндлер Р., Гриндер Д. Рефрейминг. — Воронеж, МОД ЭК, 1995.
Бэндлер Р., Гриндер Д. Формирование транса. — М.: Каас, 1994.
Бэндлер Р., Гриндер Д. Шаблоны гипнотических техник М. Эриксона с точки знения НЛП. — М.: НАПП, 1995.
Виль-Вильямс Е. И. Базовые модели применения НЛП в психотерапии, http://nlp.dax.ru/texts/nlpther.shtml
Гриндер Д., Бэндлер Р. Структура магии. Т. 1, 2, — СПб.: Белый кролик, 1996.
Диллман Б. Результаты на мишени. — СПб.: Белый кролик, 1995.
Дилтс Р. Терапевтическая модель НЛП. Http://www.sfera. infomsk.ru
Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП. — М.: «Класс», 1997.
Дилтс Р. Стратегии гениев. Т. 1, 2, 3. — М.: Класс, 1998.
Зинк Н., Маншоу Д., Холл М. и др. Мастерство, новый код и системное НЛП. — М.: Об-во практической психологии, 1998.
Мусийчук Ю. И., Филиппов В. Л. Там, внизу, — не только черепахи. — СПб.: Гиппократ, 1996.
Найт С. Руководство по NLP. — СПб.: Речь, 2000.
О'Коннор Дж., Сеймор Дж. Введение в НЛП. — Челябинск: Версия, 1997.

Интернет-сайты:

http://www.nlp.by.ru/
http://gipnoz.lgg.ru/
http://pptus.ru/server_psytechserver.html
http://www.people.nnov.ru/kamin/ccc.htm
http://psybook.newmail.ru/
Http://www.nlp.kiev.ua/literature.ru

Книга представляет собой справочное пособие по методам и техникам индивидуального психологического консультирования и психотерапии. Она включает краткое изложение основ теории наиболее известных в нашей стране школ психотерапии, таких, как гештальт-терапия, когнитивная психотерапия, транзактный анализ, нейролингвистическое программирование и др. В книге также представлены общие стратегии психотерапевтического консультирования и подходы к диагностике проблем клиента. Но в первую очередь этот справочник — сборник техник и упражнений, разработанных к настоящему времени различными психотерапевтическими школами. Эго руководство, которое психолог (психотерапевт, консультант) может использовать в своей практической работе.

Эта книга предназначена для психологов и консультантов, работающих в различных учреждениях (государственных и частных клиниках, школах, больницах и общественных центрах здоровья), для всех практиков, желающих повысить эффективность своей работы с нуждающимися в психологической помощи клиентами.

www.e-puzzle.ru