

**Н.Д. Линде**

**ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАЗНАЯ  
ТЕРАПИЯ  
(теория и практика)**

**Москва, 2004**

## АННОТАЦИЯ

Эта книга рассчитана, прежде всего, на психологов-практиков, психотерапевтов, студентов психологических вузов, но может быть интересна и самым обычным людям, которые интересуются практической психологией и возможностями оказания психологической помощи самим себе и другим людям.

Эмоционально-образная терапия – это сравнительно новое и оригинальное направление психотерапии, которое позволяет достичь весьма быстрых и ценных результатов в области психосоматических расстройств и при коррекции тех или иных эмоциональных нарушений. Основная идея этого направления состоит в том, что эмоциональное состояние может быть выражено через зрительный, звуковой или кинестетический образ, а дальнейшая внутренняя работа с этим образом позволяет трансформировать исходное эмоциональное состояние. С теоретической точки зрения эмоции являются проявлением психической энергии индивида, направленной на совершение тех или иных действий, например, страх заставляет человека сжиматься, а гнев – нападать. “Застрявшие” эмоции не реализуются в действии, но порождают многие негативные последствия, в том числе психосоматические симптомы и другие хронические проблемы. Нами были обнаружены и систематизированы многочисленные приемы работы с образами, позволяющие выявить структуру психологической проблемы и решить ее с помощью внутренней работы.

Это направление позволяет использовать теоретические и практические открытия различных психотерапевтических школ, начиная с психоанализа и заканчивая нейро-лингвистическим программированием.

## **- СОДЕРЖАНИЕ -**

### **ГЛАВА 1. Теоретические основы эмоционально-образной терапии**

### **ГЛАВА 2. Методические приемы эмоционально-образной терапии**

#### **2.1 Схема терапевтической работы**

**2.1.1 Клиническая беседа**

**2.1.2 Прояснение симптома**

**2.1.3 Создание образа**

**2.1.4 Исследование образа**

**2.1.5 Проверка на фиксацию**

**2.1.6 Трансформация**

**2.1.7 Интегрирование образа с личностью (соматизация)**

**2.1.8 Ситуационная проверка**

**2.1.9 Экологическая проверка**

**2.1.10 Закрепление**

#### **2.2 Основные приемы трансформации образов в ЭОТ**

**2.2.1. Созерцание**

**2.2.2 Мысленное действие**

**2.2.3 Диалог с образом**

**2.2.4 Взаимодействие противоположностей**

**2.2.5 Замена образа**

**2.2.6 Передача чувства**

**2.2.7 Прослеживание судьбы образа**

**2.2.8 Свободное фантазирование**

**2.2.9 Расширение осознания**

**2.2.10 Волшебство**

**2.2.11 “Возвращение подарка”**

**2.2.12 Конверсия негативной энергии**

**2.2.13 “Разжимание лапки”**

**2.2.14 Парадоксальное разрешение**

**2.2.15 Контрпредписание**

**2.2.16 “Выращивание” части личности (или энергитизация)**

**2.2.17 “Перераспределение акций”**

**2.2.18 Организация новых отношений с частью личности**

#### **2.3 Дополнительные приемы**

**2.3.1 Поиграть с грязью**

**2.3.1 Вдыхать пустоту**

**2.3.3 Разрешить образу проявить свой потенциал**

**2.3.4 Высвободить энергию чувства**

**2.3.5 Признать важность образа**

**2.3.6 Созерцать дождь**

## **ГЛАВА 3. Преимущества и особенности метода**

**3.1 Преимущества метода.**

**3.2 Дополнительные правила**

**3.3 Отличия от близких терапевтических школ**

## **ГЛАВА 4. Эмоционально-образная терапия на практике.**

**4.1 ЭОТ в исцелении психосоматических заболеваний.**

**4.1.1. Исцеление головных, сердечных и других болей**

**4.1.1.1 Метод созерцания**

**4.1.1.2 Метод прослушивания боли**

**4.1.1.3 Метод обоняния боли**

**4.1.1.4 Метод мысленного действия**

**4.1.1.5 Метод выражения чувства**

**4.1.1.6 Метод диалога**

**4.1.1.7 Программа самоисцеления**

**4.1.2 Работа с ПМС**

**4.1.3 Работа с аллергией в ЭОТ**

**4.1.4 Другие психосоматические проблемы**

**4.1.4. 1 Хронический ринит**

**4.1.4.2 Бронхиальная астма**

**4.1.4.3 Язва желудка**

**4.2 ЭОТ в лечении фобий**

**4.2.1 Модель травмы**

**4.2.2 Модель В.Франкла**

**4.2.3. Модель родительских предписаний**

**4.2.4 Модель «несчастливого внутреннего ребенка» или скрытого суицида**

**4.2.5 Модель «обратного желания»**

**4.2.6 Истерические фобии**

**4.3 ЭОТ в работе с чувством потери и эмоциональной зависимостью.**

**4.4 ЭОТ в разрешении конфликтов**

**4.5 ЭОТ в работе с гневом**

**4.5.1 Метод отреагирования**

**4.5.2 Метод воображаемого двойника**

- 4.5.3 Метод энергитизации
- 4.5.4 Метод конверсии агрессивной энергии
- 4.5.5 Метод высвобождения гнева через воображаемый звук или поток энергии
- 4.6 ЭОТ в работе с депрессивными состояниями
- 4.7 Работа с последствиями тяжелой травмы
- 4.8 Работа с последствиями родовой травмы
- ГЛАВА 5. Упражнения для групповых и индивидуальных занятий, используемые в ЭОТ**
- 5.1 Введение**
- 5.2 Цикл упражнений на релаксацию
  - 5.2.1 Расслабление по системе йоги
  - 5.2.2 Упражнение «Уютное место»
- 5.3 Упражнения многоцелевые**
- 5.3.1 Упражнение 1. «Рисунок тела»
- 5.3.2 Упражнение 2. «Путешествие по дну моря»
- 5.4 Упражнения для работы с телесным выражением эмоциональных проблем**
- 5.4.1 Общие рекомендации по выполнению упражнений
- 5.4.2 Упражнение 1. «Звучание тела»
- 5.4.3 Упражнение 2. «Эмоции тела»
- 5.4.4 Упражнение 3. «Дыхание тела»
- 5.4.5 Упражнение 4. «Поток воды в теле»
- 5.4.6 Упражнение 5. «Свет тела»
- 5.4.7 Упражнение 6. «Тело - цветок»
- 5.4.8 Упражнение 7. «Внутреннее пространство»
- 5.4.9 Упражнение 8. «Промывание энергиями»
- 5.4.10 Упражнение 9. «Энергия роста»
- 5.4.11 Упражнение 10. «Маятник тела»
- 5.5 Цикл упражнений для работы с эмоциональными проблемами**
- 5.5.1 Упражнение 1 «Возвращение чувств»
- 5.5.2 Упражнение 2 «Возвращение сердца»
- 5.5.3 Упражнение 3. «Знакомство с гневом»
- 5.5.4 Упражнение 4. «У страха глаза велики»
- 5.5.5 Упражнение 4. «Круг радости»
- 5.5.6 Упражнение 5. «Круг счастья»
- 5.5.7 Упражнение 6. «Круг живой жизни»
- 5.5.8 Упражнение 7. «Круг энергии»
- 5.5.9 Упражнение 8. «Путешествие в мрачную страну»

- 5.5.10 Упражнение 9. «Обвинения»**
- 5.5.11 Упражнение 10. «Чувство вины»**
- 5.5.12 Упражнение 12. «Апатия, чувство пустоты»**
- 5.5.13 Упражнение 13. «Чувство неуверенности»**
- 5.6 Цикл упражнений на экзистенциальные темы**
- 5.6.1 Упражнение 1. «Поиск смысла жизни»**
- 5.6.2 Упражнение 2 «Прекращение вечной борьбы»**
- 5.6.3 Упражнение 3 «Быть здесь и теперь»**
- 5.6.4 Упражнение 4. «Отпустить страдания»**
- 5.6.5 Упражнение 5. «Свободное плавание»**
- 5.6.6 Упражнение 6. «Отказ от уникальности»**
- 5.6.7 Упражнение 7 «Компания друзей»**
- 5.6.8 Упражнение 8. «Обретение семьи»**
- 5.6.9 Упражнение 9 «Дерево»**
- 5.6.10 Упражнение 10 «Чувство долга»**
- 5.6.11 Упражнение 11. «Излучение доброты»**
- Краткий словарь образов**
- Рекомендуемая литература**

## **ГЛАВА 1. Теоретические основы эмоционально-образной терапии**

Самое первое положение данной теории состоит в том, что человек является энергетической системой (впрочем, это утверждал еще психоанализ). Эмоциональные процессы служат выражением психической энергии и толкают индивида к тем или иным действиям. Эти действия направлены на реализацию тех или иных желаний индивида, но энергию для их осуществления несут в себе эмоции. Действия могут состоять как из движений тела, направленных на достижение цели, так и из нейрогуморальных сдвигов во внутренней среде организма, так и из защитных мышечных напряжений.

Люди стремятся испытывать положительные эмоциональные состояния, которые служат основой адекватных реакций, ясного, логичного мышления, способности к творческому решению. В светской культуре оптимальное эмоциональное состояние называется счастьем, в индуизме – самадхи, в буддизме – просветлением, в христианской традиции – благодатью. Счастье – это переживание абсолютной психологической свободы, определяемой как ощущение ничем не ограниченных возможностей. В этом состоянии человек получает избыточное количество энергии, он просто переполнен энергией, и в силу этого, добрыми чувствами. Все дела даются легко и не утомляют его. Окружающий мир воспринимается как комфортное и безопасное место, другие люди не вызывают ощущения угрозы, к ним направлены теплые и дружелюбные чувства.

Какой бы запрос не выдвигает клиент, он в итоге сводится к тому, что он хочет испытывать такое или чем-то похожее позитивное состояние. Правда обычно запрос формулируется в отрицательной форме: “хочу избавиться от негативного состояния, негативных мыслей, негативного поведения, нежелательных психосоматических симптомов”. Однако, теория и постоянная практика показывают, что и негативные мысли, и негативное поведение и негативные психосоматические реакции, имеют своим источником то или иное негативное эмоциональное состояние. Поэтому задача должна ставиться так: найти исходное нежелательное эмоциональное состояние и, несмотря на обстоятельства жизни, изменить его на позитивное или нейтральное.

Эта задача кажется иногда неразрешимой, более того, как бы неэтичной. Люди убеждены, что чувствовать те или иные эмоции их заставляют обстоятельства. Например, умер горячо любимый муж, как же можно не горевать по этому поводу, это как-то даже бессовестно! Или, человек страдает от неразделенной любви, что же, надо разлюбить? Или, когда-то изнасиловали, избили, оскорбили, разве это можно забыть или не переживать по этому случаю? Если вы согласны, что изменить чувства нельзя или менять их нехоро-

шо, то вы обрекаете любую терапию на неудачу. В этом случае можно только создавать искусственные адаптивные формы поведения, которые позволяют как-то приспособиться к плохому состоянию, но не решить проблему.

На самом деле можно и нужно работать с самим эмоциональным состоянием, преобразовывать его, сопровождая этот процесс какими-то разъяснениями, но ключевым методом для такого прямого (иногда косвенного) воздействия является трансформация образа данной эмоции. Практика показывает, что вербальное воздействие на эмоциональные комплексы весьма затруднительно. Эмоции представляют собой содержание нашего бессознательного, хотя они могут осознаваться, но по природе своей являются процессами иррациональными. Слова же являются содержанием сознания, поэтому они слабо связаны с бессознательным. Слова проходят тщательную переработку и фильтрацию в сознании, их воздействие на иррациональный мир эмоций ограничено. Образы же, продуцируемые, например, в сновидениях, являются языком бессознательного, как говорил К.Юнг. Они тесно связаны с эмоциями, если создаются индивидом согласно определенной методике. Поэтому преобразование образов, происходящее в соответствии с некоторыми правилами и законами психологии, меняет эмоциональное состояние и в корне решает исходную проблему. Как это делается, будет описано ниже.

Каждое эмоциональное состояние позволяет извлекать на свет те или иные формы поведения. То есть предварительно существующие эмоциональные состояния предопределяют возможные поведенческие реакции и мысли, которые могут быть реализованы индивидом, исходя из этих состояний. Так, если индивид находится в состоянии страха, то это состояние не позволяет извлечь реакции веселого смеха и мысли о своей успешности. Гнев позволяет вести себя агрессивно, нападать. Радость позволяет смеяться и развлекаться, по-доброму общаться. Печаль позволяет жаловаться, плакать, уходить от общения, жалеть себя и т.д. Трудно себе представить адаптацию, когда человек, испытывающий гнев, будет проявлять веселые и добрые реакции. Это будет неискреннее поведение, и все это заметят, даже, если он справится с задачей имитации другого состояния. Если же позитивное состояние достигнуто, то нужные реакции возникнут сами, без всякого дополнительного обучения.

Кроме того, каждое эмоциональное состояние имеет свое психосоматическое выражение. Эмоции существуют в теле, а не летают где-то по воздуху. Каждое состояние непроизвольно отражается в тех или иных мышечных реакциях, напряжении групп мышц или расслаблении, выделении тех или иных нервных медиаторов, усилении или ослаблении дыхания, изменении сердцебиений, сужении и расширении сосудов и т.д. Счастье характеризуется отсутствием избыточных мышечных напряжений, поэтому свое тело человек ощущает легким, как бы несуществующим, внутри которого свобод-



но перемещается энергия. Негативные эмоциональные состояния порождают те или иные напряжения в теле, служащие для их сдерживания. Тело перестает ощущаться легким, в тех или иных местах ощущается чувство тяжести и скованности. Тело теряет гибкость, мягкость, естественную грациозность движений. Чем более выражено негативное состояние, тем больше напряжений, тем больше человек ощущает, что закован в тяжелый железный или каменный панцирь. Энергия перестает свободно и легко перемещаться по телу, но концентрируется в тех или иных органах, а в других ощущается ее нехватка. Эмоциональные реакции протекают медленно, туго, как бы преодолевающая инерцию тяжелых частей личности.

В то же время могут происходить и бурные вспышки эмоций, когда их энергия прорывает плотину, стоящую на их пути, тогда поведение человека становится неадекватным, иррациональным и опасным как для окружающих, так и для него самого. Поводом для взрыва может послужить какой-нибудь пустяк, “последняя капля”, индивид чувствует, что более терпеть не в силах и ведет себя так, как будто сорвался с цепи. Такой результат может ожидать человека, который подавляет свои эмоции, если же он вытесняет их, то он ощущает бессилие, апатию, потерю смысла и пустоту. Чувство пустоты может фиксироваться в том или ином месте тела, если вытеснению подверглись локальные чувства, либо повсеместно, если человек вытеснил всего себя. Также может возникать ощущение деперсонализации, когда индивиду кажется, что события происходят не с ним, а с кем-то другим, а он смотрит на это со стороны.

Часто вместо вытеснения или подавления человек применяет прием замораживания чувств и испытывает ощущение холода, льда в тех или иных местах тела. Он сохраняет спокойствие, но не может установить ни с кем теплых, душевных отношений. Поведение его строго и формалистично, лишено доверия и ощущения подлинного контакта, он избегает любого проявления спонтанных и искренних эмоций. В груди у него как будто засел какой-то твердый и холодный кусок льда, мешающий общаться, дышать и даже свободно двигаться.

Перечисленные выше бессознательные психические приемы (подавление, вытеснение и замораживание) служат лишь одной цели, чтобы опасные с точки зрения индивида чувства были нейтрализованы, так или иначе удалены из его внутреннего мира. Но эти методы не приводят к полному избавлению от нежелательных переживаний, скорее наоборот, они порождают дополнительные проблемы. После этого необходимо создать дополнительные адаптивные механизмы, приспособиться к напряжениям и ограничениям, которые возникают по причине первичных действий.

Например, для подавления нежелательных эмоциональных импульсов необходимо создать мышечные напряжения, которые должны противодействовать прорыву этой энергии к реализации соответствующих движений.

Также необходимо сдерживать дыхание, поскольку общее снижение энергетического уровня позволяет ослабить и нежелательные импульсы. Кроме того, следует снизить способность испытывать какие-то типы эмоций, создав какие-то чисто психологические защиты, например, проецируя собственные чувства на других людей или даже объекты. Сквозь эти приспособления все равно будут видны скрываемые чувства, например, вместо злости, на лице будет написана угрюмость, но окружающие будут это замечать. В результате будет страдать способность данного индивида к общению, что приведет к дополнительным затруднениям в учебе, работе, дружбе, любовных отношениях. От этого будут возникать новые переживания, с которыми тоже необходимо будет справляться, создавая все новые вытеснения и адаптации. Таким образом, проблема будет обрастать все новыми деталями, и захватывать все новые территории психической деятельности.

Если сумеет добраться до исходной причины, породившей этот клубок проблем и каким-то образом устранить глубинный конфликт, то вся система психологических “наростов” будет устранена. Все патогенные адаптации рассыплются как карточный домик, или как царство Кощея, в момент, когда сказочный герой сломает кончик волшебной иглы. Игла очень удачно символизирует тот первичный импульс, который все породил, и был потом успешно запрятан в яйцо, потом в утку, потом в зайца, потом в сундук и т.д.

Можно длительное время бороться с внешними слоями проблемы, но к удивлению терапевта, все достижения вновь и вновь будут исчезать без следа, а старые симптомы, которые являются проявлениями адаптаций, возникать вновь и вновь. Это будет продолжаться до тех пор, пока не совершится ключевое изменение, после чего все симптомы потеряют всякий смысл.

Различных дисфункциональных и даже уродливых адаптаций может быть много, практически столько же, сколько описано различных психических заболеваний в учебниках психиатрии. Болезнь это ведь тоже адаптация, но обычно это адаптация к каким-то прошлым психологическим травмам или к сегодняшним невыносимым условиям, это адаптация к тем сильным чувствам, которые не могут найти выхода и реализации, но вместе с тем не энтропируют, а сохраняются в неизменном виде или постоянно вновь продуцируются и накапливаются. Здоровые люди также создают подобные адаптации, которые не имеют такой остро выраженной формы как у больных. Эти адаптации создают дополнительные проблемы, но не приводят к серьезной дезадаптации, подрывающей основы нормальной жизнедеятельности индивида. “Болезни” так называемых больных людей это продолжение и развитие психологических проблем людей “здоровых”. Не существует непроходимой грани между нормой и патологией. “Болезнь” развивается, когда личность зашла в тупик, из которого не находит выхода, а не потому что у нее внезапно изменилась биохимия мозга. Кризис наступает, когда рациональные и терпимые адаптации уже не спасают, слом происходит внезапно,

но личность шла к нему закономерно. Исключение составляют случаи внезапного сильного стрессового воздействия, к которому нет возможности нормально адаптироваться.

В виду обилия различных форм адаптации, мы не будем их рассматривать подробно, но некоторые варианты будут представлены в приложении. Здесь же мы рассмотрим структуру первичной проблемы, которая приводит к порождению всей системы защит, вытеснений и подавлений, новых защит и т.д. Важно пояснить, что мы исповедуем принцип естественности, считая естественными состояние здоровья и радости. Поэтому во всех случаях, мы работаем над тем, чтобы вернуть человека к естественности, избавив его от ненужных адаптаций и защит. Только обретя свободу и естественность, человек может решить те задачи, пасуя перед решением которых, он и создает патологические приспособления в собственной психике.

Любая психологическая проблема, с которой сталкивается личность, может быть представлена как фиксация индивида на достижении некоторой недостижимой цели. Это может быть желание что-то получить, или желание что-то оттолкнуть, или и то и другое одновременно, или желание достичь двух несовместимых целей, или избежать и того и другого нежелательного варианта.

Проблема становится проблемой только тогда, когда желание не может быть удовлетворено, но не может энтропировать. Ребенок может безутешно рыдать, когда его воздушный шарик улетел. Если такое случилось со взрослым человеком, то его желание тоже легко улечивается вместе с шариком. Взрослый человек перестает продуцировать эмоциональную энергию, направленную на удержание шарика, энергия возвращается назад в его организм, и он успокаивается. Однако, у взрослых людей есть свои желания, которые не “рассасываются” от того, что “шарик” улетел.

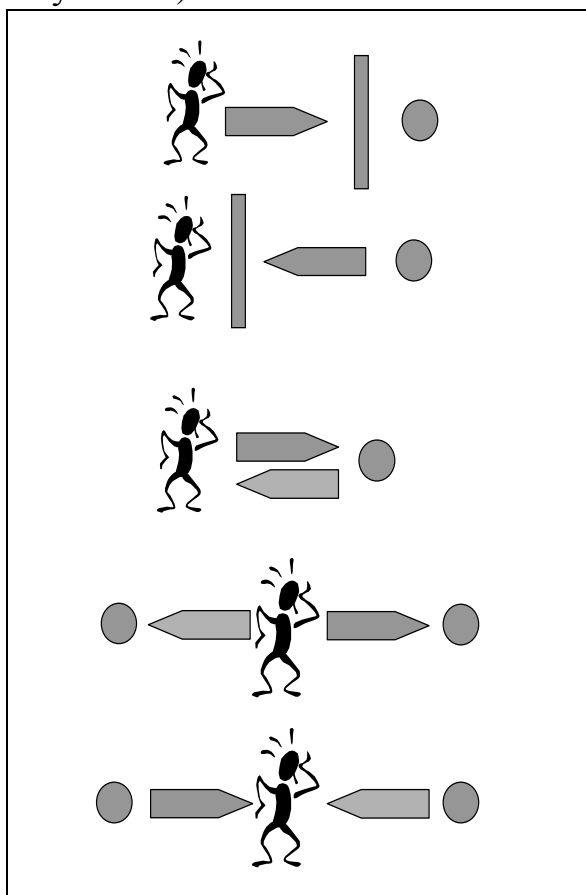
Для дальнейшего важно понимать, что желание всегда предстает в форме эмоции или чувства, толкающего к каким-то действиям. Когда человек говорит “я тебя люблю”, это чувство, но оно является реализацией желания. Чувство несет энергию, без чувства или эмоции не может быть совершено никакого действия. Когда эта энергия не реализуется в достижении цели, человек страдает, то есть ощущает получаемый им ущерб от напрасно растрачиваемой энергии. Если он не перестает продуцировать чувство, направленное на достижение недостижимого, то страдание становится хроническим.

Если преграда является чем-то внешним по отношению к личности и в принципе может быть преодолена, а желание не патологическое, то это проблема объективная. Это может быть социальная, экономическая, научная, политическая и т.д. проблема. Она разрешается внешним и объективным образом, то есть с помощью преодоления препятствия и удовлетворения жела-

ния. Для этого иногда надо заработать деньги, иногда что-то изобрести, иногда прибегнуть к дипломатии и т.д.

Проблема становится психологической только тогда, когда причины неудачи кроются в психике самого индивида, то есть преграда, мешающая достижению цели, тоже имеет психологическую природу или, когда преграда объективна, но в принципе непреодолима. Преграды психологического рода рассматривал еще З.Фрейд, с его точки зрения это моральные запреты, исходящие от Супер-Эго. Но существуют психологические барьеры и другого рода. Например, хочется чего-то добиться, но комплекс неполноценности «говорит», что это невозможно. Примером внешней преграды, которая непреодолима, может служить случай смерти близкого человека, смириться с чем человек не хочет. Понятно, что решить такие проблемы внешним образом, то есть, преодолевая преграду, обходя или ломая ее, невозможно. Необходима работа внутреннего плана, которая целиком протекает в виртуальной реальности, базовой формой которой являются образы, относящиеся к воспоминаниям из прошлого, или к фантазиям о будущем.

Психологическая проблема может быть представлена в виде одной из пяти приводимых ниже схем. На всех рисунках кружок означает некоторый объект, желаемый или отвергаемый индивидом, вертикальный прямоугольник - преграду, а стрелка - желание индивида, либо негативное давление со стороны объекта на субъекта (что может быть названо и отрицательным желанием субъекта).



Как мы уже говорили, желание субъективно выступает в форме того или иного чувства. Именно чувство (эмоция) привязывает человека к тому или иному объекту именно чувство является выражением той энергии, которая направляется индивидуумом либо на достижение недостижимой цели, либо на отвержение нежеланного объекта или состояния, либо одновременно на достижение и отвержение, либо на стремление одновременно к двум

желанным объектам, либо на отвержение двух возможных выборов (голосуя против всех).

Такое проблемное состояние во всех случаях является тупиковым. Если актуализированные при этом чувства сильны, происходит ряд нежелательных последствий, о которых мы уже говорили выше. Ключевым фактором является энергетическая мощь запертых чувств и способ адаптации, выбранный индивидом.

Пока что мы разбирали только первый вариант, то есть тот случай, когда субъект хочет, но не может достичь цели. Второй случай, когда субъект отвергает некоторый объект, но не может от него отделаться, касается другого ряда психологических конфликтов. Например, субъект может мучаться от навязчивых мыслей или действий, от которых стремится отделаться, но чем больше он этим занимается, тем сильнее они его преследуют. Или, его мучают травматические воспоминания о тяжелой потере, или унижении. Женщина, которую изнасиловали, постоянно прокручивает в голове эти травматические события, обвиняя себя в каких-то ошибках, это становится постоянным страданием.

Остальные три варианта описания проблем являются некоторыми комбинациями первых двух. Два первых варианта структуры психологических проблем указаны еще в философии буддизма. Как говорится в этом учении, существуют две причины страданий: когда человек не может получить желаемого, и когда он не может избавиться от нежелательного. Известен общий рецепт буддизма: не будешь иметь желаний, не будешь иметь страданий. Но тут мы должны сделать важные пояснения.

Речь в эмоционально-образной терапии не идет о том, чтобы добиться идеального освобождения от любых желаний, но только от тех, которые вызывают страдания. На самом деле, у каждого из нас есть множество нормальных желаний, которые могут быть нормально удовлетворены. Самый простой пример – потребность в дыхании. У большинства людей эта потребность удовлетворяется легко и просто, не вызывая ни каких трудностей, так что они ее даже не замечают. Однако, в том случае, когда дыхание затруднено из-за простуды или астмы, то каждый начинает понимать, насколько важна эта потребность. Задача состоит, конечно, не в том, чтобы перестать желать дышать свободно, а в том, чтобы избавиться от преграды, мешающей свободному дыханию. Эта преграда может быть основана на скрытых или подавленных эмоциях, если высвободить эти эмоции или адекватно преобразовать их, то дыхание само освободится, как неоднократно происходило в наших сеансах (смотрите примеры ниже). Поэтому каждый раз, работая с психологической проблемой, следует оценивать, какое решение будет экологически более правильным: избавлять ли клиента от эмоциональной зависимости от желаемой цели, или от эмоциональной зависимости от преграды.

Еще один пример. Девушка мечтала создать семью, иметь любимого человека, но была убеждена, что ее никто не полюбит, потому что она некрасива. Это не соответствовало действительности, но она так считала, поскольку ее отец в детстве, отрицательно отзывался о ее фигуре, кроме того, он никогда не обнимал ее и т.д. Она просила от терапевта, чтобы он помог ей вообще избавиться от ее сексуальных желаний, чтобы жить спокойно. Понятно, что этот запрос был невыполним, она уже дошла до глубокой депрессии, подавляя свои естественные чувства. Поэтому терапевт отказался заключать такой контракт и сосредоточил усилия на том, чтобы дискредитировать отцовские утверждения, что было нелегко сделать, потому что она его любила. Однако, когда работа была выполнена, депрессия прошла, она встретила своего молодого человека и сейчас замужем.

Чтобы ясно описать наше представление о структуре психологической проблемы, мы используем следующую метафору. В Индии так ловят обезьян: выдалбливают тыкву, кладут внутрь приманку, оставив маленькую дырочку, обезьяна просовывает в нее лапку, хватая приманку, а вынуть кулачок не может, потому что он шире отверстия. Охотник подходит и спокойно ее ловит, потому что она не догадывается разжать кулачок. Так и люди, они в своем воображении уже схватили приманку, а другой рукой – преграду, и вот они пойманы! Каждый раз следует думать, какую «лапку» клиенту следует разжать. Иногда таких «лапок» может быть много, но исходная проблема все-таки одна, когда она решается, то все остальное происходит само собой, потому что «обезьянка» теперь свободна. Отсюда вывод: основа психического здоровья – внутренняя свобода.

Охарактеризуем теперь оставшиеся варианты образования психологических проблем. Третий вариант состоит в том, что человек одновременно стремится к достижению цели и избегает ее, что на рисунке выражено двумя разнонаправленными стрелками. Например, абитуриент хочет сдавать экзамен, но боится этого. Или, молодой человек хочет объясниться с девушкой и тоже боится. Или, человек стремится к успеху и одновременно хочет потерпеть неудачу. В подобных случаях терапевт работает против тех эмоций, которые блокируют успехи и нормальные потребности личности.

Четвертый вариант это ситуация выбора между достаточно равноценными, но несовместимыми желаниями. Философ Буридан придумал задачу про осла, на равном расстоянии, от которого лежат две равноценные охапки сена. По идее осел должен был умереть с голоду. Хотя такая ситуация кажется смешной, но в жизни похожие случаи встречаются не так уж редко. Например, встречаются коллизии, когда девушка так долго выбирает между двумя претендентами на ее руку, что теряет обоих.

Проблема выбора сложна для решения тем, что целиком зависит от субъективных оценок самого клиента. Терапевт не имеет права выбирать за него, но он может помочь клиенту прояснить собственный выбор. В некото-

рых случаях один из выборов может быть очевидно вредным для клиента, вот тогда следует помочь ему от него освободиться. Иногда следует подтолкнуть клиента к поиску совсем других решений, лежащих вне той плоскости, на которой разыгрывается драма выбора.

Пятый вариант структуры проблемы особенно тяжело сказывается на психическом здоровье субъекта. Поскольку это выбор не между приятными вариантами, а выбор между большим и меньшим злом. Человеку представляются возможными только два варианта, и оба нежелательны. Например, девушка, хотела бы расстаться с мужчиной, жизнь с которым представляется ей невыносимой, но для этого ей необходимо вернуться к отцу, отношения с которым стали невыносимыми еще в детстве. Или, подросток ненавидит своих родителей, которые давят на него, но уйти из дома и жить самостоятельно он не может, потому что у него нет для этого средств, квартиры, документов, навыков такой жизни и т.д. Часто невроз и даже полное сумасшествие развивается именно в подобных ситуациях, от ощущения безвыходности. Психическая болезнь дает хоть какой-то выход и позволяет наказать тех, кто, по мнению субъекта, виноват перед ним.

Эта проблематика также очень трудна для терапии, поскольку и терапевт не может обычно предложить приемлемый выход. В некоторых случаях одна из ситуаций может быть лишь иллюзорно мучительной, в этом случае можно избавить клиента от этой зависимости. Может быть, что он оказывается в подобной ситуации, потому что он бессознательно стремился попасть в ситуацию безвыходности. Тогда следует избавлять его от подобного желания. В независимости от того, с каким вариантом проблематики сталкивается терапевт, суть психологической работы во всех случаях состоит в том, чтобы избавить индивида от причиняющей ему страдания зависимости от объекта. В различных школах и традициях психотерапии эта цель достигается различными средствами. В данном случае предлагается работать непосредственно с чувством или эмоциональным состоянием, которое создает зависимость, через нахождение и трансформацию его образного выражения.

Для большинства форм терапии работа с эмоциональными состояниями и чувствами представляет собой значительные трудности. Осознание, изменение поведения и мышления, отреагирование и т.д., к которым прибегают традиционные формы терапии, недостаточно эффективны, если речь идет о коррекции эмоциональных состояний. Однако, выразив чувство через тот или иной образ, мы можем легко преобразовывать чувство, мысленно трансформируя образ, в то время как непосредственно влиять на свое эмоциональное состояние индивид практически не может. Если изменение состояния достигнуто, то индивид обретает свободу относительно проблемной ситуации, способен продуцировать самые разные способы поведения и по-новому осмысливает эту ситуацию.

## **ГЛАВА 2. Методические приемы эмоционально-образной терапии**

В самом общем виде предлагаемый метод может быть выражен формулой: чувство - образ - трансформация - чувство. Весь терапевтический процесс по этой схеме может быть представлен как последовательность из десяти шагов.

Первые 5 этапов можно определить как аналитическую стадию работы, когда выявляется основной психологический конфликт, следующие 5 этапов относятся к трансформации эмоционального состояния, конституирующей существующую проблему, и закреплению результата. Но в сложных случаях трансформация может служить лишь этапом аналитической работы. Либо с его помощью создаются промежуточные результаты, служащие ступеньками для достижения окончательного освобождения.

ЭОТ может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме. Для групповой работы характерно, что терапевтическая работа проводится с одним из членов группы, по его запросу, но в присутствии группы. Наблюдая за терапевтическим сеансом, другие участники группы зачастую решают свои проблемы по аналогии с обсуждаемым случаем. Они учатся лучше понимать других людей и самих себя. Такой принцип терапии характерен для гештальттерапии, но данный подход отличается от гештальттерапии рядом важных особенностей, о чем можно прочитать в главе 3. ЭОТ обладает преимуществом наглядности, вся структура психологической проблемы клиента, благодаря своему образному выражению, становится совершенно очевидной для наблюдателей. Это служит хорошим способом обучения студентов и психологов-практиков.

### **2.1 Схема терапевтической работы**

**1. Клиническая беседа.** Как и во всех направлениях терапии, до начала работы по изменению состояния, проводится знакомство, прояснение проблемы, сбор историографических данных, заключение контракта. Все эти принципы терапевтической работы отлично освещены в другой литературе, и мы не будем здесь на этом специально останавливаться. Результатом клинической беседы должно быть ясное выделение некоторого значимого симптома: чувства или состояния, которое переживается клиентом как нежелательное, причиняющее ему страдания. Также выясняется проблемная ситуация, внутри которой этот симптом возникает. В ходе дальнейшей работы могут происходить возвращения к беседе, если какие-то обстоятельства или намерения клиента вдруг оказываются недостаточно понятыми.

Уже на этой стадии у терапевта должна появиться первичная гипотеза о структуре проблемы клиента, то есть об основных импульсах, требующих



реализации и препятствиях на их пути. В данной терапии легко могут соседствовать гипотезы, сформированные на основе психоаналитической концепции, теории А.Адлера, гештальттерапии, транзактного анализа Э.Берна, аналитической психологии К.Юнга, логотерапии В.Франкла и т.д. Это не эклектика, а синтез различных идей, позволяющий вскрыть истинную причину возникновения психологической проблемы. Обучающихся данному методу знакомят с разнообразными моделями, объясняющими происхождение проблем с точки зрения той или иной концепции, а также способам выявления истинной причины, порождающей нежелательные психологические симптомы.

**2. Прояснение симптома.** На этом этапе симптом должен быть ясно очерчен и *найдены его психосоматические проявления*. То есть если чувство недостаточно ясно осознается индивидом, то терапевт старается его усилить, проявить здесь и теперь, выяснить его оттенки. Во-вторых, необходимо установить, каким образом это чувство или состояние выражено телесно (где и как). В-третьих, следует установить связь между некоторой конкретной ситуацией и психосоматическим выражением симптома. Этот этап основан на теоретическом положении, что всякое чувство существует в теле, а не где-то в пространстве, что психосоматическое выражение чувства лучше отражает его смысл, чем просто словесное его название. Так например, человек может говорить, что испытывает страх, а психосоматическое его выражение может показать, что речь идет на самом деле о гневе, поскольку оно локализуется в области диафрагмы и ощущается как сильное напряжение. В этом смысле полезно знать возможную локализацию чувств по В.Райху.

Если чувство плохо осознается индивидом, то следует ему предложить живо представить ту ситуацию, в которой он его испытывает, что заставляет его переживать исходное чувство максимально ярко. Однако следует помнить, что некоторые прошлые ситуации обладают шокирующим воздействием на индивида, поскольку приглушенное чувство оживает вновь, и он оказывается не в силах справиться с этой силой. Существует ряд приемов, позволяющих снизить накал страстей, но в то же время не подавлять исходное состояние, чтобы с ним можно было работать. Сюда относится, например, прием диссоциации, когда клиенту предлагается, рассказывать, что происходит с ним самим, наблюдая как бы со стороны.

Необходимость нахождения психосоматических коррелятов чувства задается несколькими причинами. Когда индивид очерчивает, где в теле и как именно испытывает чувство, он лучше его осознает, начинает понимать, что чувство коренится в нем и только в нем. Кроме того, он прибегает для объяснения терапевту своих переживаний к образным выражениям: “сдавливает тиски”, “как будто гвоздь раскаленный застрял”, “острым ножом режут”, “комоч мешает дышать”, «перед глазами туман», «внутри так тошно,

как будто бы куча грязи» и т.д. Это облегчает последующую фазу создания образа данного чувства.

**3. Создание образа.** Теперь субъекту предлагается представить данное чувство (симптом) в форме некоторого образа, находящегося перед ним на стуле или просто в пространстве (в некоторых случаях может быть и другая локализация образа: в теле или вокруг тела).

Как правило, используется зрительный образ, но можно подключать и слуховой, и кинестетический каналы. Некоторые клиенты испытывают трудности при создании образа своего состояния. Это обычно свидетельствует либо о сопротивлении в осознании своих проблем, либо о первичной напряженности и недостаточном доверии терапевту, либо о сложившемся убеждении, что мыслить можно только формально логически.

С такими клиентами можно предварительно провести тренинг на релаксацию, можно предложить им нарисовать свое чувство, что порой легче, чем просто вообразить. С некоторыми стоит обсудить их тревоги и доверие терапевту, другим необходимо, как в психоанализе, ясно обрисовать их собственное сопротивление.

Полезно сказать клиенту: «Не напрягайтесь. Первое, что возникло в вашем воображении, то и хорошо». Желательно, чтобы образ возникал спонтанно и первый образ и является самым правильным, хотя клиенту он может казаться нелепым. Если клиент долго думает, возникает подозрение, что он подавляет первично возникший образ, и пытается придумать что-то «лучше». Тогда образ может оказаться фальшивым, и выразить сопротивление клиента терапии. Но это также можно использовать для обнаружения истины. Например, можно предложить клиенту сказать образу, чтобы он проявил весь свой подлинный потенциал (см. ниже).

**4. Исследование образа.** Образ изучается с точки зрения его чувственных характеристик (размер, форма, цвет и т.д.), с точки зрения функций (что он делает для субъекта) и с точки зрения отношения (как субъект относится к образу и какое отношение к себе он ощущает от образа).

Сам по себе образ также несет огромное количество информации, которую терапевт должен уметь читать. На этой стадии терапевтическая гипотеза может быть кардинально пересмотрена.

Далеко не все образы поддаются прямой расшифровке, но в сопоставлении с конкретными знаниями о проблеме клиента и обстоятельствах его жизни, понять их содержание бывает не так уж трудно. Существуют достаточно известные интерпретации, например, образ змеи, практически всегда соответствует фаллосу. Это показано З.Фрейдом при толковании сновидений, и я неоднократно убеждался в его правоте. Например, одна студентка предложила истолковать ее сон, в котором мать преподносила ей толстую, ленивую, но неядовитую змею. Я спросил, не разговаривала ли мама в последнее время с ней о сексе. «Нет, не разговаривала. Но я вышла месяц назад

замуж, и мама бегают за мной и все время предлагает мне противозачаточные таблетки”, - ответила она. - “Так вот, - сказал я, - мама и предлагает вам во сне безопасный, неядовитый секс!” Также можно воспользоваться информацией, содержащейся в кататимно-имагинативной терапии Лейнера.

Мой опыт терапевтической работы дает дополнительные знания. Иголки или кинжалы, поражающие сердце, обычно означают болезненные переживания, связанные с любовью. Раскрытые цветы, как правило, связаны с теми или иными актуальными чувствами. Образ болота связан с депрессивными переживаниями. Железные или каменные предметы, субъективно локализуемые в голове, соответствуют жестким родительским предписаниям. Туман или облака обычно символизируют не пролитые слезы. Капканы или железные тиски, мешки с песком могут означать переживание чужого давления или ограничения свободы. Рыцарские доспехи на теле соответствуют мышечному панцирю и ограничениям в общении. Дерево, располагающееся от ступней до макушки, означает непосредственную витальную силу и уверенность в себе. Скала – образ родителя, который как-то давит или давил на ребенка. Солнце - изобилие энергии и родительскую любовь. Примеры несут дополнительную информацию, хотя они даются со значительными сокращениями и многие детали опускаются.

**5. Проверка на фиксацию.** Под фиксацией мы подразумеваем наличие эмоционально-энергетической связи между образом и состоянием субъекта. Если такая связь действительно существует, то какие-либо намеренные изменения образа должны привести к изменениям состояния субъекта (например, увеличение размера образа может привести к усилению негативного состояния и наоборот). Чаще всего такая проверка излишня, но в некоторых случаях она позволяет ярче высветить проблему. Например, одна клиентка жаловалась на страх перед новой аудиторией, этот страх был похож на противную жабу. Сама жаба не вызывала у нее сильных эмоций. Тогда я предложил увеличивать жабу в размерах, в итоге она стала огромной, положила одну лапу на горло клиентке и стала ее душить, так что ей физически стало плохо! Из дальнейшего стало понятно, что это связано с ее старым конфликтом с отцом, когда в бешенстве он бросился ее душить.

Интерпретация иногда сообщается клиенту, иногда нет. Выгодная сторона работы с образами состоит в том, что можно работать, не объясняя клиенту истинного смысла тех коллизий, которые решаются в работе с образами. Осознание может помочь в работе, но чаще оно мешает, поскольку клиент начинает сопротивляться, исходя из сознательных стереотипов. Интерпретация чаще дается после преобразований, тогда она принимается легко и с благодарностью.

**6. Трансформация.** Здесь может быть представлена одна из базовых стратегий трансформации образа (подробнее см. ниже). Наиболее часто применяются: мысленное действие с образом, передача чувства и взаимодейст-

вие с парным образом, парадоксальное разрешение. **Трансформация всегда применяется в соответствии со структурой психологической проблемы, с учетом экологической чистоты результата.** Задача трансформации - изменить эмоциональное состояние, порождающее проблему, а не просто выдумать новые образы. Механическое изменение образа не будет иметь успеха.

**На внешнем плане производится работа над образом, а на внутреннем - над состоянием субъекта.** Поэтому всегда нужна искренняя и эмоциональная работа клиента. Настоящее (в смысле терапевтического результата) преобразование образа происходит с затратой его субъективных усилий, требует некоторого времени (хотя и небольшого) и завершается позитивной эмоциональной реакцией. В случае успеха практически всегда клиент ощущает значимые психосоматические изменения в состоянии своего организма.

Трансформация образа ведется до тех пор, пока негативный образ не исчезнет полностью или не преобразуется в нечто позитивное. Это правило в сочетании с наблюдением за невербальным поведением клиента позволяет убедиться в реальности производимых изменений. Например, если индивид высвобождает неадекватную агрессию, символизируемую каким-нибудь черным шаром, то исчезновение шара в результате работы будет означать реальное освобождение от этого чувства. Подтверждением этого будет служить ощущение облегчения в области солнечного сплетения, освобождение дыхания, разнообразные признаки оживления и радости, проявляемые клиентом. Компенсацией за отказ от агрессии может служить появление противоположного по смыслу образа, который клиент примет, как описано в следующем пункте.

**7. Интегрирование образа с личностью (соматизация).** Если получено желаемое состояние субъекта, которое выражено в позитивном образе, то необходимо, чтобы последний принял полученный образ в тело или иным способом интегрировался с ним, как с частью своей личности, или установил с ним другого рода позитивные отношения. Этот этап позволяет сделать найденное позитивное состояние устойчивым, принятым самой личностью. Именно тело сохраняет наши эмоциональные состояния, и принятие образа в себя, в свое тело помогает клиенту ярче ощутить новое состояние и привыкнуть к нему. В некоторых случаях клиент отказывается принять измененный образ, и это служит поводом для дальнейшего разбора его психологических проблем.

**8. Ситуационная проверка.** Если субъект представит себе ту ситуацию, которая обычно вызывала данное негативное состояние, и при этом состояние не возникнет снова, то это может служить критерием успешности трансформации. Практика показывает, что проверка на воображаемой ситуации полностью идентична проверке ситуациями реальными, то, что проис-

ходит в воображении, происходит и в жизни. Редкие случаи, когда в воображении индивид решает свою проблему, а в жизни все происходит по-прежнему, свидетельствуют, что клиент обманывает себя и терапевта или существуют дополнительные причины для сохранения страданий, не рассмотренные в данном сеансе.

**9. Экологическая проверка.** Следует выяснить, не возникло ли у субъекта нежелательных побочных симптомов. Если нет - можно закрепить результат. Для этого необходимо спросить, нет ли у клиента каких-либо возражений против достигнутых изменений, нет ли каких-то неприятных ощущений в тех или иных частях тела и т.д.

**10. Закрепление.** Субъекту предлагается поставить внутренний якорь, то есть мысленно договориться с достигнутым состоянием, чтобы оно сохранилось на необходимый срок. Также можно (как в НЛП) посоветовать представить дорогу своей жизни, будто он идет по ней, сохраняя полученное состояние.

Можно предложить представить ряд будущих ситуаций и их разрешение их исходя из достигнутого состояния.

Главное - понять, насколько серьезно и искренне клиент принимает изменения. Некоторые заявляют, что они получили самое желательное для них и ни за что от этого не откажутся. Некоторые соглашаются только для вида.

В моей практике был поразительный случай, когда после длительного сеанса я предложил закрепить полученный результат и спросил клиентку, на какой срок она согласна. “Может быть, на один день”, - не моргнув глазом ответила она (я чуть со стула не упал). С бурным возмущением я спросил, зачем же мы 2 часа работали? Ведь тебя устраивает этот результат?!” - спросил я. - “Да, вполне...” - был ответ. - “Тогда договариваемся, что он сохраняется минимум на пять лет!” - поднажал я. Она согласилась, и результат действительно закрепился.

Иногда надо проявить свою волю либо долго разбираться с теми чертами характера (с упрямством в данном случае) клиента, которые мешают ему принять желательные изменения.

В конкретной практике часть приведенных выше этапов терапевтического сеанса можно опускать, когда случай достаточно очевиден. Например, в последнее время я редко пользуюсь проверкой на фиксацию, поскольку сразу понятно, когда образ реален, а когда фальшив. Закрепление тоже нужно редко, потому что, если полученное состояние действительно нужно клиенту, то он его больше не упустит. Если же это происходит, то следует на следующих сеансах обсудить с ним причины этого.

Это только общая схема сеанса. Далее необходимо показать, каким путем образы могут быть изменены и так изменены, чтобы достичь желаемых позитивных результатов.

## 2.2 Основные приемы трансформации образов в ЭОТ

Охарактеризуем основные методы трансформации образов, приводящие к изменению эмоциональных состояний, которые применимы в психотерапевтической практике, а также некоторые ограничения, на них накладываемые. Прежде всего, следует сказать, что механическое изменение образов ничего не даст, кроме новых иллюзий. В работу следует подключить реальные внутренние силы клиента, трансформация всегда идет через усилие, через интенсивную внутреннюю работу. Через образы ведется работа с глубинными эмоциональными конфликтами, и решить их можно, точно так же как в жизни, затрачивая силы на реализацию правильного решения. Другое дело, что, используя образы, мы создаем ситуацию абсолютной безопасности для клиента, но его переживания столь же реальны, как и в жизни. Кроме того, в отличие от реальной ситуации, образы способны неожиданно и качественно меняться, что вскрывает их истинное содержание. Например, если прикоснуться к страшной паутине, то она может превратиться в серебристый шарик, а если поиграть с грязью, то она может стать прекрасной вазой (см. примеры ниже). Терапевт должен понимать суть происходящих трансформаций и направлять усилия клиента по верному пути.

### 2.2.1. Созерцание

Самый простой по исполнению метод состоит в том, чтобы сосредоточить свое внимание на тех или иных негативных качествах образа. Достаточно в течение 20-30 секунд ( в сложных случаях от одной до пяти минут) *созерцать некоторое нежелательное качество образа*, чтобы оно постепенно исчезло, и вместе с ним исчезает соответствующее негативное состояние.

Опасность может заключаться в том, что при созерцании позитивное качество также может исчезать, и тогда состояние ухудшается.

**Пример.** У одной женщины после лекции почему-то заболело сердце. Я предложил ей представить, на что эта боль похожа. “Боль похожа на небольшую белую кнопку”, - ответила она. Удивившись, что боль выражена явно позитивным цветом, я все же попросил клиентку сосредоточиться и внимательно смотреть на эту белую кнопку. “Кнопка уменьшается в размерах, а боль растет”, - сообщила она. Тогда я попросил уточнить образ боли. “Ну, как же вы не понимаете? Как кнопка дверного звонка - белая кнопка и вокруг черный обод.” - “А-а, - понимающе протянул я, - смотрите тогда на черный обод и очень внимательно смотрите!” Через 20 секунд она сообщила мне, что черный обод растворился, а кнопка увеличилась до размеров тарелки, сердечная боль при этом совершенно прошла. Я предложил ей принять эту “тарелку” как часть своей личности, и на этом сеанс завершился.

Из этого сеанса с очевидностью следует, что необходимо как-то различать негативные и позитивные характеристики образа.

Во-первых, важнейшей характеристикой является цвет. Позитивными цветами по моему опыту являются: белый, прозрачный, серый-искрящийся, голубой, синий, золотистый, серебристый, все цвета, соответствующие природным реалиям (например, зеленая трава, черная земля и т.д.). Негативными цветами являются: черный, коричневый, грязно-зеленый, грязно-желтый, серый как дым и др. Красный, желтый, зеленый и другие тона должны оставаться под подозрением и их субъективный смысл должен уточняться в опыте.

Во-вторых, позитивными следует считать все зрительные признаки, ассоциативно вызывающие приятное кинестетическое чувство: ощущение легкости, нежности, свежести, гладкости и т.д. Негативными же - вызывающие неприятные кинестетические ощущения: тяжести, липкости, жжения, давления, колющие ощущения и т.д.

В-третьих, негативными могут быть все те признаки, которые неприятны субъекту и усиление которых приводит к усилению нежелательного состояния.

С другой стороны негативные по смыслу образы могут быть таковыми в силу субъективного отношения клиента к ним, но по своему потенциалу они позитивны. Например, образ черного чертенка вроде бы негативен, но скорее всего он символизирует внутреннего ребенка клиента, которого тот отвергает, например, считает хулиганом, безобразником. Поэтому эмоционально-образная терапия занимает гуманистическую позицию по отношению и к негативным образам, которые можно превратить в позитивные теми или иными способами (см. примеры ниже).

Созерцание имеет смысловой оттенок зрительной сосредоточенности, но такими же эффективными могут быть и методы слуховой и кинестетической внимательности к соответствующим качествам образа. Например, можно внимательно слушать воображаемое звучание боли или испытываемого чувства горечи. Результат аналогичен тому, что мы получаем в зрительной модальности. То есть, неприятный вначале звук постепенно исчезает, либо превращается в приятный, а соответствующее ему состояние также возвращается к естественному и позитивному.

Можно воспользоваться даже воображаемым обонянием. Например, очень эффективно его можно применять при сильных сердечных болях. Сосредоточенное обоняние собственной сердечной боли приводит к стойкой и очень реалистичной иллюзии запаха. Например, одна молодая женщина, которая испытала сильную сердечную боль на тренинге, где я также участвовал, при применении этого метода настойчиво спрашивала, не пахнет ли паленой резиной в аудитории. При дальнейшем обонянии (примерно 3-5 минут) этот запах рассеялся и боль прошла.

Этот метод включает бессознательные механизмы саморегуляции и очень эффективен при простых психосоматических проблемах, но может применяться и в сложных случаях, если человек достаточно тренирован. Однако он требует упорства, поскольку в первые мгновения созерцания негативные переживания могут усиливаться, поскольку болевая точка попадает в фокус внимания, но затем они постепенно будут уменьшаться и исчезнут.

### **2.2.2 Мысленное действие**

Это самый очевидный ход, который склонны использовать клиенты даже без специальной инструкции, они пытаются что-то изменить в наблюдаемом образе, мысленно отбросив его, уничтожив, спрятав где-то. Такие насильственные действия практически никогда не приводят к успеху, поскольку не помогают решить проблему, а служат аналогом способов психологической защиты от осознания этой проблемы. Если вы выбрасываете образ, то вы пытаетесь вытеснить связанные с ним чувства. Если вы его закапываете, то занимаетесь подавлением. Если сжигаете, то уничтожаете чувство с помощью агрессии. Любопытно, что подобные действия рекомендуются «народной мистикой», но они абсолютно неадекватны и даже вредны с точки зрения эмоционально-образной терапии, потому что они не решают проблему, а принуждают человека применять к самому себе дополнительные формы насилия, тратить свою энергию зря, загоняют недуги вглубь души. Если в вас есть какие-то негативные качества или состояния, то они имеют для вас функциональное значение, пока вы не решите проблему, они будут воспроизводиться, а вы будете затрачивать все новые и новые усилия на их удаление, подавление и уничтожение. Наконец, эти методы попросту глупы, поскольку черные образы в теле обычно соответствуют спазмам, которые не пропускают энергию. Спазмы следует расслабить, а вырывать их из тела бессмысленно, вы напрягаете для этого другие мышцы, создаете дополнительные спазмы и проблемы.

Избранный способ действий должен соответствовать структуре психологического конфликта и часто эффективным методом оказывается именно тот, который по смыслу прямо противоположен привычному способу действий, не приводившему к успеху.

Тем не менее, прежде всего, следует спросить клиента, а что ему самому хочется с “этим” сделать, и во многих случаях найденное клиентом действие оказывается вполне адекватным или служит ориентиром для более правильного действия.

**Пример 1.** На обучающем семинаре участники пытались применить данный метод, работая в парах, клиент - терапевт. В одной из пар клиент пожаловался, что часто испытывает сильное напряжение в области солнечного сплетения. Образ этого напряжения представлял собой толстый вертикально стоящий канат с узлом наверху. Сначала они с терапевтом использовали традиционно-насильственные методы: мысленно сжигали этот канат, резали его



и так далее. Ничего не помогало. Наконец они догадались очень осторожно развязать узел. Это получилось, и как только узел был развязан, весь канат как по волшебству упал расслабленно как обычная веревка, напряжение в солнечном сплетении тут же прошло, оно не восстановилось и через неделю.

**Пример 2.** Молодая женщина, подвергшаяся в 14 лет жестокому изнасилованию, страдала от приступов депрессии и кошмарных сновидений. Я попросил ее рассказать, как это произошло. “Что ты чувствуешь прямо сейчас?” - спросил я после завершения ужасного рассказа. - “Отвращение,” - ответила она. Я попросил ее создать образ этого чувства. “Это существо как будто целиком состоит из грязи, и у него красные глаза,” - был ответ. “Что тебе хочется с ним сделать?” - “Хочется вымыть его.” - “Сделай это.” - “А я уже сделала. Ой, оно стало такое беленькое, чистое и у него голубые глаза!”

Мне стало очевидно, что это ее собственный автопортрет и что до сих пор она относилась к себе как к грязному существу, вызывающему отвращение. Поэтому дальнейшую работу я сосредоточил на аспекте самопринятия и самоподдержки, работая посредством полученного образа. Состояние клиентки резко изменилось, и она ушла, сияя, продолжая мысленно ласково беседовать с вновь обретенной самостью.

Набор возможных действий практически безграничен, но терапевт должен следить за тем, чтобы эти действия вели к разрешению первичного конфликта либо еще четче раскрывали суть проблемы перед клиентом. По мере выполнения действия необходимо проверять, как изменяется образ и интегрированное с ним психосоматическое состояние. Позитивное изменение того и другого говорит о верном пути, в противном случае следует поискать иные варианты работы.

### **2.2.3 Диалог с образом**

Можно поговорить с образом как реальной личностью, ведь он всегда выполняет для клиента те или иные функции или воплощает те или иные чувства. Клиент может задавать вопросы образу и отвечать от его имени или просто войти в роль образа и произнести монолог, раскрывающий чувства и намерения образа. Для проведения диалога мы используем прием пустого стула (как в гештальттерапии или психодраме), на который проецируется образ чувства. Клиент пересаживается на этот стул и говорит от имени образа, но может и «услышать голос» образа не пересаживаясь. Такая работа требует раскрепощения фантазии, как в играх детей, когда они говорят от имени кукол или солдатиков.

Диалог чаще всего играет проясняющую роль, помогая выбрать правильную стратегию действий, правильно сформировать или проверить гипотезу терапевта, но может служить и самостоятельным средством решения психотерапевтической задачи. Результатом диалога может быть новая договоренность с некоторой частью личности клиента.

**Пример.** Один студент пожаловался на то, что последнее время ощущает потерю энергии. Эту потерю он испытывал как некоторое напряжение в плечевом поясе и давление на голову. Я попросил его представить образ того, что так его угнетало. В воображении это представилось ему как черный ящик, отделенный барьером. Я посоветовал поговорить с ящиком; молодой человек попросил ящик уйти, но тот ответил, что готов это сделать, но мешает барьер. Тогда юноша заговорил с барьером, который в ходе диалога стал таять и исчез, после чего молодой человек переключился снова на диалог с черным ящиком, и тот тоже постепенно растаял. Студент тут же ощутил прилив недостающей энергии, она все прибывала и прибывала... Психологическое состояние резко улучшилось, и он ощутил, что способен сам справиться со своими задачами.

Со стороны это может выглядеть странно, неправдоподобно, однако черный ящик воплощал для студента беспомощность при решении некоторых проблем, а барьер - страх перед этой беспомощностью, играющий роль психологической защиты. Поговорив с защитой, он снял ее, а после снятия защиты исчезла и беспомощность.

Аналогичный метод применяется и в гештальттерапии, например, при анализе сновидений: клиент говорит от имени тех образов, которые встречались в сновидении. Только в этом случае главной и конечной целью является осознание, потому что гештальттерапия сохраняет родовую связь с психоанализом. В нашем случае этот этап также признается как очень важный, при этом клиент обычно усаживается на стул, куда спроецирован образ, и от его имени отвечает на вопросы терапевта. Важнейший вопрос касается намерений “образа” (зачем он создает у клиента те или иные симптомы). Когда это становится ясным, легче решить задачу устранения конфликта. Многих удивляет, что в итоге “злой и плохой” образ становится позитивным и его можно принять как эффективно работающую часть своей личности, как не доступный ранее ресурс.

Исключение составляют те случаи, когда конфронтрующий образ означает другую личность или внешнюю ситуацию, тогда следует искать иные пути решения. Если образ явно означает врага, нанесшего психологическую травму, то его следует победить каким-то допустимым образом (см. примеры ниже).

#### **2.2.4 Взаимодействие противоположностей**

Один из ключевых принципов гештальттерапии - все наши проблемы связаны с наличием противоположных сил, которые взаимоопределяют друг друга, поддерживают существование друг друга. Обычно индивид отождествляется с одной из этих сил, а другую даже не осознает. Например, человек может считать себя беспомощным, не видя собственной агрессивности. Почему он не признает одну из сторон внутреннего конфликта и отталкивает ее

от себя, не умея воспользоваться ее энергией? Об этом следует задуматься терапевту.

Усредненное состояние от этих сил является нормальным, или природным состоянием личности. «Плохие» силы возникают как результат разорванности, расщепления исходного состояния. Вернуть все в исходную точку в результате взаимодействия и интеграции этих сил - в этом задача терапии.

Поэтому, если клиент представил образ, выражающий некоторое чувство или состояние, можно попросить его представить и противоположный по смыслу образ, взаимодействующий с первым. Например, если человек боится чего-либо, можно выделить образ того, что пугает (образ страха) и образ той части личности, которая боится (образ страшящегося), образ ненавидящего и ненавидимого, образ депрессивного и образ подавляющего и т.д. После этого можно осуществить взаимодействие парных образов друг с другом.

**Пример 1.** Молодая женщина, страдающая фобией на транспорт, испытывала сильные негативные чувства к самой себе, переживая свою неполноценность, не позволяющую ей вести активный образ жизни. Ей было предложено создать образ той части личности, которую она ненавидит. Им оказалось нечто маленькое, мутно-серое и плаксивое. Образ части, испытывающей ненависть, был похож на большой шар стального цвета, как морская мина с черными штырями во все стороны.

Когда она позволила обеим частям свободно пообщаться друг с другом, обмениваясь энергией, образ мины постепенно высветлился и совсем исчез, а ненавидимая часть превратилась в две веселые, немного золотистые части. У женщины возникло ощущение, что эти части играют друг с другом, она ощутила, что они необыкновенно дороги ей, и поняла, что это ее дети. Она была потрясена фактом, что, оказывается, ненавидела своих детей!

Понятно, что именно дети в ее подсознании были тем фактором, что мешал ей вести активный образ жизни, за это она подсознательно ненавидела их, но одновременно и любила! Они “держали” ее дома, а она очень стремилась от них уйти, но, будучи хорошей матерью и любя детей, подавляла свое желание, в результате чего желание уйти, трансформировалось в страх уйти, в фобию транспорта. После сеанса ее состояние значительно улучшилось.

**Пример 2.** Молодая женщина жаловалась на страх перед большим количеством незнакомых людей, страх этот был похож на противную жабу. Представив, что жаба растет в размерах (см. пример, приведенный выше), она даже ощутила некоторое физическое удушье, будто жаба положила ей лапу на горло. Никакие действия не помогли победить жабу. Тогда я предложил ей представить в другом месте (на втором стуле) ту часть личности, на которую эта жаба воздействует. Ею оказалась маленькая девочка, как Дюй-

мовочка. Когда клиентка стала оказывать положительное воздействие на маленькую девочку, помогая ей расти, жаба стала уменьшаться и терять силу...

**Предупреждение.** Если одна из конфликтующих сторон явно имеет позитивный характер, то лучше не допускать ее непосредственного контакта с негативной частью, а лучше работать на усиление и развитие позитивной части, при этом негативная часть будет терять силу и исчезнет.

**Пример 3.** Молодая женщина жаловалась на постоянные боли в области шеи. Образ боли был похож на черного кота, вцепившегося в шею. Как и обычно, я предложил представить этого кота на некотором расстоянии (в данном случае на столе, чтобы диссоциировать субъекта и его проблему). Там же я предложил представить ту часть ее личности, на которую напал этот кот. Спонтанно возникший образ представлял собой коричневатую палку. Когда было предложено этим образам взаимодействовать между собой, кот накинулся на палку и стал ее грызть, палка стала утончаться и ломаться. Клиентка почувствовала себя хуже. Тут же я предложил изменить тактику и мысленно укреплять эту палку. Палка восстановилась и накинулась на кота, она лупила его до тех пор, пока кот не исчез полностью. Палка стала светящейся и явно более крепкой и здоровой. Состояние клиентки в корне переменялось к лучшему, боли прошли, она распрямилась, почувствовала прилив сил. Когда я предложил ей принять эту палку в себя как часть своей личности, то палка как бы сама легла вдоль позвоночника. Как выяснилось, много лет назад у женщины была травма позвоночника...

### 2.2.5 Замена образа

В этом методе предлагается сначала найти образ, представляющий негативное чувство, а потом найти позитивный образ, который мог бы адекватно заменить его, после чего принять позитивный образ и отказаться от негативного.

**Пример.** Женщина испытывала чувство вины, от которого не могла избавиться. Это чувство было похоже на черные камушки, которые давили ей на голову. Сначала она представила эти камушки на стуле, а затем на соседнем стуле - золотые частички, которые должны быть вместо них по законам природы. Затем она приняла эти частички в себя, в то место, где ранее давил камень, и образ камня совершенно исчез. Она сразу же почувствовала себя лучше и поняла, что, постоянно наказывая себя за совершенную в прошлом ошибку, никому лучше не делала. До этого она никоим образом не желала расставаться с саморазрушительным чувством, считая, что так и должно быть.

Прием замены очень эффективен в тех случаях, когда нежелательное состояние само консервирует себя, продуцируя соответствующие мысли и отношения. До тех пор пока это состояние не будет заменено, клиент будет оказывать сильное сопротивление. Его обычно надо уговаривать, для того чтобы он пошел на очевидно позитивную замену. Я предлагаю сделать это

“для эксперимента”, “на время”, чтобы посмотреть, подходит ли это. Как только замена совершена, мнение клиента меняется волшебным образом. Однако необходимо быть уверенным, что предлагаемая замена действительно та, что нужна ему.

### **2.2.6 Передача чувства**

Этот метод состоит в том, чтобы мысленно передать или эмоционально рассказать образу о тех неприятных чувствах, которые он в вас вызывает. По мере передачи негативный образ постепенно тает, а с ним исчезает и негативное состояние. В некотором смысле этот метод можно рассматривать как вариант плавно протекающего, управляемого катарсиса, контролируемого с помощью динамики образа. Застрявшие чувства высвобождаются, и напряжение исчезает.

**Пример 1.** Доктор наук, крепкий пожилой мужчина страдал от невыносимой головной боли. Я предложил ему представить перед собой образ головной боли. С присущим ему чувством юмора он назвал этот образ “зеленая камнеедка”. Я предложил ему высказать все, что он думает об этой “камнеедке” ей прямо “в лицо”. Это продолжалось 2-3 минуты, и хотя высказывался не вслух, он дал понять все с тем же чувством юмора, что выражая очень сильные чувства очень образно. В результате головная боль почти полностью прошла, изменился даже цвет лица, и он смог приступить к обычной работе.

**Пример 2.** Молодой студент после семинара обратился ко мне с проблемой, что ощущает себя замурованным в собственном теле. Он пытается вырваться, но ничего не получается. “Как ты это чувствуешь?” - уточнил я. - “Как будто вокруг меня толстая черная оболочка из резины, я пытаюсь прорваться, а она меня отбрасывает.” - ответил он. - “Тогда попробуй поступить по-другому: вырази ей нежные чувства, попробуй отнестись к ней с теплом,” - посоветовал я. Студент на минуту сосредоточился, потом с удивлением произнес: ”У меня такое ощущение, что я нахожусь в Эдеме, вокруг так прекрасно...” - “Ну, теперь ты можешь выбраться оттуда?” - спросил я. “А зачем, там хорошо и там открытое пространство, никто меня не держит... Да, мне всегда было свойственно как-то насильственно решать проблемы!” - заключил он. Понятно, что он боролся с однажды возникшим напряжением в теле, с помощью дополнительных напряжений, ситуация усугублялась. Нежность же прекратила этот конфликт. Возможно, этот конфликт имел источником внутриутробные переживания или опекающее поведение матери, но может быть этот анализ уже и не нужен.

А еще я подумал, что, может быть, все мы уже давно живем в Эдеме, только не подозреваем об этом.

Трудность при применении данного метода может возникнуть в том случае, если отдаваемое чувство вновь и вновь возобновляется и процесс рискует затянуться до бесконечности, клиент в результате только устает и

отчаивается. Это может случиться, когда ранее им было принято решение всегда испытывать данное чувство. Необходимо, чтобы он осознал это и отказался от прежнего решения.

**Пример 3.** Женщина средних лет была очень обижена на сестру. Сколько она ни выражала эту обиду, та не кончалась. У нее возник образ бесконечной Вселенной, заполненной чернотой, с которой она ничего не могла поделать. Тогда я догадался, в чем дело и предположил вслух, что она решила когда-то, что уж “этого” она ей никогда не простит. Я объяснил также, что на самом деле эта обида только отравляет ее саму изнутри, что не дает никаких позитивных результатов. Клиентка была поражена и сказала, что это просто переворот в ее сознании, однако она последовала моему совету и отказалась от прежнего решения, в результате вся “Вселенная” тут же очистилась. Надо ли говорить, что ее состояние тоже резко улучшилось?

### **2.2.7 Прослеживание судьбы образа**

В этом методе клиенту предлагается просмотреть процесс дальнейшего развития образа или его историю в обратном порядке вплоть до момента возникновения. И прошлое и будущее могут скрывать возможности избавления от негативного образа, а значит, и связанного с ним состояния. Например, проследив историю образа до момента его возникновения, можно построить новую историю без его возникновения или просто зафиксировать позитивный образ и связанное с ним состояние, которое было до того, и перенести их в настоящее (подобный метод используется в НЛП).

**Пример.** Одна из участниц моего кружка испытывала тяжелые депрессивные чувства в связи с недавней смертью старой матери от рака. Образ, который она представила, был похож на некое бесформенное тесто, которое было примитивным, но требовательным существом, подавлявшим ее. Я предложил клиентке представить дальнейшую историю развития этого образа. Образ продолжал пухнуть, становиться все более бессмысленным и угнетающим, он почернел, рассыпался, и от него осталась только кучка пепла. “Что теперь надо сделать?” - спросил я. - “Надо похоронить,” - ответила она. Подойдя к стулу, на который проецировался образ, собрала руками представляемый ею пепел и похоронила его у себя на груди... Она долго плакала, и участники группы выразили ей много тепла и поддержки, после этого ее внутренняя проблема разрешилась, и она ощутила освобождение от мучавших ее переживаний. В дальнейшей работе эта проблема уже не возникала, и общее состояние этой женщины можно было оценить как нормальное.

Надо ли объяснять, что эта драматическая сцена была катарсическим воспроизведением ее реальной истории смерти и похорон матери, что позволило ей попрощаться с матерью и простить себя (детали работы пропущены).

### **2.2.8 Свободное фантазирование**

В некоторых случаях допустимо и полезно позволить клиенту свободно фантазировать на заданную тему, не задавая определенной цели преобра-

зования образов. Отталкиваясь от первично созданного образа, клиенты (особенно художественного склада) могут просмотреть целый фильм в своем воображении, который порой неожиданно заканчивается вполне счастливо, что ведет не только к изменению эмоционального состояния, но и к некоторой трансформации личности.

**Пример.** Мужчина средних лет, глубоко художественная натура, участвовал в занятиях кружка, когда выполнялось упражнение “Путешествие в мрачную страну”. Смысл этого упражнения в том, чтобы помочь обнаружению депрессивных чувств и их преобразованию. Поэтому путешествие осуществлялось в сопровождении необходимого количества воображаемых умелых и веселых друзей, помогающих “расколдовать” те или иные мрачные предметы, преобразуя их в радостные, прекрасные или нейтральные.

Мужчина, о котором я упоминал, пережил в этом упражнении историю, могущую составить содержание романа. Там были и коварные враги, и таинственный, заколдованный замок, и поникшие от злых чар леса и поля, он пережил массу приключений, но в конце концов ему оказала поддержку прекрасная фея в белом платье, излучающая свет из своих рук, в результате чего он одержал победу, замок “расколдовался” и засиял светом, люди проснулись от летаргического сна, вся страна ожила... Но главное изменение произошло с этим мужчиной: глаза его сияли, он был счастлив, он ощутил прилив сил... В дальнейшем он неоднократно возвращался к этому воспоминанию, черпая в нем силы и развивая сюжет дальше, его депрессивные тенденции значительно уменьшились.

### 2.2.9 Расширение осознания

Этот метод предполагает использование образов для работы над более полным пониманием проблемы клиента. Обычно он включается, как составная часть целостного процесса терапии, но может приводить к решению проблемы и при использовании в качестве ведущего метода. Он предполагает умение терапевта задавать вопросы, проявляющие скрытый смысл, содержащийся в образе.

Вопросы могут быть примерно такие:

- Этот образ напоминает что-нибудь или кого-нибудь из Вашей жизни?
- Какую функцию (работу) для Вас выполняет этот образ?
- В каких жизненных ситуациях этот образ проявляется?
- К какой стороне или черте личности этот образ обращается?
- Как Вы относитесь к этому образу?
- Как давно этот образ с Вами?
- Какое положительное качество Вашей личности подменяет этот негативный образ? и т.д.

**Пример.** Женщина средних лет, испытывающая состояние беспомощности в связи со своей работой, выразила свое чувство в образе тяжелого, затвердевшего мешка с цементом, давящего на нее. Интересно, что у боль-

шинства участников группы заболело сердце. Никакие попытки преобразовать образ не удавались. Тогда я спросил: “Что в твоей жизни заменяет этот мешок?” - “Смысл жизни”, - ответила она. Тогда я подал ей пустой стул со словами: “Вот здесь находится твой смысл жизни. Что ты теперь хочешь сделать?” - “Я хочу этим смыслом уничтожить этот мешок!” - и она замахнулась стулом на то место, куда был спроецирован первый образ. Получив разрешение и одобрение своих действий от терапевта и группы, она разбила воображаемый мешок цемента до степени песка и смела этот воображаемый песок. Сердце у всех участников тут же перестало болеть, настроение стало праздничным, а сама “виновница торжества” плакала от счастья.

### **2.2.10 Волшебство**

Этот метод предполагает различные варианты “волшебных” изменений образов, так сказать «по шучьему велению». Он применим в тех случаях, когда клиент «не находит» способа изменить образ. Это может быть либо проявлением сопротивления, либо результатом ощущения собственного бессилия.

Клиенту можно предложить представить, что образ как-то сам изменился в нужном направлении, и попросить описать, каким он теперь стал. После этого можно интегрировать его с личностью клиента, а о прежнем образе можно забыть, если клиент сам признает, что старый образ теперь не нужен. То же самое можно делать “по воле” терапевта (и для этого вовсе не надо быть гипнотизером или экстрасенсом) или по просьбе к «высшим силам». Например, если некоторый образ накрепко соединен с телом клиента и “не хочет” диссоциироваться от него, можно искать мотив, из-за чего клиент держит этот образ, а можно предложить ему представить волшебный бальзам, смазав которым можно образ извлечь и залечить “рану”, образовавшуюся при извлечении. Хорошо также заполнять “пустоты” в личности тем, что должно там быть на самом деле, после того как негативный образ энтропировал. Волшебное воздействие может помогать управлять неуправляемыми образами, которые выходят из-под контроля клиента и т.д.

**Пример.** Мой кружок посещала молодая женщина, проливавшая слезы практически при каждом психологическом упражнении. На одном из занятий мы разбирали проблему, которая особенно ее мучила. Она создала образ этой проблемы на стуле перед собой и заявила, что не хочет быть такой как “это”. Меня удивило, что образ был окрашен (по субъективному отчету клиентки) в явно позитивные (серо-голубые) тона, хотя внешне напоминал что-то вроде переплетения мозговых извилин. Поэтому я спросил, а нет ли в ней какой-то части личности, которая не приемлет первую часть. Эта часть тут же нашлась и напоминала черную железную кочергу, которая с такой яростью набросилась на первый образ, что клиентка не могла ее сдерживать, она была в ужасе. Пришлось предложить ей представить, что я изолировал эту кочергу с помощью прозрачной стенки (никаких экстрасенсорных “фокусов”



я не делал, но мне пришлось несколько раз повторить, что это уже сделано, чтобы она приняла это как факт).

Я предложил клиентке осознать, что же она сама чувствует по отношению к кочерге. Оказалось, что она люто ненавидит эту кочергу. Тогда я предложил высказать кочерге все, что она о ней думает, и что к ней испытывает. Несмотря на то что “кочерга” металась, не желая воспринимать передаваемые ей чувства, все-таки клиентка высказала ей все, и в результате этого кочерга исчезла, как будто растворилась. В итоге первая выделенная часть увеличилась в размерах, расцвела, если можно так выразиться, и клиентка тут же осознала, насколько она любит эту часть личности. Теперь она согласна была принять ее как часть себя и не чувствовала протеста против того, чтобы быть “этим”. Соединившись с этой частью личности, она ощутила настоящую эйфорию, полное счастье и огромный прилив энергии, ее глаза сияли. “Почему я вас не встретила, когда мне было 11 лет?!” - сказала она.

Вся эта игра образов в свете последнего высказывания была легко расшифрована. С раннего возраста мама (очень жесткий человек) твердила дочери, что она “не такая”, что она не должна быть такой, какая есть. Девочка интроецировала (то есть приняла в себя как свое собственное) это утверждение и всю дальнейшую жизнь прожила в раздоре с самой собой. Только на этом сеансе терапии сумев признать за собой право быть самой собой. Образ кочерги, как вы уже догадались, был образом ее мамы. Познакомившись в дальнейшем с этой мамой, я убедился, что он достаточно точно отражал склад ее характера. Потребовалось “волшебное” воздействие, чтобы сдержать ее агрессию (интроецированную дочерью). Этот пример может быть хорошей иллюстрацией того, как можно работать с родительским предписанием: «не будь самим собой».

Опасность этого приема заключается в том, что человек может придумать что угодно, не вкладывая в это никакой работы чувств. С этой точки зрения более надежным является преобразование, достигнутое в результате медленных и упорных изменений. Однако волшебство может служить подсобным приемом, позволяющим понять искренность намерений клиента, приемом, раскрывающим новые возможности, а также приемом, апеллирующим к ресурсам бессознательного, приемом, помогающим осознать смысл сопротивления. Всегда необходимо убедиться в реальности произошедших эмоциональных перемен.

### **2.2.11 “Возвращение подарка”**

Этот прием позволяет удачно разрешить ряд конфликтных ситуаций. Очень часто люди подвергаются (или им кажется) агрессии с чьей-то стороны. Эти ситуации производят впечатление заданных чисто объективными обстоятельствами, но практика показывает, что их можно успешно решать и в субъективном смысле. Самый лучший совет, который может дать психолог в этих случаях, если он не хочет увязнуть в бесконечных и часто неправди-

вых жалобах клиента, не принимать чужую агрессивность к своей личности. Однако это проще сказать, чем сделать. Для пояснения этого приема рассказывается притча про Будду.

Однажды Будда сидел под своим любимым деревом бодхи. К нему пришел его идеологический противник, начал его критиковать и, прямо скажем, “поливать грязью”. Будда спокойно слушал критику в течение нескольких часов. Когда оппонент уже устал и закончил свою ругань, Будда спросил:

- Скажи, когда ты идешь к кому-то на праздник и купил этому человеку подарок, кому принадлежит подарок?.

- Ну, наверное, пока что мне, - ответил тот.

- А когда ты пришел и вручил этот подарок, то кому он теперь принадлежит?.

- Ну, конечно, тому, кому я его подарил.

- А если этот человек не принял твой подарок и вернул его тебе обратно?.

- Ну в этом случае он снова принадлежит мне.

- Так вот я не принимаю твоих слов.

Очень часто мы страдаем от критики или даже ругани в наш адрес, но мы страдаем до тех пор, пока принимаем эти “подарки”. Наше предложение клиенту состоит в том, чтобы представить эти отрицательные воздействия, которые он, может быть, испытывает ежедневно, в виде некоторого образа, и вежливо, но настойчиво вернуть этот “подарок” тому, кто его “подарил”.

Конечно, терапевт должен убедиться, что эта критика несправедлива, потому что в противном случае рискует потакать клиенту в иллюзорных обидах. Для этого достаточно попросить клиента привести пример. И если он не в состоянии этого сделать, мы убеждаемся, что он скорее проецирует на других свои собственные импульсы.

Этот прием работает очень эффективно даже в случаях, когда клиент уверен, что не сможет выдержать агрессию противоположной стороны (родителей, свекрови, начальства и т. д.). Подобных случаев в моей практике было достаточно много, но в голову почему-то приходит пример из личного опыта.

**Пример.** У меня учился очень агрессивный студент, который психологически нападал на всех преподавателей, стараясь как-то их посрамить и доказать, что они несостоятельны. Хотя он был довольно умным и взрослым человеком, нападки, нелепые по содержанию, были достаточно болезненны. После первого случая, который, признаюсь, меня задел, я сразу же понял, с кем имею дело, и больше никогда не принимал его “подколов” к собственной личности. Я воспринимал его как бешеного быка, который несется на меня, как на красную тряпку, а я уворачиваюсь от его рогов. Так продолжалось целый семестр, и я собрал целую коллекцию способов не принимать его

“подарочки”. В конце семестра он подошел ко мне и спросил: “Николай Дмитриевич, у меня все время было ощущение, что я лечу на вас, как бык на красную тряпку. Раз... а вас там нет. Еще раз... а вас там опять нет. Как так может быть?”. - “Так бывает...” - ответил я.

Так может научиться поступать каждый, хотя это и требует определенного усердия и внимания.

Этот прием пригоден и в случаях очень сильной физической агрессии (изнасиловании, избиении и т. д.). Воспоминания об этих событиях мучают человека, заставляя его вновь и вновь переживать унижение. Возвращение зла, которое было причинено, людям, сделавшим это, позволяет клиенту обрести спокойствие, равновесие и самоуважение. Он восстанавливается как личность, “забывает” о печальном случае и, даже вспоминая о нем, ощущает, что это случилось как бы не с ним.

### **2.2.12 Конверсия негативной энергии**

Данный прием пригоден для прямо противоположных случаев, когда индивид полон собственных агрессивных чувств и не знает способа, как избавиться от них. Часто клиенты представляют собственные агрессивные чувства в виде черных бомб или другого грозного оружия. В этом случае очень удобно предложить им совершить конверсию той энергии, что сосредоточена в оружии, в позитивную форму, которую она имела изначально, и использовать ее для собственного блага. Многим поначалу это кажется трудным. Тогда следует объяснить, что, направляя годами свои “финансовые” ресурсы на производство ненужного вооружения, теперь они получают возможность вернуть обратно “денежки” и использовать их для мирных целей.

**Пример.** Женщина много лет ненавидела своих сестер, рожденных отцом в первом браке, даже когда они уже умерли. Эта ненависть была похожа на огромную черную мину. Предварительный анализ помог понять, как это чувство отравляет ее собственную жизнь. Клиентка поняла, что ненависть дает возможность только ненавидеть и решила отказаться от нее, но не понимала, как это можно сделать. Я объяснил ей, что много лет она затрачивала энергию на создание мины, а теперь может извлечь всю затраченную на это **позитивную** энергию и использовать ее во благо. Для этого надо просто вспомнить, как позитивная энергия вкладывалась в производство этой “бяки”, и совершить обратный процесс, пропуская энергию через какой-нибудь фильтр-преобразователь. Она сделала это, и энергия буквально стала переполнять ее, даже излишне. Я предложил ей тут же вложить эти “денежки” в какие-нибудь позитивные проекты, и нормальный уровень энергии был восстановлен. Мина, естественно, исчезла, значительно улучшилось и самочувствие этой женщины. Ненависть перестала ее мучить, она ощутила огромное облегчение и новые возможности в своей жизни.

Если клиент не в состоянии конвертировать энергию, то можно просто взорвать подобное “вооружение” в безопасном месте или мягко отпустить

его на все четыре стороны, но этот подход порождает у клиента ощущение потери энергии и исчезновение защищенности. Поэтому прием конверсии более эффективен, хотя и более сложен.

### **2.2.13 “Разжимание лапки”**

В этом приеме непосредственно выражена суть данного терапевтического подхода (вспомните ловлю обезьянок с помощью тыквы). Клиенту предлагается отпустить тот образ, который, как ему кажется, его мучает. Терапевт часто напоминает клиенту, что на самом деле он сам создает неприятные чувства и соответствующие образы с определенной целью. Далеко не всегда клиент согласен, так просто, расстаться с соответствующим образом, а главное с тем мучительным чувством, которое в нем выражено, однако иногда это получается легко.

**Пример.** В моей памяти отложился один сеанс с молодым человеком, длившийся целых три часа. Он был очень умным и развитым человеком, задавал много вопросов, а я все ловил момент, когда он будет готов к конкретной работе над собой. Главная его проблема выражалась в очень сильном телесном напряжении, связанном с постоянным контролем над собой, отказе от спонтанности. В нужный момент я предложил ему представить свой мышечный панцирь отдельно от себя и “уволить” его. К удивлению, очень легко выполнив это задание, отправил свой панцирь на пенсию и ощутил огромное облегчение: он даже почувствовал, как все его тело пронизывает легкий прохладный ветерок (признак позитивной энергии).

Другие примеры вы легко найдете ниже по тексту.

### **2.2.14 Парадоксальное разрешение**

Этот прием удивительно эффективен, суть его проста, но неожиданна, он поражает воображение клиента и снимает все проблемы с сопротивлением. Он реализует в психологии знаменитый закон Ньютона о том, что сила действия равна силе противодействия. Техника состоит в том, чтобы выяснить, какой запрет зашифрован в данном негативном образе, и разрешить ему именно то, что он запрещает клиенту. Например, если клиент в своем воображении сидит в тюрьме, то ему предлагается не бороться с тюрьмой, а дать свободу тюрьме. Тюрьма исчезает, и клиент оказывается на свободе, при этом он еще может и осознать, что на самом деле он сам держал себя в тюрьме. Он понимает, что свобода легко достижима и теперь он не имеет морального права ныть и доказывать терапевту, что ничего не в силах поделать со своей депрессией.

Другая форма этого приема: «Я больше не буду тебя угнетать (мучить, развешивать, критиковать и т.д.)». Парадокс состоит в том, что эта фраза направляется к тому образу, который **это самое** делает с клиентом.

В случае, когда образ обозначает другого человека, который навязывает клиенту свой образ жизни и мышления, этот прием модифициру-

ется. Клиенту предлагается сказать образу, что тот может жить по-своему, а он клиент будет жить по-своему.

**Пример 1.** Девушка обсуждала проблему псориаза. Она представила эту болезнь отдельно от себя на пустом стуле в образе девушки, у которой вся кожа была красной и воспаленной. Я спросил ее, что запрещает ей эта девушка делать? Выяснилось, что она мешает ей общаться с другими людьми, как бы предупреждая других людей, что первая девушка плохая, ядовитая. Получилось так, что «красная» девушка не была ядовитой и плохой, она была только предупредительным знаком. Поэтому я уговорил клиентку дать этому образу разрешение свободно общаться с людьми и считать себя хорошей. Эту формулу пришлось повторять несколько раз, пока кожа воображаемой девушки не очистилась полностью и она смогла общаться с другими людьми. После этого и клиентка почувствовала, что ей стало лучше, и она не так боится общения как раньше. Через неделю она рассказала, что площадь кожи на ее теле, занятая псориазом уменьшилась вдвое. Однако, она не стала больше обсуждать со мной эту проблему, и мне понятно почему, но ничего не поделаешь...

**Пример 2.** Взрослая женщина, психолог, рассказывала мне по дороге в метро, что у нее на работе очень сложные отношения. Там часто возникают конфликты, и, приходя туда, она чувствует, что энергия с огромной скоростью уходит из нее, она испытывает депрессивное состояние. Я предложил представить это чувство потери энергии; оно обрело образ черной воронки, вращающейся с большой скоростью и откачивающей энергию из нее. Времени на подробный разбор не было, и я предложил сказать этой воронке от своего имени: «Я больше не буду выкачивать из тебя энергию и вгонять в депрессию». Сначала она не хотела выполнять инструкцию, но, поддавшись моим уговорам, все-таки сделала это. К ее удивлению, воронка моментально исчезла, а женщина ощутила прилив энергии и спокойствия, поняв, что никто не может теперь вывести ее из равновесия, а если это и случится, то у нее есть способ восстановить нормальное состояние. К сожалению, она так и не поняла, как этот метод работает.

Вы найдете еще примеры применения этого приема ниже по тексту.

### **2.2.15 Контрпредписание**

Многие проблемы связаны с так называемыми родительскими предписаниями, которые откладываются в психике человека как жесткие запреты или прямые указания, как надо действовать. Для того чтобы избавиться от их влияния (если оно, конечно, носит негативный характер), необходимо, чтобы клиент со всей убежденностью выразил прямо противоположное утверждение. Мне часто приходилось сталкиваться с теми случаями, когда образы, выражающие то или иное состояние “говорили” словами родителей клиента и те вспоминали, что действительно получали в детстве подобные указания. По моему опыту эти предписания необходимо победить, и победить их мож-

но только контрпредписанием, исходящим от клиента и направленным к образу, являющемуся источником первичного предписания.

Однако, в некоторых случаях, эти предписания очень прочно “застревают” в голове человека и принимают образы каких-то каменных или железных предметов. Они могут запрещать думать, диктовать образ мыслей, выражать негативное отношение к нему самому и т. п. В гештальттерапии подобные психические образования называются интроектами. Практика показывает, что избавиться от таких интроектов не с помощью контрпредписания, но проявив сильную агрессию по отношению к ним (не к родителям). Клиенту предлагается бить в воображении соответствующий образ или другим способом выражать ему мощное сопротивление до тех пор, пока этот образ не исчезнет полностью. Соответствующий пример приведен выше для иллюстрации приема “волшебство”. Но вот еще пример.

**Пример 1.** Клиентка жаловалась на трудности сосредоточения и запоминания, эта помеха ощущалась как сильное давление в темени и затылке. Образ этого давления напоминал большое черное каменное яйцо. Сначала я попросил клиентку выразить теплые чувства, любовь по отношению к этому образу ( у меня была идея, что это отвергнутая клиенткой ее собственная часть личности, тем более, что и она чувствовала, что эта часть как будто хочет от нее любви !). Результат был неожиданным - клиентке стало хуже. Не доверяя этому результату, я попросил еще “добавить” любви. Результат был ошеломляющим - клиентка заявила, что у нее кружится голова и сейчас она упадет в обморок!

Тогда я понял, что мы имеем дело с интроектом, резко сменил тактику и предложил ей проявить агрессию к этому образу любым способом. Она сделала это мысленно, и результат сказался немедленно, ей стало лучше, сознание прояснилось, да и внешне было заметно, что нормальное состояние восстановилось, а “яйцо” все уменьшалось и уменьшалось. Вдохновленный успехом, я предложил ей продолжить экзекуцию над образом... клиентке становилось все лучше и лучше! Для контроля в некоторый момент я предложил ей снова выразить образу любовь, опять ей стало плохо. После этого клиентка сняла туфлю, и от души колотила это яйцо пока от него ничего не осталось, кроме маленькой черной капли. Она спросила, не оставить ли уж эту каплю, но я решил, что береженого бог бережет и попросил ее доколотить и последнюю каплю. После этого состояние клиентки просто преобразились, она больше не ощущала давление в голове, она легко могла сосредотачиваться, например, на книге, сознание ее стало ясным, ясными стали и глаза, она впервые за весь сеанс выпрямилась и даже смогла рассмеяться.

А теперь два примера применения контрпредписания.

**Пример 2.** У одного мужчины очень болела спина, так, что он буквально не знал, на каком боку ему спать. В ходе группового упражнения на осознание собственного тела он четко увидел, что на середину его позвоноч-

ника давит цементный постамент. Как ему сначала показалось, это был бюст знаменитого поэта Данте. Однако он быстро понял, что этот постамент на самом деле изображал его отца. Зная наши методики, он спросил у этого бюста, что он утверждает. “Ты - мальчишка. И у тебя ничего не получится,” - ответил ему тот. Это соответствует родительскому предписанию “не делай”. Зная это, мужчина придумал контрпредписание и очень твердо сказал бюсту своего отца: “Неправда, я взрослый мужчина и у меня все получится!”. В то же мгновение бюст рассыпался в мелкую крошку, а вместо него возник образ живого и доброжелательного отца, как бы с интересом смотрящего на то, что делает сын. И тут же боль в спине, от которой он так долго не мог избавиться, полностью исчезла. С удивлением он вращал спиной, сгибался, но боль больше не возвращалась. Как мне известно, она не возвращалась, по крайней мере, год.

**Пример 3.** Студентка 4-го курса сказала, что чувствует настоятельную необходимость бросить учебу, находит любые предлоги, чтобы не ходить в институт, но сама не понимает почему. При этом она хочет иметь высшее образование, ей нравится специальность.

Я предложил ей представить ту силу, которая не пускает ее учиться. Эта сила говорила: «Можно обойтись и без высшего образования...» Я спросил ее: «А кто-нибудь говорил тебе так в детстве?» Она тут же вспомнила, что ее бабушка всегда говорила, что вот она не окончила вуз (бросила на 4-ом курсе) и ничего, можно прожить и без высшего образования. У бабушки было трое детей, двое из них бросили институты, а один и вовсе в вузе не учился...

Я предложил ей представить свою бабушку и сказать ей: «Бабушка, я окончила вуз, я прекрасный специалист и очень довольна». Это и есть контрпредписание. Она выполнила инструкцию и «увидела», что бабушка очень злится, а сама она почувствовала вину перед бабушкой, которая застряла в области диафрагмы и просто не давала ей дышать. «Боже мой, это же моя астма!» - воскликнула она.

Я предложил ей отпустить свое чувство вины (прием высвобождения с воображаемым звуком). Когда она сделала это, то вдруг задышала полной грудью, так, как не дышала никогда в жизни. «Я просто наслаждаюсь дыханием!» - сказала она. Я попросил ее повторить бабушке, что она прекрасный специалист и т.д. Она увидела, что снова бабушка злится, но ей теперь наплевать, «это ее дело».

Вуз она не бросила и несколько раз говорила мне потом, как она свободно дышит и наслаждается дыханием.

### **2.2.16 “Выращивание” части личности (или энергитизация)**

Эта методика эффективна для решения конфликтных ситуаций, это действительно “ноу-хау”, показавшее удивительную продуктивность, каза-

лось бы, в совершенно тупиковых ситуациях. Впрочем, его можно считать и разновидностью работы с противоположными силами.

**Пример 1.** Молодая женщина пожаловалась, что испытывает дискомфортное состояние, которое символизировалось оранжевым колючим шаром, нападающим на нее. Что-то поделать с ним обычными способами не удавалось, даже не ясна была ситуация, порождающая этот дискомфорт. Тогда я попросил найти образ той части личности, на которую была направлена агрессия шара. Им оказался маленький голубенький шар. Я предложил усилить и растить эту часть личности, как только возможно. Голубой шарик рос, и по мере его роста агрессивный оранжевый шар терял свои иголки и уменьшался, пока не исчез полностью. На этом этапе голубой шарик вырос до размеров тела клиентки; когда она приняла его как часть своей личности, он облек ее как аура, а она почувствовала свою защищенность и спокойствие.

Истина открылась на следующем занятии. Дома эта женщина поняла, что оранжевый шар означал ее свекровь, которая была очень агрессивна по отношению к ней. Теперь, к ее удивлению, та просто не могла ее “достать”, как ни бесилась. Она же всегда сохраняла спокойствие и уравновешенность. Она не обижалась на свекровь и не проявляла к ней агрессии, ей было даже жаль последнюю, потому что та уже просто “с ума сходила”.

Практика показывает, что этот прием работает удивительно надежно, без всяких когнитивно-поведенческих тренингов.

**Пример 2.** На одном из тренингов молодая женщина поставила такую задачу: она не могла найти общего языка с дочерью при приготовлении уроков. Она давила на девочку, кричала на нее, от этого чувствовала себя ужасно, но не могла остановиться.

Сначала я предложил ей посоветоваться с окружающими женщинами. Как и ожидалось, советы не привели ни к чему позитивному, хотя эта фаза продолжалась довольно долго. Психологический тупик стал очевидней, зато женщины смогли убедиться в непродуктивности бытовой терапии.

Тогда я предложил воспроизвести сцену обучения дочери, как это делается в гештальттерапии. Она стояла над стулом, где в ее воображении сидела дочь. Та явно не понимала домашнего задания. Я посоветовал говорить фразы то от своего имени, то от имени дочери, соответственно стоя или сядя на стул. Конфликт разыгрывался на наших глазах, и чем больше давила мама, тем меньше понимала дочь, ее сознание буквально отключалось, мама все больше раздражалась, ей тоже становилось плохо. Выхода, казалось, не было. Тогда я порекомендовал маме (хотя это несколько против правил гештальта) просто спросить дочь, чего она не понимает, и предложить ей вместе (по-партнерски) разобраться. Оказалось, что у дочери сразу прояснилось в голове, у мамы тоже, и они быстро нашли общий язык. Многие мамы из присутствующих плакали, поскольку у них были сходные проблемы.



Но главное произошло далее. Мама, довольная, села в общий круг, но через минуту ей стало вдруг настолько физически плохо, что пришлось срочно вызывать ее опять на “горячий” стул. Она сказала, что, как только села в общий круг, увидела перед собой собственную мать, стоящую над ней с ремнем. Она чувствовала ужасное унижение. Я предложил представить это чувство перед собой на стуле. Им оказался образ маленькой, как Дюймовочка, девочки. Я спросил, может ли она растить эту девочку, давая ей энергию, силы. Ответив утвердительно, она стала это делать. Девочка постепенно росла и скоро сравнялась ростом с клиенткой, принявшей эту девочку в себя как часть своей личности. После этого я попросил ее снова взглянуть на свою мать. Реакция была удивительной: “Мне все равно. Пусть стоит. Я чувствую, что она ничего не может мне сделать”.

На следующий день, придя на тренинг, она благодарила меня за полученный результат. Она проснулась в прекрасном настроении, у нее было много энергии, отношения с дочерью наладились.

Вы найдете еще примеры применения этого приема ниже по тексту.

### **2.2.17 “Перераспределение акций”**

Этот прием хорошо работает в тех случаях, когда актуализированы две противоположности, но неверно говорить об их коренном противоречии, скорее наблюдается психологический крен в какую-нибудь сторону, который следует устранить. Клиенту предлагается рассмотреть два взаимодействующих чувства или части личности и решить, какой “процент акций” принадлежит каждой из них. Потом в зависимости от необходимости пакет “акций” перераспределяется между ними. В результате устанавливаются нормальные пропорции тех или иных качеств и клиент убеждается, что так лучше, чем было ранее.

Достаточно частая проблема - дисбаланс мужского и женского начала в жизни данного индивида. Многие женщины опасаются собственной женственности и для компенсации создают в себе “небольшого мужчину”. Однако при осознании этой проблемы достаточно легко можно перераспределить психологические акции между этими важнейшими компонентами личности, и многие проблемы исчезают из жизни клиента. Дисбаланс может быть между нежным и агрессивным началами, между добротой и стремлением к первенству и т.д.

**Пример.** Молодой человек (студент) жаловался на робость и неуверенность в себе, которые в моменты принятия решения приводили к появлению слез на глазах, болям в сердце и неприятным ощущениям в области желудка. Нечто, что заставляло его так себя чувствовать, было подобно “фашисту”, который штыком хотел пронзить его в области желудка. Он чувствовал себя слабым, который не может победить “фашиста”. В подростковом возрасте его дважды избивали во дворе ребята так, что однажды он попал в больницу с сотрясением мозга. Папа в детстве ему всегда говорил, что слаба-

ки в этой жизни не нужны, надо быть сильным. Он стремился к тому, чтобы быть сильным, у него были честолюбивые замыслы.

Мы довольно быстро определили, что внутри него сражаются две части личности: одна была “фашистом”, а вторая “слабаком”, которого он презирал. Пришлось объяснять ему, что это также очень важная часть личности, обеспечивающая ему нежность, человечность и способность к творчеству, а “фашист”, хотя и олицетворяет его мечты быть сильным, но направлен против него самого. Мы “усадили” их на разные стулья друг против друга и начали переговоры. Молодой человек признал, что “слабаку” он отдает только 10% акций, а 90% принадлежат “фашисту”. Постепенно он перераспределял акции и тут же ощущал, что его самочувствие улучшается. Закончил он тем, что поделил акции ровно “фифти-фифти”, противников мы примирили, и они обещали помогать друг другу, а не враждовать. Студент вышел с сеанса просто другим человеком, это было видно даже по походке и манере держаться. Он обрел уверенность и чувство внутреннего благополучия. Конечно, потребовалось еще два сеанса, чтобы “доработать” и закрепить эти результаты, но в них использовалась та же методика.

### **2.2.18 Организация новых отношений с частью личности**

Часто проблемы связаны с неправильно сформированными отношениями к той или иной части собственной личности, которая может быть представлена как в абстрактном образе, так и в образе самого себя в детстве (внутренний ребенок) и т.д. Пример в предыдущем разделе с «перераспределением акций» может пониматься и в данном смысле.

**Пример 1.** Молодая женщина жаловалась на постоянную весеннюю аллергию, особенно в холодную погоду. При этом в носу она ощущала невыносимое щекотание и бесконечно чихала. Я предложил ей представить это ощущение перед собой на стуле. Она засмеялась и сказала, что это какой-то чертенок, который щекочет ей в носу. Выяснилось, что он делал это, чтобы с ним поиграли, обратили на него внимание. Сразу стало понятно, что это образ ее детского начала, которое хочет играть. Легко выяснилось, что в детстве ей запрещалось быть ребенком в полном смысле слова. Она всегда была серьезной и правильной, она не могла просто играть, она должна была делать правильные дела. Она даже ни разу не испачкалась за все детство. До сих пор она была убеждена, что взрослые - это правильные и положительные люди, в отличие от детей.

Естественно, я предложил ей принять этого хулиганистого ребенка и разрешить играть столько, сколько ему хочется... Ей было очень трудно это принять: мешали родительские предписания, которые мы “сгрузили” на другой стул. Ее правая нога “почему-то” дергалась, но она сдерживала ее левой. Я спросил, что хочет сделать ее нога? Она ответила, что это неприлично. Все-таки мне удалось спровоцировать, чтобы она пнула хорошенько стул с родительскими запретами! После этого она смогла подружиться с “чертен-

ком”, тут же что-то стало происходить с ее носом, как будто в нем потекла теплая вода, и это было приятно... Я не мог проследить отдаленные результаты, но уверен в успехе, поскольку сходных случаев было достаточно много, и всегда причиной подобной аллергии было подавление естественных детских реакций.

**Пример 2.** Клиентом была молодая студентка, посещавшая мой мастер класс, ее личная история и проблематика были мне уже достаточно известны. Основная коллизия состояла в том, что долгое время в раннем детстве она воспитывалась у бабушки, в отличие от последующих детей, она «мстила» родителям непослушанием и «безобразиями». В ответ они постоянно критиковали ее, что порождало в ней чувство вины и желание исчезнуть из этой вселенной так, чтобы и следа от нее не осталось.

В этот день она пришла на занятия в весьма эмоционально неблагоприятном состоянии. Она в очередной раз поскандалила со своей матерью, высказав ей свои претензии, той стало физически плохо, и теперь девушка ненавидела саму себя, клялась, что больше никогда не огорчит своих родителей, поступится своими чувствами, но их больше ни за что не огорчит. Однако, вопрос ее состоял в том, почему она все время дает себе это слово, а потом опять устраивает им неприятности.

Легко было установить, что страдала она только потому, что в детстве чувствовала себя отвергнутой. Поэтому я предложил ей представить ту маленькую девочку, какой она была, когда лишилась родительской любви. Также я предложил ей взять на себя заботу об этом ребенке. Она категорически не хотела этого делать, считая, что заботиться об этой девочке должны ее родители, а они не хотят этого делать. Она сама была совершенно равнодушна к ребенку и говорила, что эта девочка ей не нужна.

Возникла тупиковая ситуация, но я воспользовался тем состоянием, в котором находилась студентка (утилизация симптома). Я сказал, что она сама только что уверяла всех присутствующих, что все готова сделать, чтобы ее родители были счастливы, хочет помочь им. Пусть тогда она возьмет на себя заботы об этой девочке, чтобы облегчить им жизнь. Она ответила, что это существенно облегчит им жизнь и она согласна. В воображении она прижала эту девочку к себе и выразила ей любовь и желание заботиться о ней. Мгновенно ее состояние переменялось, все ее ожесточение исчезло и изменилось на выражение нежности и счастья. Она больше не обижалась на своих родителей и больше не желала себе смерти и наказания. Она почувствовала себя взрослой и поняла, что прежние ее реакции были слишком детскими. Она сказала, что испытывает желание жить и сможет позаботиться об этой девочке. Некоторые наблюдатели плакали.

На следующем семинаре она выразила мне благодарность и удивленно спрашивала: «Что вы такое со мной сделали Николай Дмитриевич? Я раньше не любила жизнь, а сейчас я полна счастья и любви к жизни. Раньше я гуляла

среди уродливо обрезанных деревьев около заглохшего пруда и получала удовольствие от этого мрачного места, сейчас мне там совершенно неинтересно...» Однако, в дальнейшем мы еще возвращались к данной тематике, но по другим поводам.

## **2.3 Дополнительные приемы**

Ряд приемов работы с образами имеет специальное назначение, которое определяется смыслом психологической проблемы, которая решается.

### **2.3.1 Поиграть с грязью**

Некоторые проблемы связаны со страхом испачкаться, или со скрытым стыдом по поводу непозволительных с точки зрения Супер-Эго чувств. Эти проблемы могут быть связаны с анальным периодом развития ребенка, с родительскими запретами относительно грязи или секса и другими ситуациями. По ходу разбора психологической проблемы мы можем натолкнуться на чувство, символическим образом которого является грязная лужа или куча навоза. Клиент при этом обычно встает в тупик и не знает, что дальше делать. Мы предлагаем, и даже настаиваем, чтобы он в воображении погрузил свои руки в эту грязь и поиграл с нею, как бы ему не казалось это противным. В ходе этой игры, клиент парадоксальным образом испытывает очень приятные ощущения, а образ грязи неожиданно преобразуется во что-то красивое, часто раскрывающее смысл самой проблемы.

**Пример 1.** Девушка в ходе работы испытывала неприятное чувство, связанное с конфликтными отношениями с отцом, оно символизировалось кучей навоза. Я настоял на том, чтобы она поиграла с этой кучей, несмотря на внутреннее сопротивление. Она сделала это, ощутила удивительно приятные чувства, а образ кучи навоза превратился в небольшой стог приятно пахнущего сена, на котором сидел ее отец! Я спросил, что она теперь хотела сказать отцу. Поколебавшись, и сдерживая слезы, она вдруг сказала ему, как она его любит. Это было яркой концовкой сеанса.

Отсюда ясно, что наш сеанс помог ей осознать, что она сама скрывал от себя чувства любви к отцу, которых стыдилась и воспринимала их как грязные, что и порождало их конфликты с отцом. Явно психоаналитическая тема.

**Пример 2.** Другая девушка в ходе сеанса пришла к образу грязи, от которой не могла отделаться. Я предложил ей поиграть с грязью, в результате чего она превратилась во что-то очень приятное и теплое, влившееся в ее тело. В ходе обсуждения она вспомнила, что еще в детстве отвергала свою женственность, потому что у нее был дефект ноги, который потом вылечили, но ощущение своей неполноценности как женщины в какой-то степени осталось. После сеанса она почувствовала, что эта проблема теперь решена.

### **2.3.2 Вдыхать пустоту**

Этот прием позволяет вернуть те чувства, которые были вытеснены клиентом. Терапевты часто сталкиваются с жалобами на чувство пустоты, оно обычно связано с ощущениями слабости, апатии, безнадежности, отсутствия энергии и т.д. Оно означает, что клиент что-то важное вытеснил из своей жизни, поэтому первый шаг состоит в том, чтобы вернуть эти чувства. В противном случае контакт с этими чувствами будет потерян, и их невозможно ни осознать, ни переработать.

Клиенту предлагается представить пустоту наглядно, какой бы огромной она ни казалась. Потом предлагается медленно вдыхать ее носом, представляя, что она постепенно входит в тело, превращаясь во что-то реальное. Дышать надо до тех пор, пока клиент не вдохнет всю пустоту полностью. После чего его следует спросить о тех изменениях, которые он ощущает в своем психосоматическом состоянии.

**Пример.** Однажды на занятия в мастер-класс пришла моя бывшая ученица. Она спросила, правильно ли она действовала в работе со своей клиенткой. Та ощущала неприятную пустоту в своей спине на уровне легких. Применяв метод вдыхания пустоты, она ощутила, что пустота заполнилась. Но одновременно испытала приступ сильного страха, сказала, что моя ученица колдует над ней, и отказалась от дальнейшей работы. Я предположил, что в детстве та испытала какой-то сильный страх, который потом вытеснила, а при вдыхании пустоты он вернулся. Ученица подтвердила эту догадку, она сказала, что действительно в детстве клиентки был драматический эпизод. В первом классе она заболела воспалением легких, вылечить ее никак не удавалось, тогда мать пригласила на помощь какого-то «колдуна». «Колдун» вселил в девочку жуткий страх, ей стало только хуже, для лечения ее пришлось отправить в больницу, жизнь ее спасли с трудом.

В свете этих данных, все стало понятно. К ней вернулись все переживания того периода, в силу закона переноса, она обвинила в колдовстве мою ученицу и не смогла переработать свой страх. Я сказал, что ученица должна была быстро все это понять и объяснить клиентке, что это чувства из прошлого, вытесненные давным-давно, но теперь их можно преодолеть, но для этого надо продолжать работу. Не знаю, чем закончилась эта история, но она поучительна в смысле демонстрации силы данного метода и закона вытеснения.

### **2.3.3 Разрешить образу проявить свой потенциал**

Этот прием позволяет выявить истинные чувства, скрытые за внешне невинным образом. Обращаясь к этому образу, клиент мысленно говорит, что разрешает (именно такое слово!) образу проявить свой скрытый потенциал.

**Пример 1.** Студентка на занятиях мастер-класса пожаловалась, что у нее сильно болит живот. Боль выразилась в образе грудного ребенка. Понять это было трудно, но гипотез было много, например, можно было предполо-

жить нежелательную беременность. Но, чтобы не путаться и не задавать нескромных вопросов, я предложил ей сказать ребенку, что она позволяет ему проявить весь свой скрытый потенциал. Результат превзошел ожидания. Она даже вздрогнула от ужаса, потому что ребенок вырос и превратился в большого мужчину со страшными красными глазами и когтями. Я спросил, не было ли в ее недавней жизни какого-то конфликта с мужчиной. Она подтвердила, что у нее имеется нерешенная проблема такого рода. Некоторый солидный человек, от которого она зависит по работе, несколько дней назад проявил к ней определенный интерес, а ей это не нравится. Но она боится поговорить с ним на эту тему откровенно. Я предложил ей сказать этому образу, то, что она хочет сказать тому мужчине, вслух или про себя, как она сама выберет. Она поговорила с ним про себя, и образ мужчины перестал быть страшным и «ушел». В тот же момент боль в животе абсолютно прошла, что поразило девушку. А я объяснил, что сильные страхи часто накапливаются именно внизу живота. Через неделю она рассказала, что смогла спокойно поговорить с тем человеком, все разрешилось очень хорошо.

**Пример 2.** Этот прием может применяться и к предыдущей проблеме, то есть к ощущению пустоты. Студентка жаловалась на чувство апатии, потерю смысла жизни. Это ощущение было похоже на космическую пустоту. Почему-то я почувствовал, что вдыхать пустоту будет мало перспективным приемом, поэтому предложил ей сказать этой пустоте, что она разрешает проявиться тому, что в ней скрыто. Она была поражена, она увидела, как в пустоте открылась маленькая дверца, и из нее выглянуло какое-то существо со звездочкой в руке, которое было ей бесконечно дорого. Тут она вспомнила, что в детстве, а оно было довольно несчастным, она думала, что хотела бы не просто умереть, но исчезнуть так, чтобы ни следа не осталось от нее во всем космосе. Понятно, что это было суицидальным намерением, хотя оно не осуществилось, но она вытеснила какую-то важнейшую часть своей личности. Теперь она была полна раскаяния и смогла заново принять эту часть самой себя, после чего ощутила себя наполненной смыслом. Я опускаю детали, более того, это была уже не первая работа с ней, но важен сам эпизод иллюстрирующий возможности метода.

#### **2.3.4 Высвободить энергию чувства**

Многие чувства необходимо просто выпустить, отказаться от них, тем не менее, клиент не знает, как это сделать, хотя уже согласен с терапевтом, что они больше не нужны и только создают проблемы. Для этой задачи существует ряд техник, которые можно предложить клиенту на выбор. Если речь идет об агрессии, то можно воспользоваться уже известными в психотерапии методами отреагирования, например, можно предложить клиенту бить подушку, боксерскую грушу или пойти в лес и долго там кричать и бить что-то в воздухе. Эмоционально-образная терапия имеет в своем арсенале дополнительные средства, которые предоставляет воображение. Оказывается,

что можно наблюдать за самим собой со стороны, как этот воображаемый персонаж колотит пол, кричит и т.д. Это не менее эффективно, чем отреагирование с помощью реальных ударов и криков, а по исполнению более доступно. Процесс нужно вести до кульминации, пока не произойдет катарсис (см. примеры ниже).

Другой прием, состоит в том, чтобы высвободить энергию чувства из того самого места тела, где оно «застряло» с помощью воображаемого звука, который можно «включить» на полную мощность. Клиента сначала следует спросить, с каким звуком ассоциируется это чувство. Иногда он говорит, что это жуткий скрежет или визг такой пронзительный, что его просто невозможно издать и т.п. Тем не менее, можно предложить ему издавать этот звук в воображении (это важное преимущество воображения), так, чтобы он исходил из того самого места и уходил в открытое пространство, исчезая в нем. Процесс необходимо вести до того момента, пока все чувство полностью не выйдет из тела и это не подтвердится теми или иными психосоматическими ощущениями, например, у клиента может освободиться дыхание. Если метод звука не нравится клиенту, то можно представлять как из «этого места» исходит какая-то энергия и тоже исчезает в пространстве. Можно выражать его словами, это могут быть грубые и злые слова, но они должны уноситься и исчезать в пространстве.

Некоторые клиенты верят в принцип «народной магии», что выпущенное зло может воздействовать на кого-то другого и, исходя из моральных запретов, предпочитают копить это зло в себе. Необходимо разоблачать это заблуждение, я объясняю клиентам, что зло существует только до тех пор, пока они отождествлены с ним, держат его в себе и поддерживают его существование своей нормальной энергией. Если же они отпускают это чувство, то оно больше не может существовать, оно просто энтропирует, разлагается на составляющие компоненты, поскольку никто более не хранит его и не накапливает, не подпитывает его своей энергией.

Еще одна трудность, с которой может столкнуться терапевт, состоит в том, что, сколько бы чувство ни выражалось, оно не кончается. В результате клиент испытывает истощение, не имеющее результата. Тогда следует предположить, что он не хочет до конца расстаться со своим чувством, а только это и является реальной задачей. Необходимо сказать ему об этом и обсудить причины. Например, клиент мог когда-то решить, что «вот это» он никогда не простит, пока он не изменит свое решение, результат не будет достигнут.

Можно представлять, как это чувство взрывается в безопасном месте. Можно представлять, что это чувство растворяется и уносится потоком воды, тает под воздействием тепла или солнечных лучей, выветривается потоком воздуха и т.д. Можно просто мысленно попрощаться с этим чувством и отпустить его с нежностью и т.д. См. примеры ниже.

### **2.3.5 Признать важность образа**

Этот прием вызывает удивление, но он очень эффективен для ряда случаев. Обычно чувство, символизируемое проблемным образом, отвергается самим клиентом. Он также не признает, что сам создает это чувство. Когда он признает важность этого чувства (например, гнева, вины или страха) для себя, то он оказывается способным контролировать это чувство, он перестает сопротивляться чувству и успокаивается, чувство исчезает или трансформируется в нечто позитивное. Клиента просят много раз повторить образ как он важен для него, до тех пор, пока он не изменится в лучшую сторону.

### **2.3.6 Созерцать дождь**

Полезно при необходимости высвободить невыплаканные слезы (см. примеры ниже). Клиенту предлагается представить дождь и смотреть, как он идет до тех пор, пока он не кончится сам собой, пока не выглянет солнышко. Часто клиенты говорят об образах тумана, облаков, туч в этом случае почти всегда я предлагаю им представить как из тумана или туч идет дождь. Иногда он идет с грозой, что говорит о том, что к слезам примешивается гнев.

**Пример.** Молодой человек жаловался на бессонницу. Она была похожа на туман, а сон был похож на каплю. Я предложил ему представить, как из тумана идет дождь, он сначала удивился, а потом действительно это увидел. Еще он увидел, как идет под дождем, находит под деревом сухое место, ложится там и засыпает. Мы довели процесс до того, чтобы дождь прошел. Выяснили причины невыплаканных слез, но это уже неважно, его сон восстановился.

#### **Резюме.**

На этом можно закончить описание основных этапов и приемов трансформации образов, хотя существуют различные модификации каждого из перечисленных методов и другие вспомогательные процедуры. Этот метод вполне совместим и с другими терапевтическими подходами, он не исключает, а предполагает подробное собеседование и изучение структуры проблемы, а также прояснение тех или иных моментов для клиента чисто дидактическими средствами.

## **ГЛАВА 3. Преимущества и особенности метода.**

### **3.1 Преимущества метода**

Главное: работа с образами позволяет не только что-то осознать, но и изменить «это». Мы считаем задачу трансформации приоритетной, поэтому интерпретации часто даются после проведения желательных изменений.

1. Чувство, связанное с проблемной ситуацией, наиболее точно отражает фиксированную энергию, которая не может быть реализована по тем или иным причинам.

2. Соматически выраженное чувство наиболее правдиво показывает суть проблемы. Слова могут обмануть, тело - никогда.



3. Переживание проблемы через образы убедительнее для клиента, чем вербальные высказывания. Действия с образами легче приводит к инсайту. Неожиданные изменения образов обладают очевидной доказательностью.

4. Проецирование образа на пустой стул или просто в пространство создает диссоциацию субъекта и выраженного в образе чувства. Это облегчает работу по преобразованию чувства.

5. Образная символизация чувства придает ему статус чего-то объективно существующего. Клиент ощущает насущную необходимость что-то с этим сделать, преодолеть воздействие этого реально действующего фактора. В противном случае он ощущает, что “это” будет и дальше его преследовать. Это мощный мотивирующий фактор.

6. Образ дает много дополнительной информации о сущности проблемы, которую может творчески использовать психотерапевт. После определенной практики он научается мгновенно понимать истинный смысл образов, и его предложения по работе с ними определяются этим пониманием.

7. Значимые образы наиболее точно соответствуют бессознательным процессам, субъективное воздействие на образы прямым образом отражается на содержании бессознательного.

8. Множество приемов работы с образами позволяют терапевту иметь широкое поле для преобразования исходного состояния. Оригинальные наработки в этой области создают возможности быстрых и эффективных изменений.

9. Ход изменения образов в работе (а также, соответствующих эмоциональных состояний) позволяет точно контролировать результативность работы. Терапевт может вести процесс до качественного изменения состояния, когда проблема действительно и полностью решается.

10. Соматизация позитивных образов позволяет надежно закреплять результаты работы. Таким образом, клиент отождествляется с достигнутым позитивным состоянием.

### 3.2 Дополнительные правила

1. Наиболее достоверные в психологическом смысле образы возникают спонтанно, если клиент не придумывает их, а **позволяет** им появиться, какими бы порой нелепыми они ни казались.

2. Те образы, которые связаны с серьезными эмоциями, не могут быть трансформированы легко и быстро. **Постепенность трансформации и усилия, прилагаемые клиентом, являются критерием адекватности проводимой работы.** Мы всегда имеем дело с двумя реальностями: реальностью образов и реальностью тех чувств и отношений, которая за этим стоит. На поверхности мы работаем с образами, но на самом деле - с теми чувствами, которые в них выражены. Поэтому психолог должен всегда понимать, что **на самом деле** он предлагает клиенту сделать.

3. Несмотря на необходимость усилий в работе с образами, ни в коем случае нельзя применять к ним насилия и произвола. Результат в этом случае может быть отрицательным. Лучше потратить время на уточнение проблемы.

**Пример.** Молодая женщина, посещавшая мой кружок, имела запутанные семейные проблемы, и образы, возникшие в связи с этими проблемами, также были весьма запутанными. Нам никак не удавалось привести эту ситуацию к нормальному разрешению. После занятий подруга посоветовала: "Да не мучайся ты, вырви этот образ (из целостной картинке ) и выброси." Та так и сделала... и неделю пролежала в кровати, как говорят "пластом", "ни рукой ни ногой не могла пошевелить", температура 39... Пришлось на занятиях восстанавливать прежнее положение.

4. Проблемы часто бывают многослойными и разветвленными, необходимо найти главный, обычно начальный пункт проблемы, провести преобразования там, и тогда все слои и ветви проблемы могут "отпасть" сами собой. Всегда **следует находить магистральный путь**, не отвлекаясь на сравнительно мелкие детали и подробности. Однако потом следует вернуться к тщательной проработке незавершенных деталей проблемы.

### **3.3 Отличия от близких терапевтических школ**

Несмотря на некоторое своеобразие, к ЭОТ относятся все те общие терапевтические принципы и законы, которые свойственны другим школам и направлениям. Терапевт должен уметь слушать клиента, наблюдать за его невербальным поведением, обладать эмпатией, быть достаточно эрудированным и креативным, чтобы сформировать адекватную гипотезу и найти соответствующий способ донести до сознания клиента правильное понимание проблемы и подсказать способ ее решения. Терапевт ведет предварительную беседу, заключает с клиентом терапевтический контракт, сталкивается с сопротивлением клиента и находит пути его преодоления или использования. Сеанс развивается как логически выстроенная цепочка вопросов к клиенту, на которые тот отвечает от своего имени или от имени образа, перемежающаяся с последовательными воздействиями на образ, направленными на получение позитивного результата.

Весьма часто мы слышим, что наш метод является по сути дела некоторым вариантом гештальттерапии, иногда аналогии проводятся с кататимно-имагинативной терапией Х.Лейнера. Но точно также гештальттерапию иногда называют психоанализом для бедных или испорченной психодрамой, а терапия Х.Лейнера может быть названа продолжением активного воображения К.Юнга, которое легко вывести из практики восточной медитации и т.д.

Гештальттерапия, кататимно-имагинативная терапия и ЭОТ являются вполне самостоятельными и целостными направлениями терапии (как и многие другие), предоставляющими большие возможности по

оказанию психологической помощи самого разного профиля. Считаю, что в психотерапии вообще неверна идея взаимоопровержения различных направлений терапии или идея поглощения “верным” направлением всех прочих. Тем не менее, следует различать различные стили терапевтической работы и их оригинальные теоретические позиции. Отделить себя от других, хотя и сходных направлений, не означает попытаться всех опровергнуть или даже противостоять им. Поэтому мы хотим показать наиболее существенные отличия ЭОТ как от гештальттерапии, так и от кататимно-имагинативной терапии Х.Лейнера, признавая существенные достоинства и оригинальность этих подходов.

### **От гештальттерапии ЭОТ отличается:**

1. Гештальттерапия ориентирована, прежде всего, на процесс осознания, этим она родственна психоанализу. ЭОТ в качестве основной задачи ставит изменение эмоционального состояния, которое определяет существующую проблематику. В этом смысле ЭОТ является психодинамической терапией, но в качестве теоретической базы использует понятия, как классического психоанализа, так и индивидуальной психологии А. Адлера, а также телесной терапии В. Райха, транзактного анализа Э.Берна и других концепций, не чураясь даже эзотерических концепций. Но основной теоретической идеей служат идеи о том, что *в основе любой проблемы лежат те или иные “застывшие” эмоциональные импульсы.*

2. Гештальттерапия стремится поставить клиента в тупик, чтобы заставить его самого совершить прорыв. ЭОТ считает, что индивид по большей части сам вредит себе, и поэтому будет настаивать на неверном решении. В стиле ЭОТ мы рассуждаем с клиентом и даем ему некоторые непривычные для него философские принципы, подталкиваем его к верному решению. В гештальттерапии вроде бы неизвестно какое решение верно, выбор всегда предоставляется клиенту. В нашей парадигме, также уважается свобода клиента, но мы берем на себя право вести его и предлагать решения. Если ему не нравится, то, что по нашим предложениям он изменил в себе, то он всегда может вернуться к прежнему способу жизни. *Мы добиваемся не просто понимания, а актуального изменения самого клиента.* Когда он “примеривает” новое состояние он может решить, где ему еще “тянет”, где надо подправить или старый образ жизни вообще был лучше. Но обычно ответ очевиден, потому что не бояться лучше, чем бояться, а быть добрым лучше, чем злым и т.д.

3. Наряду с общетерапевтическими принципами и концепциями *ЭОТ характеризуется достаточно самостоятельной жизненной философией*, в которой смешались современные западные и восточные идеи. Для объяснения своей философии мы часто прибегаем к притчам,

анекдотам, терапевтическим историям, просто спорим с клиентом, что не характерно для “чистого” гештальтподхода.

4. **Терапия в ЭОТ имеет достаточно четкое деление на аналитическую и трансформационную части**, хотя в некоторых случаях и трансформация совершается для выявления истинных причин, приведших к проблеме. Это не характерно для гештальттерапии. Часто трансформация в ЭОТ происходит при отсутствии у клиента осознания того, что на самом деле является источником проблемы и к каким решениям ведет подсказанный терапевтом путь. В этом смысле ЭОТ является более директивным методом терапии, чем гештальт, но более мягким, чем гештальт, поскольку дает большую поддержку и более прямо ведет к цели. Метод не является авторитарным, и мы разделяем основные идеи гуманистической терапии.

5. В ЭОТ принято заключать с клиентом контракт о тех изменениях, которые клиент хотел бы достичь в себе, но терапевт работает с клиентом над тем, чтобы контракт был ясным и реалистичным, а также экологически адекватным. **Результат терапии проверяется на воображаемой критической ситуации и закрепляется теми или иными процедурами.** В гештальте реализуется следующий терапевтический подход: клиент получает сам столько, сколько хочет и сколько может, терапевт не стремится к заранее определенному результату, результат не проверяется на воображаемой критической ситуации. В ЭОТ терапевт ведет терапию “до победы”, до успешного завершения хотя бы некоторого промежуточного этапа. Результаты обычно обговариваются с клиентом, подытоживаются с ним вместе.

6. **ЭОТ исходит из представления об эмоциях как психических энергетических процессах.** Задачей терапевта не всегда является освобождение подавленных импульсов, но чаще - возвращение напрасно растрачиваемой энергии в общее энергетическое русло. Это достигается за счет освобождения энергии, связанной принятыми ранее решениями, неверными убеждениями и ожиданиями. Эти изменения чаще всего идут в разрез с убеждениями клиента, поэтому в ЭОТ принято уговаривать или “обманывать” клиента ради того, чтобы, получив измененное эмоциональное состояние, он понял свои заблуждения. Поэтому **в ЭОТ интерпретация и философское разъяснение часто происходят после завершения трансформации.** В гештальттерапии же интерпретация практически не дается никогда, и клиенту не подсказываются те или иные решения.

**Вместе с тем ЭОТ разделяет ряд принципов гештальттерапии и интегрирует в себя некоторые методические приемы этого направления, также как гештальттерапия включает в себя как идеи психоанализа, так и методические приемы из психодрамы.**

**От кататимно-имагинативной терапии Лейнера метод ЭОТ отличается:**

1. *ЭОТ работает не с какими-то заранее заданными мотивами типа: образ цветка, реки, пещеры и т.д., а, исходя из заявленной проблемы,* мы находим исходное эмоциональное состояние, которое определяет существующий внутренний конфликт, а затем, применяя различные методики, которые клиент выполняет по нашему совету, устраняем патогенное состояние.

2. *Мы работаем в психосоматической идеологии, то есть практически всегда отыскиваем не только эмоцию, но и соответствующее телесное переживание,* поскольку убеждены, что эмоция не может быть понята вне своего соматического выражения. Сначала поиск патогенной эмоции, затем ее соматический анализ, затем создается образ эмоции, а не произвольные фантазии на заданную тему.

3. В данном стиле происходит диалог и взаимодействие с тем или иным образом, как с реально существующим субъектом. *Клиент сам говорит от имени образа, воздействует на него по рекомендации терапевта, порой, не понимая замысла последнего..* Терапевт же понимает, что через образ происходит работа с эмоциональными состояниями и частями личности самого клиента. В какой-то степени подобная работа есть в гештальттерапии, особенно при толковании сновидений, но там основная задача - привести клиента к осознанию, остальное - не задача терапевта

4. В кататимно-имагинативной терапии есть значительная свобода для воображаемых действий, но в то же время достаточно традиционно применяются следующие шесть приемов: конфронтация, трансформация, кормление, примирение, магическая жидкость, а также изнурение и убийство образа. Критика этих приемов не входит в наши задачи, скажем только, что некоторые примеры, приводимые в литературе, показывают малую продуманность их применения. *В ЭОТ существует, по крайней мере, 20 различных приемов (или специализированных методик) для работы с образами, каждый из которых имеет свое достаточно четкое предназначение.* Эти приемы определяются оригинальными теоретическими идеями и подтверждают их на практике. *Но главное состоит в том, что от терапевта требуется применять их в соответствии с психологической структурой проблемы.*

Например, если страх связан с образом, который символизирует насильника, прием кормления явно будет неадекватен. Прием конфронтации может привести к дополнительному травмированию психики, поскольку жертва насилия зафиксировала ощущение своей беспомощно-

сти перед насильником. Понимая это, мы предлагаем клиенту представить себя очень могучим человеком, усилить себя в воображении и тогда сделать с насильником, что ему хочется. Или мы применяем другие приемы высвобождения агрессии, которая была подавлена. Или предлагаем клиенту вернуть насильнику то зло, которое он ему причинил. Приемы приспособляются к личности клиента и модифицируются в зависимости от конкретной истории. Главная цель этих приемов - прекратить постоянное самоугнетение, которым занимается жертва насилия, и сделать ее независимой от прошлого унижительного опыта.

ЭОТ можно было бы назвать телесно-ориентированным психоанализом в образах, если бы не многочисленные теоретические и практические отличия от психоанализа. Как уже говорилось, ЭОТ легко интегрирует в своей работе идеи различных направлений в области теории личности. Мы считаем эти концепции не противоречащими друг другу, а скорее дополняющими друг друга.

К совершенно оригинальным приемам ЭОТ можно отнести:

1) **Вдыхание в себя образа пустоты.** Этот прием основан на идее о том, что субъективная пустота возникает лишь как результат вытеснения тех или иных чувств (см. ниже).

2) **Соматизация образа.** То есть принятие позитивного образа в свое тело, или другая форма интеграции с ним. Позволяет сделать факт признания новых чувств и новых качеств личности очевидным и устойчивым, превратить моделирующие игры с образами в факт внутренней жизни.

3) **Энергитизация образа.** Используется при взаимодействии парных образов, когда агрессивный образ подавляет слабый позитивный и в некоторых других случаях. Секрет работы состоит в том, что клиенту предлагается давать энергию слабому образу до тех пор, пока противостоящий образ не потеряет своей агрессивности или вовсе рассыплется и исчезнет.

4) **Парадоксальное разрешение** (см. ниже). Направляется к образам, которые символизируют части личности клиента или других людей, которые запрещают клиенту проявлять какие-то вполне законные и здоровые эмоции и поведение

5) **Разрешение образу проявить весь свой потенциал.** Прием эффективен для проявления подавленных чувств. Когда, очевидно, что образ слишком мал и безопасен для проявления тех симптомов, которые мучают клиента, ему предлагается мысленно разрешить образу проявить весь свой скрытый потенциал (см. ниже).

6) **Созерцание.** Когда клиенту предлагается просто сосредоточиться на негативных чувственных характеристиках образа, что ведет к спонтанному его изменению и соответствующему изменению, связан-

ных с ним эмоциональных состояний и психосоматических симптомов (см. ниже).

7) *Передача чувства*. Мы считаем, что образ может упорно оставаться в прежнем состоянии, только благодаря чувству, которое его поддерживает. Выражение чувства образу до тех пор, пока тот не исчезнет, является управляемым катарсисом с применением техники biofeedback.

Также иногда мы слышим мнение о том, что этот метод является некоторой формой магии. Это неверно. Магией являются методы, применяемые для получения помощи от каких-то потусторонних сил. Эти методы логически не обоснованы и не вскрывают психологических причин, приведших к возникновению нежелательных последствий. Например, можно обвязать ниткой бородавку, а потом закопать нитку в землю, прошептав какие-то заклинания, чтобы бородавка исчезла. Это и будем магическим ритуалом.

Ничего подобного в нашем методе не происходит. Во-первых, клиент сам производит те изменения во внутреннем мире, которые ему необходимы. Он свободен в своем выборе, но терапевт подсказывает ему решения и обосновывает их, если это необходимо. Все решения основаны на понимании психологической структуры проблемы клиента и знаниях, накопленных различными школами психотерапии. Все приемы трансформации образов научно обоснованы. Важнейшим доказательством научности метода является то, что ему можно легко обучить, и ученики способны получать те же результаты, применяя те же приемы. Наличие теории, логическая обоснованность действий, предсказуемость результатов и их независимость от времени, места и личности терапевта, говорят о научности метода. Использование образов вместо слов, не делает метод магическим. Более того, метод становится подобным инженерному искусству, когда мы знаем, как решать конкретные задачи, и можем передать свое «ноу-хау» другим людям.

## **ГЛАВА 4. Эмоционально-образная терапия на практике.**

### **4.1 ЭОТ в исцелении психосоматических заболеваний.**

#### **4.1.1. Исцеление головных, сердечных и других болей**

Известно, что не менее одного человека из ста в данную минуту мучаются от головной боли, в России это составляет примерно 1,5 млн. человек! В мире же число страдающих ежеминутно составляет 60 миллионов. Я не

владею статистикой по сердечным болям, но твердо уверен, что число испытывающих в данное время это страдание также исчисляется сотнями тысяч. Большинство этих людей никогда не обращалось и не обращается к врачу за помощью, а принимают те или иные обезболивающие или успокаивающие средства, которые столь широко рекламируются сейчас по телевидению. В Америке в год выпивается 18 миллиардов таблеток от головной боли в год, и люди тратят на их покупку 4 миллиарда долларов (см. С.Даймонд “Головные боли”). Однако, есть вполне простые и совершенно бесплатные способы избавиться от такого рода недомоганий, доступные каждому и практически при любых обстоятельствах. *Конечно, это вряд ли понравится компаниям, продающим обезболивающие средства.*

Большинство подобных болей имеют чисто психологическое происхождение, выражаются в тех или иных мышечных спазмах и могут быть очень быстро сняты чисто психологическими средствами, которые были обнаружены сравнительно недавно и поэтому мало известны широкой публике. Кроме того, при первичном знакомстве с этими методами, они вызывают некоторое удивление и недоверие, поскольку выглядят на первый взгляд довольно странно. Тем не менее, совершенно не надо быть профессиональным психологом, чтобы их применять, и они неизменно приносят успех, несмотря на доверие или недоверие. Они не имеют ничего общего с гипнозом или самовнушением, они основаны на научном законе о взаимосвязи между эмоциональным состоянием и представляемым образом этого состояния.

**И все-таки: мы не пытаемся подменить врача! Если у вас есть хотя бы малейшее подозрение на связь ваших головных и тем более сердечных болей с органическим заболеванием, обратитесь к врачу!**

**Немного теории.** Большинство головных и сердечных болей вызвано теми или иными мышечными спазмами. Спазмы вызваны тем или иным насилием над своими эмоциями или желаниями, то есть мы подавляем некоторое чувство или желание с помощью противодействия ему, но оно не ослабевает от этого. Если сила эмоции или желания примерно равна силе его подавления, то возникает спазм, когда эмоция и подавляющий импульс вцепляются друг в друга мертвой хваткой как две собаки, которых никто не может разнять, да и не пытается. Если эмоция слабее, то происходит забывание данной проблемы, а если эмоция сильнее, то происходит истерический припадок или что-то вроде того. Но сейчас речь не об этом, речь о том, как снять спазм и избавить человека от ненужной ему боли.

Для этого можно использовать некоторые из описанных выше методов. Но начать, как всегда следует с создания образа боли. Надо осознать, в каких областях головы вы испытываете боль, какова эта боль (пульсирующая, давящая, колющая и т.д.), после чего представить, что эта боль находится на некотором расстоянии от вас и похожа на...что? Можно также спросить се-



бя, как эта боль звучит или пахнет? После этого можно начать работу с этим образом боли.

Охарактеризуем разные методы ЭОТ в применении к исцелению боли.

#### **4.1.1.1 Метод созерцания**

Этот прием не предполагает какого-то предварительного анализа психологической проблемы, он подключает к работе бессознательные механизмы самокоррекции.

**Пример 1.** (см. выше, в разделе, описывающем прием созерцания).

**Пример 2.** На психологическом кружке другая женщина задала вопрос, связанный с ее головной болью. “Вы говорили, - сказала она, - что можно созерцать свою боль, и тогда он пройдет. У меня болела голова и я увидела, что только одно место моей головы, которое болит, белое, а вокруг все темное. Я смотрела на это белое место, а боль усилилась. Голова и сейчас болит.” Я предложил ей сосредоточиться на всей темной области. Моментально темная область стала сокращаться, а белая область расширяться, и менее чем через минуту вся представляемая ею голова стала белой, а головная боль полностью прошла. “Оказывается можно не только так, но и вот так!” - с удивлением сказала она. “Да.” - подтвердил я. С тех пор я стал обязательно разъяснять, что необходимо созерцать именно негативные стороны образа.

Я понимаю, что приводимые примеры могут производить впечатление чуда, чего-то мистического, но подтверждением того, что это научный метод, а не гипноз или колдовство, является то, что таким способом элементарно снимают головную и сердечную боль мои ученики, прошедшие даже краткий курс обучения, а не только я сам. Ведь основной критерий научности состоит в том, что данный опыт повторяем, и не зависит от личности экспериментатора, достаточно только соблюдения определенных и доступных каждому правил. Также это сможете сделать и вы, даже если не будете верить в результат, но действовать, так как здесь рекомендуется.

**Пример 3.** Этот случай относится не к головной или сердечной боли, а к боли в спине, но вполне подходит и для данной темы. Однажды, я обсуждал с одной мамой довольно типичные проблемы ее отношений с сыном подростком. Эти проблемы заставляли ее так напрягаться, что она испытывала боли в спине, спина просто деревенела. Естественно, что образ этого напряжения был также похож на толстое коричневое сучковатое бревно. Несколько минут созерцания... и это бревно просто растаяло, вместо него осталась только тонкая белая нить, которая с удовольствием была принята этой женщиной как часть ее личности. Конечно, напряжение полностью исчезло, после этого ей стало понятно, как можно наладить отношения с сыном, что в дальнейшем она и осуществила вполне успешно.

Эти примеры относятся только лишь к использованию зрительной модальности. С не меньшим успехом можно прибегать к слуховым, осязательным, обонятельным и другим образам.

#### **4.1.1.2 Метод прослушивания боли**

**Пример 4.** Могут быть и трудности! Как-то я сам две недели страдал от периодических сердечных болей с левой стороны груди и с под левой лопаткой. Я пытался услышать запах боли, но ничего не получалось, боль почему-то не пахла. К врачам я ходить не люблю, поэтому терпел и мучался, особенно когда надо было найти удобное положение в постели. Наконец, как говорится, эта ситуация меня разозлила. “Как же мне не стыдно?” - подумал я, - “Другим помогаю, а сам справиться не могу!” Я решил, что не отстану от этой боли, пока не почувствую ее запах. Однако, она ни как не пахла, но вдруг я явственно увидел перед собой серый камушек, который дымился как сухой лед у мороженщика. Я сразу понял, что это образ спазма у меня под лопаткой. Но запаха он не имел... Тогда я решил услышать, как он звучит... и тут он вдруг взорвался, да с таким резким хлопком, как от удара доской по асфальту! Клянусь, я услышал этот внутренний звук, как будто он был реальным, но он шел изнутри. Серый камушек моментально исчез, а боль с левой стороны груди и под лопаткой полностью прошла. Сам себе не веря, я двигал левой рукой, прощупывал болевшие места... никакого даже воспоминания о боли, только чувство легкости и свободы.

Итак, прослушивание боли также приводит к исцелению.

**Пример 5.** На семинаре, который я вел, у одной студентки сильно болела голова. Звук, который ассоциировался с этой болью, был похож на отвратительный скрип железных заржавленных полозьев при трении друг об друга. При внимательном прослушивании звук превратился в скрип дворников по стеклу автомобиля, это был более приятный звук, и боль уменьшилась, потом он превратился в скрип от шагов по свежеснеговому снегу, и боль исчезла полностью, причем студентка даже ощутила приятный морозный воздух, который как бы стал дуть ей в голову. Здесь можно отметить, что у многих людей при избавлении от боли возникает ощущение легкого ветерка, дующего в то место, которое ранее болело, и даже распространяющегося по всему телу.

Методом прослушивания участники моих семинаров снимали себе боль не только в голове, но и горле, позвоночнике и даже в коленной чашечке. Практика показывает, что это не просто временная анестезия, а полноценное излечение, причем люди испытывают чувство радости и прилива энергии.

#### **4.1.1.3 Метод обоняния боли**

Особенно эффективным оказалось использование обоняния при работе с сердечными болями.

**Пример 6.** На семинаре по телесной терапии, который проводила мастер из Швейцарии, у одной из участниц сильно заболело сердце. Я подошел к ней и предложил представить, как пахнет ее боль. Она сосредоточилась, и удивленно спросила: «Это, правда, что в комнате пахнет паленой резиной, или мне так кажется?» Не было подобного запаха в помещении, и я сказал, что это представляемый запах боли и предложил сосредоточиться на нем. Она продолжала нюхать боль, и вскоре запах и боль синхронно исчезли. Через некоторое время боль возобновилась, но при повторном применении метода прошла полностью.

**Пример 7.**

У молодой женщины, отдохавшей на даче с маленьким ребенком, случился сердечный приступ. Никакой корвалол и валидол не помогли, вызвать скорую помощь на дачу - большая проблема, да и с кем оставить ребенка, если ее увезут? Но больше всего испугал меня ее вид, она была просто серо-зеленого цвета, приступ был видимо серьезным. Тогда-то я и предложил ей понюхать сердечную боль, прочие методы явно не были бы восприняты.. Сразу же она ощутила очень сильный и отвратительный запах, так что отказалась продолжать его нюхать. Но я настоял, чтобы она потерпела, и все-таки нюхала, поскольку раз есть за что «уцепиться», можно что-то сделать. Она послушалась, и через пять минут запах рассеялся, и боль полностью прошла. Еще минут двадцать отдыха, и она ощутила себя полностью здоровой, вернулся и нормальный, розовый цвет лица. Если кого-то интересует время ремиссии, то с тех пор прошло три года, и ничего подобного больше не было.

Мне случалось помогать этим методом и гардеробщице в институте, и студентке, искавшей таблетку, и самому себе. При этом исчезает не только боль, но восстанавливается общее хорошее самочувствие.

**Пример 8.** Однажды я по телефону помог одной преподавательнице нашего института снять сердечную боль. При этом запах перешел в зрительный образ. Сначала она почувствовала гнилостный запах, но потом возник образ пруда, заросшего какой-то гниющей травой. В своем воображении она почистила этот пруд, открылась прозрачная вода и ..., конечно же, боль исчезла. Потом она рассказала мне, что вечером боль возникла снова, она снова проделала то же самое и на этот раз боль прошла окончательно.

#### **4.1.1.4 Метод мысленного действия**

Этот прием наиболее очевиден, и большинство людей, создавших образ своей боли, сразу же хотят с ним что-то сделать, как правило, выдрать из тела и выкинуть куда-нибудь подальше, или сжечь, или закопать и тому по-

добное. Так и рекомендуется делать в некоторых “экстра” руководствах. Я уже указывал, что все такие действия (за редкими исключениями) совершенно неправильны, и не приводят ни к какому успеху, а просто камуфлирует ее.

Мысленное действие должно быть адекватным решением психологической проблемы и зачастую является парадоксальным и неожиданным по своему характеру. Тем не менее, его не так трудно найти.

Прежде всего, надо доверять своему бессознательному и спросить себя: “Что бы мне хотелось сделать с этим?” Понятно, что насильственные решения надо отбросить. Также следует отбросить механистические способы решения.

**Пример 1.** На семинаре студентка рассказала, что с 8-го класса страдает от постоянных головных болей. Прослышав про мой метод, они с подругой решили справиться с головной болью. Она представила свой мозг, в ее представлении он был черного цвета. По совету подруги, она стала перекрашивать его в различные цвета, успеха это не принесло. Голова ее болела и в данный момент.

Тогда я предложил ей описать, как болит ее голова. Она сказала, что как будто что-то хочет вырваться из головы, это как скала, которая хочет вырваться и расколоться на две половины. Этот образ уже дал мне важную информацию, обычно образ скалы символизирует родителя, который давит на ребенка своим авторитетом.

Не объясняя ничего девушке, я предложил ей представить нечто, что сдавливают две половины скалы. Это было маленькое солнышко, что соответствует образу ребенка. Я попросил ее дать как можно больше энергии этому солнышку (**прием энергитизации**). Она сделала это, и постепенно две части скалы разошлись, а потом и вовсе растаяли, а солнышко засияло ярким светом. Глаза девушки тоже засияли, и с удивлением она подтвердила, что боль прошла полностью.

Тогда я высказал предположение, что с 8-го класса родители основательно стали на нее давить. Она сказала, что это правда, тогда умер ее отец, а мама с бабушкой, действительно крепко за нее «взялись». Теперь стало понятно, почему у скалы было две половины. Этот пример построен на приеме энергитизации подавленного позитивного образа, но приводится здесь для иллюстрации бесполезности механических решений.

**Пример 2.** Образ головной боли напоминал тяжелую железную плиту, давящую сверху на голову. Девушка пыталась оторвать, сдвинуть ее и т.д. С огромным трудом (что доказывает адекватность образа) ей удалось приподнять край плиты, как край консервной банки, но это принесло только небольшое облегчение. Тогда я спросил, что бы еще ей хотелось сделать с этой плитой. Несколько насильственных вариантов мы сразу же отбросили. Наконец, после глубокого, но недолгого раздумья, она сказала, что ей хотелось бы

полетать на этой плите. “Как это?” - спросил я. “А приделать к ней крылышки и полетать...” - ответила она.

В процессе полета плита стала уменьшаться, пока совсем не растаяла, боль при этом совсем прошла. Я понял, что плита была символом какой-то тяжелой задачи, которую эта девушка пыталась решить, но не могла. Когда она позволила себе полетать на ней, то тем самым обрела чувство легкости, не проблема была теперь главной, а она.

Я не стал рассказывать о своих соображениях, достаточно, что она избавилась от боли и решила проблему. Потому что решение проблемы порой это просто умение взглянуть на нее с другой точки зрения и перестать ее мучительно решать, поскольку она неразрешима, она является просто психологической ловушкой. Нас приучали с детства упираться лбом в проблему и таранить ее напрямую. Но, когда голова человека не испытывает мучительного спазма, от пробивания лбом стены или плиты, то и решения житейских и других проблем находятся с неожиданной легкостью и воплощаются с простотой и изяществом.

Другой урок, который можно извлечь из этого примера состоит в том, что как бы ни казался образ боли огромным и непреодолимым, существует способ с ним справиться, этот способ состоит, в частности, в изменении отношения к нему, только наше отношение делает его таким ужасным, а уж наше отношение в нашей власти.

**Пример 3.** Как-то в нашем институте две солидные дамы одновременно жаловались на головную боль и наперебой рассказывали, сколько аспирина УПСА они выпили, но никакого толку. “Николай Дмитриевич, покажите эффектик...” - попросили они, явно сомневаясь в успехе. Я согласился и предложил первой описать, как у нее болит голова, а потом представить, на что похожа боль. Это был образ коричневой дощечки, застрявшей у нее во лбу. “Что бы вам хотелось с ней сделать?” - спросил я. “Почему-то мне хочется ее погладить...” - немного смутившись сказала она. “Сделайте это.” - твердо произнес я. “Что происходит, когда вы это делаете?” - спросил я через несколько секунд. “Она уменьшается, а в мою голову как будто дует легкий ветерок, боль уменьшается.” - ответила она. “Тогда продолжайте до тех пор, пока дощечка совсем не исчезнет” - столь же твердо сказал я. Буквально через минуту она подтвердила, что дощечка исчезла и боль прошла, даже какая-то легкость и свежесть в голове. Эта история без интерпретации.

Эта демонстрация совершенно потрясла вторую даму и она несколько раз переспросила первую, а действительно ли у той голова прошла. “Очень странно!..” - повторяла она. Однако, через две минуты и у нее головная боль полностью прошла. Правда, образ теперь был совершенно другой, и действия были другие. В этом случае боль напоминала большой чугунный шар с вмятиной, а клиентке захотелось побить его. Когда она его побила, то парадоксальным образом, вмятина в шаре исчезла, он стал ровный, более легкий

и светлого цвета. Как уже сказано выше, боль прошла. Тоже без интерпретации.

Главный урок, который можно извлечь из этих примеров, состоит в том, что вполне можно доверять интуиции самого клиента, однако, если спонтанно предлагаемое им действие не помогает или приводит к усилению симптома, то следует применить противоположное по смыслу действие. Следующий пример подтверждает этот принцип.

**Пример 4.** Молодая девушка часто страдала от головных болей. Эта боль почему-то напоминала серебристую трубку, лежащую горизонтально вдоль бровей. Когда она представляла эту трубку, ей хотелось выкинуть ее, избавиться от нее, но боль от этого не проходила. Я предложил сделать ей прямо противоположное, то есть принять эту трубку как часть своей личности, проявить к ней к ней добрые чувства. Как только она это сделала, боль мгновенно прошла, а образ трубочки совсем исчез.

Отсюда я заключил, что серебряная трубочка (обратите внимание на позитивный цвет) символизировала некоторую часть личности девушки, какое-то ее психологическое качество, с которым она боролась, видимо считая его своим недостатком. К сожалению, я не могу точно указать, что символизировал образ серебряной трубочки, но я точно знаю, что это хорошее и естественное качество личности. Должен здесь отметить, что очень часто человеческие проблемы начинаются с борьбы с самим собой, причем с какими-то вполне безобидными и вполне естественными своими качествами.

Поэтому то, выбрасывание образа не приводит к успеху, а даже усугубляет ситуацию. Но бывают исключения.

**Пример 5.** Однажды на улице я встретил свою бывшую одноклассницу, которая несла с рынка две большие сумки с продуктами. Мы давно не встречались и разговорились. Она посетовала на то, что сейчас трудно прокормить семью (у нее двое детей, а с мужем она развелась), и что у нее сейчас страшно болит голова. Я спросил ее, на что похожа ее головная боль. “На большой зеленый перец, который застрял у меня во лбу.” - тут же ответила она. “А что бы тебе хотелось с ним сделать?” - спросил я. “Выкинуть.” - был ответ. “Сделай это.” - утвердительно предложил я и...тут же увидел как она как будто падает на асфальт. “Что с тобой, тебе плохо!?” - испуганно спросил я. “Ничего, все нормально.” - выпрямляясь, сказала она, - “Просто голова прошла!” Она была так изумлена эффектом, что чуть не упала в буквальном смысле слова. “Где ты такому научился?” - удивленно спросила она. “Сам придумал”, - скромно ответил я. Такой ответ, похоже, несколько разочаровал ее.

Этот случай довольно легко поддается интерпретации. Ей видимо очень хотелось купить большого зеленого перца, но она решила, что не может этого себе позволить, и подавила эту мысль. Выкинув перец из головы

буквальным образом, она избавилась и от спазма и от боли. Но перец не был ее чувством или частью личности!

### **Пример 6.**

Пожилая сотрудница института попросила помощи, уже полгода она страдала от постоянных головных болей, от которых никак не могла избавиться. Я предложил ей описать головную боль, а затем представить как она выглядит. Она сказала, что видит свои мозги, все испачканные какой-то противной грязью. Я спросил, что она сама хотела бы с этим сделать. Она ответила, что хотела бы отмыть мозги. Тогда я сказал, чтобы она делала это в своем воображении. Хотя она сказала, что это вызывает у нее отвращение, я настаивал. Она, морщась, стала это делать, и постепенно мозги очищались, а я подбадривал ее и спрашивал об изменении ощущений в голове. Ей становилось все лучше, и когда мозги совсем очистились, голова ее совершенно прошла, даже как-то посвежела. Чистые мозги она приняла обратно в свою голову. Вся работа заняла минут 10. Мы встретились еще через полгода, она признала, что больше не страдала от головной боли.

Конечно, я понял, что эта женщина страдала, от каких-то противных ей самой мыслей. Когда она «промыла» свои мозги, то с помощью символического действия избавилась от этих навязчивых мыслей и связанных с ними неприятных переживаний. Но я не стал проводить анализ этих мыслей и причин, их вызывавших, считая, что это только затруднит исцеление.

**Пример 7.** Однажды я принимал экзамен у слушателей, уже имевших высшее образование и проходивших в нашем институте повышение квалификации. Девушка, сдававшая последней, пожаловалась, что у нее уже три месяца ужасно болит голова. Никакие лекарства не помогают. Я предложил провести терапию.

Получив согласие, я, прежде всего, спросил: «Наверное, три месяца назад был стресс?»

- Да, - ответила она.

- Наверное, с молодым человеком?

- Да, с молодым человеком.

- Может быть тогда лучше расстаться?

- Нет, мы это уже пробовали. Мы друг без друга не можем и друг с другом не можем. Мы как два барана сшибаемся лбами...

- Хорошо... Пусть вот эта ваша сумочка с длинной ручкой символизирует то, из-за чего вы сшибаетесь лбами. Положим ее подальше, Ваша задача ее достать (кладу сумочку так, что ручка легко достижима для клиентки). Но сначала опишите мне, что она для Вас значит.

- О, это как нарзан, как источник энергии, это - моя свобода. Я журналистка, я должна всюду ездить, всюду бывать, а он говорит мне: «Сиди со мной, не смей ездить!»

- И как Вы себя чувствуете при этом?

- Придавлено (опускает голову).

- Понятно. Я буду изображать этого молодого человека, а Ваша задача достать сумочку. (Я кладу ей руку на затылок, и не слишком сильно пригибаю ее голову вниз, одновременно повторяя: «Не смей брать сумочку, сиди со мной, не будь свободна и т.д.»)

- Как Вы себя чувствуете?

- Униженно. Ну точно как с ним...

- Найдите выход из этого тупика...

Напрягая мышцы шеи, девушка с усилием сопротивлялась давлению. Постепенно я «сдался» и убрал руку.

- Так легче?

- Легче. Но не то. Хотелось бы, чтобы рука осталась на шее, но не давила.

- Хорошо, попробуйте добиться этого результата. (Я повторяю то же самое воздействие.)

Некоторое время она раздумывает, затем поднимает руку и начинает поглаживать меня по руке, которая давит ей на затылок. Рука постепенно расслабляется, ее голова выпрямляется, а рука остается на шее, но не давит.

- Так лучше...

- Но Вы ведь не достали сумочку...

- Я просто не могу о ней думать, когда мне так давят на голову.

- Попробуйте еще раз. (Снова пригибаю ей голову и твержу тот же текст.) Найдите выход...

Подумав, она поднимает одну руку и начинает поглаживать мою руку, давящую на затылок, а второй рукой медленно подтягивает к себе сумочку. Голова ее выпрямляется, глаза сияют.

- Спасибо, я все поняла.

- А голова не болит?

- (Удивленно) Голова? Нет не болит...Очень легкое ощущение в затылке.

- Но ведь человека не переделаешь... (Я намекаю на молодого человека).

- Не переделаешь, - ответила она, - но ведь можно и приспособиться...

И я понял, что она действительно нашла то решение, которое ей было нужно, а главное - голова, болевшая три месяца, прошла.

В этом примере совершаемые действия являются решением межличностного конфликта, и найденное решение снимает головную боль.

#### **4.1.1.5 Метод выражения чувства**

Хитрость этого приема состоит в том, что только чувство является первопричиной боли, только чувство фиксирует в воображении человека тот



или иной образ или мысли. Высказывание чувства, которое “застряло” и вызывает спазм, снимает спазм и образ тает. Отслеживая, как тает образ, мы можем знать, в какой степени человек освободился от некоторого (обычно негативного) чувства, порождающего его проблемы.

**Пример 1.** Доктор наук, крепкий пожилой мужчина страдал от невыносимой головной боли. Я предложил ему представить перед собой образ головной боли. С присущим ему чувством юмора он назвал этот образ “зеленая камнеедка”. Он сказал, что просто ненавидит ее. Я предложил ему высказать все, что он думает об этой “камнеедке” ей прямо “в лицо”. Это продолжалось 2-3 минуты и хотя он высказывался не вслух, он дал понять все с тем же чувством юмора, что высказывает очень сильные чувства и в сильных выражениях. В результате головная боль почти полностью прошла, изменился даже цвет лица, и он смог приступить к обычной работе.

**Пример 2.** Девушка испытывала сильные боли в области солнечного сплетения. Образ боли был похож на кинжал. Когда она мысленно высказала ему, как он ее измучил, кинжал сначала поржавел, а потом рассыпался в ржавый порошок. Боль тут же прошла.

Кстати, образ кинжала, вонзающегося в сердце или другие части тела часто встречается у женщин и обозначает всегда одно и то же: страдания из-за любви к мужчине. Это может быть и несчастная любовь и невозможность избавиться от воспоминаний о бывшем муже и многое другое...

**Пример 3.** В данном случае головная боль выразилась в образе черных тисков, и когда клиентка раскрутила тиски с помощью рукоятки, которая обычно у них имеется, боль в висках прошла, но осталась сильная боль вверху головы, в области родничка. Эта боль уже была похожа на вбитый в голову гвоздь. Попытка просто вытащить его и выкинуть ни к чему не привела. Тогда я предложил ей высказать все, что она чувствует по отношению к этому гвоздю, ему так сказать “прямо в лицо”. “О я его просто ненавижу!” - воскликнула она. Минуты две она сосредоточенно (про себя) высказывала свои чувства, после чего образ гвоздя исчез, и боль полностью прошла. Надо сказать, что улучшилось и общее самочувствие клиентки, то она говорила, что не в силах домой доехать с работы и опиралась на спинку стула, чтобы поддержать себя, теперь она выглядела достаточно бодро и энергично и заверила, что чувствует себя совсем иначе и вполне уверена, что спокойно доедет домой.

**Пример 4.** Пожилой профессор пожаловался, что у него очень болит затылок. Он решил, что у него поднялось давление, но все-таки не отказался от моей помощи. Образ боли в затылке был похож на красивую доску из гжельского фарфора, профессор очень любил гжель. Когда я спросил, чтобы ему хотелось сделать с этой доской, он сказал, что хотел бы любоваться на нее. Тогда я предложил именно это и делать, в результате чего гжельская доска стала уменьшаться, а боль в затылке стала проходить. Однако, я уло-

вил очень грустное выражение в глазах профессора. Я спросил его, не жаль ли ему расставаться с этой доской, и он подтвердил мою догадку. Тогда я спросил его, не приходилось ли ему последнее время расставаться с каким-нибудь значимым для него человеком, с которым не хотелось бы расставаться. “Да, пожалуй, можно так сказать”, - ответил он. Я предложил ему выразить этому человеку или ранее представленному образу свою благодарность за встречу, попрощаться с ним и отпустить его. Когда он это сделал, то боль полностью прошла, он не был уже грустным, но легкая задумчивость еще долгое время присутствовала на его лице.

В этом примере использован и прием действия (любования) и прием выражения чувства. Этот случай наглядно демонстрирует, как психологические проблемы порождают физическую боль, он также показывает, что основа проблем - спазм (например, схватить и не отпускать то, что все равно ушло). Можно даже объяснить, почему боль возникла именно в затылочной области: ведь здесь находится область зрительной коры! То есть в этой области он хотел удержать прекрасный образ.

**Пример 6.** Студентка пожаловалась на постоянные головные боли с августа месяца. Боль пульсировала в затылке и в какой-то степени в глазах. Почему-то она была похожа на море (позитивный образ!) и ударяла в затылок как волны. Я спросил, что ей хочется сделать с этим образом. Она ответила, что хотела бы искупаться в море. Я сказал, чтобы она сделала это в своем воображении прямо сейчас. Она сразу же почувствовала облегчение, а через минуту боль прошла окончательно. После этого я высказал предположение, что, она видимо очень хотела поехать на море или сожалеет, что уехала оттуда. Она подтвердила, что никогда не была на море, но всегда мечтала об этом. «Да она уже все уши нам прожужжала про море», - подтвердил один из студентов группы.

В этом примере приводится прием мысленного действия, но он приведен в паре с предыдущим примером, в подтверждение того, что боль в затылке (и глазах) может быть порождена желанием удержать образ. Он показывает, как нереализованное желание приводит к психосоматическим проблемам.

#### **4.1.1.6 Метод диалога**

Когда неясно, что делать с данным образом, то можно поговорить от имени данного образа, как говорят актеры, “войдя в образ”. Впрочем, можно и не входить в образ, а просто мысленно задавать ему вопросы и также слушать его ответы, как будто он живое существо. Поскольку образ символизирует некоторое ваше, не до конца осознанное чувство или намерение, то вы просто сможете прояснить для себя, что это за чувство или намерение и что можно с этим сделать. Данный метод был предложен еще Фрицем Перлзом, основоположником гештальттерапии.

**Пример 1.** Студентка на семинаре пожаловалась, что у нее болит сердце. Я предложил ей представить, что ее сердце находится на некотором расстоянии от нее, встать на это место и рассказать от имени сердца, что оно чувствует, что делает и чего хочет (это три главных вопроса, на которые следует отвечать в подобных диалогах). Быстро выяснилось, что сердце хочет внимания к себе и ни от кого-нибудь, а от данной студентки. Тогда я предложил ей встать снова на свое место и дать прямо сейчас необходимое внимание своему сердцу (если бы оно хотело внимания от кого-то другого, то я все равно предложил ей сначала дать самой это внимание, и уверен, что этого было бы достаточно). В данном случае сердце тут же перестало болеть, я попросил студентку вернуть воображаемое сердце на свое место и на этом сеанс закончился.

**Пример 2.** Как-то я лечил больную ногу одному пожилому родственнику, перед этим она болела три месяца так, что невозможно было наступать на пятку. Образ боли был похож на большой стальной капкан. Поговорив с ним, он узнал, что капкан просто “так привык”. Тогда он вежливо попросил капкан уйти и не стискивать ногу. Именно это и произошло, и нога перестала болеть. Через неделю нога снова заболела, но не так интенсивно. На этот раз образ был похож на стальную подкову на пятке, ее так же попросили уйти, и боль прошла. Через неделю боль вернулась, но еще слабее, теперь это был просто гвоздь. С ним поступили так же, и на этот раз боль ушла навсегда. С тех пор прошло три года, эта нога не болит.

**Пример 3.** Участница моего кружка пожаловалась на то, что у нее болит сердце. Диалог с сердцем сразу же выявил, что оно болит из-за беспокойства по поводу ее отношений с ее молодым человеком. Когда она проявила к этому беспокойству добрые чувства и нежность, то беспокойство сразу же прошло, и сердце перестало болеть.

Здесь необходим комментарий: большинство беспокойных людей обычно борются со своим беспокойством, в результате чего оно только усиливается. Поэтому следует создать образ беспокойства, и парадоксальным образом проявить к нему приязнь и доброту, принять его, а не отталкивать (см. ниже работу с фобиями по В.Франклу).

**Советы начинающим.** Конечно, начиная работу, можно столкнуться с непредвиденными обстоятельствами, но при сохранении внутреннего спокойствия и трезвости вы всегда справитесь с трудностями. Психологи, пройдя буквально 1-2 занятия на моем кружке, с легкостью начинают снимать головные и сердечные боли своим знакомым и родственникам, даже по телефону. Если вы не уверены в себе, то следует договориться с вашим пациентом или с самим собой (если вы лечите себя), что в случае неудачи вы отменяете все свои воздействия и возвращаетесь в исходную точку. Помните, что этот метод может быть неэффективен лишь в двух случаях: если головная боль вызвана чисто соматическими причинами или связана с невротическим

заболеванием. В таких случаях клиенту следует обратиться к врачу или психотерапевту.

#### **4.1.1.7 Программа самоисцеления**

Многие, следуя указанным методам и примерам, научились снимать головную и сердечную боль у самих себя. Помните о предупреждениях, высказанных выше, а самое главное никогда не действуйте насильственными способами. То есть не вырывайте образы у себя из головы, не сжигайте их и не закапывайте, не боритесь с ними и не бейте их. Бывают исключения из правила, вы их тоже найдете в примерах.

А теперь представим программу самоисцеления шаг за шагом. Желательно, чтобы вы держали список этих шагов у себя на виду, чтобы не рыться в памяти, когда голова болит.

**Шаг 1.** Опишите, в каких местах болит ваша голова и как она болит. Объясняйте это самому себе так, как вы бы объясняли китайцу, который еле-еле говорит по-русски. Возможно, уже на этом этапе вы будете употреблять образные слова типа: «игла пронзила», «тиски сжимают», «плита давит» и т.д.

**Шаг 2.** Представьте образ своей головной боли на некотором расстоянии от себя, скажем на стуле, напротив вас. Если вам это не нравится, то представляйте эту вещь прямо в голове.

**Шаг 3.** Изучите этот образ с точки зрения его качеств: большой, тяжелый, острый, железный, горячий, черный и т.д. Может быть он мягкий, светящийся и т.д.? Если и так ясно, что делать, то пропустите этот пункт.

**Шаг 4.** Выясните, кто на самом деле страдает. Этот образ - агрессор, или на самом деле это он страдает от воздействия чего-то другого. Найдите парный образ, страдающего или агрессивного объекта. Если и так ясно, что делать, то пропустите этот пункт.

**Шаг 5.** Этот образ означает вашу часть личности или это кто-то другой? Какие намерения у данного образа? Он хочет вас научить чему-то, хочет вас защитить, обвиняет вас в чем-то или еще что-то? Нравится ли вам его намерение? Если трудно понять, что думает и чувствует образ, то следует пересесть на стул, на который он был спроецирован и представить, что вы это он. Войдите в этот образ и поговорите от его имени. Пересаживайтесь то на свой стул, то на его, задавая вопросы и отвечая на них. Если и так ясно, что делать, то пропустите этот пункт.

**Шаг 6.** Что бы вы хотели сами сделать с этим образом, какие чувства ему высказать и т.д.? Вспомните арсенал средств, которые были представлены выше: созерцание, мысленное действие, выражение чувств, контрпредписание, энергитизация, парадоксальное разрешение. Какое средство вы выбираете? Доверяйте первому вашему желанию, следуйте интуиции.

**Шаг 7.** Примените этот прием. Если вы чувствуете улучшение своего состояния, то продолжайте действовать дальше тем же самым способом. Добейтесь полного исцеления, в противном случае боль может вернуться или останется в виде хронического дискомфорта. Если вы действуете правильно, то состояние не только нормализуется, но проявится в приятных позитивных симптомах. Например, вы почувствуете радость освобождения, в вашу голову как будто подует легкий ветерок, вы ощутите необыкновенную ясность ума или избыток энергии, стремление активно действовать и т.д.

Если же вам становится хуже или состояние не меняется, то вам надо поискать другой вариант действий, может быть прямо противоположный тому, что вы делали сначала. Пробудите свою фантазию, и не бойтесь странных и «глупых» действий.

**Шаг 8.** Если в результате работы вы получили какой-то явно позитивный образ, признайте его частью своей личности и позвольте ему войти в ваше тело и слиться с вами. Если это явно не ваша часть личности, то этого делать не надо.

**Шаг 9.** Оцените, полностью ли вас устраивает результат. Если нет, поищите способ добиться лучшего. Если да, то мысленно выразите ясное намерение, чтобы это состояние оставалось с вами всегда.

На этом работу по самоисцелению можно закончить. Не расстраивайтесь, если у вас не получилось сразу, почитайте снова эту книжку. Поищите новые образы и новые методы, у вас все получится. Если все равно нет, то может быть, причина находится глубже, чем вы думаете, или есть чисто соматическая причина ваших болей, и вы ее уже знаете. Правда, я в это почти не верю, 95% головных болей происходят по психологическим причинам. В моей практике были всего 1-2 неудачи, но по вине клиентов.

Такая же программа может применяться для исцеления сердечных и других болей, но здесь надо быть осторожнее.

#### **4.1.2 Работа с ПМС**

Методы ЭОТ показали свою эффективность и при лечении такого общеизвестного женского недомогания как предменструальный болевой синдром. Хотя это тоже работа с болью, но мы вынесли эту проблему в отдельный раздел, поскольку работа с ПМС требует более развернутой терапевтической работы, чем с головной болью. В моей практике было примерно 5 случаев такой работы, все успешные. Некоторые мои ученики также сообщали о подобных случаях. Я расскажу о двух последних случаях, которые хорошо запомнились.

**Пример 1.** Работа проводилась на тренинге. Студентка пожаловалась на сильные боли внизу живота, связанные с известным периодом, проблема преследовала ее давно. Боль была тянущей, как будто кто-то сдирает ей кожу внутри живота. Я предложил ей представить того, кто это делает на стуле

перед собой. Это была она сама, только какая-то злая. Я попросил ее пересест на этот стул и стать злым персонажем, представляя, что она сама осталась на прежнем месте. Когда она это сделала, то ее лицо резко переменилось, она стала весело смеяться, глаза ее заблестели, она стала раскованной, в ней проявилась игривая женственность. Она явно получала удовольствие от того, что мучила ту, что осталась на первом стуле. В ходе обсуждения выяснилось, что злая часть личности клиентки, была ее подавленной сексуальностью. Мы выяснили причины такого внутреннего конфликта, и девушка поняла, что он определяется конфликтными отношениями с молодым человеком и предубеждениями против мужчин в целом. Когда она разрешила себе не подавлять свою сексуальность, несмотря на проблемы в отношениях с мужчинами и признала ее как свою законную часть, боль внизу живота полностью прошла.

**Пример 2.** Вдохновленная ее примером, другая девушка, на том же семинаре, решила обсудить такую же проблему. Как выяснилось, ее болевой синдром был связан с тем, что в подростковом возрасте ее мама не оказала ей поддержки в нужный момент, а сказала, что «просто это надо терпеть, все терпят». Она была обижена на маму по этому поводу, она хотела получить от нее «поглаживания». В ходе работы мы применили метод контрпредписания: «у меня нет боли, я ничего не должна терпеть». А также в своем воображении она сама дала поддержку той девочке подростку, которая была испугана первыми проявлениями своей женской природы. Она ощутила облегчение и поняла, что боли больше не будет.

### **4.1.3 Работа с аллергией в ЭОТ**

Аллергия (и это не только мое мнение) является на самом деле фобией иммунной системы организма. Организм реагирует сильной защитной реакцией на микроскопические воздействия, которые не несут реальной угрозы, в результате чего агрессивные клетки, выделяемые иммунной системой, атакуют сам организм. Такая неадекватная реакция может быть вызвана психологическим программированием на сверхчувствительность к слабым воздействиям. Психологические причины возникновения подобных программ могут быть многообразны, но в основе лежат некоторые фрустрированные потребности ребенка, а также родительские предписания, запрещающие «опасные» контакты, например с собаками, какую-то еду и т.д.

#### **Пример 1.**

Работа происходила в гештальтгруппе. Молодая женщина заявила, что много лет страдает сезонной аллергией, особенно на холоде, у нее чешется нос и глаза, она постоянно чихает, а глаза краснеют.

Я предложил ей вспомнить эти ощущения (в помещении они отсутствовали) и представить, что они находятся на стуле перед ней, и

спросил: «На что они похожи? Первое, что пришло в голову, то и ладно...»

Она засмеялась и сказала, что это какой-то чертенок, который щекочет ей в носу. Выяснилось, что он делал это, чтобы с ним поиграли, обратили бы на него внимание. Сразу стало понятно, что это образ ее детского начала, которое хочет играть, но воспринимаемое ей самой как плохое (чертенок). Легко выяснилось, что в детстве ей запрещалось быть ребенком в полном смысле слова. Она всегда была серьезной и правильной, она не могла просто играть, она должна была делать правильные дела. Она даже ни разу не испачкалась за все детство. До сих пор она была убеждена, что взрослые - это правильные и положительные люди, в отличие от детей.

Естественно, я предложил ей принять этого «хулиганистого» ребенка и разрешить ему играть столько, сколько ему хочется... Ей было очень трудно это принять. Она чувствовала, что играть нельзя. Этому мешали родительские предписания, которые мы «сгрузили» на другой стул. Ее правая нога «почему-то» дергалась, но она сдерживала ее левой. Я спросил, что хочет сделать ее нога? Она ответила, что это неприлично. Все-таки мне удалось спровоцировать, чтобы она пнула хорошенько стул с родительскими запретами! После этого она смогла подружиться с «чертенком». Тут же что-то стало происходить с ее носом, как будто в нем потекла теплая вода, и это было приятно...

Из всего сказанного понятно, что ее естественная детская реакция играть и веселиться (импульс) была подавлена родительскими предписаниями (преграда). Проявление гнева против предписаний, который также был подавлен в ребенке, позволило освободить первичный импульс. Ранее этот импульс порождал постоянное щекотание в носу (у ребенка не было другого способа обратить на себя внимание и поиграть), теперь он может порождать естественное поведение игры и развлечений, аллергия становится не нужной.

Можно задать вопрос: почему внутренний ребенок щекотал именно нос и глаза и именно на весеннем холоде? Об этом можно только догадываться, либо необходимо провести дополнительное аналитическое исследование. Подавленный импульс находит свои способы реализации в зависимости как от его силы, направленности, характера субъекта, особенностей семейных отношений, так и от других дополнительных причин. Скорее всего, ребенок не только хотел получить внимание и играть, но хотел заставить субъекта заплакать из жалости к себе...

### **Пример 2.**

Студент Женя (имя изменено) рассказал, что страдает от весенней аллергии на травы, от аллергии на ягоды и на грязных кошек и собак. Ягоды вызывают покраснение и зуд по всему телу. Образ этого состоя-

ния был похож на небольшого человека, но всего красного, который хотел причинить страдания Жене. Выяснилось также, что в детстве его родители и бабушка, у которой он бывал летом в деревне, строго предупреждали относительно ягод и грязных животных. Я предложил ему представить своих родителей и бабушку и заявить им, что ни ягоды, ни грязные животные не могут ему повредить. Мысленно делая это заявление, он ощутил, что сильно злится на своих родителей за те ограничения, которые они наложили на его жизнь. Поэтому я понял, что красный человек символизировал его гнев против родителей, который, будучи невысказанным, обращался против самого субъекта, вызывая у него аллергию. Поэтому последующая работа была направлена на прекращение гнева этого «человечка» и принятие его субъектом как своей части личности, что конечно соответствовало действительности. Женя не очень то хотел принимать эту часть своей личности, но поддавшись моим уговорам он убедился, что чем более он принимает ее, тем более она становится спокойной и меняет свой цвет на приятный желтый. В итоге Женя установил доброжелательные отношения с этой частью личности, а она перестала гневаться и стала дружелюбной. В результате, через неделю, Женя доложил, что проверил результат на всех видах ягод, которые ранее вызывали аллергию - теперь аллергия отсутствовала.

### **Пример 3.**

На семинаре, для психологов из других городов, ко мне обратилась молодая женщина по поводу аллергии на собак. Она жила в Москве у своих родственников (пока что один день), у которых была огромная собака, у нее уже началась аллергия. В этом случае легко было заметно сильное покраснение лица. Она была в ужасе от того, как ей прожить оставшиеся дни. Анализ через работу с образами выявил две ассоциативно сцепленные травмы: потерю в детстве щенка и разрыв с любимым человеком в 18 лет. Работа над этими травмами была успешной (не помню, к сожалению, какие были применены приемы). На следующий день она приехала на семинар совершенно исцеленной. Она заявила, что обнимается с собакой своих родственников и никаких аллергических реакций у нее больше не возникает. Цвет лица действительно стал нормальным.

**Пример 4.** На семинаре мужчина лет 30, пожаловался на аллергию на собак. У него есть собственная собака, врач посоветовал от нее избавиться, но он ее очень любит. У него постоянно заложен нос, а когда собака, играя, схватила его зубами за подбородок, все его лицо сильно покраснело и распухло. В ходе работы с образами выяснилось, что родители в детстве запрещали играть с собаками и другими животными, потому что они грязные, может быть заразные. А он очень любил собак и переживал по этому поводу. В нем жила большая обида на родителей и в то же время противоречащий ей импульс избегания собак. Когда он представил своих родителей и высказал



им контрпредписание: «собаки и другие животные не опасны, с ними можно играть, ничего страшного в этом нет», его нос сразу же свободно задышал. Через две недели он подтвердил, что больше у него не было проблем с аллергией. Такое контрпредписание может быть недопустимо в работе с детьми, но для взрослого человека в нем нет опасности.

Примеров еще много, моя ученица А.Королева также легко снимает аллергии у своих клиентов, о чем у нас есть совместная статья.

#### **4.1.4 Другие психосоматические проблемы**

##### **4.1.4. 1 Хронический ринит**

**Пример.** Девушка, посещавшая мой мастер-класс, страдала от хронического ринита. То, что мешало дышать ее носу, было похоже на некоторое черное пятно. Это пятно говорило, что нельзя свободно дышать и жить легко и весело. Так говорил ее отец, особенно когда напивался, упрекая, что они с матерью слишком беззаботно живут, и он устроит им “веселую” жизнь. Я спросил ее, согласна ли она с этими утверждениями “пятна”. Она ответила отрицательно. Тогда я предложил сказать “пятну”, что оно может жить, как хочет, но она не собирается жить по его принципам. Состояние ее носа улучшалось буквально на глазах, но у “пятна” были еще другие принципы, на которых оно настаивало. Еще два раза девушка отказалась от подчинения этим принципам, и нос ее полностью освободился. Она уже не нуждалась в носовом платке, которым постоянно пользовалась. Но самое удивительное произошло потом. Через неделю она пришла на занятия и сообщила, что посетила отоларинголога, и впервые за пять лет ей сказали, что все в порядке с носом и горлом (кроме ринита она страдала от хронического тонзиллита и гайморита). Результат сохранялся и дальше, по крайней мере, до конца семестра.

##### **4.1.4.2 Бронхиальная астма**

**Пример.** На одном из семинаров, посвященном психосоматическим проблемам, женщина (психолог-практик) обратилась с просьбой о помощи. Ее восьмилетний сын страдал бронхиальной астмой, находился под постоянным контролем врачей и не мог обходиться без специального ингалятора. Я решил попробовать разобраться, проведя терапию матери. Я предложил ей представить себя в роли сына и с его точки зрения посмотреть на свою мать.

Она вошла в эту роль и почему-то увидела саму себя со стороны как Снежную Королеву. После этого открытия мы стали выяснять, почему она так холодна к своему сыну. Оказалось, что она не принимала его сердцем, поскольку не принимала его отца, с которым развелась. Во многом она развелась оттого, что не принимала мужчин вообще, потому что хранила в душе сильную обиду на своего отца, который обижал мать. Эта же обида помешала ей развить свою женственность, она склонна была вести себя во многих ситуациях по-мужски.

В ходе работы мы сосредоточили усилия на том, чтобы помочь ей простить отца, восстановить женственность и принять сына. Подробности этой сессии рассказать невозможно, это заняло бы слишком много места. Работа прошла удачно и была продолжена на следующий день, итого она продолжалась примерно 2 часа. Но в конце вместо Снежной Королевы получилась любящая и заботливая мама.

Через полгода эта женщина пришла учиться в мой мастер-класс и рассказала, что она еще долго продолжала работать над собой, но с тех пор ее сын ни разу не кашлял, и они выбросили ингалятор. С ним ничего не было даже в период задымления Москвы при пожаре на торфяных болотах.

#### **4.1.4.3 Язва желудка**

На мастер-классе мы обсуждали личные проблемы студентки, связанные с патологическим поведением ее отца, который избивал ее ремнем даже в годовалом возрасте. Мама с папой развелись, но девочка продолжала общаться с отцом, и он оказывал на нее отрицательное эмоциональное воздействие. У нее сформировалось негативное самоотношение, она постоянно занималась внутренней самокритикой, можно сказать самобичеванием.

Когда мы обсуждали этот вопрос, у нее резко заболел желудок. Выяснилось, что она страдала от хронической язвы желудка. Я предложил ей создать образ этой боли. Это была какая-то ядовито-зеленая жидкость, которая разъедала ей желудок, это было актом злой самокритики. Тогда я предложил ей парадоксально сказать этой жидкости, что она не будет больше ее критиковать и разъедать. Она мысленно несколько раз повторила эту фразу и с удивлением констатировала, что боль в желудке прошла. На этом сеанс закончился. Через неделю она пришла на занятия и заявила, что она была на приеме у врача, где ей сделали гастэроэндоскопию. Врач сказала, что не обнаружила у нее не только никакой язвы, но даже рубца на стенке желудка! Я удивился и спросил, а была ли язва ранее диагностирована? Она подтвердила, что язва действительно была диагностирована. С тех пор прошел почти год, и она сообщила, что с тех пор у нее ни разу не болел желудок.

## **4.2 ЭОТ в лечении фобий**

Страх – это защитная эмоция, стимулирующая субъекта избегать угрожающей ситуации. Опасность может быть реальной или иллюзорной. Если опасность реальна, то страх полезен, если он не чрезмерен. Одна студентка просила меня избавить ее от страха перед быстро идущим транспортом! Конечно, я отказался от такого контракта. Ей просто было стыдно, что ее подружки перебегают дорогу, не опасаясь машин, а она стоит и ждет «как дура». Я объяснил, что она как раз молодец, а подружки поступают глупо, ей следовало бы и их удерживать от неразумного риска.

Если человек боится в безопасной ситуации, и понимает, что его опасения на самом деле иллюзорны, но боится так, как будто они реальны, то это называется фобией. Если опасность явно фантастична, но человек, несмотря на доказательства, считает, что она реальна, то есть основания подозревать, что это психическое расстройство (бред преследования, например). Тогда мы не можем относиться к этому явлению как к фобии. Психологические причины фобий могут быть, по крайней мере, 6 видов, и методы ЭОТ, применяемые в каждом конкретном случае, будут зависеть от того, к какому типу относится данная фобия.

#### **4.2.1 Модель травмы**

Самый распространенный случай происхождения фобий – психологическая травма. Травмы могут сильно различаться по характеру травмирующей ситуации и по степени воздействия, но основной результат травмы – позиция жертвы, которая фиксируется в подсознании субъекта. Эта позиция связана с негативными эмоциями, закрепившимися в его психике, ассоциативно связанными с особенностями первичной ситуации. В результате, встречаясь в жизни с ситуациями, чем-то напоминающими первичную, субъект переживает чувство беспомощности и старается их избегать, то есть боится, даже если знает, что реально они не несут угрозы. Страх становится навязчивым, потому что клиент борется с ним, но не может «вытолкнуть» из своего психического мира (второй вариант структуры проблемы).

Поэтому, основная задача терапевта состоит в том, чтобы вытащить клиента из позиции жертвы и избавить от застрявших эмоций.

Достаточно часто встречаются так называемые разговорные фобии, когда человек боится выступать публично. Он может бояться произносить тосты на празднике, выступать со сцены, произносить речи, делать доклады, отвечать на уроке или семинаре и т.д. Причины этого, весьма неприятного для человека синдрома, обычно таятся в детской травме в 1-м, 2-м классе школы. Ребенка могли публично высмеять, или наказать, он мог сам «опозориться». Лечение происходит в воображении, когда он оказывает сопротивление преследователям и побеждает или высмеивает их. После он может их простить.

**Пример 1.** В первом классе девочка была разговорчивой и весело болтала с соседом по парте. Учительница вывела ее из класса и на весь урок оставила стоять за дверью. После урока она отвела ее к медсестре и спросила: «Что мы делаем с болтливыми девочками?» Та спокойно ответила: «Языки им отрезаем». Этого было достаточно, чтобы она больше не болтала на уроке, но она вообще утратила свою способность свободно разговаривать с другими людьми. Она по большей части молчала и слушала. Ей трудно было отвечать на уроках, когда она стала студент-

кой – выступать на семинарах, делать доклады, говорить что-то в компании. В семье она тоже не могла поделиться ни с кем своими чувствами, поэтому все рассказывали ей о своих проблемах, но никто не слушал ее. В семье она стала играть роль «мусорного ведерка».

Мы случайно задели эту тему в терапевтической группе, и она отреагировала сильной психосоматической реакцией. Ее челюсти были так напряжены, что она с трудом, с каким-то мычанием рассказывала об этой проблеме, выдавливая из себя каждое слово. Однако мы выяснили истину, и я спросил: «Что бы ты сделала с этой учительницей и медсестрой, если бы могла?» Подумав, смущенно она ответила: «Языки бы им вытянула, связала их между собой и подвесила к большому вентилятору на потолке». «Сделай это прямо сейчас». – сказал я. Она подняла глаза вверх и плакала и смеялась, наблюдая эту воображаемую сцену. Через некоторое время она сказала, что полностью удовлетворена и может их отпустить, что и было сделано. Больше она их не боялась, вся область рта расслабилась, и она почувствовала способность свободно говорить, что и подтвердилось на практике.

В этом случае видно, во-первых, что мысленное наказание преследователей обычно касается той же области тела (в данном случае языка) или психики, которая подверглась нападению, во-вторых, желательно, чтобы оно заканчивалось прощением, чтобы клиент не остался с ощущением, что совершил нечто жестокое, хоть и в воображении.

**Пример 2.** На семинаре студентка обратилась с вопросом, можно ли ей помочь, она боялась произнести тост на свадьбе брата. Выяснилось, что во втором классе она перевелась в другую школу, отвечая урок, она вызвала смех новых одноклассников. С тех пор у нее был постоянный страх выступать публично, отвечать у доски, произносить тосты и т.д. Представляя себе ситуацию на свадьбе, она чувствовала непреодолимый барьер для произнесения тоста. Я предложил ей в воображении представить себя в той ситуации и посмеяться над обидчиками, также как это сделали они. После этого опыта она попробовала мысленно произнести тост на свадьбе брата, и почувствовала, что проблем больше не будет. Через две недели она подтвердила, что теперь все хорошо, все прошло удачно и на свадьбе и на ее дне рождения.

**Пример 3.** На мастер-классе студентка заявила о своем страхе входить в автобус. Этот страх был похож на рыжего усатого таракана. Я предложил ей представить еще один образ, символизирующий ту часть личности, на которую воздействовал этот таракан. Это была какая-то серебристая полусфера. Интерпретация этих образов вызывала затруднения, однако, я предложил студентке давать много энергии серебристой полусфере и рассказывать мне, что происходит с образами. Она начала эту работу и сказала, что из серебристой полусферы почему-то

вылез серебристый молоточек и стал гвоздить таракана. Он лупил его до тех пор, пока от того не осталось мокрое место, которое она с брезгливостью смыла водой. После этого она ощутила огромное облегчение и вдруг вспомнила, что когда она была девочкой подростком и ехала в автобусе, какой-то усатый грузин стал щупать ее коленки (она была в короткой юбке). Она завизжала, и мужчины вытолкали этого грузина из автобуса. Но с тех пор она каждый раз, садясь в автобус, испытывала очень неприятные чувства и постепенно перестала на них ездить. Еще она стала бояться темных аллей, даже когда знала, что они безопасны.

Теперь смысл образов стал ясен, таракан – символизировал того грузина, а серебристая полусфера - ее нежное девичество. Энергитизация полусферы привела к тому, что она дала отпор преследователю и избавилась от страха. Мы проверили результат на воображаемой ситуации, больше страха перед автобусом не было. Позднее она подтвердила, что этого страха больше не было и в реальной жизни. Она еще многое поняла о своих проблемах, но что именно не рассказала.

Этот случай уникален тем, что вся работа заняла не более 5 минут и студенты, наблюдавшие ее со стороны, решили, что это какой-то фокус. Однако, это вполне логически выстроенная терапия.

В моей практике наберется более десятка случаев избавления клиентов от фобии, возникшей в результате травмы. Мои ученики тоже успешно решают подобные задачи. Это самый простой для терапии случай и успех достигается за 1 сеанс, иногда за 20 минут прямо на семинаре. Но встречаются случаи, которые могут поставить в тупик.

**Пример 4.** Прямо на семинаре студентка попросила избавить ее от фобии высоты. Она боялась забираться на стул, на стол, особенно на стремянку, побывать на высоком здании она почему-то не боялась. Я напрямую спросил, не было ли в ее детстве какой-то травмы? Она тут же рассказала, что ее отец любил такую игру: он бросал девочку на диван (он был высокий и сильный мужчина), она подскакивала, смеялась и бросалась ему на шею, и так повторялось много раз. Но однажды он промахнулся (ей было лет 6), она ударилась спиной об пол, было очень больно. Мама набросилась на отца с криком, а ей даже хотелось защитить его, но больше он никогда так не играл с ней. С тех пор она и стала бояться высоты.

Надо бы по логике прежних работ дать отпор преследователю, но кто преследователь? Кроме того, она любит отца! Тогда я выбрал другой путь. Я предложил ей вспомнить, какие чувства она испытала, когда ударилась спиной об пол. Она рассказала, это был страх, боль, переживание за отца. Я попросил рассказать, в каком месте тела концентрируются эти чувства, она сказала, что в области груди. Следующий вопрос, каким звуком могли бы быть выражены эти чувства? Она сказала, что

это жуткий визг на таких нотах и такой силы, что это невозможно произнести. Тогда я предложил ей мысленно «включить» этот звук на полную мощность и пусть с ним вылетают из ее тела все эти переживания, пока не уйдут полностью. Несколько минут она сосредоточенно работала, потом сказала, что все застрявшие чувства вышли.

Следующее предложение: представь, что ты снова играешь с отцом, как в детстве. Воображаемая игра идет плохо, нет радости, преобладает напряженность. «Какие чувства мешают этому, и где они сконцентрированы?» « В горле тоже остались какие-то чувства». Повторяем процедуру выражения чувств с помощью воображаемого звука. Почему-то чувства выпрыгнули из горла в виде куриного яйца. Девушка вспомнила, что в деревне ее кормили яйцами, а ей это очень не нравилось, там же могут быть цыплята! После этого игра с отцом восстановилась, в своих фантазиях девушка вновь весело прыгала ему на шею и т.д.

Теперь я попросил ее влезть на стул, а потом на стол. Она сделала это, она стояла на столе, сияя улыбкой, глубоко дыша. Она больше не боялась, она наслаждалась этой победой и простояла так несколько минут, смеясь от радости. Дома она влезла на стремянку и не испытала никакого страха. Через полгода на другом семинаре я спросил ее, испытывает ли она страх высоты. «Нет, – ответила она, - Я не понимаю, почему, но я больше совершенно не боюсь»

Из этого примера понятно, что в лечении фобий можно продвигаться через избавление от старых эмоций, а не через борьбу с противником.

#### **4.2.2 Модель В.Франкла**

Не все фобии образуются из-за психологической травмы. Многие случаи подтверждают кольцеобразную модель В.Франкла. Согласно этой модели, когда человек испытывает неприятный симптом (например, он ощутил удушье в застрявшем лифте), то он может испугаться, а страх усиливает симптом, усиление симптома вызывает усиление приступа страха и т.д., пока у него не разовьется паника. После этого страх будет возникать при любой угрозе повторения первичной ситуации (например, человек уже больше никогда не войдет в лифт).

Для лечения таких фобий В.Франкл предложил метод парадоксальной интенции. Суть его в том, что человек должен захотеть испытать то, чего он так боится. Если он будет стремиться к страху, то страх не сможет вызывать симптом, соответственно симптом не сможет усиливать страх. Порочный круг будет разорван и фобия пройдет.

В. Франкл вырабатывал вместе с клиентом парадоксальные фразы, которые тот должен был самому себе говорить, стремясь испытать страх. Фразы обязательно формулировались юмористически. Например,

дама, которая боялась задохнуться в лифте, говорила себе: «Сейчас я точно задохнусь, чтоб мне лопнуть!» Она избавилась от давней фобии за пару дней. В.Франкл подтверждает свой метод многочисленными примерами.

Единственная трудность – убедить клиента следовать этой схеме. Обычно он никак не хочет идти навстречу тому, чего боится и отказывается работать над «волшебной» фразой. Но если он соглашается, то успех приходит сразу.

**Пример 1.** Это было в Волгограде, девушка каждое утро переезжала Волгу через мост на трамвае. Каждый раз она испытывала иррациональный страх, что трамвай упадет в реку, хотя понимала нелепость этих фантазий. Ее руки судорожно вцеплялись в подлокотники, ладони становились мокрыми, а сердце учащенно билось. Мы договорились, что каждый раз, переезжая реку, она будет говорить себе: «Как сейчас чебурахнусь вместе с трамваем в реку! Вот брызги то пойдут!» На следующее утро она приехала на мой семинар и рассказала, что впервые проехала через реку спокойно, всю дорогу повторяя заветную фразу.

В эмоционально-образной терапии этот прием применяется весьма часто. Но клиенту предлагается не говорить себе какую-то фразу, а мысленно прикоснуться к образу страха или проявить к нему добрые чувства. Такая же схема применяется к навязчивым мыслям, которых человек боится, их следует к себе усиленно приглашать.

**Пример 2.** Часто страх принимает образ паутины. Как-то мне пришлось минут 10 уговаривать девушку, которая реально тряслась от страха, чтобы она в своем воображении прикоснулась к этой паутине. «Ну хоть мизинчиком, ведь паутина воображаемая, тебе ничего не грозит. Ну хоть палочкой...» Как только это было сделано, паутина тут же исчезла, превратившись в серебристый шарик, который можно было принять как часть личности, и страх тут же прошел. Девушка была поражена, что ее почему-то перестало трясти прямо сейчас, так сказать моментально. Она же привыкла принимать лекарство и ждать, пока оно подействует. В нашем методе мы получаем результат сразу же, если этого не происходит, то завтра тоже ничего не изменится.

Случаи, подобные только что рассказанному, встречаются в нашей практике очень часто, но все они похожи между собой, поэтому мы их не приводим.

**Предупреждение.** Однако, если причиной фобии была травма, то данный метод не принесет успеха, но может даже повредить. Один психолог рассказывал историю, как в одном классе провели такой тренинг для детишек «Пожмите руку своему страху». Дети представляли то, чего боятся и пожимали ему руку. Не следует делать этого коллективно, да и не надо всех избавлять от страхов, избавлять надо от фобий (см. выше).

Необходимо отметить, что в подобных методиках участники представляют объект, который пугает. Поэтому такая методика носит характер примирения с «врагом», что не имеет отношения к исцелению фобий. Мы же делаем «кульбит», просим представлять само чувство страха, что позволяет избавиться от навязчивых страхов при прикосновении к ним.

Так вот, все ученики успешно справились с заданием, но один забился в припадке и его увезли на «скорой», у него даже синяки выступили на руке, которой он пожал руку страху. Почему так произошло? Возможно, что он подвергся ужасному нападению, несшему угрозу жизни, возможно, его кто-то регулярно избивал и унижал. Примирение в таком случае означало повторение травмы и окончательное смирение перед агрессором. Психика мальчика этого не выдержала.

Как же отличить один случай от второго? Страх, образованный по В.Франклу, представляется в образах статичных (паутина), они не нападают на субъекта, не вселяют ужас, они явно являются частью самого субъекта. В первом же случае это явно независимые от субъекта сущности, нападающие на него. Если случай неясен, надо просто расспросить клиента о предыстории возникновения фобии, все станет ясно. Поэтому коллективная работа такого рода невозможна, у каждого своя история.

#### **4.2.3. Модель родительских предписаний**

Некоторые фобии образуются совершенно по другим причинам, их порождают родительские назидания, в транзактном анализе Э.Берна они называются предписаниями. Родители могут запугивать ребенка чем-то или внушать ему чувство слабости и незащитности. «Куда ты полез на третью ступеньку лестницы, ты можешь упасть!» «Ты такой слабенький, болезненный, смотри, не простудись!» Предписания могут даваться и без слов. Есть мамы, которые меряют температуру здоровой дочери три раза в день, а потом она боится выходить из дома. Наоборот, ребенка могут бросить в воду на глубоком месте, чтобы он научился плавать, и у него может возникнуть страх воды, если он понял этот акт как пренебрежение родителей к его жизни.

**Пример 1.** Студентка пожаловалась, что у нее есть совершенно непонятный страх перед мотыльками, страх панический. Образ страха почему-то был похож на иголки, которые кололи ее. Они «говорили» ей, что она плохая девочка и мучает мотыльков. Я спросил, не говорил ли ей кто ни будь такое в детстве. Она вспомнила, что в три годика она ловила мотыльков и насаживала их на иголки, так поступали многие дети. Но бабушка ее ругала и говорила, что мотыльки ей отомстят за ее жестокость. Она перестала их ловить, а позднее проявился страх.



Я предложил ей представить бабушку и мысленно ей сказать, что она хорошая девочка и не хотела причинить кому-то зло, она поступала также как другие и видела в этом только игру, это естественное поведение для ребенка. Когда она сделала это, то увидела, что бабушка ее простила, и иголки перестали ее колоть.

Однако, страх не прошел окончательно, теперь он был похож на огромного мотылька с зубами, который мог ее покусать. Я спросил. Что бы она хотела сделать с этим мотыльком. Она ответила, что чувствует свою вину перед ним и хочет попросить прощения. Она сделала это, и мотылек уменьшился и улетел, теперь ее страх прошел полностью, что мы проверили в мысленном эксперименте.

Тогда стояла зима, и мотыльков не было, но летом, ее сокурсники передали мне привет от нее и благодарность, мотыльки появились, но страха больше не было.

**Пример 2.** Молодой человек рассказывал мне, что он страдал раньше фобией на высоту. Он нарочно залезал на высокие башни, чтобы преодолеть свой страх и теперь он не боится, только когда он видит, что внизу не земля, а асфальт, страх снова почему-то возникает. В этом случае ему приходят мысли о том, что асфальт такой твердый об него можно больно ушибиться. Хотя он понимает, что разницы нет, на что падать с высоты, но все равно боится. Я спросил его, а не говорил ли ему кто-то в детстве про асфальт, что на него больно падать? Сначала он отрицал и вдруг вспомнил, что лет в шесть, когда он выходил на балкон, родители всегда его предупреждали: «Смотри, внизу асфальт, он такой твердый, об него можно больно разбиться!» И тут он все понял! «Что же делать?» - спросил он. «Надо представить своих родителей и сказать им: «Дорогие родители, спасибо что предупредили, но я большой мальчик и не собираюсь падать с балкона, поэтому можете за меня не беспокоиться, я ни за что не упаду, асфальт ли там или просто земля». Он мысленно высказал им это контрпредписание несколько раз и почувствовал, что страх совсем оставил его. Он добавил, что многое еще дополнительно понял.

#### **4.2.4 Модель «несчастливого внутреннего ребенка» или скрытого суицида**

Часть фобий образуется как результат несчастного детства, когда ребенка не любили, пренебрегали им, или были еще некоторые обстоятельства жизни, в результате которых он начал мечтать о смерти. Ребенок не умер, и у него могла сложиться вполне благополучная жизнь, он стал взрослым человеком, не помышляющим о самоубийстве, но внутри него сохраняется в скрытом виде детское намерение и живет несчастный ребенок, не нашедший исцеления своей фрустрации. Когда такой

человек попадает в ситуации, провоцирующие мысли о возможной гибели, он чувствует в себе некоторую силу, толкающую к ужасному исходу. Тогда он пугается и начинает избегать этих ситуаций, в результате формируется фобия. Примером провоцирующей ситуации может служить поездка в метро. Когда поезд выходит из тоннеля и приближается к платформе, любой человек может прогнозировать страшные последствия падения на рельсы. Но для большинства людей это просто актуальная опасность, которой следует избегать, и это легко сделать, соблюдая правила осторожности. Но у человека, имеющего некоторое скрытое влечение к смерти, она приобретает качество чего-то почти неизбежного, он ощущает силу, которая толкает его к страшному концу. Он панически этого пугается и происходит то, о чем я уже сказал выше.

Поэтому в подобных случаях следует работать с внутренним ребенком и суицидальным намерением, а не с актуальной ситуацией в метро. Основная задача, чтобы клиент смог обеспечить комфорт и безопасность своему внутреннему ребенку, опираясь на свои собственные ресурсы и, чтобы он отменил свое раннее суицидальное желание.

**Пример 1.** Молодой женщине, испытывавшей страх перед метро, было предложено представить себя стоящей на перроне, когда поезд приближается. Она испытывала страх в этой ситуации, но она чувствовала, что ее саму «тянет» под поезд. Тяга кинуться под поезд, как выяснилось, была связана с тяжелыми отношениями с мачехой в семилетнем возрасте. Тогда было предложено взять на себя заботу об этом ребенке, что клиентка приняла с радостью. Когда она представила себя стоящей на платформе вместе с принятым детским состоянием, то бессознательное влечение к смерти и страх перед поездом исчезли.

Однако у нее осталось опасение, что некоторый неуправляемый человек может неожиданно столкнуть ее. Я попросил представить этого человека. Тут совершенно неожиданно для самой себя она вспомнила, что до четырех лет жила с матерью, которая была алкоголичкой и не заботилась о ней. Например, мать могла попросить девочку выйти на улицу, чтобы набрать снега и потом смотреть, как он тает под струей горячей воды, но когда дверь захлопывалась, мать, будучи пьяной, не могла дверь открыть, и девочка мерзла на улице в одном платице... С тех пор клиентка боялась «неуправляемых» людей.

Здесь был использован тот же прием. Поскольку клиентка была полна жалости к маленькому ребенку и явно любила его, я предложил взять на себя заботу и об этой маленькой девочке, обещав защищать этого ребенка. После этого ее страх перед поездом и неуправляемыми людьми полностью прошел. Она заявила, что уверенно стоит на платформе, и никто ни при каких условиях не сможет столкнуть ее под по-

езд, что она сама этого не допустит. С тех пор она уверенно ездит в метро и получает от этого удовольствие.

**Пример 2.** Аналогичная модель возникновения фобии встретилась в работе с другой девушкой, но в этом случае ушел не один сеанс, прежде чем мы добрались до истинной причины. Итоговый результат был таков, что девочка считала себя виновной в разводе родителей, поэтому у нее было скрытое суицидальное желание. Впрочем, не такое уж скрытое, в свое время она немножко надрезала себе бритвой руку около запястья. Мы нашли образ, который обвинял ее и был очень агрессивен по отношению к ней. Это был какой-то коричневый темный шар, с неровной поверхностью. Когда по моему предложению, она объявила этому шару, что он ни в чем не виноват, что она больше не будет его обвинять и наказывать, то он растворился, и девушка почувствовала такое счастье, эйфорию, что боялась «сойти с ума». Постепенно это чувство пришло к нормальному состоянию, а страх перед метро прошел, хотя я не уверен в устойчивости этого результата.

#### **4.2.5 Модель «обратного желания»**

В психоанализе говорится о том, что когда у человека есть неприемлемое с точки зрения морали желание, он может сформировать страх для избегания тех ситуаций, которые о нем напоминают. Например, человек может хотеть убежать из дома по тем или иным причинам, но поскольку это запрещено, он формирует агорофобию. Пример приведен выше в разделе, посвященном приему взаимодействия парных образов. В моей практике встречались и другие случаи, подпадающие под данную модель, но они не были завершены.

Для иллюстрации модели (но не метода) приведу случай, когда в психологический центр пришел кавказец, в сопровождении двух родственников. У него был сильный страх сердечного приступа в транспорте, поэтому он мог приехать только в сопровождении родственников. У него все было запутано, поэтому только дома я смог ясно понять, в чем дело, но второй раз он не пришел на консультацию. На Кавказе ему сказали, что его заколдовали, поэтому освободить его может только сильный русский колдун. А на самом деле причина была в том, что до своей болезни он жил с одной девушкой, у нее на Украине. Он ее очень любил, но не мог на ней жениться. У нее были мужчины до него, а это противоречило морали его рода. С тещей у него тоже были сложные отношения. В результате он наступил на свое сердце, отказался от девушки и вернулся жить на Кавказ к своей родне. С тех пор, если он ехал в поезде, у него начиналось паническое ожидание сердечного приступа, но если рядом были родственники, то страха не было. Понятно, что его сердце

хотело вернуться к своей любимой, но он держал себя рядом со своим родом с помощью страха.

#### **4.2.6 Истерические фобии**

Такого рода фобии лечатся с особым трудом, потому что подлинным мотивом тут является стремление произвести впечатление, получить льготы, манипулировать кем-то, протестовать против кого-то или чего-то. Фобии выступают только в качестве способа добиться своих скрытых целей. Например, та же фобия на метро, у одной студентки на самом деле использовалась ей, чтобы не ходить на занятия, она вовсе не хотела учиться. Другая женщина призналась, что в ходе работы, что использует фобии для того, чтобы получать помощь от подруг и мужчин. В силу того, что такие фобии ему нужны, клиент сильно сопротивляется исцелению.

**Пример.** Могу привести только один пример, когда фобия на самолет могла быть отнесена к данной категории и была исцелена за один сеанс. В ходе сеанса клиентка осознала, что ее страх был основан на глубинном недоверии мужчинам и протесте против них. Самолетом же управляют мужчины! Как же можно себя спокойно чувствовать, это же бывшие мальчишки, которые могли неожиданно снежком попасть в лицо и т.д.! У нее было еще много причин не доверять мужчинам. Мы устранили это недоверие не только через осознание, но и через парадоксальное разрешение мужчинам быть сильными и надежными. Фобия прошла, что было подтверждено в нескольких длительных перелетах.

### **4.3 ЭОТ в работе с чувством потери и эмоциональной зависимостью**

С чувством потери сталкиваются многие люди в своей жизни. Это и беженцы, это и иммигранты, люди потерявшие любимую работу, разорившиеся, утратившие любовь и т.д. Но самой тяжелой утратой является смерть близкого человека. Для всех этих случаев стратегическая задача терапии состоит в том, чтобы помочь человеку отпустить недостижимое прошлое и начать жить в настоящем. Надо с чем-то попрощаться, иначе страдания не прекратятся, и будут иметь многочисленные последствия для жизни данного человека и связанных с ним людей.

Автор гештальттерапии Фриц Перлз разработал для этих случаев пятиступенчатую процедуру:

1. признание фактов;
2. завершение незаконченных дел;
3. прощальная церемония;
4. оплакивание;
5. приветствие нового дня.

Этот метод можно использовать в очень многих случаях (подробнее см. М. Гулдинг, Р. Гулдинг “Психотерапия нового решения”), но часто достаточно работы по модели ЭОТ и она оказывается более простой и эффективной.

**Пример 1.** На консультацию ко мне пришла пожилая женщина 63 лет, чей муж умер год назад. Мужа она очень любила, жили душа в душу больше 20 лет вместе, детей не было. Она страдала от бессонницы, постоянного давления в области груди, мешавшего ей дышать, депрессивного настроения, частых слез и т.д. Полгода она лечилась у врачей, от принимаемых лекарств ей становилось только хуже. Врачами не было найдено никаких физиологических нарушений в ее организме.

На первом сеансе я выяснил, что она признает факт смерти мужа и не имеет чувства вины перед ним или незаконченных дел, что она не имеет суицидальных желаний. При этом я заметил, что область глаз и лоб непосредственно над глазами несколько напряжены и темноваты. Оказалось, что во время похорон, друзья все время сдерживали ее, призывая не плакать, потому что это будет тревожить покойного. Я понял, что у нее скопилось много подавленных слез, и именно по этому они время от времени проливаются по любому поводу.

Я понял по некоторым наблюдениям за ней, что плакать передо мной она не станет, и я предложил ей просто представить перед собой идущий дождь и смотреть на него, пока он сам не закончится (практика показывает, что образ дождя у всех людей произвольно связывается со слезами). Она согласилась и увидела, что мелкий моросящий дождь идет над его могилкой. Некоторое время она наблюдала эту картину, пока дождь не закончился. Этого было достаточно для первого сеанса, когда она пришла во второй раз, то сказала, что на работе все удивляются, где это она была, что больше не плачет. “А то, - говорит, - любой вопрос меня спросят, а у меня слезы так и текут”.

Однако у нее остался еще более острый симптом – давление и боль в области груди, который мешал ей постоянно. Я предложил ей представить образ этой боли. Она сказала, что это комок. Я догадался, что этот комок как раз символизирует ее психологическую “руку”, с помощью которой она пытается удержать уже умершего мужа или важные для нее воспоминания о нем. Я спросил, что находится внутри комка. “Клубок мягкой, очень теплой и приятной сиреневой шерсти,” – был ответ.

Я понял, что этот клубок символизировал те теплые чувства, которые за много лет она накопила к своему мужу. “Что бы вы хотели с ним сделать?” – спросил я. “Размотать,” – ответила она. Я согласился с ее предложением, и нитка мотка постепенно стала уходить куда-то в пространство. Через некоторое время она поняла, куда нитка уходит. Она сказала, что уголок у его могилки открылся, и нитка уходит туда. По-

степенно клубок размотался, и вся нитка ушла в могилку, тогда уголок у нее сам собой закрылся. В этот момент у моей клиентки произошли очень сильные психосоматические изменения: комок полностью исчез, вместе с ним исчезло давление в груди и, как она сказала, в глазах у нее посветлело. После этого она смогла легко дышать и почувствовала, что все, что давило ее долгое время полностью исчезло. Она несколько раз поблагодарила за этот результат, хотя все время спрашивала, не я ли все это сделал. Видимо она решила, что это гипноз или магия. На этом наша работа была закончена.

Работа с эмоциональной зависимостью также должна привести к тому, что субъект сможет с легким сердцем отпустить другого человека, перестанет к нему эмоционально привязываться, хотя может продолжать испытывать к нему те или иные чувства.

**Пример 2.** На семинаре, который я проводил в институте психоанализа у студентов третьего курса, одна девушка предложила мне помочь ей с проблемой несчастной любви. Она уже два года была под влиянием этого чувства, каждый день только о нем и думала, жила чисто механически, ничего ее по-настоящему не интересовало, не могла полюбить кого-то другого. Она посещала одно время психоаналитика, но это несколько ей не помогло.

Для начала я предложил ей представить, что на стуле перед ней находится тот самый молодой человек и описать те переживания, которые она испытывает. Она ответила, что ее, все ее тело, безумно влечет к нему и это чувство прежде всего локализуется в груди. Дальше, следуя основной схеме, я предложил ей представить образ этого чувства на том же стуле, где раньше “сидел” молодой человек. Она ответила, что это ярко синий шар, который безусловно принадлежит ей. В то же время она хотела выбросить этот шар, но не могла этого сделать, потому что по ее словам, тогда она совсем как бы умерла.

Уже на этом этапе стала очевидной структура тупика, в котором она находилась. Она явно хотела вытеснить свои чувства, из-за которых страдала, но одновременно не хотела их лишаться. Ее способность любить в виде синего шара была спроецирована на молодого человека, и она была лишена контакта с этой частью личности, поэтому ощущала апатию, жила механически и не могла полюбить кого-то другого. Эта же проекция создавала мощное влечение, чтобы обрести снова этот синий шар.

Тогда я предложил ей для выхода из тупика попробовать и тот и другой вариант: выкинуть шар совсем, а затем принять его в себя как часть своей личности. После этого можно было убедиться, какое действие ей наиболее подойдет. Однако, в соответствии с законами терапии она проявила мощное сопротивление и наотрез отказалась и от того и другого варианта.

Для того, чтобы расшатать эту ригидную систему, я предложил поучаствовать в этом процессе членам группы. Каждый по очереди вставал за спи-

ной девушки и от ее имени произносил речь, в которой обосновывал свое решение выкинуть или принять этот шар. Этот вопрос затронул всех и каждый выступил. После этого она все равно не приняла никакого решения.

Тогда я решил еще больше обострить ситуацию и применил прием гештальттерапии, предложив ей встать посреди комнаты, расставив руки в стороны, а всем другим – тянуть ее в сторону своего решения и уговаривать сделать именно так. Борьба разгорелась нешуточная, почему-то все мужчины были за то, чтобы выбросить шар, а все женщины за то, чтобы его оставить. Но главное произошло очень быстро, девушка буквально завопила: «Ни за что не отдам» - и бросилась к группе женщин, хотя мужчины держали ее очень крепко.

Поскольку решение было принято, я остановил “игру” и спросил ее о том, как она себя чувствует. Удивленно она признала, что чувствует себя очень хорошо, а шар сейчас находится в ее сердце.

Я предложил ей сесть на место и снова представить перед собой того молодого человека. На этот раз она сказала, что не страдает так как раньше, хотя и чувствует к нему некоторую нежность. “Но, - добавила она – это вряд ли надолго. Я столько мучилась, и к психоаналитику ходила...А здесь за час...Скорее всего это все вернется.”

Теперь я предложил ей свою интерпретацию. Я сказал, что вместе с теми чувствами, от которых она хотела избавиться, она выбрасывала и собственное сердце, которое и обеспечивает способность любить и чувствовать, поэтому она и была в апатии. Теперь, когда сердце на месте, она может не страдать и отпустить этого человека, одновременно сохраняя к нему теплые чувства. Так Пушкин в своем знаменитом стихотворении прощался с любимой: “Я Вас любил, любовь еще, быть может...”

После этого объяснения еще одна девушка произнесла: “Я поняла. Я все время тебя держала, мучила себя, мучила других, не могла по-настоящему жить и любить.” Она вскочила на стул и громко объявила, что отныне он свободен и может жить, как хочет и она свободна тоже...

Семинар закончился общим обсуждением.

Через неделю я снова встретил первую девушку на семинаре, она сияла от счастья. Она призналась мне, что впервые нормально прожила неделю, могла чувствовать, так как раньше, и не страдать. Тот же результат сохранился и до конца семестра, чему она была очень удивлена.

В других случаях разведенные мужья и жены не могут расстаться друг с другом, хотя реально уже давно не вместе. Для подобных случаев мы применяем две эквивалентные техники, которые работают одинаково эффективно.

**Пример 3.** На мой семинар пришла женщина средних лет, которая чувствовала, что эмоциональная зависимость от мужа еще осталась, что-то еще тянуло ее, хотя решение о разводе она приняла совершенно соз-

нательно и ни в чем не сомневалась. Она действительно хотела только освободиться и ничего больше.

Я предложил ей сначала рассказать о том, где она чувствует эту зависимость (конечно, по середине груди, там, где люди указывают на сердце, когда говорят о чувствах). А как она чувствует «это» там? Что-то тянет за это место и мучает. На что похоже это тянущее чувство? Как будто какие-то резиновые тяжи прикреплены к груди и тянут...

Первое предложение: расскажите этим тяжам, как они вас измучили, передайте им это мучительное чувство (прием выражения чувств). Рассказывайте мне, что происходит с образом. Клиентка сосредоточилась и в течение нескольких минут выражала свои чувства, в результате тяжи постепенно растаяли, и она ощутила полное освобождение.

Для пущей уверенности мы повторили опыт, попросив ее снова представить эти тяжи. Теперь я предложил ей дать тяжам свободу и сказать им, что она больше не будет их тянуть (парадоксальное разрешение). Точно также тяжи исчезли, а клиентка ощутила окончательное и бесповоротное освобождение. «Надо же, - удивилась она, - я два месяца ходила к психоаналитику, но ничего не помогало. Сама боролась – тоже. А сейчас за 20 минут, и я действительно по-настоящему чувствую себя свободной, меня ничто больше не мучает».

#### **4.4 ЭОТ в разрешении конфликтов**

Конфликты многообразны и существуют различные теории и методы их разрешения. Мы рассматриваем здесь только один специфический тип хронических конфликтов, когда кто-то страдает от постоянных нападков и притеснений со стороны более сильного или авторитетного агрессора и не может дать ему прямой отпор. Агрессором может быть свекровь, грозный отец или отчим, начальник и любой другой персонаж. Субъект, обращающийся с жалобой, терпит нападки и ощущает себя жертвой.

Клиенту предлагается представить два образа. Первый соответствует той части личности агрессора, которая нападает на него, или тому типу воздействия, который ему приходится терпеть. Образ должен быть абстрактным и обобщенным (скала, колючий шар, иголки и т.д.), но не образом конкретного человека. Далее клиенту предлагается найти то место в теле, или ту часть своей личности, на которое направлено это воздействие. Это конечно, какой-то слабый, но позитивный образ (маленький росток, маленькое солнышко и т.д.). После чего ему предлагается дать как можно больше энергии этой слабой части своей личности, разрешить ей расти и развиваться. Терапевт спрашивает его о ходе изменения и того и другого образа. По мере того, как слабый образ растет, усиливается, агрессивный образ теряет силу, разрушается и полностью



исчезает или становится безопасным. Бывший слабый, но теперь сильный образ принимается клиентом как часть его личности. На воображаемой ситуации конфликта проверяется эффективность трансформации.

Этот метод основан на теории, проверенной практикой, что агрессор может нас задевать, только в том случае, если в нас есть какое-то слабое место, некая «дыра» в личности. Все его нападки направлены только в одно место в личности и теле клиента и единообразны по своей сути. Поэтому, когда клиент усиливает слабую часть личности, он становится недоступным воздействию агрессора, он сохраняет спокойствие и сам не проявляет ответной агрессии. Вреда агрессору не наносится, поэтому этот метод весьма гуманен и прост. Но бывает, по отзывам некоторых клиентов, что они сохраняют полное спокойствие и уверенность, а вот агрессор впадает в невротическое состояние, ощущая бесплодность своих попыток задеть их. Позднее агрессор прекращает свои нападки и успокаивается.

**Примеры 1 и 2** см. выше в разделе о приеме энергитизации и в разделе о головных болях.

**Пример 3.** Молодой человек жаловался на то, что двоюродный брат, с которым он живет вместе, постоянно «доводит» его нелепыми придирками. Мы не стали подробно обсуждать, какими способами тот это делает, и как правильно реагировать на его поведение. Я предложил студенту представить образ того воздействия, которое оказывает брат. Это была некоторая сдавливающая сила, похожая на стальной обруч. Тогда я предложил ему определить, на какую часть тела воздействует это давление, а потом представить образ той части его личности, которая подвергается давлению. Помнится, что это был образ золотого шарика. Я предложил молодому человеку всячески усиливать, энергитизировать этот шарик до тех пор, пока давление не исчезнет. На этот процесс было затрачено достаточно много времени, молодой человек периодически останавливался, хотя стальной обруч еще не исчез, а только лишь расширился и отдалялся. Я все-таки настаивал, чтобы он продолжал до «полной победы». Наконец, стальной обруч исчез, а золотой шарик стал большим шаром. В этот момент молодой человек почувствовал огромный прилив энергии и чувство освобождения. Этот результат мы закрепили, через неделю он отметил, что теперь брат не может его «достать», он сохраняет спокойствие. Он даже удивляется, почему он раньше обижался, теперь у них нормальные отношения.

**Пример 4.** Мужчина средних лет, успешный бизнесмен, рассказывает мне как его отец, человек агрессивного и властного типа, давил на него в детстве и юности, требовал полного подчинения. Из-за этого их отношения испортились, даже теперь, когда отец стал слабым и боль-

ным человеком, он не может с ним нормально общаться и сильно напрягается каждый раз, когда навещает его.

Я предложил ему представить того юношу, на которого особенно давил отец, а также образ отцовского воздействия на него. Он представил юношу и огромную скалу, которая острым концом давила юноше в середину груди, подавляя его способность свободно дышать. Я предложил ему направить этому юноше в точку, подавляемого дыхания много энергии.

Он начал это делать и скала в его воображении стала сначала раскалываться, а потом рассыпаться на мелкие камни, которые засыпали землю, а скала исчезла. Дыхание юноши освободилось, а камни не угрожали ему. Мужчина удивленно констатировал, что его дыхание тоже стало свободным, хотя он работал не с собой, а с образом. Юноша в его воображении стал сильнее, увереннее, стал лучше себя чувствовать. Мужчина принял его как свою родную часть личности и соединился с ним. После этого, мы проверили результат на воображаемой ситуации общения с отцом. Мужчина почувствовал, что больше он не зависит от отца и не злится на него, и не напрягается больше. Теперь он мог общаться с ним совершенно свободно и даже чувствовал к нему некоторую жалость.

Через неделю он подтвердил, что это новое отношение к отцу полностью проявилось и в реальной ситуации общения. Он мог свободно с ним разговаривать, больше не напрягался, увеличилось понимание им отца. Этот результат сохранился и через год после данной работы.

#### **4.5 ЭОТ в работе с гневом**

Гнев – это эмоциональная защитная реакция, побуждающая субъекта активно противодействовать нападению или преодолевать препятствия. Гнев помогает нам справляться с трудными ситуациями, требующими проявления агрессии и способности к риску. Но гнев может быть избыточен, часто в нем нет необходимости или он совсем неуместен. Мы знаем, что гнев в некоторых ситуациях проявлять нельзя, но он все равно возникает, мы его сдерживаем, подавляем, но он накапливается и потом может прорваться совершенно неожиданным и катастрофическим образом. В других случаях он может разъесть человека изнутри, приводя к невротическим или психосоматическим заболеваниям. В этих случаях он представляет серьезную психологическую проблему.

Психология накопила много знаний о природе гнева и агрессии, много методов избавления от избыточного и неадекватного гнева. Здесь мы будем касаться только тех возможностей, которые открывает перед нами эмоционально-образная терапия в работе с этой проблемой.

#### **4.5.1 Метод отреагирования**

Наиболее известная процедура в работе с гневом, известная уже давно, называется отреагированием. Человеку предлагается безопасным способом выразить свой гнев, например, рубить дрова, бить подушку или боксерскую грушу, громко кричать, изрыгать ругательства там, где это не будет услышано. Иногда на такое выражение тратится несколько часов или оно повторяется небольшими дозами каждый день.

**Пример 1.** Я предложил одному студенту, который был очень перенапряжен, сделать это, то есть безопасным способом выпустить свою агрессию. В нем накопилось очень много злости, ему в детстве доставалось по полной программе. В школе с первого класса его ставили на весь урок стоять у парты, к концу урока у мальчика ноги тряслись от усталости. Он был непослушным двоечником и остался им, чем больше его «воспитывали» тем больше он злился. А при окончании школы директриса сказала ему: «А ты, не смотри на меня, как свинья!» В семье его тоже «строили» с первых лет жизни, но я не буду рассказывать все подробности.

Просто я заметил, когда он шел рядом со мной по залу института, насколько перенапряжены его ноги, они двигались как ноги робота в фантастическом фильме. Поэтому я предложил ему пойти в лес, покричать там и побить что-то ногами в воздухе или пеньки.. К моему удивлению, он послушался, 2 часа он орал в лесу и бил что-то ногами. Вернулся он удивительно мягким, каким-то светленьким даже. «Хорошо тебе?» - спрашиваю. «Хорошо, Николай Дмитриевич, только я не знаю, как так жить. Я многое успеваю, что раньше не успевал, мне как-то легче, но я не знаю, как так жить». «Что-то я тебя не понимаю...» «На меня тут папаня наехал, а я не знаю, что ему сказать, сижу и молча смотрю на него. Он, правда, тоже замолчал, но я не знаю, как так жить! Вижу, двое дерутся, раньше я бы встрял в драку. А сейчас смотрю на них, дураки и дураки, чего дерутся? Но я не знаю, как так жить?» У него были уже отработаны все поведенческие навыки под исходное озлобленное состояние, теперь нужны были новые навыки, которых еще не было, нужно было создавать новую жизнь. Я объяснил ему это и дал свои советы как этого добиться. Но на этом работа с ним не закончилась.

#### **4.5.2 Метод воображаемого двойника**

**Пример.2** Тот же студент снова пришел ко мне и пожаловался, что все равно что-то мучает его изнутри, с чем он никак не мог справиться. Я понимал, что это все те же «залежи» злости, с которыми он не знает, как расстаться. Тогда я предложил ему со стороны наблюдать за самим собой, который выражает свои чувства любыми способами. Его двойник катался по полу, вопил, бил руками и ногами пол. Через некоторое время молодой человек сказал, что ему невыносимо на это смотреть. Но если бы мы остановились на

полдороги, внутреннее мучение бы продолжалось. Поэтому я настоял, чтобы он не бросал работу. Двойник продолжал вопить, кататься по полу, а потом... взорвался! «Что же осталось?! - с ужасом спросил я. «Да ничего, только кровища по стенам», - спокойно ответил он.

- Что-то же должно быть вместо этого?

- Ой, вместо этого появилось маленькое солнышко...

- Ты можешь принять его как часть своей личности?

- Да, оно вошло в область солнечного сплетения. От него исходят пять лучей: один в голову, два в руки и два в ноги. Мне очень хорошо... Прохлада проникает во все тело...

Какое то время он привыкал к новому состоянию... Эта работа сильно продвинула его в личностном росте, он получил много позитивной энергии, а по времени она заняла всего минут 10.

**Пример 3.** На семинаре, который я проводил в одном центре медицинского образования, появилась новенькая. Красивая молодая женщина с длинными рыжими волосами и мелодичным голосом, которым она говорила мягко и вкрадчиво, ну просто лисонька. Она была врачом гастроэнтерологом, но у нее самой была расстроена эта система. Она увлекла участников семинара обсуждением ее болезни и все они пришли к мнению, что это психосоматическое заболевание. Я остановил увлеченных обсуждением врачей и предложил кому-нибудь выдвинуть свою проблему на обсуждение. Тогда эта новенькая предложила помочь ей. Она развелась с мужем 2 года назад, детей нет, она не очень-то это переживала, но все-таки ушла в свою болезнь. Главное не это, прошло уже два года, но ее не волнуют мужчины, это уже стало ее удивлять и беспокоить, пора уже, дескать. Что же делать?

Я предложил ей представить, что на стуле в центре нашего кружка, находится такая девушка, которую не интересуют мужчины, и попросил рассказать, как она выглядит. «Это такая Аленушка, сидит над прудом и плачет». «Пусть появится какой-нибудь добрый молодец и подойдет к ней. Что с ней происходит?» «Если он слишком близко подходит, то она прогоняет его подальше, а сама плачет». «подозреваю, что она не для того доброго молодца плачет. Знаете, как ребенок плачет, его утешают, а он говорит: «Отойди, я не для тебя плачу». Можно ли представить того добра молодца?» «А, запросто. Он так много ей сделал...». «Пусть Аленушка выскажет все, что он ей сделал этому добру молодцу. Можно не вслух». «Хорошо». (Эта ситуация подтверждает ту теорию, что если женщину не интересуют мужчины, значит, она уже психологически замужем.)

Какое-то время она сосредоточено ведет этот молчаливый монолог, потом спрашивает: «Может хватит?» «А все она высказала?» «Нет еще.» «Тогда пусть продолжает». «Может достаточно?» «А все уже?»

«Нет, не все.» «Тогда пусть продолжает». Длинная пауза. «Что же происходит?» «Ну, высказывает. Графином уже высказывает, топором высказывает». (Шок в группе) «Все уже высказала». «Да, теперь все». «Ну и что же получилось?» «Ну, тело окровавленное лежит». (Опять шок) «А Аленушка теперь плачет?» «Нет, теперь не плачет». «Что же Аленушка теперь хочет?» «Ну, зарыть тело». (Судорожно думаю, как выйти из этой не очень-то приятной ситуации. Но продолжаю следовать за потоком событий.) «Сделайте это. Что теперь Аленушка хочет?». «Ну, может быть в театр сходить...» При этом клиентка не выглядит довольной и радостной. Тогда я предлагаю: «А можете ли вы теперь принять эту Аленушку как часть своей личности, ведь это же вы?» «Да вы что? После того, что она сделала!?» «Что же тогда делать?» Повисает долгая пауза. «Наверное, надо простить». «А вы можете теперь простить?» «Теперь могу. Да, я это сделала». «Можете теперь Аленушку принять?» «Да, теперь могу. Ой, как мне хорошо стало. Боль в этой области (показывает на диафрагму) меньше стала, почти совсем прошла. Но особенно здесь почему-то (показывает на область сердца) хорошо. Я к вам еще приду». (Конечно, она не пришла.)

Из этого примера видна не только связь между подавленной агрессией и психосоматическим расстройством, но и то, что высвобождение агрессии ведет к прощению и самопринятию.

#### **4.5.3 метод энергитизации**

**Пример 4.** Студент пожаловался, что в нем очень много агрессии и она опасна для окружающих. Недавно он взорвался по пустяку и сам испугался того, как неадекватно он наорал на человека. В детстве его отец проявлял по отношению к нему самому столь же недопустимую агрессивность. Я предложил ему представить отца и внимательно наблюдать, где в теле он ощутит специфические ощущения. Конечно, он ощутил сильное напряжение в области диафрагмы (мы знаем, что в этом месте накапливается сильный гнев).

Образ этого чувства был похож на деревянную катушку, на которую была плотно намотана толстая веревка, сдавливающая ее. Эта веревка (или тонкий канат) запрещал ему проявлять свою самостоятельность, ограничивал его в каких-то действиях, как это делал его отец. Я предложил внимательно смотреть на этот канат и говорить ему, что он больше не будет давить на него и ограничивать его возможности (метод парадоксального разрешения). Очень скоро канат расслабился, уменьшил свою «хватку» и расположился уже вокруг студента как аура, готовая в любой момент снова сжаться. Осталась деревянная катушка, присмотревшись он сказал, что скорее это даже маленький деревянный человечек. Тут я предложил ему растить этого человечка и давать ему энергию. Через некоторое время тот вырос, перестал быть деревянным (то есть зажатым в психологическом смысле), и превратился в копию

самого студента. Я предложил ему принять самого себя как часть своей личности, что и было сделано, после чего студент почувствовал себя хорошо, а канат вообще исчез, как-то растворился. Мы проверили результат на воображаемых ситуациях, которые ранее вызывали агрессию,...он был спокоен и расслаблен. Примерно через месяц мы встретились в институте, и студент подтвердил, что больше эта проблема его не беспокоит.

#### **4.5.4 Метод конверсии агрессивной энергии**

Но самый оригинальный и эффективный прием в работе с гневом, это конверсия энергии гнева в энергию роста и развития защищаемой части личности. Этот прием основан на теоретическом положении, что гнев и агрессия нужны для защиты какой-то слабой и нежной части личности. Если эта часть личности получит много энергии и вырастет, ей не будет нужна защита, необходимость в гневе исчезнет. Энергия гнева как раз и является той энергией, которая вместо того, чтобы способствовать ее развитию затрачивалась на построение огромной системы обороны.

Поэтому необходимо создать два образа: гнева и слабой, защищаемой части личности. Потом надо убедить клиента передать всю энергию гнева на рост и развитие слабой части. При этом следует указать, что злость это тоже энергия, только направленная на нападение, ее можно перевести в позитивную форму и только в такой форме отдать слабой части.

Очень важное преимущество данного метода состоит в том, что при обычном отреагировании человек теряет очень много энергии даром. Но слабая часть его личности не развивается, поэтому вскоре может понадобиться новая порция злости для ее защиты.

**Пример 5.** Молодому человеку изменила девушка, он любил ее и был очень оскорблен, тем более, что это стало известно всем в его родном дворе. Он был полон злости, которая была готова в любой момент взорваться и разнести все вокруг. Он сумел простить свою девушку, но избил своего соперника. Тем не менее, все еще не мог справиться с ненавистью, которая переполняла его, и была направлена как бы против всех: «Не трогайте меня!» Эта ненависть была похожа на тяжелое черное ядро, которое несло в себе заряд невероятной мощности. Я попросил его представить ту часть своей личности, которую он защищал с помощью этой ненависти. Это было маленькое растение, очень нежное и хорошее. Я предложил ему отдать всю энергию ненависти (конечно в ее позитивной форме) этому растению на его рост и развитие. Он сосредоточился, несколько минут мысленно работал, и у него получилось. Маленький росток превратился в могучий куст, а энергия ненависти полностью исчезла. Я предложил молодому человеку соединиться в од-

но целое с этим кустом, он сделал это и ощутил необыкновенный прилив сил, какую-то ментоловую прохладу во всем теле. Теперь он взглянул на свою жизненную ситуацию совершенно иначе, он снисходительно относился к своему врагу, даже жалел его. Свою девушку он просто любил и не был зол на нее, он чувствовал способность общаться с людьми и его внутренний конфликт исчез, в нем больше не было взрывного материала.

Этот метод применялся мною неоднократно и с неизменным и устойчивым эффектом. Женщина, ревновавшая мужа, передавала энергию слабой части личности и получила поток энергии, изливающийся из солнечного сплетения и наполняющий все ее тело. Ревность существенно ослабла, если не исчезла вовсе. Молодая женщина, потерявшая мать, была переполнена злостью, не известно на кого. Она передала эту злость своей слабой части, похожей на облачко, и то увеличилось, стала оранжевой ласковой аурой, окутавшей ее и давшей ей спокойствие.

Этот метод может использоваться не только для переработки гнева, но и для преодоления любых защит. Для этого следует найти защиту и то, что она защищает. Передача энергии от защиты к защищаемой части с целью ее роста и развития всегда будет приводить к успеху, если не привнести в процедуру каких-то ошибок. Поскольку защищаемая часть по определению слабая, если она нуждается в защите. А защищающая часть по определению, сильная, но неадекватная и ригидная, мешающая творческой адаптации субъекта, препятствующая росту и развитию слабой части. Этот метод нам кажется самым прогрессивным и гуманным на данный момент, но могут быть случаи, когда проще применить метод высвобождения чувства с помощью воображаемого звука или потока энергии и т.д.

#### **4.5.5 Метод высвобождения гнева через воображаемый звук или поток энергии**

Этот метод в чем-то аналогичен приему отреагирования, но позволяет терапевту контролировать процесс высвобождения эмоций и протекает значительно быстрее. Для осуществления этого приема следует мысленно представить как из тех мест в теле, где вы накопили злость или другие негативные чувства, она выходит в виде дыма или дикого звука или как-то иначе, и растворяется в бесконечном пространстве.

**Пример 5.** Молодая женщина обсуждала свой страх попасть в автомобильную аварию. В ходе обсуждения, она испытала, непонятно откуда взявшиеся, катастрофические чувства. Оказалось, что они были связаны с тяжелейшими чувствами, которые ей пришлось пережить в детстве, когда мать бросила ее с отцом и ушла к другому мужчине. Она вроде бы примирилась с мамой, вроде бы общалась с ней, но в ней было

так много обиды! Я предложил ей выпустить эти чувства, которые просто душили ее, с помощью воображаемого звука или потока энергии. Она отказывалась, считая, что я подбиваю ее простить мать, а она не хотела такое прощать.

Но я врал, что ей не обязательно прощать маму, что ей просто лучше выпустить свой гнев, который так отравляет ее жизнь. Конечно, я понимал, что избавление от гнева должно привести к прощению, но, как говорится, честно ее обманывал. Все-таки я уговорил ее, и она честно выпустила очень много плохих чувств. Она несколько устала и энергетически «просела», но результата не было, больше она не хотела продолжать делать это.

Тогда я предложил ей представить эту женщину и сказать, чтобы она еще хотела бы выразить ей или что-то сделать. Вдруг она сказала: «Я бы хотела, чтобы она меня обняла!» Я предложил ей представить эту картину, что она сначала восприняла, как что-то невозможное, а потом впала в счастливое, даже блаженное состояние. Она примирилась с мамой и рана ее закрылась.

После того, как она вернулась в круг, она сказала: «Когда вы сначала работали со мной, Николай Дмитриевич, я просто ненавидела вас, а теперь я вас люблю». Некоторые участники группы признались, что по ходу терапии, они также испытывали ко мне такие же чувства. Это хорошая иллюстрация работы механизма переноса чувств, описанного еще З.Фрейдом.

Из этого примера также понятно, что высвобождение агрессивных чувств приводит к прощению. Или наоборот, прощение – это освобождение от злых чувств по отношению к кому-то. Поэтому, когда некоторые терапевты призывают простить других людей просто из моральных соображений, проводя групповой сеанс на эту тему, то большинство чувствуют только надсаду и напряжение, муки совести и боль, каются потом, что так и не смогли простить, и уходят с чувством вины.

В каждом из этих случаев, когда высвобождаются чувства, необходимо действовать до конца, пока вся злость не выйдет из вас полностью, в противном случае, эффект не будет достигнут. Многие считают, что выпускать злость из себя нельзя, иначе это повредит другим. Однако, это заблуждение. Если вы отпустите свою злость, то она рассеется в пространстве без следа. Вот если вы ее держите в себе, то вы постоянно подпитываете ее своей энергией, да еще затрачиваете силы на ее сдерживание. Когда вы расстаетесь со злостью, то откуда у нее будут силы на существование, ведь вы растожествились с ней, и она поневоле должна разложиться на составляющие элементы, как все то, что мы выделяем из себя и оставляем на произвол судьбы (будьте осторожнее, не выкиньте из себя чего-то ценное).



Приведу пример, как можно высвободить подавленные чувства и к каким позитивным результатам это приводит. В обществе бытует мнение, что открыто выражать свои чувства нельзя, это очень опасно, чувства следует подавлять и скрывать. Психологи же проповедуют открытость и считают, что уверенный и открытый человек может свободно выражать чувства, никого не обижая и не подводя самого себя. Когда чувства свободно текут по телу, они обретают силу мягкости и спокойствия. Наоборот, подавленные чувства рано или поздно приводят к взрыву или внутренним расстройством.

**Пример 6.** Ко мне обратилась молодая девушка с жалобой на то, что она с какого-то момента своей жизни потеряла способность выражать свои чувства. Она сама запретила себе это и уже не могла преодолеть собственный запрет. Эти чувства переполняли ее грудную клетку и мучили ее изнутри. Она потеряла контакт со своей матерью и молодым человеком, которого очень любила. Способность выражать чувства она потеряла год назад, когда умер ее горячо любимый отец. Она боялась выразить свои чувства, потому что не хотела затронуть мать. В их семье с детства декларировалось правило, что чувства выражать нельзя, их необходимо сдерживать.

Я предложил ей представить образ этих чувств. Они были похожи на подвижный, меняющий свою форму, сгусток ртути, который вырывался из груди, а его сдерживала какая-то броня, как кираса у рыцаря. Тогда я предложил ей дать разрешение этой стальной кирасе выразить все свои чувства. Этот парадоксальный прием сработал, и кираса тут же растаяла, а чувства свободно полились изо рта (субъективное восприятие клиентки) с такой силой, что она не могла нормально дышать, она захлебывалась. Чтобы процесс освобождения не сорвался из-за ее страхов, я стал успокаивать ее и уверять, что постепенно все наладится. Так оно и случилось, постепенно ее дыхание успокоилось, она ощущала, как чувства продолжают изливаться, но уже более спокойным потоком. При этом ее стало трясти, руки и ноги вибрировали, но одновременно она чувствовала себя необыкновенно хорошо. Ей казалось, что тело ее стало легким и исчезло, а воздух при дыхании свободно движется по ее телу от макушки до пяток и в обратном направлении. Подобные ощущения переживают люди, прошедшие интенсивный курс телесной терапии в сочетании с ребефингом (сеанс глубокого дыхания). Это - полное освобождение от мышечного панциря если верить знаменитому Вильгельму Райху.

#### **4.6 ЭОТ в работе с депрессивными состояниями**

Изучению депрессивных состояний посвящено много литературы, и мы не будем повторять содержания этих книг. Депрессии могут происходить

и из-за скрытого суицидального намерения, и из-за чувства вины, и из-за подавленной агрессии. Приведу пример, касающийся последнего варианта, он имеет отношение и к предыдущей теме.

**Пример 1.** Моей клиенткой была молодая девушка, по национальности черкешенка, которую насильно выдали замуж, что, к сожалению, еще практикуется на Кавказе. Муж ее был москвич, значительно старше ее, кандидат наук, но главное - она терпеть его не могла. В конце концов, она развелась, но в ее душе осталось огромная обида на всю родню, которая способствовала этому браку. В течение четырех сеансов она высвободила много злости и слез по этому поводу. Но депрессия вновь и вновь восстанавливалась.

Самое главное произошло на пятом сеансе. Она призналась, что после разрыва с мужем у нее был роман с женатым мужчиной, который обещал на ней жениться, но, узнав, что она беременна, настоял на аборте и бросил ее. По сути дела, это и было главной причиной ее депрессии.

Я спросил, как она чувствует депрессию в своем теле. Она сказала, что ощущает, что у нее не поднимаются руки, как будто на них лежит тяжелый стальной рельс. Чем больше я пытался помочь ей избавиться от этого рельса, тем драматичней становилась ситуация. Она уже представляла, что прикована этим рельсом к огромному черному камню и бессильна что-то с этим сделать. Тогда я предложил найти кого-то, кто мог бы ей помочь избавиться от этой ловушки. Никто не в силах был этого сделать кроме того самого мужчины. Но в воображении девушки он только улыбался и совершенно не собирался ей помогать. Я спросил ее, что она чувствует по этому поводу. Она ответила, что не знает, но чувствует напряжение и даже боль в области диафрагмы (под ложечкой). Поскольку в своей практике я не однократно убеждался в правоте Райха, утверждавшего, что в этой области сдерживается сильный гнев, а также зная ее ситуацию, я понял, что она очень злиться на этого мужчину. Хотя она была и права в своем гневе, он разрушал ее изнутри.

Не объясняя ей суть ее переживаний, я предложил рассказать этому человеку о той боли, которую она испытывала в области диафрагмы. Она отказывалась это сделать, но согласилась на вариант, когда она рассказывала о своих чувствах посреднику, а тот передавал эту информацию мужчине. Этот прием сработал, и по мере выражения ее чувств камень за ее спиной таял, рельс расслаблялся, а мужчина все более сникал, и лицо его становилось унылым. Наконец все прошло: в области диафрагмы боль исчезла, а от камня и рельса ничего не осталось. Удивленно она сказала, что все исчезло, но перед ней лежит лепешка лаваша. «Что тебе хочется сделать с ним?» - спросил я. «А запустить ему в физиономию!» - ответила девушка. Естественно я разрешил ей это сделать. И как только в своем воображении она совершила этот символический поступок, она вскочила и воодушевленно закричала, что теперь ее руки поднимаются, и она чувствует, что весь мир перед ней открыт,

что теперь она свободна. На этом ее депрессия полностью прошла. Стало понятно, почему ее руки не поднимались, она не могла позволить себе поднять руку на того мужчину, хотя очень этого хотела.

**Пример 2.** Клиентом была молодая студентка, посещавшая мой мастер класс, ее личная история и проблематика были мне уже достаточно известны. Основная коллизия состояла в том, что долгое время в раннем детстве она воспитывалась у бабушки, в отличие от последующих детей. Она «мстила» родителям непослушанием и «безобразиями». В ответ они постоянно критиковали ее, что порождало в ней чувство вины и желание исчезнуть из этой вселенной так, чтобы и следа от нее не осталось. Ее суицидальные намерения выражались в депрессивных и истерических реакциях, порождало множество отрицательных последствий в ее жизни.

В этот день она пришла на занятия в весьма эмоционально неблагоприятном состоянии. Она в очередной раз поскандалила со своей матерью, высказав ей свои претензии, той стало физически плохо, она почти упала в обморок. Теперь девушка ненавидела саму себя, клялась, что больше никогда не огорчит своих родителей, поступится своими чувствами, но их больше ни за что не затронет. Однако, она все время задавала вопрос, почему она все время дает себе это слово, а потом опять устраивает им неприятности.

Легко было установить, что страдала она только потому, что в детстве чувствовала себя отвергнутой. Поэтому я предложил ей представить ту маленькую девочку, какой она была, когда лишилась родительской любви. Также я предложил ей взять на себя заботу об этом ребенке. Она категорически не хотела этого делать, считая, что заботиться об этой девочке должны ее родители, а они не хотят этого делать. Она сама была совершенно равнодушна к ребенку и говорила, что эта девочка ей не нужна.

Возникла тупиковая ситуация, но я воспользовался тем состоянием, в котором находилась студентка (утилизация симптома). Я сказал, что она сама только что уверяла всех присутствующих, что все готова сделать, чтобы ее родители были счастливы, хочет помочь им. Пусть тогда она возьмет на себя заботы об этой девочке, чтобы облегчить им жизнь. Она ответила, что это действительно облегчит им жизнь и она согласна. В воображении она прижала эту девочку к себе и выразила ей любовь и желание заботиться о ней. Мгновенно ее собственное состояние переменилось, все ее ожесточение исчезло и изменилось на выражение нежности и счастья. Она больше не обижалась на своих родителей и больше не желала себе смерти и наказания. Она почувствовала себя взрослой и поняла, что прежние ее реакции были целиком детскими. Она сказала, что испытывает желание жить и сможет позаботиться об этой девочке. Некоторые наблюдатели плакали.

На следующем семинаре она выразила мне благодарность и удивленно спрашивала: «Что вы такое со мной сделали Николай Дмитриевич? Я раньше не любила жизнь, а сейчас я полна счастья и любви к жизни. Раньше я гуляла

среди уродливо обрезанных деревьев около заглохшего пруда и получала удовольствие от этого мрачного места, сейчас мне там совершенно неинтересно...» В дальнейшем мы еще возвращались к данной тематике, но по другим поводам.

#### **4. 7 Работа с последствиями тяжелой травмы**

Сильные травматические события вызывают многочисленные психологические последствия. Постстрессовые состояния вызывают сейчас значительный научный и практический интерес. Мы не будем рассматривать все возможные варианты, но покажем возможности ЭОТ на примере работы с психологическими последствиями изнасилования. На эту тему также существует целый спектр теоретических и практических наработок, они очень важны, но выделим только некоторые аспекты многоплановой работы. Две темы кажутся нам наиболее острыми. Во-первых, женщина в результате подобного травматического события ощущает себя поруганной и грязной, она еще и еще раз возвращается к прошлому, и заново переживает трагедию, обвиняя, прежде всего себя. Поэтому она не хочет ни кому рассказывать о случившемся. По крайней мере, в моей работе встречались именно такие девушки, которые ни с кем не могли поделиться своими переживаниями. Во-вторых, в ней остается невыраженной агрессия, направленная против насильника или насильников, чаще всего она пытается их простить или просто забыть то, что было, но внутренний гнев разъедает ее изнутри. Обратной стороной этого является чувство страха, которое порой переносится на других мужчин. Она не может выйти из позиции жертвы, что предопределяет ее мироощущение.

В качестве примера работы с первой стороной этой проблемы можно привести случай уже упоминавшийся выше (раздел об основных этапах ЭОТ), о том, как девушка, представившая свое самоотношение в форме существа, всего состоящего из грязи, сама отмыла его и приняла как часть своей личности.

Вторая часть работы происходит драматичнее и вызывает большее сопротивление со стороны пострадавшей. Необходимо помочь ей выразить свою агрессию и выйти из позиции жертвы. Препятствием для выражения агрессии служат как моральные убеждения, так и страх. Большинство из изнасилованных женщин чувствуют, что адекватным отмщением тому или тем мужчинам было бы их убийство, и опасаются дать волю своим чувствам даже в воображении. Они не хотели бы совершать чего-то чудовищного даже в воображении. Кроме того, они убеждены, что у них не хватит сил победить противника, и все равно они обречены на поражение, а поэтому лучше избегать столкновения.

Один выход состоит в том, чтобы помочь клиентке представить себя очень могучей, дать отпор негодяю, а потом увидеть его в воображении жи-

вым и невредимым, не испытывая больше страха и ненависти. Но вы сами понимаете, что этот вариант не всегда легко осуществить. Нам удалось найти решение, которое не вызывает такого сопротивления и не содержит в себе чего-то морально неприемлемого. Приведу пример работы, произошедший на моем мастер-классе. В нем был применен метод возвращения «подарка».

**Пример.** После одного из медитативных упражнений, вызвавшего у большинства участников исключительно положительные чувства, одна из студенток пожаловалась на плохое психосоматическое состояние. У нее возникло сильное сердцебиение, ей было трудно дышать и ее как-то всю «трясло». Образ ее состояния был парадоксально безобидным: это был какой-то гном с бородой и в красной шляпе. Однако, по ее субъективному восприятию этот гном был злобным и хотел унижить и издеваться над ней. Он явно считал, что она ни как не сможет его победить.

Зная словарь образов, я легко догадался об истинном смысле ее переживаний и напрямую спросил, не подвергалась ли она изнасилованию. Многие студенты удивились такой догадке, но по моему опыту, гном в шляпе является фаллическим символом, а в сочетании с его злобностью, стремлением унижать и тяжелым состоянием студентки решение было только одно.

Она подтвердила, что в когда ей было 12 лет, группа пьяных молодых парней поймала ее и еще нескольких девочек и принудила их заниматься с ними оральным сексом. Она никому об этом не рассказывала, но тяжелые переживания преследовали ее до сих пор. Главное, что она ощущала - сильнейшее чувство унижения.

Я предложил ей представить себя достаточно сильной и сделать с этими парнями то, что ей бы хотелось. Она отказалась от этого варианта, считая, что она не хочет причинять никому зло. Тогда я сказал, что это зло все равно ходит вместе с ней, что главная цель насильника - восторжествовать над жертвой, унижить ее. Поэтому я предложил ей перестать держать это зло в себе, поскольку она не несет ответственности за происхождение этого зла. Это зло порождено этими парнями, и если она продолжает носить его с собой, то следовательно она способствует выполнению плана этих негодяев, становится их сообщницей. Я предложил ей мысленно вернуть им все то зло, которое они ей причинили, не больше, но и не меньше. Для этого необходимо было обнаружить это зло в своем теле и выпустив оттуда вежливо передать им.

Такое предложение было ей принято и, сосредоточившись, она несколько минут выполняла задание, пока не подтвердила, что чувствует, что все им вернула. При этом практически все негативные психосоматические симптомы исчезли. Она сказала, что в ее груди почему-то возник образ тарелки, которая раньше была разбита, а теперь снова целая, но трещинки еще заметны. Я сказал, что это означает, что она все-таки не все вернула и надо продолжать работу. Она опять сосредоточилась, вернула по ее словам совсем

все, после чего «тарелка» стала совсем целой, а по ободку и центре ее, возник рисунок синих цветов. Я проинтерпретировал это так, что тарелка символизирует ее душу. Акт изнасилования разбивает душу, а возвращение зла восстанавливает ее.

Она затратила много сил на работу, и вернулась в общий круг. Дальнейшая работа в мастер-классе протекала своим чередом, но терапевтический процесс в ее душе все еще продолжался. В конце занятий она сказала, что теперь ее «тарелка», стала золотой, засияла и улыбается. Она добавила, что все ее тело как будто смазано какой-то целебной мазью, создающей слегка ментоловое и очень приятное ощущение, как вьетнамская мазь «звездочка». Она сказала, что ей очень хорошо.

На последующих занятиях, она подтвердила, что эта проблема теперь решена, самочувствие улучшилось, в частности прекратились ее постоянные страхи и ночные кошмары.

#### **4.8 Работа с последствиями родовой травмы**

Для многих людей рождение на этот свет было связано с той или иной психологической травмой: удушьем, застреванием в родовом канале, сильным сдавливанием головы и т.д. Эти неприятные переживания сохраняются на протяжении жизни человека, влияют на его характер и способность решать те или иные проблемы. Для избавления от последствий таких травм можно провести имитацию нового рождения, в которой прорабатываются специфические ситуации, которые данный индивид переживал при своем физическом рождении и оставившие негативный след в его психике. Имитацию можно проводить как с помощью физических действий, так и в воображении.

**Пример 1.** На одном из занятий моего кружка, женщина, обычно весьма активная, явно была не в состоянии включиться в работу. Я спросил ее, что с ней происходит. «Не обращайтесь внимания. У меня это всегда перед днем рождения». - сказала она - «А в день рождения мне обычно скорую вызывают». «Вот смотрите», - она закатала рукав, - «я вся в таких больших розовых пятнах. У меня такое чувство, что сейчас я потеряю сознание».

Я попросил ее сесть в центр круга и описать свое состояние. «Мне трудно дышать и такое ощущение, что кости черепа зашли друг за друга, голова сдавлена». - ответила она. Достаточно очевидно, что это типичная картина застревания ребенка в родовом канале. «Что тебе в данный момент хочется?» - спросил я. «Чтобы кто-то потянул меня за голову.» - сказала она. Так мы и поступили, несколько раз подряд, очень аккуратно и медленно то один член кружка, то другой тянул ее за голову, помогая пройти воображаемый родовой канал. Она двигалась согнувшись за тянущим ее, пока не наступало ощущение выхода, освобождения. После каждого прохода ей становилось лучше, но кульминация произошла на четвертый раз, когда пройдя

три метра за ведущим, неожиданно она глубоко, и с явным облегчением, вздохнула, руки ее свободно повисли и, блаженно закрыв глаза, она легла головой на плечо ведущей. Мы конечно накрыли ее одеялом, и ждали того момента, когда она откроет глаза, чтобы посмотреть ей в глаза с нежностью и любовью. Минуты через две она открыла глаза - они сияли счастьем и покоем. Головная боль и удушье полностью прошли. Все члены группы подошли к ней и прикоснулись к ее телу, чтобы она ощутила, что ее принимают в этом мире.

Прошла неделя... На следующем занятии (признаюсь, я с нетерпением ждал результатов прошлой работы) эта женщина сияла «как новенькая». Она сказала, что день рождения прошел без всяких эксцессов и она чувствует себя прекрасно, даже пятна на теле почти исчезли, но самое интересное, что улучшились отношения с ее мамой, раньше она даже не могла понять почему их отношения такие напряженные, а теперь она стала относиться к ней совершенно спокойно: человек как человек...

В данном случае был использован метод физической имитации рождения и для его проведения нужны помощники и опытный терапевт для контроля. Но можно провести подобный же опыт полностью в собственном воображении. Может быть он не будет в такой же степени эффективен, но при настойчивом повторении может обеспечить большой прогресс в вашем психологическом состоянии.

**Пример 2.** После лекции в одном из вузов ко мне подошла девушка, чтобы проконсультироваться по поводу своего состояния. Она часто ощущала себя стиснутой, сдавленной со всех сторон и испытывала из-за этого депрессивные состояния. Она даже принесла рисунки, на которых изобразила нечто вроде темной ауры, стискивающей ее, она находилась внутри в чем-то вроде воды. Я объяснил ей, что, скорее всего это переживания остались в ней после родов, и предложил пройти терапию. Что-то мешало ей заняться терапией системно, тогда я предложил ей прямо сейчас представить себя, находящейся в этом темном «мешке» и попытаться выбраться. Девушка очень ярко представила эту картину и явно в своем внутреннем мире переживала процесс борьбы за освобождение. Она сказала, что протискивается головой вперед, но сил ей не хватает, чтобы пройти до конца. «Может быть, надо как-то себе помочь?» - спросил я. «Да, надо оттолкнуться ногами».- ответила она. Буквально через минуту она уже победно улыбалась, - «Да, я думаю, мне это поможет! Я буду делать это еще. Я вспомнила, что невольно делала это в бассейне - толкала себя из-под воды ногами, мне это нравилось. Можно так упражняться?» «Можно, - ответил я, - но так, чтобы не было риска, чтобы кто-то подстраховал». «Спасибо», - сказала она и мы расстались.

Так же и вы в своем воображении вполне можете проиграть заново ситуацию своих родов и наверняка вы почувствуете те или иные трудности на пути рождения. Только обязательно пройдите эти трудности, не застряньте в

них снова. Чтобы подстраховаться делайте этот опыт при поддержке друга или представьте себе кого-то, кто может вам помочь в критическую минуту (потянуть за голову, например, и т.д.). У вас обязательно получится, если вы решитесь и если действительно есть симптомы, указывающие на психологическую травму при родах. Когда родитесь в своем воображении, представьте, что к вам прикасаются так как вам приятно ваши настоящие или воображаемые родители, что кто-нибудь ласково и с любовью посмотрел вам в глаза...

**Пример 3.** Участники семинара выполняли упражнение «круг здоровья», одна из участниц почему-то увидела себя в каком-то чане, лежащей там в беспомощном и анемичном состоянии, потом она все-таки выбралась оттуда и оказалась в море, но опять увидела себя неподвижной, анемичной. Я спросил ее, может быть у нее были трудные роды или у нее сильная эмоциональная зависимость от матери? Она ответила, что и то и другое верно. Тогда я сказал, что сейчас мы не будем решать эту проблему, нам предстояло выслушать многих других участников группы, но я думаю, что ей необходимо отпустить свою мать и материнскую утробу. Это нужно сделать ей самой, поскольку только она и держит на самом деле и мать и ее лоно.

Мы продолжили обсуждение впечатлений группы от упражнения, но вдруг эта девушка вскочила и стала возбужденно ходить по комнате, на глазах ее были слезы. Она сказала, что тут же выполнила мои советы и теперь ее как-то трясет, она ощущает холод, и ей хочется двигаться. Какое-то время она ходила туда-сюда в центре терапевтического круга, затем отошла в сторону и там плакала. Мы предложили закутать ее в шубу для того, чтобы она могла лучше пережить трансное состояние, но она отказалась. Через некоторое время она вернулась в общий круг и села на свое место, она сказала, что теперь чувствует очень приятное тепло в теле и расслабленность, глаза ее излучали радость. Теперь она ощущала свою отдельность, независимость от матери. Все поздравили ее с еще одним днем рождения, но я сказал, что несмотря на сильный прорыв, эта проблема требует дальнейшей проработки.

**Резюме.** Приведенные выше примеры успешной работы не исчерпывают всех возможностей ЭОТ. Мы приводили случаи в основном «одноактной» работы. Однако, чаще психологу приходится работать с клиентом многократно, распутывая сложные клубки психологических проблем. В этом случае наша методика начинает напоминать психоаналитическую работу, но протекает значительно быстрее и направлена не столько на осознание, сколько на трансформацию состояний. Впрочем, об этом уже говорилось выше.

## **ГЛАВА 5. Упражнения для групповых и индивидуальных занятий, используемые в ЭОТ**



## 5.1 Введение

Важнейшей частью системы эмоционально-образной терапии является набор специальных упражнений, которые можно использовать как индивидуально, так и в групповой работе. Руководитель группы дает инструкцию выполнения упражнения, в группе оно выполняется в течение 5-10 минут, потом происходит обмен впечатлениями. Инструкции упражнений обычно даются в достаточно свободной и неопределенной форме для того, чтобы дать свободу для проявлений каждой личности. Процесс взаимобмена впечатлениями после того или иного упражнения является очень полезной фазой работы. Желательно, чтобы все рассказали о своих образах и переживаниях, но никто не принуждается к этому.

Каждое упражнение имеет свои цели, оно может вызывать чисто положительные переживания, но может и спровоцировать проявление той или иной неосознаваемой проблемы. Поэтому выполнение упражнения в группе плавно переходит в терапевтическую работу с тем или иным участником группы. Решение проблемы одного из участников группы полезно и для других, которые наблюдают за процессом терапии. Обсуждение группового медитативного опыта стимулирует дальнейшие размышления на заданную тему, высвечивает индивидуальные различия в подходе к данной проблеме.

### 5.1.1 Упражнение 1 (тренировочное)

В моей практике почти не бывало случаев, когда тому или иному участнику группы или клиенту не хватало воображения, чтобы придумать тот или иной образ для своего состояния. Но если такое произошло, то можно проделать предварительные упражнения для развития воображения. Можно воспользоваться тестом, предлагаемой А. Лазарусом [ ] для определения, а также развития способности создавать образы.

Представьте себе определенные вещи. Если образ будет очень отчетливым, поставьте себе 4 балла, если отчетливость будет средней, вы получаете 3 балла, если относительной - 2, и если образ будет неотчетливым - 1. Если же перед вашим мысленным взором не появится никакого образа или он будет совсем нечетким - получаете 0. Прочтя каждое из заданий, закройте глаза, попытайтесь представить себе образ насколько возможно отчетливо, а затем запишите оценку, которую себе поставили.

Начнем. Подумайте о своем близком родственнике или друге.

	Баллы
1. Представьте, что он или она стоит перед вами.	( )
2. Представьте себе этого человека смеющимся.	( )
3. Представьте его глаза.	( )
4. Представьте себе вазу с фруктами.	( )
5. Вообразите, что вы едете по сухой пыльной дороге.	( )

6. Представьте себе, что бросаете мяч. ( )
7. Представьте себе дом, в котором жили в детстве. ( )
8. Вообразите, что смотрите на витрину магазина. ( )
9. Представьте себе белый песчаный пляж. ( )
10. Представьте себе телевизионный экран без изображения. ( )
11. Услышьте собачий лай. ( )
12. Представьте себе звук взрывающейся хлопушки. ( )
13. Почувствуйте тепло горячего душа. ( )
14. Представьте себе, что проводите пальцем по куску наждачной бумаги. ( )
- Представьте себе, что вы поднимаете тяжелый предмет. ( )
16. Вообразите, что поднимаетесь по крутой лестнице. ( )
17. Представьте вкус лимонного сока. ( )
18. Вообразите, что едите мороженое. ( )
19. Представьте себе запах тушащейся капусты. ( )
20. Представьте, что нюхаете розу. ( )

Если вы набрали высшую сумму баллов - 80, значит, за каждое из заданий вы поставили себе 4 балла и все образы вы представляли себе очень отчетливо. Это мало кому удастся. Если вы набрали 60 и более баллов, это говорит о хорошо развитом воображении. Если набранные вами баллы в сумме составили менее 30, то по мнению А. Лазаруса вряд ли данный метод вам поможет. Я думаю, что это не так, надо просто развивать свои способности, повторяя упражнение.

Можно также воспользоваться упражнением, направленным на создание образов эмоциональных состояний. Придумайте серию образов, соответствующих словам радость, тоска, счастье, печаль, нежность, тревога, доброта и т.д. Старайтесь создавать образы спонтанно, что пришло первое в голову, то и хорошо. Подберите звук и осязательное ощущение под каждый образ. Можете нарисовать возникшие образы. Сделайте перерыв и снова создайте образы на те же темы, сравните первые и вторые образы. Что в них общего? Как отразилась ваша личность и проблематика в этих образах?

## **5. 2 ЦИКЛ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ**

Для развития способности созидать образы, полезны упражнения на расслабление. Образы не надо придумывать, они создаются бессознательным удивительно быстро и точно. Я не занимаюсь специальным наведением транса, но расслабление способствует эффективной и легкой работе с образами, потому что в этом состоянии клиент перестает контролировать сознанием и тормозить продуцирование образов. Кроме того, расслабление является само по себе мощным терапевтическим фактором.

Большинству для некоторого расслабления достаточно сесть спокойно, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, другим требуется систематическая практика в умении расслабляться. Приведем некоторые упражнения для расслабления.

### **5. 2.1 Расслабление по системе йоги**

Следует отметить, что и система расслабления Джекобсона и аутогенная тренировка Шульца и управляемое дыхание по Кларку и т.д., происходят из восточных технологий расслабления и медитации, прежде всего из упражнения йоги, называемого шавасана или «мертвая» поза. Эти исследователи упростили и запрограммировали приемы расслабления, дыхания и самовнушения, приспособив их к западному мышлению, стремящемуся к стандартизации и технологизации процесса. Не могу ручаться, что излагаемый метод полностью соответствует традиции йогов, поскольку все, что доходит до нас из этой системы невольно искажается нашим мышлением. Но он кажется мне более интегральным и одновременно простым, чем сложные построения упомянутых авторов. Приношу свою благодарность руководителю группы йоги, в которой я изучал данный метод расслабления.

Упражнение можно выполнять лежа или сидя в кресле, в котором можно удобно положить голову на спинку, но я успешно проводил его и на неудобных для этой цели стульях, на которых сидят на лекциях студенты.

Слово «отпустите» (это моя модификация) употребляется в инструкции, вместо слова расслабьтесь, потому что оно более эффективно, когда предлагается снять напряжение, хотя можно говорить и так и так. Часть повторяющихся слов опускается, когда участники привыкнут к процедуре, так проще для восприятия, инструктор только указывает последовательность расслабляемых участков тела. После слов «отпустите» или «расслабьте» делается пауза в 2-3 секунды, позволяющая выполнить инструкцию. Желательно, чтобы инструктор сам выполнял упражнение вместе с группой, в этом случае он будет естественным образом делать другие необходимые паузы и интонации.

#### **Инструкция.**

Сильно напрягите все тело на 5 секунд, затем отпустите напряжение всех мышц. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Напрягите одну ногу (левую для мужчин, правую - для женщин), расслабьте ее. Напрягите другую ногу - расслабьте. Напрягите ягодицы - отпустите напряжение. Напрягите область поясницы - отпустите. Середину спины... - отпустите. Верх спины... - отпустите. Плечевой пояс... - отпустите... Напрягите руки - расслабьте... Шею... - расслабьте... Затылочную часть головы - расслабьте... Представьте, что вы напрягаете теменную часть головы - расслабьте... Височную область - расслабьте... Лоб... Глаза... Нос и скулы... Рот... Нижнюю челюсть... Шею... Грудь... Диафрагму... Живот... Тазовую область... Наружную поверхность ног... Ступни... Нижнюю поверхность стоп...

Второй цикл. Теперь напрягайте мышцы чуть-чуть, совсем немного и сразу расслабляйте. Первую ногу...- расслабьте. Другую ногу... Напрягите ягодицы - расслабьте. Напрягите область поясницы - отпустите...Середину спины - отпустите...Верх спины - отпустите. Плечевой пояс - отпустите... Напрягите руки - расслабьте... Шею... - расслабьте... Затылочную часть головы... - расслабьте... Представьте, что вы напрягаете теменную часть головы - расслабьте... Височную область - расслабьте... Лоб... Глаза... Нос и скулы... Рот...Приоткройте губы - расслабьте их. Мысленно войдите в рот, расслабьте язык. Не напрягайте, только представляйте расслабление. Область гортани... Голосовые связки... Трахея... Легкие... Пищевод... Желудок... Печень... Селезенка... Кишечник... Внутренние органы тазовой области... Половые органы... Постепенно поднимаетесь обратно к гортани, по пути еще больше расслабляя все органы. Перейдите на язык... Выйдите на поверхность губ... Спуститесь по подбородку к шее... Поверхность груди... Диафрагма... Живот... Таз... Наружная поверхность ног... Ступни... Нижняя поверхность стоп...

Третий цикл. Не напрягайте мышцы, только углубляйте расслабление еще дальше. Первую ногу...- расслабьте. Другую ногу... Ягодицы - расслабьте. Область поясницы - отпустите... Середину спины - отпустите... Верх спины - отпустите. Плечевой пояс - отпустите... Напрягите руки - расслабьте... Шею - расслабьте... Затылочную часть головы - расслабьте... Представьте, что вы напрягаете теменную часть головы - расслабьте... Височную область - расслабьте... Лоб... Глаза... Нос и скулы... Рот... Приоткройте губы - расслабьте их. Мысленно войдите в рот, расслабьте язык. Не напрягайте, только представляйте расслабление. Область гортани... Голосовые связки... Трахея... Легкие... Пищевод... Желудок... Печень... Селезенка... Кишечник... Внутренние органы тазовой области... Половые органы... Постепенно поднимаетесь обратно к гортани, по пути еще больше расслабляя все органы. Перейдите на язык... Выйдите на поверхность губ... Спуститесь по подбородку к шее... Поверхность груди... Диафрагма... Живот... Таз... Наружная поверхность ног... Ступни... Нижняя поверхность стоп...

Представьте, что вы медленно взлетаете в прекрасное, голубое, бесконечное небо. Бесконечно спокойное, радостное, полное энергии небо. Станьте такими как это небо. Сделайте пять глубоких вдохов и выдохов. Отпустите все тревожащие вас мысли, не прогоняйте, просто отпустите. Вам совершенно не о чем беспокоиться... Летите в этом прекрасном небе, наслаждайтесь этой красотой, спокойствием и радостью... Может быть по вашему телу пробегают приятные мурашки, как будто легкий ветерок проникает в ваше тело, хотя вы не ощущаете его веса, и свободно летите в голубом, бесконечном небе. Продолжайте спокойно и ровно дышать... (Пауза минут 5).

Теперь сделайте еще несколько глубоких вдохов и выдохов. Постепенно спускайтесь и возвращайтесь сюда, в свое тело, сохраняя полученное при-

ятное состояние. Ощутите себя полностью в своем теле. Только после этого, потянитесь руками над головой, слегка напрягите все тело, сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

**Обсуждение.** При групповых занятиях после упражнения следует обмениваться впечатлениями, при этом обязательно выявляются трудности, с которыми сталкиваются те или иные члены кружка в ходе расслабления. Эти трудности могут стать предметом специального психотерапевтического разбора. Те состояния, которые обнаруживаются при работе с телом, могут привести к раскрытию очень глубоких психологических проблем клиента. Они используются как основа дальнейшей работы методами ЭОТ.

### 5.2.2 Упражнение 3. «Уютное место»

Это упражнение достаточно хорошо известно среди психологов, то есть не является авторским, и используется в несколько различных редакциях.

**Инструкция.** Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте, что вы находитесь в каком-то очень приятном и совершенно безопасном месте. Это место целиком ваше, оно создано исключительно для вас. Находясь в нем, вы можете не беспокоиться ни о чем, вас никто не может потревожить, никто за вами не подсматривает, и вы можете делать все, что вам захочется. Вы не должны «делать для кого-то лицо», что-то изображать или как-то стараться. Это место предоставляет вам все те возможности, которые вам необходимы, и вы можете отдыхать, радоваться и получать удовольствие сколько захотите. Это место может быть реальным или придуманным, вы можете поменять его, если первый выбор был не самым желательным. Находитесь там, получайте удовольствие, изучайте это место и не заботьтесь ни о чем, я тоже помолчу, предоставив вам полную свободу. (Пауза 5-10 минут)

Теперь представьте, что к вам в это место пришел какой-то ваш друг, реальный или придуманный. (В некоторых случаях предлагается представить любимое животное.) Это такой друг, который все может понять, который может молча выслушать и своим молчанием поддержать вас и дать совет. Расскажите этому другу обо всех своих трудностях и проблемах. Он ваш друг и благодаря его присутствию вы сами и вниманию, вы что-то поймете важное для вас. Но можете задать вопрос и выслушать его совет. Продолжайте ваше общение столько, сколько вам захочется. (Пауза 5-10 минут).

Теперь мысленно попрощайтесь с этим другом, выразите ему благодарность за помощь и надежду на дальнейшие встречи. Так же попрощайтесь с этим прекрасным местом, с благодарностью и намерением еще встречаться. Сохраните в душе и теле все приятные ощущения, которые вы получили, и возвращайтесь в свое тело, на этот стул, в этой комнате. Сделайте глубокий

вдох, потянитесь всем телом, руки над головой, с выдохом опускайте руки и откройте глаза.

**Упражнение 4.** Это авторское упражнение, имеющее как цель расслабления, так и цель выявления индивидуальных проблем, в частности во взаимоотношениях со своим телом.

**Инструкция.** Сядьте наиболее удобным образом, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь внутри своего тела. Не в каком-то отдельном органе, а «распределены» по всему телу. Может возникнуть вопрос: а где же еще мы можем быть? Обычно человек как бы забывает о своем теле и находится во внешнем мире, который привлекает его внимание. Если вы смотрите фильм, то вы как бы в этом фильме. Сейчас вам предлагается просто быть в своем теле и ничего больше не делать. Если что-то привлечет ваше внимание: мысли, тревоги, воспоминания, шумы и т.д., то вернитесь снова в тело и будьте там. По мере выполнения, вас все время что-то будет «уносить» от тела, что-то будет мешать, требуется проявить настойчивость и добиться того, чтобы нахождение в теле было максимально длительным и спокойным. На упражнение отводится 10 минут.

После упражнения обязательно проводится обсуждение результатов и дискуссия. Обнаруживаются причины, которые не позволяли оставаться в теле длительное время. Проводятся индивидуальные сессии, направленные на решение этих проблем.

### **5.3 Упражнения многоцелевые**

Имеются в виду упражнения, которые способны выявлять самые разные проблемы участников группы. Таких упражнений может быть много, но мы используем в основном два: рисунок тела и путешествие по дну моря. Эти упражнения дают очень много материала для дальнейшей работы в стиле ЭОТ.

#### **5.3.1 Упражнение 1. «Рисунок тела»**

В этом упражнении используется тест Маховер «Нарисуй человека», но используется не столько для диагностики, сколько для начала терапевтического процесса. Участникам группы предлагается на отдельном листе бумаги нарисовать человека, так как им хочется. Инструкция дается максимально просто и нейтрально, участникам сообщается, что их способности к рисованию не имеют значения и не оцениваются.

После того, как рисунки сделаны, проводится обсуждение рисунков в группах по три человека, где каждый рисунок рассматривается по очереди. Исследуются искажения формы тела, допущенные в рисунке, эмоции и действия нарисованного человека. После этого желающий может обсудить свой рисунок с терапевтом в присутствии группы.

Терапевт объясняет на примере обсуждаемого рисунка принципы интерпретации тех или иных деталей рисунка. Эта тема слишком объемна, чтобы излагать ее здесь и требует обучения на практике.

На следующей стадии, если клиент согласен, ему предлагается самому встать в ту позу, которая изображена на рисунке. Клиента спрашивают о его чувствах и телесных ощущениях. Терапевт также встает в эту позу и делится с клиентом своими переживаниями, испытываемыми в этой позе. В этом диалоге находится основной конфликт, выраженный через рисунок. Далее ведется коррекционная работа на разрешение этого конфликта через работу с образами либо в психодраматическом взаимодействии терапевта и клиента. К сожалению, более подробно описать эту работу здесь слишком сложно, научиться ей можно только на практике.

### **5.3.2 Упражнение 2. «Путешествие по дну моря»**

Это упражнение достаточно известно в среде психотерапевтов, но мы его используем несколько по-своему.

**Инструкция к упражнению.** Представьте себя на берегу моря. Мысленно подойдите к кромке воды, постепенно заходите в воду все глубже и глубже. Если у вас возникают какие-то опасения, то вы можете воспользоваться любым воображаемым оборудованием: аквалангом, фонариком, мотком веревки и т. д. Но для большинства людей нет никаких проблем погрузиться в глубину моря в своем воображении. Вы погружаетесь так глубоко, как вам захочется, вы начинаете видеть какие-то предметы, растения, рыб, животных... Все, что вы увидите в своем путешествии, вы можете запомнить и в дальнейшем обсудить в группе. Исследуйте все, что вам захочется, самостоятельно. На все путешествие отводится 5 минут. Если вы захотите выйти обратно на берег раньше, то вы можете это сделать. Если же после окончания упражнения, вам захочется какое-то время продолжать свое путешествие, то вы тоже имеете на это право. Выход из упражнения следует совершать плавно и лучше возвращаться назад тем же путем, которым вы вошли в море, а после того, как вы окажетесь на берегу, возвращайтесь уже сюда, в это помещение, в свое тело, глубоко вдохните, потянитесь руками над головой и с выдохом открывайте глаза

**Комментарии.** Образ моря всегда связывался психотерапевтами с миром человеческого бессознательного. Путешествуя в его глубинах, можно встретить много своих неосознаваемых проблем, символизируемых теми или иными образами. Эти образы мы используем в дальнейшей работе, помогающей не только осознать проблему, но и решить ее.

**Пример 1.** В ходе выполнения этого упражнения студентка столкнулась с образом глубокой темноты, которая пугала ее и мешала ей дышать.

Я предложил ей представить эту темноту перед собой на стуле и спросил, что бы она хотела с ней сделать. Она сказала, что хотела бы просто прогнать ее со стула, одновременно сделав жест рукой, как будто смахивала что-то со стула. Я сказал, что она может, если хочет, прогнать темноту. На что она ответила, что уже это сделала, и никакой темноты на стуле больше нет. При этом она ощутила, что уже больше ничто не давит ей на грудь, и ее дыхание освободилось. Теперь она могла дышать гораздо лучше, чем когда-либо раньше.

Такой быстрый результат удивил меня, но, если он уже достигнут, нет необходимости подробно анализировать психологическую подоплеку случившегося. Девушка столкнулась с каким-то неосознанным страхом, и сама нашла способ его преодоления.

**Пример 2.** Молодой человек увидел на глубине моря большой затонувший корабль. Для анализа этого образа я предложил ему поговорить от имени корабля, как будто это он сам лежит на дне моря. Молодой человек сказал, что корабль затонул несколько лет назад просто, чтобы обрести спокойствие, но он хочет двигаться, он полон энергии, чтобы плыть вперед. Я спросил юношу, не было ли с ним действительно такой истории, что он решил психологически «затонуть» и отказался от достаточно активного образа жизни. Он подтвердил это. Тогда я предложил ему разрешить этому кораблю всплыть и снова бороздить просторы моря. Когда он сделал это, он ощутил большую радость и какое-то психологическое освобождение. Его глаза блеснули и вся фигура выражала наполненность энергией. Через несколько недель я спросил его о том, как сказались это преобразование на его жизни. Он сказал, что очень хорошо, что он снова включился в интересующие его дела и все складывается удачно.

**Пример 3.** Образ затонувшего корабля обычно соответствует каким-то потерянным надеждам, не сбывшимся желаниям. Это подтверждает как предыдущий, так и новый пример.

Девушка увидела на дне моря старинный корабль с огромной круглой дырой в борту. Когда она стала говорить от имени корабля, я также уточнил, как дыра в борту корабля соотносится с ее телом. Оказалось, что эта дыра занимала практически всю область груди. Когда я спросил, кто же сделал такую дыру, то она тут же вспомнила свои отношения с одним молодым человеком, который психологически нанес ей тяжелую рану и «пустил ко дну». Когда в ходе терапии она смогла попрощаться с этим человеком окончательно и размежеваться с той идеологией, которую он ей прививал, то дыра в груди как по волшебству закрылась, корабль поднялся из глубин моря и поплыл. Понятно, что девушка почувствовала себя освободившейся от старого груза, который мешал ей жить. Она стала свободнее дышать, и была переполнена хорошими чувствами.



## **5.4 Упражнения для работы с телесным выражением эмоциональных проблем**

### **5.4.1 Общие рекомендации по выполнению упражнений**

Как говорилось выше, на выполнение последующих упражнений в группе отводится от 5 до 10 минут. Это связано с тем, что после упражнения происходит обмен впечатлениями. Если упражнение выполняется дольше, то испытуемые получают слишком много нового опыта, на обсуждение которого не хватает времени. Однако, в зависимости от вкусов руководителя и участников, можно выполнять его и дольше. Также можно разбивать группу на пары, в которых один из участников выполняет упражнение, а другой записывает его впечатления прямо по ходу работы. Такой вариант вызывает особый интерес и способствует сплочению группы.

Во всех случаях после упражнения рекомендуется сделать глубокий вдох, потянуться руками над головой и с выдохом открывать глаза. Это помогает участникам упражнений плавно перейти к обычному восприятию реальности.

Перед упражнением специально оговаривается условие, что те, кто нуждается в продолжении упражнения, имеют право выполнять его некоторое время и после того, как руководитель предложил его закончить.

### **5.4.2 Упражнение 1. «Звучание тела»**

В этом упражнении можно получить необычный опыт, улучшить свое самочувствие и открыть для себя неосознаваемые чувства и проблемы, связанные с телом. Как уже говорилось, эмоции существуют в теле и нигде в другом месте, а звук является наиболее адекватным выразителем эмоций.

Участникам группы предлагается представить, как звучат те или иные органы тела. Понятно, что имеется в виду воображаемый звук, который ассоциируется с данным органом или участком тела. Прослушивание тела можно начинать в произвольном порядке и не задается список органов, обязательных для прослушивания. Это делается потому, что человек невольно начинает прослушивать те органы, которые связаны с психологическими или соматическими проблемами. Однако это упражнение можно выполнять и более системно, прослушивая все органы тела по очереди, но это требует значительного времени.

Участники разбиваются на пары, которые садятся друг против друга. Сначала один прослушивает свое тело, а другой записывает его ассоциации, потом они меняются ролями. Но можно выполнять упражнение и индивидуально, запоминая ассоциации. Участников предупреждают, что произвольно могут возникать и зрительные образы и их тоже следует отмечать. На выполнение упражнения каждым из участников отводится 5 минут, чтобы в дальнейшем было время обсудить полученный опыт.

Групповое обсуждение своих ассоциаций имеет большое значение для обогащения опыта участников. Руководитель обращает внимание на «плохие» звуки, которые указывают на те или иные психологические проблемы участника группы. Обычно в тех местах тела, где звуки дисгармоничные и неприятные, человек испытывает какой-то дискомфорт. Это могут быть болевые ощущения, тяжесть, напряжение и т.д. Если участник захочет, его проблемы могут стать предметом терапевтического сеанса.

Большинство участников легко создают звуковые ассоциации, если кто-то упорно ничего «не слышит» это означает, что он либо очень отчужден от своего тела, либо сопротивляется процессу самопознания и терапии. «Новенькие» тоже могут иметь трудности и им необходимо разъяснить, что ничего особенного от них не требуется, что каждый может сказать, что скажем, грузный мужчина ассоциируется с каким-то низким звуком, а хрупкая женщина с высоким. Нет проблем, представить себе звучание красной розы, также можно работать и с собственным телом. Можно провести релаксацию перед началом упражнения, что облегчит выполнение основного задания.

**Упражнение 16.** Если в ходе первичного слушания выявились проблемные зоны, в которых участники слышат неприятные дисгармоничные звуки, то можно предложить им сосредоточиться только на этой проблемной зоне и упорно прослушивать данный звук и следить за его динамикой. Остальные участники могут продолжать исследование звучания других частей тела.

В ходе прослушивания неприятных звуков, они постепенно начинают меняться в позитивную сторону, становятся менее неприятными или слабыми, затем исчезают или гармонизируются. Некоторые участники спонтанно предпринимают какие-то действия, улучшающие звучание органа тела. При этом исчезает и неприятный психосоматический симптом в данном органе. Таким образом, можно продемонстрировать эффективность метода созерцания. Если такое прослушивание у кого-то не дает эффекта, следует провести подробный психологический разбор его проблемы, но конечно, с его согласия и при его участии.

**Пример 1.** При групповом занятии одна из участниц сказала, что слышит сильный скрип в нижней части своего позвоночника (где у нее есть некоторые хронические проблемы), как будто там находится старая заржавленная дверь, которая не хочет открываться. Она мысленно подтесала эту дверь, смазала ее и в результате дверь стала легко открываться и закрываться, что доставило ей такое удовольствие и радость, что она сидит на занятии, а сама мысленно открывает и закрывает ее, открывает и закрывает... Болевые ощущения в позвоночнике полностью прошли...

**Пример 2.**

Выполняя упражнение на прослушивание своего тела, женщина услышала, как два ее органа яростно спорят друг с другом. Она попыталась на-

сильственным образом запретить им ссориться и заставить их помириться, однако это не получилось. Наоборот, спор разгорался все сильнее, так что самой женщине уже становилось плохо. Тогда она воспользовалась моим советом, данным перед занятием, не применять насилие и резкие изменения звучания, действовать плавно. Она стала уговаривать части своего тела помириться и аккуратно приводила их к согласию, пока не добилась полной гармонии между ними, после этого она почувствовала себя очень хорошо. Мы не стали выяснять житейскую подоплеку конфликта, исходя из соображений времени и конфиденциальности, хотя при необходимости это легко можно было бы сделать.

**Упражнение 1в.** Предыдущее упражнение на прослушивание своего тела можно значительно расширить.

Можно прослушивать группы органов тела, как маленькие инструментальные ансамбли и все свое тело как единый оркестр. Попробуйте уловить главную мелодию всего тела. Рекомендуемая длительность упражнения также 10 минут.

### **Пример 1.**

Женщина, опоздавшая на занятие, и включившаяся сходу в упражнение по прослушиванию всего тела целиком, была просто ошеломлена обрушившимися на нее звуками. Она услышала свои ноги как духовые инструменты, руки как скрипки, в груди ее пел мужской хор, в голове женский, сама она словно сидела в оркестровой яме и наслаждалась прекрасной и гармоничной музыкой, звучащей со всех сторон. Эта музыка не прекращалась даже после того, как упражнение формально было закончено. «Я не могу это прекратить!»- возбужденно восклицала она. «Как вы себя при этом чувствуете?»- спросил я. «Прекрасно...Даже необыкновенно хорошо.»- ответила она. «Тогда можете продолжать слушать, пока это доставляет вам удовольствие и приносит энергию».- предложил я. Дама успокоилась, и постепенно оркестр перестал звучать в ее сознании.

Такое слушание приносит и отдых, и ощущение прилива энергии.

**Пример 2.** У молодой женщины возникло позитивное переживание своего тела как целостного джаз-оркестра, играющего некоторую веселую и задорную мелодию. Она сама заметно оживилась и повеселела. При обсуждении этих переживаний она отметила, что, к сожалению, не может позволить себе достаточно часто испытывать подобные чувства. Это совпало с моими наблюдениями за ее невербальным поведением - она была сильно зажата. Теперь, когда в ее теле играл оркестр, легко было заметить, что она расслабилась и ведет себя более естественно и эмоционально открыто. Я сообщил ей о своих наблюдениях, и она поняла, что слишком ограничивает и контролирует себя в жизни. К сожалению, она не согласилась, что может позволить себе более раскованный стиль жизни. В дальнейшем я наблюдал ее

неоднократно, она теперь явно проявляла большую непосредственность и эмоциональность, ее напряженность уменьшилась.

**Упражнение 1г.** Можно развить эту тему дальше.

Попробуйте услышать звучание не только своего тела, но и ближайшего окружающего пространства (в пределах 0,5-1 метра от поверхности тела), услышьте, как звучат другие участники группы. Как звучит комната и здание, в котором вы находитесь, улица, город, страна, другие страны, планета Земля, другие планеты, Солнце, солнечная система, наша галактика, другие галактики, вся Вселенная... Затем вернитесь назад, не пропуская пройденных ранее ступенек. Вселенная, другие галактики, наша галактика, солнечная система, Солнце, планеты, Земля, другие страны, наша страна, ваш город, улица, здание, группа, вы лично... Остановитесь подробнее на прослушивании себя самого, после чего заканчивайте упражнение. На это упражнение потребуется минут 20.

При всей кажущейся странности задания (как это можно услышать галактики?) это упражнение дает очень много каждому из участников прежде всего тем, что позволяет субъективно «встроиться» в окружающий мир и ощутить свое единство с ним, ощутить свое единство с Вселенной. Кроме того, при обмене впечатлениями обнаруживаются те или иные «болевы́е точки» для каждого из членов группы, которые затем можно обсудить и использовать для решения его проблем.

### **5.4.3 Упражнение 2. «Эмоции тела»**

Если в предыдущих упражнениях речь шла о слушании, то теперь предлагается просто почувствовать эмоциональное состояние того или иного органа тела, например, в каком он сейчас настроении: печален, бодр, ощущает свое одиночество, раздражен, гневен, полон сострадания к кому-либо, в отчаянии, ему скучно или он совершенно спокоен? Можете представлять, что вы осторожно касаетесь руками того или другого органа, чтобы лучше почувствовать его состояние.

Определите тот орган тела, который в данный момент находится в плохом настроении (можете выбрать самый усталый, печальный и т.д. орган). Теперь попытайтесь как-то повлиять на него (с помощью внутреннего диалога с ним, эмоциональной поддержки, энергетического воздействия, ласкового внимания или любым интуитивным образом), чтобы он пришел в хорошее расположение духа и стал искренне улыбаться. Я с полной серьезностью утверждаю, что вы можете всегда найти такой способ воздействия, при котором тот или иной орган начнет улыбаться, и вы это почувствуете. А теперь оцените, как изменилось ваше собственное состояние, ручаюсь, что оно не ухудшится...

Проделайте ту же процедуру с другим органом, с третьим и так далее... В итоге ваше состояние в целом кардинально поменяется в лучшую сторону.

Если вы, например, в депрессивном состоянии, то очень трудно перейти к нормальному, а тем более к веселому настроению, уговаривая самого себя, но можно легко воздействовать на каждый орган в отдельности, постепенно приводя себя в целом к легкости, бодрости и веселости не взирая на внешние причины.

**Пример.** Одна из участниц моего кружка, призналась, что воспользовалась данным приемом, когда у нее очень болел желудок, она страдала от язвы желудка. Боли действительно прошли. Последующий осмотр у врача показал, что язва полностью зарубцевалась. Срок, когда это произошло, по мнению врача, совпал по времени с применением ею данного приема. В дальнейшем боли не возобновлялись...

#### **5.4.4 Упражнение 3. «Дыхание тела»**

В этом упражнении предлагается представить, как дышат те или иные части вашего тела. Прислушайтесь к ритму и глубине дыхания сердца, головы, рук, ног, живота и т.д. Сначала вы почувствуете, что они вроде бы не дышат, но потом вы уловите их самостоятельное дыхание. Проверьте, нет ли у каких либо органов спазма дыхания или сдержанного, затаенного дыхания. Может быть, некоторые из них как бы не смеют дышать, так как им необходимо. Помогите им обрести нормальное для них полноценное, свободное, полное дыхание.

Вы можете поступить и таким образом. Вы можете дышать, как бы вместе с ними, вовлекая их в ритм своего дыхания, как бы дыша через них и одновременно с ними. Можно также вообразить, что у данного органа появляется маленький ротик или носик, который начинает глубоко и свободно дышать.

Попрактикуйтесь и найдите наиболее приемлемый для себя вариант улучшения дыхания частей вашего тела. Можно дышать даже через кости, нервную систему, волосы и т.д.

Основной эффект от такого дыхания - чувство освеженности, легкости, очищения и расслабления тех органов, чье дыхание стало свободным и естественным. Воображение разбудит скрытые ощущения благополучия и отдыха, душевного подъема и радости.

В тех случаях, когда те или иные органы не удается пробудить к свободному дыханию, необходимо исследовать причины этого. Упрямое отсутствие дыхания в том или ином месте тела говорит о блокировании протекания энергии в нем, что произошло не случайно. Важно выяснить, что данный человек запрещает себе делать или чувствовать, блокируя данный орган. Обсуждение результатов упражнения в группе может логически к терапевтической работе с тем или иным членом группы.

#### **5.4.5 Упражнение 4. «Поток воды в теле»**

Это упражнение похоже на предыдущее, но может выявлять другие психологические проблемы. Представьте, что через ваше тело протекает поток воды. Обратите внимание, где она течет свободно, где не может пройти, где находятся блоки, не пропускающие воду. Вода может поступать через голову, а выходить через ноги или наоборот, может свободно циркулировать по телу. Наблюдайте, как это происходит. Можете мысленно поговорить с теми или иными блоками, что-то мягко сделать, для их расслабления. Желательно, чтобы воображаемая вода смогла легко протекать через тело, а вы превратились в живой поток.

После обмена впечатлениями в группе обсуждается глубинный смысл этого упражнения. Оно в чем-то соответствует упражнению кататимно-имагинативной терапии К.Лейнера, в котором предлагается представить себе ручей и исследовать его. Эта тема выявляет глубинные отношения с матерью, часто связанные с оральным периодом развития ребенка.

Поэтому выполнение этого упражнения часто заканчивается длительным терапевтическим сеансом с тем или иным членом группы.

#### **5.4.6 Упражнение 5. «Свет тела»**

Теперь попытайтесь посмотреть свои органы с точки зрения их светимости. Одни органы могут казаться вам светящимися мягким, приятным светом, другие будут слишком яркими или тусклыми. Попробуйте так же как в упражнении со звучанием подрегулировать светимость ваших органов, чтобы она была для вас оптимальной. Не гонитесь за большой яркостью, это как раз не хорошо, в большой яркости присутствуют качества агрессии, избыточного возбуждения и нестабильности. Главный критерий - ваше самочувствие, проверяйте, как изменилось ваше эмоциональное состояние после каждого изменения светимости того или иного органа, всех изменений добивайтесь мягко, ненасильственно и постепенно.

Другой вариант этого упражнения - проверка на прозрачность. Если тот или иной орган воспринимается вами как прозрачный, то, скорее всего вы будете ощущать его как здоровый, эмоционально позитивный. Если же вы будете рассматривать с этой точки зрения больные органы или наполненные негативной эмоциональностью, то вы произвольно увидите их как темные и непрозрачные. Постарайтесь постепенно восстановить их прозрачность или она сама может постепенно восстановиться при вашем длительном созерцании данного органа, после этого ваше самочувствие улучшится, может пройти и заболевание.

Парадокс нашего воображения состоит в том, что мы можем одновременно видеть наши органы как плотные и непрозрачные, то, что мы называем - реальными, и как прозрачные как воздух или вода, но вообразить так просто прозрачными свои заболевшие органы вам не удастся, вы произвольно будете видеть их темными. Только определенная внутренняя работа, может

быть в течение длительного времени может восстановить их прозрачность и тогда исчезнет и их плохое состояние.

#### **5.4.7 Упражнение 6. «Тело - цветок»**

Представьте себе, что в каждом из органов вашего тела, на который вы обращаете внимание, расцветает какого-нибудь цветок. Как всегда, начните тренировку с одного органа, затем переходите к группам органов, затем представьте себе все тело, расцветшее цветами. Ощутите их аромат, попробуйте понять, какие чувства и энергию они вам дают.

Как всегда, в тех местах, где вы испытываете физическое или психологическое неблагополучие, образы будут неприятными или негармоничными. В таких случаях возникают образы либо слишком ярких, мясистых цветов с душистым ароматом, либо образы сорной травы, либо сухих, безжизненных цветов, либо колючих растений типа кактусов, либо там никак ничего не вырастает и т.д.

Только не вырывайте ничего насильно! Попробуйте модифицировать цветы постепенно, можно и вежливо и аккуратно заменить «не те» цветы на нужные, но всегда ориентируйтесь только на собственное самочувствие, а не на шаблоны внешней красоты или привычки. Например, одной участнице группы понадобилось вырастить у себя под ногами лук, а не цветы, для того, чтобы ощутить свои ноги теплыми, это было для нее очень важно. Если же все благополучно, то просто молча посидите 10 минут, вдыхая нежный аромат цветов и наслаждаясь их красотой, ручаюсь, то получите такой отдых и внутреннее умиротворение, такой заряд психологического здоровья, что его хватит на несколько дней.

#### **Пример 1.**

Одна молодая участница увидела растущий из области желудка большой и яркий цветок с сильным ароматом. Она почувствовала, что он явно не подходит, она сумела мягко заменить его на букет синих васильков. Тут же она осознала, что это место у нее до этого болело (у нее была язва желудка), а теперь не болит! Хотя в дальнейшем, насколько мне известно, боль вернулась, но какой обнадеживающий факт! То, что получилось один раз можно ведь использовать постоянно, не пренебрегая конечно врачебным контролем.

**Пример 2.** Студентка отличница в ходе этого упражнения обнаружила, что в ее голове распустились яркие красные маки, голова ее побаливала. В ходе обсуждения она выяснилось, что эти цветы соответствуют повышенному состоянию возбуждения и напряжения. Она считала, что это состояние необходимо для того, чтобы успешно понимать сложные вещи и справляться с учебой. Она была очень удивлена тому, что я считал, что мыслить гораздо легче в спокойном и уравновешенном состоянии. Я предложил ей заменить эти красные цветы, на синие и более мелкие. Не помню сейчас детали рабо-

ты, но ей это удалось легко. Сразу же ее голова прояснела и перестала болеть.

Но самое интересное, что через неделю, снова придя на занятия мастер-класса, она рассказала, что всю неделю она очень легко и быстро соображала, все дела также быстро и легко совершались, и много творческих идей легко приходило к ней в голову. Только она не могла вспомнить, что она такое важное поняла на моих занятиях, и только сегодня она вспомнила, что именно...

#### **5.4.8 Упражнение 7. «Внутреннее пространство»**

Представьте, что вы маленький человечек и профессия ваша - настройщик органов тела. Вы путешествуете по телу в волшебной капсуле (желательной для вас формы и цвета, я предпочитаю овальную золотую капсулу) и, пользуясь всеми методами, которые мы уже научились применять, изучаете и исправляете все-то, что по вашему нуждается в починке (но всегда сверяетесь со своим самочувствием!). Очищаете все загрязненное, расслабляете все напряженное, улучшаете звучание того, что плохо звучит и т.д. Вы можете проникнуть в любой самый малый закоулок тела, даже в маленький кровеносный сосуд или одну единственную клетку тела, можете увеличиваться или уменьшаться в размерах, можете получать любые инструменты или помощь и т.д. Проявите собственное творчество и добрую волю и вы можете получить очень интересные результаты.

#### **5.4.9 Упражнение 8. «Промывание энергиями»**

В данном методе предлагается представлять себе, что ваше тело целиком или по частям (как вам удобнее) промывается и напитывается разными позитивными энергиями. Начните с энергии света, пусть свет проникает во все уголки вашего тела и все темное, что противоречит этому золотому, или белому, или серебристому, или голубому свету пусть вылетает прочь из вашего тела. Потом примените поток свежего воздуха, ветра, который, врываясь во все затхлые, пыльные места уносит всю грязь прочь. Потом пригласите на помощь чистую, бурную воду (хотите маленький родник, хотите водопад), пусть эта вода тоже проникает во все части и уголки тела и вымывает все лишние, грязное, ветхое (вспомните, как Геракл почистил Авгиевы конюшни). Пригласите огонь, только это должен быть необычный, не обжигающий белый или голубой огонь, но пусть в нем сгорит все грязное, что не унесли свет, ветер и вода. Потом заполните все тело жидким золотистым или серебристым металлом (он не должен вызывать ощущение тяжести, он должен быть легким), все тяжелое слейте из тела. Потом заполните тело порошком типа мелкого мела, белым или голубым, если чего-то будет в избытке - отбавьте. Проверьте свое самочувствие и если все в порядке, на этом закончите упражнение.



#### 5.4.10 Упражнение 9. «Энергия роста»

Сядьте на стул, ноги поставьте ступнями на пол, не перекрещивая их, руки соедините в замок. После этого сконцентрируйтесь на мысли о том, как энергия, начиная со ступней, плавно поднимается вверх по вашему телу. Энергию лучше представлять как ртутный столбик, цвет которого может быть серебристый, золотой, белый или серо-голубой, все выше поднимающийся по ногам, а потом по всему телу вдоль позвоночника. Поднятие энергии по телу сопровождается ощущением легкой прохлады, нарастающей силы и способности действовать и принимать решения.

Энергию не надо тянуть вверх, ей нужно просто позволить пройти по ногам, вверх по позвоночнику вплоть до макушки и заполнить все ваше тело и руки. Просто следите, как это происходит. Если где-то энергия не будет проходить, попробуйте мысленно увидеть препятствие и мягко растворить его, может быть обойти его, чтобы энергия могла свободно подниматься выше. Если препятствие не растворяется это может означать, что в вашем теле существует эмоциональный блок, ограничивающий поток энергии и с ним следует заняться специально по тем технологиям, которые описаны выше (например, прослушать его и т.д.). Не огорчайтесь, если вам не удастся сразу проработать все блоки, обнаружить их - уже большой успех.

После того, как энергия поднимется вплоть до макушки и заполнит все тело, просто побудьте в таком состоянии, ощущая свою силу и развитие способности действовать и решать проблемы. Впрочем, можно ощутить, как это чувство распространяется и за границы тела, заполняя ближайшее к телу пространство, это позволит укрепить полученное состояние, сделать его привычным.

**Примеры.** При работе этим методом могут быть обнаружены самые разные эмоциональные блоки. Одна из участниц группы, в которой данный метод использовался, обнаружила, что энергия никак не поднимается выше тазовой области. Как оказалось, этот блок был связан с ее отношениями с матерью, как будто мать своими руками держит энергию и не пропускает ее выше. Другая участница рассказала, что ощущает себя запертой в середине груди в стеклянной колбе, и осознала, что это связано с ее постоянным контролем над своими чувствами, страхом дать им простор, естественно она не могла ощутить прилива энергии, но под влиянием упражнения колба стала давать трещины... Подобные проблемы требуют детальной терапевтической работы.

#### 5.4.11 Упражнение 10. «Маятник тела»

Встаньте прямо, ноги вместе, руки опустите вдоль сторон тела. Закройте глаза и начните тихонько покачиваться в любом направлении с небольшой амплитудой. Можно представлять, что сквозь ваше тело от ног до макушки и выше, примерно на длину вашего тела, проходит золотая или серебряная

струна, и вы качаетесь, не сгибая тела, слегка оттягивая эту струну то в одну, то в другую сторону. Найдите то направление и амплитуду покачивания, которая наиболее приятна для вас, и минут 5-10 расслабленно покачивайтесь, ни о чем не заботясь.

После этого найдите направление покачивания, которое будет вызывать у вас максимально неприятные чувства (возможно такого направления и не будет, значит все хорошо). Покачивание в эту сторону может быть болезненным или вызывать какие-то другие отрицательные переживания (слезы, агрессию и т.д.), даже при небольшой амплитуде качания. Попробуйте не избегать этих чувств, а через настойчивое, но мягкое покачивание в данную сторону улучшить эти чувства. То есть само покачивание может быть методом трансформации чувства, как созерцание образа или другие методы, описанные ранее. Но вы можете также представить образ данного чувства и применить к нему известные вам приемы. Критерием успеха будет то, что качание в данном направлении теперь будет приносить вам необыкновенное удовольствие, вы ощутите, что к вам вернулась утраченная энергия и утраченные чувства.

### **Упражнения на выявление Эго-проблем.**

С понятием Эго (Я) связано множество психологических проблем. Проблема идентичности, то есть, кем человек себя воспринимает. Проблема самореализации, как человек развивает и использует свой внутренний потенциал. Проблема целостности, насколько человек интегрирован в единое целое. Проблема самоотношения, как человек оценивает самого себя, принимает ли он самого себя. Проблема отношений с другими и т.д. Мы не будем развивать подробные теории по этому поводу, существует огромная по объему литература, посвященная данной тематике.

Приводимые ниже упражнения нацелены на работу, как нам кажется, с наиболее важными, в терапевтическом смысле, темами, связанными с понятием Я.

#### **Упражнение 1. «Возвращение потерянного Я».**

Этот метод внешне очень прост, но очень глубок по своим последствиям, поэтому он требует спокойствия и осторожности и лучше не применять его, пока вы не наберетесь опыта в решении других задач. Он может пробудить в человеке очень серьезные неосознанные комплексы и негативные чувства, которые он держал «под спудом», и надо быть готовым встретиться с ними лицом к лицу и добиться позитивных изменений. В некоторых случаях люди испытывают даже физическую боль в том или ином месте тела, там, где находятся те или иные эмоциональные блоки. Поэтому следует освоить теорию и методы, изложенные в этой книге, чтобы суметь справиться с неожиданностями.

В то же время не следует очень пугаться и ждать чего-то плохого. Для большинства людей этот опыт протекает вполне благополучно, и единственно, что они испытывают, это чувство расширения своей личности, необыкновенный прилив энергии и иногда некоторые трансперсональные переживания.

Сама инструкция, как уже говорилось, очень проста. Участников группы просят сесть в удобную позу и сосредоточиться на мысли и желании, чтобы к вам стали постепенно возвращаться те части Я, которые были утрачены ими когда-то в прошлом.

Они приглашают к себе все, что когда-то и где-то потеряли, без представления о конкретном времени, месте и обстоятельствах, не придумывая заранее каких-то образов, все происходит спонтанно. Главное - довериться бессознательному, оно знает лучше нас, что и где потеряно и что следует возвращать в первую очередь.

Интуитивно мы знаем, что наше, а что не наше, что можно допустить в свою личность, а что нельзя. Но обычно, если человек не будет тянуть это к себе насильно, ничего чужого вернуться к нему не может. А если придет что-то не то, то следует это отпустить или переработать известными уже методами.

Задача состоит, прежде всего, в том, чтобы выполнять упражнение не конкретизируя запрос к бессознательному, не задавая схем и предварительных гипотез, по принципу: что придет, то и придет. Единственный критерий правильности, если субъект чувствует, что возвращается что-то родное, свое, то что нужно. Это приводит, в конечном счете, к усилению позитивного самоощущения. Многие после этого упражнения испытывают большую, чем обычно ясность сознания и уравновешенность.

Рекомендуемое время упражнения - 10 минут. После этого проводится подробное обсуждение полученного участниками занятия субъективного опыта.

Это упражнение нацелено, прежде всего, на интеграцию личности с вытесненными ранее ее частями, на возвращение забытых чувств и переживаний, которые требуют своей переработки. Оно выявляет конфликты с самим собой, поэтому оно может оказаться слишком тяжелым, для тех, кто слишком ненавидит самого себя, например, шизофреникам. Также оно тяжело для тех, кто понес большую утрату, например, для беженцев и т.д.

## **Упражнение 2. «Бытие самим собой».**

Суть упражнения тоже проста. Сядьте в удобную позу, расслабьтесь и представьте, что перед вами на другом стуле находится ваше истинное Я, которое не притворяется, не изображает кого-то из себя, а просто является самим собой. Рассмотрите его, затем, мысленно войдите в него и станьте им, ощутите себя самим собой непосредственно телесно. Если что-то мешает

стать самим собой или постоянно находиться в таком состоянии, то изучите эти препятствующие вам силы. На что они похожи? Как они объясняют, почему нельзя быть самим собой? Попробуйте преодолеть эти препятствия, найдя контраргументы. На упражнения отводится 5 минут. Потом результаты обсуждаются в группе.

Хотя каждый человек уже является сами собой, большинство людей имеют проблемы с подобным самоощущением. Многие считают, что если они будут позволять себе быть самими собой, то люди их не поймут, они будут иметь много неприятностей. Другие плохо к самому себе относятся. Третьи как бы не знают, какие они на самом деле, без защит и стереотипов. Обсуждение результатов в группе может привести к интересной дискуссии, а также к терапевтическим сеансам.

**Пример.** При разборе темы, как быть самим собой, одна девушка пожаловалась, что она никак не может испытывать это состояние. Тогда я предложил ей представить, что это искомое состояние находится на стуле перед ней. Она представила образ самой себя, но очень естественной и расслабленной, села на этот стул и ощутила, как хорошо быть самой собой. Однако она была уверена, что не может достигать этого состояния, что-то ей постоянно мешает так жить. Она села на прежний стул и представила эту преграду. Это было толстое стекло, которое не пропускало ее к самой себе. Я предложил ей встать на место этого стекла и объяснить, зачем оно так поступает. Стекло было очень агрессивным, властным и критиковало девушку, считая ее недостойным существом.

Тогда я предложил ей сесть на прежний стул, разрешить этому стеклу быть самим собой и чувствовать себя хорошим. Как только она выполнила эту инструкцию, стекло растаяло и перетекло на стул, где находилось состояние «быть самой собой». Это очень наглядно продемонстрировало, что «стекло» было частью личности студентки. Последняя очень удивилась такому результату, но ощутила, что ничто больше не мешает ей ощущать себя самой собой. Она с удовольствием села на стул, где было ее состояние «быть самой собой», и в еще большей степени ощутила себя именно такой. Для нее это было очень счастливым состоянием. Я нарочно подольше задержал ее на этом стуле, чтобы она привыкла к этому состоянию и убедилась, что может и дальше жить в подобном стиле. Понятно, что в дальнейшей жизни она испытывала не только такие позитивные чувства, но это достижение оставалось с ней, она достаточно легко могла вернуть это состояние.

### **Упражнение 3. «Полет к самому себе».**

Сядьте спокойно, расслабьтесь насколько возможно, закройте глаза и представьте, что вы летите куда-то в пространстве и этот полет направлен к самому себе, может быть к вашему высшему «Я», к своей самости. Какое-то время вы будете ощущать, что вы куда-то движетесь,

порой с большой скоростью, но в итоге скорость снижается, и вы останавливаетесь. Внутренний взором посмотрите, где вы оказались, и подчиняйтесь вашей интуиции, если там необходимо будет что-то сделать. Может быть, вам надо будет ощутить соприкосновение с самим собой, объединиться с этим качеством, может быть потребуется что-то иное.

После выполнения того, что необходимо было сделать, надо постепенно вернуться назад к самому себе, оставшемуся здесь в группе, ощутить возвращение в свое тело.

**Пример.** В ходе выполнения этого упражнения женщина увидела, что она прилетела к некоторому шару, похожему на солнце, и вошла в него. Она ощутила очень приятное чувство, как будто прибыла к себе домой, к каким-то родным существам. Ее как будто завернули в какую-то солнечную энергию, и это было процессом ее исцеления. Все дурное, неприятное стало выходить из ее тела, вместо этого она стала наполняться приятной золотистой энергией. В итоге, когда этот процесс закончился, она ощутила спокойствие и уверенность, что-то мучавшее ее ушло навсегда. Она воспринимала теперь свое тело как излучающее тот же золотистый свет и тепло, которое она получила в своем полете.

Это упражнение позволяет прикоснуться к своим глубинным ресурсам.

#### **Упражнение 4. «Кто Я?»**

Это упражнение направлено на выявление проблем идентичности и жизненных сценариев.

Сядьте удобно, закройте глаза и многократно задавайте один и тот же вопрос: «Кто Я?». Этот вопрос можно направить куда-то в пространство перед собой, или внутрь себя. Следите за мыслями и образами, которые будут появляться в вашем сознании. Если пришел один ответ, не останавливайтесь, но продолжайте задавать вопрос и, может быть, вы получите еще ответы, которые потом можно будет проанализировать.

В групповой дискуссии анализируется полученный материал, что приводит к проработке глубоких личностных проблем.

#### **Упражнение 5. «Внутренняя гармония»**

Это упражнение направлено на выявление проработку проблем связанных с самоотношением. Это упражнение больше направлено на исследование бессознательного, чем на использование ресурса или прямую коррекцию. Полученные результаты могут быть использованы для дальнейшей углубленной работы.

**Вариант 1.** Представьте с одной стороны некоторую часть своей личности, которую вы не любите, а с другой стороны ту свою часть, которая недовольна первой частью. Проведите между ними мысленную

дискуссию. Как можно уладить их конфликт? Могут ли они сблизиться и принять друг друга? Пусть отвергаемая часть скажет критикующей части, что она больше не будет ее отвергать (парадоксальный прием). Что происходит в этом случае? Если намечается сближение, то необходимо повторять эту формулу до полного примирения этих частей вашей личности.

После выполнения упражнения обязательно проводится групповое обсуждение полученных результатов, проводятся индивидуальные сеансы, направленные на завершение конфликта в тех случаях, когда участник группы не справился с проблемой самостоятельно.

**Вариант 2.** Представьте с одной стороны ту часть своей личности, которую вы очень любите, а с другой стороны, ту часть, которая ее любит. Какие образы появляются спонтанно? Мешает ли что-то этой любви? Что произойдет, если не будет препятствий в проявлении этих чувств? Взаимна ли эта любовь? Как вы себя чувствуете, когда между ними устанавливаются счастливые гармоничные отношения?

Результаты этого упражнения также могут привести к осознанию некоторых проблем и их решению в ходе индивидуальных сеансов.

### **Упражнение 6. «Восстановление своих границ».**

Одна из важнейших проблем психологии Эго - это вопрос о наших собственных границах. Как и в межгосударственных отношениях, вопрос о границах - это вопрос о суверенитете. Как и у всякого нормального государства, психологические границы должны быть проницаемы в обе стороны для торговли, туризма, дипломатических миссий, культурных взаимообменов, научных и религиозных дискуссий и т.д. Но границы должны существовать, иначе непонятно, кто кому что делает, когда нарушаются наши права, где заканчиваемся мы и начинаются другие. При наглухо закрытых психологических границах возникает аутизм. При полностью открытых границах проявляется бесхарактерность и легкомыслие. Плохо не иметь четких границ и плохо, когда эти границы закрыты железным занавесом. Ф.Перлз указывал на пять вариантов нарушения Эго-границ [ ], но мы не будем здесь подробно рассматривать эту теорию. Наша задача дать упражнение, которое помогло бы выявлению и восстановлению нарушений в Эго-границах.

**Инструкция.** Сядьте удобно, представьте себе границы вашего Я как некоторый наглядный образ. Как соотносятся эти границы с вашим телом? Нет ли каких-то «дыр» в этих границах? Обеспечивают ли они достаточную защиту и одновременно возможности коммуникаций с внешним миром? Если вы ощущаете недостаток границ, мысленно попросите их восстановиться, так как это должно быть по природе вещей. Может быть, у вас несколько границ, каждая для своих задач? Поговорите с образом своих границ, выяс-

няя, почему или для чего они именно такие. Результаты этого исследования, на которое отводится 10 минут, мы обсудим по окончании упражнения.

### **Упражнение 7. «Возвращение сознания».**

Сядьте поудобнее и сконцентрируйтесь на мысли-желании возвращения утраченных вами частичек вашего сознания. Особенно это упражнение эффективно, когда вы утратили ясность ума и плохо воспринимаете происходящее. Потратьте 10 минут на это упражнение и к вам постепенно будут возвращаться спокойствие, ясность восприятия и мышления. Обуревавшие вас страсти постепенно улягутся и вы будете совершенно иначе смотреть на те ситуации, которые вас угнетали или травмировали. Возможно, вы увидите неожиданный выход в ситуации, которая казалась вам тупиковой. Ваше отчаяние и страдания будут мешать возвращению сознания, будут сбивать вас с концентрации на нужной мысли, но не сдавайтесь и упорно приглашайте к себе ваше собственное сознание. Скорее всего вы ощутите прилив каких-то сил и чувство расширения вашей личности в области груди или головы. Возможно вы ощутите легкость и некоторую ничем не обусловленную веселость.

### **Упражнение 8. «Возвращение сверхсознания».**

Хотя очень трудно определить, что такое сверхсознание, ваше внутреннее Я знает это, поэтому выполняйте это упражнение, доверившись своему внутреннему чувству, и сконцентрируйтесь на мысли-желании возвращения частичек сверхсознания. Вы испытаете ощущение, что вы поднялись над суетой, можете быть парите над миром, ваши беды и проблемы покажутся вам какой-то ерундой, мелочью не стоящей внимания. Вы ощутите свои истинные возможности и непосредственно поймете самого себя как духовное существо, не ограниченное рамками обыденных возможностей. Однако, это не будет чувством гордыни, самодовольством, это будет просто непосредственным осознанием своей духовности. Многие задачи покажутся вам легкими, ваша уверенность и спокойствие значительно возрастут. Вы почувствуете, что теперь можете многое легко объяснить другим людям, что теперь вам трудно сердиться на них, хотя вы непосредственно видите их ограниченность и стереотипность.

**Пример.** Выполняя это упражнение, большинство получает некоторое возвышенное состояние. Но одна участница группы удивила меня больше других: «За эти 2 минуты я решила ту проблему, над которой билась до того два года».

## **5.5 Цикл упражнений для работы с эмоциональными проблемами**

### **5.5.1 Упражнение 1 «Возвращение чувств»**

Существует общая проблема, которая касается многих людей. Многие чувства вытесняются, подавляются или замораживаются. Но существует проблема общей потери чувствительности. Некоторые люди «утрачивают» способность чувствовать какие-либо чувства, они подавляют саму способность чувствовать. У некоторых из-за этого утрачивается даже способность ощущать те или иные сенсорные сигналы. Например, не так уж редко человек может утратить чувствительность к запахам или сексуальную чувствительность, понижается слух, возникают «онемения» в той или иной части тела и т.д. В некоторых случаях возникают фантомные ощущения в тех или иных органах, например, постоянное ощущение соли во рту или шум в ушах и т.п.

Задача этого упражнения обнаружить те или иные потери в чувствах или ощущениях и по возможности вернуть их, а если это не удастся в упражнении, то провести коррекционный сеанс на эту тему.

Психологи считают, что открытость чувств и способность переживать и ощущать, лучше закрытости и неспособности понимать свои чувства, тем более утраты способности чувствовать. Энергия позитивных чувств целетельна и открывает новые возможности поведения, общения, и познания. Негативные чувства можно отпустить или переработать, если же мы их будем накапливать, то тем самым мы будем препятствовать возникновению противоположных им позитивных чувств. Так человек, который подавляет свою печаль и не может высвободить слезы, препятствует переживанию радости.

**Инструкция к упражнению.** Она столь же проста и неопределенна, как инструкция в упражнении на возвращение потерянного Я. Неопределенность инструкции нужна для того, чтобы человек мог свободно создавать проекции своих проблем. Прежде всего, необходимо сесть спокойно и расслаблено, лучше, чтобы спина при этом была прямой.. Теперь закройте глаза и сосредоточьтесь на мысли-желании о возвращении и расширении способности чувствовать какие-то эмоции или ощущения. А там, что придет, то придет... Может быть, что-то прилетит к вам из внешнего пространства, а может быть, чувства раскроются прямо в вашем теле... Запоминайте возникающие ощущения и образы.

Время упражнения не больше 10 минут, если конечно не появится особого желания.

После упражнения проводится групповая дискуссия и коррекционные сеансы.

**Упражнение 1а.** Инструкция такая же, но требуется сконцентрироваться на желании возвращения не способности к чувствам, а самих чувств и



ощущений. В принципе две этих инструкции можно совмещать, поскольку для клиента трудно разделять способность чувствовать и сами чувства. Возвращение одного предполагает одновременное возвращение другого.

Возвращенные позитивные чувства рекомендуется расширять и наполнять ими все тело, негативные чувства отпускать или перерабатывать методом конверсии или как-то иначе (предполагается, что участники группы уже освоили базовые приемы эмоционально-образной терапии). Если в ходе упражнения выявляются сложные для самостоятельной проработки проблемы, после дискуссии проводятся коррекционные сеансы.

### **5.5.2 Упражнение 2 «Возвращение сердца»**

Это другая форма предыдущего упражнения, но в такой форме оно более эффективно для случаев эмоциональной зависимости, той или иной утраты или отказа от способности чувствовать после эмоциональной травмы.

Имеется в виду конечно не физическое сердце человека, но его «психологическое» сердце. Не даром говорят: «я потерял свое сердце», «мое сердце разбито». Это значит, что человек утратил свою способность любить, радоваться, чувствовать близость с другими людьми, быть открытым к миру, испытывать добрые, сердечные чувства и т.д. Поэтому возвращение своего сердца так много может значить для человека.

Однако, тем людям, которые страдают сердечными заболеваниями, надо соблюдать в этом упражнении определенную осторожность и постепенность.

**Инструкция** практически такая же, что и в предыдущих упражнениях. Но предлагается концентрироваться на желании возвращения своего сердца, причем телесная локализация этого мысленного приглашения должна быть не в месте расположения физического сердца, а в середине груди. Не следует создавать каких-то специальных образов, но с каждым вдохом возвращайте себе утерянные частички вашего сердца. Может быть, ничего не изменится, или... Возможно, вы почувствуете какое-то приятное расширение в груди, вам захочется выпрямить спину и смотреть на этот мир, гордо подняв голову. Возможно, вы спонтанно увидите какой-то большой цветок, распускающийся в вашей груди, может быть тепло и необыкновенно приятное чувство разольется в ней. Может быть, вам захочется плакать, и это будут слезы облегчения или даже счастья... Я не знаю, что вы почувствуете и не стремитесь к заранее определенным результатам. Просто исследуйте, что получится.

Если вдруг возникнут болевые ощущения в сердце, что маловероятно, то примените метод обоняния или какой-то другой метод работы с сердечной болью, описанный в предыдущей главе.

Потратьте на это упражнение 10 минут, но никто не мешает заниматься им достаточно часто, каждый раз вы будете получать все новые позитивные чувства и энергию.

### **5.5.3 Упражнение 3. «Знакомство с гневом»**

Уже из названия понятно, что это упражнение предназначено для осознания и проработки гнева.

**Инструкция.** Вспомните какой-нибудь случай, когда вы сильно гневались, злились. Где в вашем теле вы ощущали эти эмоции? Как вы их там ощущали? Теперь представьте. Что эти эмоции находятся прямо перед вами, какой образ сам собой возникает в вашем сознании? Что он вам говорит? Нападает ли он на вас или на кого-то другого? Зачем он нужен? Если он вам действительно нужен, то оставьте все как есть. Если вы бы хотели его уменьшить или вовсе от него избавиться, то продолжайте работу.

Представьте некоторую часть вашей личности, которую защищает ваш гнев. Независимо от того, гнев направлен на вас или на других, все равно гнев защищает нечто внутри вас. На что это похоже? Согласны ли вы, отдать энергию, затрачиваемую на производство гнева, этой слабой части личности на ее рост и развитие? Если да, то сделайте это. Помните, что энергия возвращается в первичной, позитивной форме. Если возникают препятствия в этой работе, то осознайте их, можете представить их в виде других образов. Поработайте 5 минут самостоятельно.

Далее проводится обмен впечатлениями между членами группы, терапевт объясняет возникшие трудности. Если необходимо он проводит индивидуальные сеансы, направленные на решение возникших проблем.

### **5.5.4 Упражнение 4. «У страха глаза велики»**

Это упражнение можно давать в различных вариациях. Можно просить представить нечто, чего человек боится, можно просить представить или нарисовать свой страх, можно просить представить сначала ситуацию, в которой переживается состояние страха, затем описать, как чувство страха ощущается телесно, а затем уже создать образ этого чувства и т.д. Но может быть более прямым путем будет следующий.

**Инструкция.** Представьте перед собой ту часть вашей личности, которая чего-то боится. Спросите ее о том, что ее пугает? Почему? Это реальная опасность или иллюзорная? Если реальная, то, что можно предпринять для защиты? Если иллюзорная, то на что похож угрожающий объект, которого на самом деле нет? Если когда-то было нападение, то представьте себя сильнее и дайте отпор. Просто дайте энергии этой слабой части личности на ее развитие. Попробуйте аккуратно прикоснуться к пугающему объекту. Он уменьшается или нет? Если уменьшается, продолжайте до тех пор, пока он не станет вовсе безопасным. Может быть, страшась часть чем-то похожа

на ребенка? Выразите ему добрые чувства и уверьте его, что вы всегда будете его защищать. Если вы ничего не поняли и не можете повлиять на свой страх, то запомните образы, и мы обсудим результаты позднее. На выполнение отводится 5 минут.

#### **5.5.5 Упражнение 5. «Круг радости»**

Это упражнение с одной стороны направлено на достижение клиентом хорошего настроения, с другой стороны, на выявление депрессивных мотивов методом «от противоположного», а также предрассудков, мешающих испытывать радость от жизни.

**Инструкция.** Представьте перед собой волшебный круг, это круг радости, впрочем, может быть, кто-то представит другую форму, это не так важно. Я не знаю какого он цвета или размера, важно лишь то, что, войдя в него можно ощутить энергию радости, которая проникает во все тело. Мысленно зайдите в него и позвольте радости заполнить вас. Что вы чувствуете? Может быть, вам не удалось зайти в него или даже в его центре, вы не ощутили радости? Может быть, вы ощутили ее на очень короткое время, а потом почему-то перестали ее ощущать? Попробуйте увидеть те препятствия, которые не позволяют вам ощущать радость. Что они вам говорят? Какие мысли приходят к вам в голову, когда вы входите в круг или испытываете радость? Попробуйте сами преодолеть те препятствия, с которыми вы столкнетесь и те негативные мысли, которые мешают испытывать радость.

**Пример.** Студентка, выполнявшая это упражнение, увидела перед собой прекрасный круг, наполненный радостью, и мысленно побежала в его центр. Но по пути споткнулась о большой сундук и больно ударилась в своем воображении. Она осознала, что год назад запихнула в этот сундук свои проблемы, которые не хотела решать, и забыла про него. Она знала, что там, в сундуке находится, но у нее не было никакого желания открывать его. Но она была поражена тем, что эти забытые и тщательно запрятанные проблемы, оказывается, не позволяют ей достичь радости в жизни. Она все-таки выразила намерение решить эти проблемы, а не откладывать в долгий ящик.

#### **5.5.6 Упражнение 6. «Круг счастья»**

Это упражнение полностью соответствует предыдущему, но замена слова «радость» на слово «счастье» позволяет найти другие проблемы и препятствия на пути к позитивному самочувствию. А также оно позволяет найти иные эмоциональные ресурсы и испытать другие позитивные чувства.

Поскольку понятие счастья для каждого человека наполнено различным содержанием, то благодаря этому упражнению, каждый может понять, что такое для него счастье, когда речь идет не о теории, а о бессознательных представлениях. Спонтанно создаваемые образы, раскрывают глубинный смысл этого понятия для данного конкретного человека. Обмен впечатле-

ниями в группе позволяет участникам наглядно увидеть насколько различно «счастье» для разных людей. Это обогащает их жизненный опыт и способствует личностному росту.

**Пример.** Кто-то увидел круг счастья как теплое ласковое бесконечное море, а кто-то с удивлением увидел, что в круге стоит большая постель, и на ней двое страстно занимаются сексом, а кто-то вошел в круг, и почувствовал обилие энергии, которая подхватила его как мощная струя фонтана и понесла куда-то вверх и т.д.

По аналогии с этими упражнениями можно создавать новые: «круг спокойствия», «круг мудрости», «круг любви», «круг уверенности», «круг здоровья» и т.д. Каждая из этих тем дает много впечатлений, вскрывает ряд проблем и обогащает участников группы новым пониманием собственной психологии. Также они учат тому, что в одни и те же слова люди часто вкладывают разный смысл, а образы наглядно демонстрируют истинное значение тех или иных понятий для данного субъекта.

#### **5.5.7 Упражнение 7. «Круг живой жизни»**

Это упражнение также по технике исполнения похоже на два предыдущих, но на нем следует особо остановиться, поскольку данная тема оригинальна и вскрывает особые аспекты человеческой психологии.

**Инструкция.** Представьте перед собой круг, наполненный энергией живой жизни, мысленно войдите в него и позвольте этой энергии наполнить вас «до краев». Что вы почувствуете? Что будет происходить с вами, который находится внутри круга? Есть ли препятствия к тому, чтобы войти в круг или постоянно чувствовать живую жизнь внутри себя? Как выглядят или что говорят вам эти препятствия? Можете ли вы их преодолеть? Можете ли вы сохранить эти ощущения, если вы их получили, и после окончания упражнения? Пробуйте разные пути и придумайте новые вопросы. На выполнение упражнения отводится 5 минут.

Смысл упражнения не только в том, чтобы ощутить некоторое ресурсное состояние, но и понять, что мешает реально жить полной жизнью прямо здесь и теперь. Участники могут заметить свои стереотипы и реально понять, насколько легче и приятнее жить спонтанно, жить прямо сейчас, а не бояться и прятаться от жизни в панцире. Они смогут понять, насколько они являются участниками жизни, а насколько наблюдателями.

#### **5.5.8 Упражнение 8. «Круг энергии»**

Представьте перед собой круг, если вы мысленно войдете в него, то вы получите очень много энергии. Сделайте это и пропитайтесь энергией. Я не знаю, как она выглядит, и как вы себя почувствуете, получив энергию. Вы можете направить ее в те или иные места тела, где чувствуете себя плохо, а можете направить ее на свой личностный рост или решение каких-то про-

блем. Я не знаю, как вы это будете делать, экспериментируйте и замечайте трудности и препятствия, с которыми вы сталкиваетесь. Результаты мы обсудим позднее, время упражнения 5 минут.

Это упражнение позволяет найти еще один ресурс и оценить, какое количество энергии вы позволяете себе иметь. Хорошо бы еще понять, почему? Важно понять, что каждый человек имеет столько счастья, радости, энергии и денег, сколько он может себе позволить.

### **5.5.9 Упражнение 9. «Путешествие в мрачную страну»**

Это упражнение предназначено для диагностики депрессивных состояний и их коррекции.

**Инструкция.** Представьте, что вы в компании добрых и веселых друзей пошли в поход в мрачную страну. В этой стране все мрачное, все, что вы встречаете на своем пути. Вот вы увидели какой-то мрачный объект или мрачное живое существо, вы с веселыми друзьями окружаете его со всех сторон и созерцаете его. Может быть, вы захотите поговорить с ним или что-то сделать, но, каким-то образом, вы должны его расколдовать. Дальше вы поступите также с другим объектом или существом и так далее, пока вся страна не изменится и не станет радостной и счастливой страной.

Если вы столкнетесь с трудностями, то запомните их, а потом мы их обсудим. На упражнение отводится 10 минут.

### **5.5.10 Упражнение 10. «Обвинения»**

Люди часто обвиняют кого-то или самого себя в своих проблемах. Они считают, что добиваются изменений от других или себя, но на самом деле они хотят получить от них любовь или полюбить самого себя. Чем больше они обвиняют, тем дальше они от своей цели. Данное упражнение направлено на осознание этой проблемы и ее коррекцию.

**Инструкция.** Представьте, что на стуле перед вами находятся ваши обвинения против кого-то. На что они похожи? Много их или мало? Что они делают для вас?

Теперь представьте перед собой нечто, на что вы согласны обменять свои обвинения. Нечто, что вам так нравится, что ради получения этого вы согласны отказаться от обвинений. На что это похоже? Произведите обмен, то есть примите это хорошее как часть себя и отпустите свои обвинения. Если будут трудности, то мы обсудим их после. Время упражнения 5 минут.

### **5.5.11 Упражнение 11. «Чувство вины»**

Чувство вины часто совершенно не обосновано, но человек продолжает нести вину, считая, что это побуждает его становиться лучше. На самом деле ничего позитивного с ним не происходит, он только отравляет жизнь

себе и другим, но упорно продолжает наказывать себя, не меняясь на самом деле.

**Инструкция.** Представьте перед собой человека, который в чем-то винит себя. Как он выглядит, что он делает, о чем думает? Поговорите мысленно с ним и постарайтесь помочь ему простить себя, перестать себя наказывать. Получает ли он выгоду от своего чувства вины? Как долго он собирается нести чувство вины? Раскаивается ли он в том, за что несет вину? Можно ли нечто исправить и нужно ли? Собирается ли он и дальше продолжать делать то, за что себя винит? Если нет, то согласен ли он, что всем будет лучше, если он отпустит свое чувство вины и примет чувство самоуважения? Представьте на что похоже его чувство вины, и на что чувство самоуважения. Произведите замену, пусть он отпустит вину и примет самоуважение. Как он теперь себя чувствует? Как изменится его жизнь? А как чувствуете себя вы?

Результаты упражнения обсуждаются в группе, проводятся дополнительные коррекционные сеансы. Время упражнения 5 минут.

#### **5.5.12 Упражнение 12. «Апатия, чувство пустоты»**

Состояние апатии, ощущение пустоты, означает, что индивид вытеснил некоторые важные чувства или желания, может быть в результате невозможности их удовлетворения, но может быть и по другим причинам. Чтобы разобраться, необходимо сначала вернуть вытесненное содержание.

**Инструкция.** Представьте перед собой образ пустоты. Какая это пустота: просто некоторая пустая область пространства, «дыра» в теле, пропасть, космическая пустота или что-то еще? Какие чувства она вызывает в вас: это никак не влияет на ваше самочувствие, возникают неприятные ощущения в теле, вы чувствуете уныние, апатию, бессилие, что-то еще? Если этот образ никак на вас не влияет, то можно ничего больше не делать. Если вы чувствуете, что этот образ значим для вас, то можно действовать одним из двух способов. Парадокс состоит в том, что, сколько бы вы ни старались заполнить эту пустоту, она от этого будет только увеличиваться. Поэтому, во-первых, можно применить парадоксальный прием: вдыхайте носом и вбирайте пустоту в себя как будто это воздух, но не переносите саму пустоту в себя, постепенно вбирайте ее в себя так, чтобы она превращалась в нечто «вещественное», попадая в ваше тело. Делайте это столько времени, сколько потребуется, чтобы втянуть в себя всю пустоту. Некоторых пугает «бесконечность» пустоты, но достаточно нескольких минут, чтобы вдохнуть в себя даже эту «бесконечность». Какие чувства вернулись к вам? Какие события вспомнились?

Во-вторых, вы можете сказать пустоте, что разрешаете проявиться тому, что должно быть в ней на самом деле и следите за любыми, появляющимися образами. Какие образы возникают? Какими чувствами это сопровож-

дается? На упражнение отводится 5 минут. Результат этого упражнения может сразу оказаться исключительно хорошим, но в некоторых случаях могут вернуться неприятные чувства, с которыми вам бы не хотелось иметь дело. Они могут создавать некоторые неприятные ощущения в теле или явиться в виде какого-то страшного чудовища, которое вызовет страх. Все негативные чувства можно трансформировать. Образ можно изменить, рассказывая ему о всех тех негативных чувствах, которые он у вас вызывает или другим приемом из описанных выше. Но желательно предварительно изучить истинный смысл этого образа, поговорив с ним и выяснив его истинные намерения.

В групповой дискуссии обращается внимание на осознание участниками группы тех проблем или прошлых ситуаций, которые при этом выявляются. При необходимости проводятся коррекционные сеансы.

**Пример 1.** На одном из тренингов пожилая женщина пожаловалась на ощущение внутренней пустоты. Участница группы, работавшая с ней в качестве терапевта, предложила ей вдыхать эту пустоту, как было описано выше. После выполнения этого приема женщина заплакала и выяснилось, что она очень страдала из-за того, что ее горячо любимый сын уехал в Америку, и она скучала по нему. Стало понятным, что она вытеснила эти чувства, что породило мучительный симптом пустоты жизни. Когда ей удалось выразить свои чувства, она вновь ощутила полноту своего сердца теплыми чувствами. Она смогла ощущать близость к своему сыну, несмотря на разлуку.

**Пример 2.** В ходе достаточно длительного терапевтического сеанса одна из участниц группы также ощутила бесконечную пустоту, которая переживалась ей весьма мучительно. В данном случае был применен другой прием: я предложил ей разрешить этой пустоте проявиться. Тогда в этой пустоте возникло какое-то небольшое существо, которое робко выглядывало из-за дверки. Девушку охватило сильное волнение, и она поняла, что существо, которое она увидела было самым драгоценным существом на свете. Она вспомнила, что в детстве у нее были суицидальные мысли и она хотела исчезнуть причем так, чтобы ни следа от нее не осталось во всей Вселенной. Теперь она раскаивалась в своем решении и готова была принять это существо как часть своей личности. Когда она это сделала, то ощутила необыкновенное счастье и целостность своей личности.

### **5.5. 13 Упражнение 13. «Чувство неуверенности»**

**Инструкция.** Представьте себе ту ситуацию, в которой вы чувствуете неуверенность. Где в вашем теле проявляется чувство неуверенности? Создайте образ этого чувства. Это образ чего-то слабого, маленького? Или это образ сильного, нападающего, который угнетает что-то в вас? Во втором случае найдите образ той части вашей личности, которую он угнетает. Поговорите мысленно с этими образами. Какие у них цели, что они чувствуют, что они вам дают и т.д.?

Дайте много энергии своей слабой части, делайте это до тех пор, пока она не преодолеет угнетающее влияние. Как теперь вы поведете себя в проблемной ситуации? Сохранится ли позитивное изменение в дальнейшей жизни? Мешает ли что-то этому состоянию всегда быть с вами? Протестует ли что-то в вас против полученных изменений? Как можно сохранить эти изменения?

На упражнение отводится 5 минут.

## **5.6 Цикл упражнений на экзистенциальные темы**

В этих упражнениях мы стараемся придать философским проблемам чувственно переживаемую реальность. Мы не спрашиваем, что данный человек думает по этому поводу. Но обращаемся к его бессознательному, которое создает образы, говорящие об истинных убеждениях личности и ее проблемах гораздо больше, чем любые рассуждения.

### **5.6.1 Упражнение 1. «Поиск смысла жизни»**

Понятию смысла жизни посвящено немало книг знаменитого психотерапевта В.Франкла. Мы не будем сейчас разбирать его замечательные идеи, но заметим, что многие люди не задумываются о смысле жизни, однако, непосредственно ощущают осмысленность своего бытия. Если же человек переживает ощущение бессмысленности, то уже потом он начинает рассуждать на эту тему, пытаясь логически обосновать свое ощущение бессмыслицы бытия или найти смысл таким же способом. Однако, можно просто создать образ того смысла жизни, который бы действительно вас устроил и потом определить, что он для вас значит и каким способом можно его реально обрести. Обрести в том смысле, чтобы непосредственно ощущать его присутствие в своей жизни, более того, в своем теле, поскольку наши переживания всегда коренятся в нашем теле и нигде больше.

**Инструкция к упражнению.** Сядьте в удобную позу. Представьте, что недостающий смысл жизни находится настолько далеко, что вы ощущаете свою изолированность от него, и настолько близко, что вы можете достаточно ясно его ощущать (то есть, видеть, или слышать, или просто чувствовать его присутствие). На что он похож? Первое, что возникает в вашем воображении и будет правильным ответом. Изучите возникший образ, поговорите с ним. Понятно, что недостающий смысл жизни должен представляться чем-то чрезвычайно прекрасным, энергетически сильным. Смысл жизни действительно дает нашей жизни много энергии и спокойствия, уверенности. Если вы уверены, что смысла жизни нет, то это означает. Что вы на самом деле знаете, чего вам не хватает, но вы отрицаете его существование. Поэтому эта отговорка не годится, вы все равно можете представить то, что как вам кажется, не существует, но в принципе желательно для вас.



Какие преграды существуют между вами и вашим смыслом жизни? На что они похожи, что они сообщают вам, как обосновывают отсутствие контакта между вами и смыслом жизни? Найдите контраргументы и другие способы преодоления препятствий. Если это не действует, то позвольте самому смыслу разрушить одну преграду за другой, приблизиться к вам и войти в ваше тело. Ощутите, как смысл жизни вошел в вас и соединился с вами. Как изменилось ваше состояние? Ощущаете ли вы себя спокойнее, увереннее, целостнее, сильнее? Пусть это чувство закрепится и распространится по всему вашему телу. Время упражнения 5-10 минут.

Групповое обсуждение результатов очень важно, чтобы терапевт мог его достаточно квалифицированно провести, ему необходимо хорошо знать теорию логотерапии В.Франкла.

**Пример 1.** После выполнения подобного упражнения в группе, одна из студенток ощутила, что соединилась со смыслом жизни, который представлялся ей прекрасным солнечным энергетическим шаром, который поместился в ее теле где-то в области плеч. Она почувствовала себя очень хорошо, видно было, что она распрямилась и как-то посветлела лицом. Однако она сказала, что чувствует тревожащую ее потребность что-то делать прямо сейчас. Она почувствовала какую-то ответственность и, несмотря на обилие энергии, которую она получила, это было ей неприятно. Она сказала, что предпочитает прежнее состояние, хотя оно было менее энергитичным, в меньшей степени дающим ощущение осмысленности жизни.

Несмотря на то, что я пытался помочь ей сохранить новые достижения, пришлось согласиться с ее нежеланием принять смысл жизни. Как только она отпустила свой смысл жизни, ее плечи снова опустились, а лицо потеряло «свечение», но она сказала, что так ей спокойнее.

Этот случай подтверждает мнение В. Франкла, что обретение смысла жизни накладывает на человека ответственность за следование этому смыслу. Что может обременять личность, хотя дает ей много сил и приносит счастье. Поэтому многие люди предпочитают защищаться от собственного смысла жизни и думают, что он должен находиться где-то далеко вне пределов досягаемости. Получается, что люди, которые жалуются на отсутствие смысла жизни, на самом деле избегают его.

**Пример 2.** Несколько раз я проводил терапевтические сеансы с этой студенткой на мастер-классе. Результаты их были удачны, однако, несмотря на успехи, она все время повторяла, что все равно не видит смысла жизни, а без этого никакие успехи не имеют цены. Я не знал, как ей помочь, не было удачной «зацепки». Однако, на одном из последних занятий, я предложил ей представить свой смысл жизни на некотором расстоянии от себя. Она сказала, что ведь его все равно нет. Тогда я сказал, что все-таки она знает какой смысл, хотела бы иметь, поэтому может его и представить. Она согласилась. После чего я предложил ей сказать смыслу, что она больше не будет изго-

нять его из своей жизни. Мое предложение было основано на вызревшем у меня убеждении, что она сама отказывается от смысла жизни, который на самом деле всегда присутствует в нашей жизни, даже, если мы этого не сознаем. Она была удивлена таким предложением, но сделала это... И стала смеяться! Она была просто счастлива, и сказала, что теперь ощущает свою жизнь как наполненную смыслом. Ей действительно стало хорошо, ее глаза сияли. Она спросила с упреком: «Почему Николай Дмитриевич, вы раньше не сказали мне такой простой, легкой фразы?!» «Извини, - ответил я, - только сейчас догадался...»

### **5.6.2 Упражнение 2 «Прекращение вечной борьбы»**

Участникам группы для пояснения рассказывается индийская притча.

Один человек, как и тысяча тысяч других, мечтал разбогатеть и удовлетворить все свои желания. Он понимал, что заработать столько он не сможет, но он слышал, что где-то в лесу живет мудрец, который знает великую мантру (заклинание). Если эту мантру произнести, то явится великий джин, который выполнит любые поручения.

Он долго искал именно этого мудреца, в конце концов, нашел, и, упав в ноги, молил открыть ему великую мантру. Мудрец уговаривал его отказаться от своей безумной затеи. «Если ты не найдешь работы для джина, то он тебя убьет», - предупредил мудрец. Но человек только рассмеялся: «У меня столько желаний, что я просто завалю его работой, ему некогда будет отдыхать!» - сказал он. Он так просил, что, в конце концов, мудрец не выдержал и открыл ему тайну.

Недалеко отойдя, человек произнес мантру, и явился джин ростом до небес. Все, что просил у него человек, появлялось тут же: дворцы, золото и драгоценные камни, парки и мосты, танцовщицы и воины, слоны, груженные разнообразным богатством... Очень скоро человек не мог придумать, что еще попросить, и джин проревел: «Давай мне работу или я убью тебя!» В отчаянии человек бросился к мудрецу, на ходу выдумывая что-то для джина, а тот гнался за ним.

Снова, упав в ноги мудрецу, человек завопил: «О-о-о, я понял, какой я был глупец! Спаси меня, я так раскаиваюсь!» «Ладно, раз ты раскаиваешься, я помогу тебе, - ответил тот, - видишь ту собаку с закорюченным (иначе не скажешь - Н.Л.) хвостом? Тащи ее сюда, и вели джину раскорючить ей хвост».

Джин совершенно измучился с этим заданием, только он раскорючил собаке хвост, как он снова закорючился, он опять раскорючил, а хвост опять закорючился, он раскорючил - хвост закорючился... Он вконец вспотел и сдался. «Никогда я не сталкивался ни с чем подобным. Отпустите меня, и я вас не трону» - сказал он.

Джина с миром отпустили, и человек снова упал на колени перед мудрецом. «Прости меня, я был полным идиотом, теперь я все понял и хочу стать твоим учеником! Преподай мне твой первый урок!» - возопил он. «Ладно, - сказал мудрец, - это и есть мой первый урок: весь этот мир подобен закорюченному собачьему хвосту. Все люди пытаются его раскорючить, а он снова закорючивается, они его раскорючивают, а он опять закорючиваются, они его раскорючивают, а он закорючивается... Потому что его исходное свойство - быть закорюченным...»

Даже не совершая никаких видимых действий, мы часто психологически боремся с какими-то явлениями или людьми внутри самого себя. Или бесконечно боремся сами с собой. Или хотим переделать этот мир в соответствии со своими желаниями и представлениями. Например, мы вечно спорим со своими родителями или мужем (женой), мы тратим очень много энергии на эту борьбу, но борьба эта не приносит никакого успеха, наоборот, те явления, с которыми мы усиленно боремся, только разрастаются и крепнут, как будто питаются энергией затраченной нами. А мы наоборот все слабеем и чахнем, и вместо продуктивной жизни продолжаем бесконечную и бесполезную войну внутри себя. Много энергии мы затратили на борьбу в прошлом, много тратим на борьбу за будущее, которое никак не наступает. Жизнь наша протекает в депрессии, а силы тают.

В этом упражнении предлагается вернуть себе ту энергию, которая была затрачена на борьбу с тем или иным явлением. Вы можете действовать двояким образом: либо попытаться вернуть себе сразу все, не вдаваясь в детализацию тех проблем, на борьбу с которыми вы затрачивали свои силы, а можете действовать, постепенно выделяя по очереди то одно, то другое явление, с которым вы боролись или боретесь, и возвращая себе затраченную или затрачиваемую прямо сейчас энергию. Гораздо лучше, если эта энергия вернется к вам, чем будет тратиться впустую. Вы почувствуете себя сильнее тех явлений, с которыми боролись.

**Инструкция.** Итак, сосредоточьтесь на мысли о возвращении всей энергии, затрачиваемой вами на ту или иную борьбу. Представьте себе нечто, с чем вы так усиленно боритесь или боролись без всякого успеха. Если это действительно что-то или кто-то опасный для вас, то не прекращайте борьбы, а подумайте о более эффективной самозащите.

Если же вы поняли, что эта борьба бесплодна и приводит только к вашему истощению, то призовите всю напрасно истраченную энергию обратно и примите ее как свой энергетический потенциал. Вы можете пригласить и всю энергию из прошлого, которая была затрачена раньше, и из будущего, куда она была вами направлена. Главное, откажитесь от напрасной и непродуктивной борьбы, чтобы жить хорошо прямо сейчас. Время выполнения 5-10 минут.

Групповое обсуждение результатов выявляет многие нерешенные проблемы и вызывает философскую дискуссию.

### **5.6.3 Упражнение 3 «Быть здесь и теперь»**

Эта тема много обсуждалась в психологической литературе. Люди страдают не от сегодняшних проблем, а от своих переживаний по поводу прошлого или страхов по поводу будущего. Но прошлого уже нет. А будущее еще не наступило. Самый оптимальный способ жизни может быть назван «здесь и теперь». Но мы часто ускользаем из настоящего момента, чтобы не решать актуальных проблем, а страдать по поводу фантазий относительно прошлого или будущего. Участникам группы рассказывается буддистская притча о «земляничке».

За человеком погнался тигр. Он побежал от него и свалился в пропасть, схватился за корень, торчащий из склона горы, и повис на нем. Взглянув вниз, он увидел, что внизу его поджидает другой тигр. Тут из норки, рядом с корнем, выбежала маленькая мышка и стала его подгрызть. Когда осталось совсем немного, и корень почти оборвался, человек вдруг увидел, растущую на склоне прямо перед его лицом, маленькую земляничку. Он сорвал ее и съел.

На этом притча, которой не меньше 1500 лет, кончается и к ней не дается никакой ее интерпретации.

Наивный читатель может сделать вывод о беспросветности человеческой жизни. Однако символика притчи имеет другой смысл, понятный в рамках буддистской философии.. Легко понять, что первый тигр - это прошлое, от которого человек в ужасе убегает, второй тигр - это будущее, которого человек всегда боится. Корень - это корень жизни, а маленькая мышка - неумолимое время. А вот маленькая земляничка - это мгновение настоящего, и когда человек съел ее, то попал в настоящий момент времени и обрел просветление. Потому что в настоящем нет ни прошлого, ни будущего, а значит, нет никаких страхов и страданий, есть только прекрасное настоящее, которое может длиться вечно. Только в настоящем мы подлинно свободны, и можем проявлять свое истинное Я. Вывод из притчи оптимистичен, он показывает, что решение может быть найдено мгновенно, прямо сейчас, что это решение находится прямо у нас под носом.

Но хитрость психологии еще в том, что прошлое проецируется в будущее, то есть незаметным для себя образом, вы создаете свои страдания в будущем на основе неразрешенных проблем прошлого.

**Инструкция.** Осознайте ваши страдания, которые связаны с прошлым. Представьте эти чувства на каком-то расстоянии сзади вас, за спиной. Представьте их не в виде ситуации, а в виде некоторого абстрактного энергетического объекта, который. Найдите аналог этих чувств

спереди от вас, в будущем. Образы этих переживаний, скорее всего, идентичны, если речь идет об одной и той же проблеме. По крайней мере, они должны быть идентичны по сути, а не по форме. Теперь представьте, что энергия, пусть и негативная, от этих образов одновременно устремляется с двух сторон к вам, и эти два потока встречаются в центре вашего тела, нейтрализуя друг друга. Продолжайте эту работу пока оба негативных чувства не исчезнут. В итоге вы почувствуете необыкновенное спокойствие и окажетесь в текущем моменте. Запомните это состояние и подумайте о том, как изменится ваша жизнь, если вы будете все время жить здесь и теперь. На выполнение упражнения отводится 5-10 минут.

Далеко не всегда это упражнение удается с первого раза, групповое обсуждение результатов и допущенных неточностей или проблем, позволит при повторном выполнении добиться желаемого результата.

**Упражнение 3б.** Другой вариант упражнения, который приводит к состоянию «здесь и теперь», состоит в том, чтобы представить перед собой текущее мгновение и мысленно войти в него. Необходимо уловить те мысли и образы, которые символизируют эмоциональные препятствия к тому, чтобы быть все время в текущем мгновении. Потом следует найти такие действия или слова, с помощью которых можно преодолеть препятствия.

#### **5.6.4 Упражнение 4. «Отпустить страдания»**

Психологические страдания (мы не касаемся страданий физических, кроме тех, причина которых коренится в психологических ошибках индивидуума) зачем-то нужны человеку. Часто страдания являются самоцелью и считаются ценностью, отказываясь от страданий, человек как бы признается в бессмысленности своей жизни. Жить радостно и спокойно – это как-то мелко и скучно. Вечно борясь с нескончаемыми трудностями, человек всегда знает, что ему следует делать. Он не сталкивается с бесконечностью времени и мира, забывает о смерти, о своей малости и краткосрочности жизни. Но на самом деле, отказ от страданий приводит к новым возможностям, открывает новые ресурсы энергии и развития. Страдая, мы стоим в одной и той же точке. Страдания только в том случае приближают к Богу, если они преодолеваются, если проблема решается.

Но мы учимся страдать с детства. Во многом этому учит нас общественное мнение, которое ценит подвиги, в основном происходящие из-за чужой глупости, которое считает большим достоинством страдание, а не разумное созидание. Как говорил Черчилль: «Великий русский народ сначала создает себе великие трудности, а затем с великим мужеством их преодолевает». На самом деле страдание происходит только

при разрушении чего-то, что вполне жизнеспособно, потому оно и болит. Но мы это делаем ради каких-то воображаемых целей, которые все равно не могут быть достигнуты или не окупают прежних страданий. Поэтому в данном упражнении предлагается просто отпустить свои страдания и рассмотреть все психологические препятствия, которые этому мешают.

**Инструкция.** Представьте перед собой свои страдания. Не людей или обстоятельства, с которыми они связаны, а сами чувства. На что похож образ страданий? Поговорите с ними, узнайте, зачем они вам нужны? Мягко отпустите свои страдания и проследите, как их образ постепенно тает и исчезает? Мешает ли что-то тому, чтобы их отпустить? Что вы чувствуете, если это удалось? Пусть на то место в вашей душе, которое занимали страдания, придет нормальное, здоровое чувство. Какой образ ему соответствует? Как вы себя чувствуете теперь? Время упражнения 5-10 минут. Результаты упражнения мы обсудим после его выполнения.

Групповая дискуссия может выявить массу интересных фактов, показывающих суть и структуру психологических проблем.

### **5.6.5 Упражнение 5. «Свободное плавание»**

Значительную роль в судьбах людей играют сценарии жизни, которые те сочиняют для себя еще в детстве под воздействием обстоятельств и родительских предписаний. Эта тема подробно рассматривается в теории транзактного анализа Э.Берна. К выявлению неосознаваемых сценариев можно подойти и с помощью приемов ЭОТ.

**Инструкция.** Представьте, что вы корабль, плывущий куда-то по морю. Какой вы корабль? Какое море? С какой целью вы плывете? Плывите свободно, куда вам хочется. С какими трудностями вы встречаетесь по пути, или их нет? Что еще происходит с кораблем? В какой пункт назначения вы приплыли? Что происходит дальше? Как долго это продолжается и чем заканчивается ваше путешествие? Что вы поняли про себя, с какими тупиками встретились? Просмотрите историю про корабль, а потом мы обсудим результаты. Время упражнения 5-10 минут.

**Пример 1.** Одна из студенток, выполнявшая это упражнение, обнаружила, что все время пристает к одному и тому же острову и не может от него оторваться. Она уже хотела меня спросить, почему так происходит? Но вдруг сказала, что все поняла сама и не стала обсуждать эту тему дальше.

**Пример 2.** Другая участница группы обнаружила, что ее корабль плавает только в ограниченном, очень комфортном мире, который накрыт каким-то прозрачным, но непреодолимым куполом. Этот купол не дает ей проникнуть в более широкий и прекрасный мир. Она поняла, что эта картина определяется ее желанием оставаться маленькой, защищенной. После прора-

ботки этой проблемы, когда она парадоксально разрешила сдерживающим ее силам проникнуть в новый мир, она ощутила, что свободно может быть и там и там. Это придало ей уверенности, она почувствовала себя более взрослой.

### 5.6.6 Упражнение 6. «Отказ от уникальности»

Люди чрезвычайно ценят свою уникальность. Многие предпочитают быть уникально больными, чем здоровыми обыкновенно. Очарованные своей уникальностью, они озабочены отделением себя от других, в противном случае их уникальность не может быть доказана. Доказывая свою уникальность, они любят лишь тех, кто разделяет их точку зрения, а еще лучше, поклоняются их уникальности. Поскольку невозможно найти людей, которые мыслят и чувствуют точно также как ты, то все инакомыслящие становятся врагами или чужими. Но тут человек теряет способность понимать кого-то другого и принимать его, он теряет терпимость и попадает в изоляцию. Если ему удастся найти свою копию, то он потеряет свою уникальность, если он окажется таким же, как все, то тоже потеряет свою уникальность. Все, кто с ним не согласен угрожают его уникальности, все кто согласны – тоже. Ему надо быть неповторимым и единственным, но так, чтобы другие его почитали, тогда и он сможет себя почитать. Поэтому он не может терпеть, чтобы кто-то еще был столь же уникальным и достойным почитания, его следует опровергнуть и даже низвергнуть. Защищая свою уникальность, он сужает самого себя и свои черты характера, убеждения и пристрастия превращает в объект постоянной заботы и поклонения. Он может полностью поглотиться самим собой (нарциссизм), но удовольствия в этом мало, поскольку он живет не в волшебном мире, где все потребности автоматически удовлетворяются. Но он изолируется внутри себя и создает панцирь, отделяющий его от других и мира. Он не может признать свои ошибки и разделить чужую точку зрения, он даже не умеет дискутировать с чужой точкой зрения, вырабатывать более широкие взгляды. Он настаивает только на своем мнении, своей позиции, все остальное признается оппортунизмом, ревизионизмом или сектантством. Поэтому он теряет способность выхода за свои рамки и изменения себя. Чтобы измениться и осознать свои ошибки необходимо оторваться от своей уникальности и посмотреть на нее снаружи. Нельзя найти недостатки системы, находясь внутри системы. Изолировавшись, она не пропускает свежей энергии внутрь себя и не может избавиться от продуктов распада, которые неизбежно образуются. Ошибки и недостатки накапливаются, ресурсы постепенно тают.

Упражнение направлено на преодоление привязанности к уникальности и расширение Эго.

**Инструкция.** Представьте перед собой свою драгоценную уникальность и те средства защиты, с помощью которых вы ее изолируете. Для чего вы это делаете? Хорошо ли она себя чувствует в таком положении? Что она

доказывает с помощью этого метода? Разрешите ей расширяться и не иметь свободно проницаемые границы. Можете использовать энергию ее защитных механизмов для ее роста и развития. Как она чувствует себя на свободе? Мешает ли что-то ей полностью расслабиться и избавиться от панциря характера? Нет ли страха потерять себя? Исследуйте эту ситуацию самостоятельно с разных сторон. Упражнение выполняется 5-10 минут.

После упражнения проводится групповая дискуссия и дополнительные коррекционные сеансы.

### **5.6.7 Упражнение 7 «Компания друзей»**

Это упражнение дополняет предыдущее. К экзистенциальным проблемам относятся не только проблемы смысла жизни, но и проблемы духовного одиночества, от которой страдает практически каждый человек. Кто из нас не жаловался на непонимание со стороны окружающих, особенно на непонимание мужа или жены? Кто не ощущал, что не с кем ему поделиться своими заветными мыслями, тайными печальями? Часто это происходит из-за нашего неумения говорить, из-за максималистских требований к другим людям. Но даже осознание этих причин не приведет нас (за редкими исключениями) к преодолению невидимого барьера, не позволяющего другим понять нас.

Тем не менее, трудно себе представить, что люди настолько уж различны между собой, что у вас нет нигде единомышленников, для которых ваши мысли и чувства - это их собственные мысли и чувства. Эти люди поняли бы вас с полуслова, и они, безусловно, где-то есть, но найти их, распознать среди прочих очень сложно, сложно установить с ними контакт. Можно воспользоваться нижеследующим упражнением.

**Инструкция.** Представьте, что вы со всех сторон окружены такими людьми (только не надо воображать кого-то конкретного), которые вызывают у вас ощущение полного доверия, безопасности и взаимопонимания. Им не надо ничего объяснять, они поймут вас и так. Подлинное понимание совершается в молчании, разговор для понимающих друг друга людей - только аранжировка того понимания, которое уже есть.

Поэтому вступите с ними в такой молчаливый разговор, в котором вы можете высказать им буквально все, не беспокоясь, что вас не так поймут, осудят или недослушают, этого просто не может быть.

Говорите с ними столько, сколько вам хочется, получая от них молчаливые знаки понимания и сочувствия. Если вы заплачете в ходе этой беседы - не беда, это будут хорошие слезы.

Не беспокойтесь о том, что разговаривать с невидимыми друзьями многими понимается как сумасшествие, разговаривать с иными реальными людьми - сумасшествие гораздо большее. Просто вы учитесь чувству близости и взаимопонимания. На упражнение отводится 5-10 минут.



При обсуждении внутреннего опыта, полученного в этом упражнении, в группе могут быть выявлены многочисленные психологические проблемы, связанные с доверительным общением. В то же время само исполнение упражнения косвенным образом улучшает психологический климат в группе и настраивает участников на глубокое межличностное общение, развивает в них чувство близости. Если тот или иной участник не способен в воображении создать для себя такой круг общения, то, скорее всего у него есть серьезные проблемы отчуждения от людей и самоотрицания. Необходимо обсудить с ним те препятствия к открытому общению, которые он обнаружит при выполнении упражнения.

#### **5.6.8 Упражнение 8. «Обретение семьи»**

Это упражнение, как и предыдущее, направлено на обнаружение и коррекцию проблем общения и чувства принадлежности. Оно направлено на проработку более фундаментального чувства одиночества и отверженности. Не секрет, что многие люди ощущают себя брошенными и ненужными в этом мире, даже в тех случаях, когда у них была благополучная по внешним данным родительская семья. Обретение семьи, где можно чувствовать себя принятым и нужным, является естественным и мощным желанием каждого человека. Это упражнение может вызвать слишком сильные эмоции у детей, воспитывавшихся в детском доме или имевших очень негативный опыт в родительской семье. Им либо не следует делать это упражнение, либо делать его с крайней осторожностью, в присутствии терапевта.

**Инструкция.** Не следуйте шаблонным реакциям, а позвольте проявиться спонтанным образом. Представьте, что вы были потеряны, как принцесса Анастасия из мультфильма, и долго и упорно искали свою семью, но вот вы ее нашли. Вам не надо никаких доказательств, что это ваша семья, они сразу вас узнали, а вы узнали их. Вы чувствуете, что вы дома, вас полностью принимают и понимают, здесь вы родной, даже, если у вас есть недостатки и вами были сделаны ошибки. Эти люди готовы вам помочь и всегда вам рады, они никуда от вас не денутся. Рассмотрите их внимательно, какие они, сколько их и т.д. Если есть трудности, мешающие найти семью или обрести с ними контакт, то изучите образы этих препятствий. Как их можно преодолеть? Что вы чувствуете, когда все трудности преодолены? Вам следует вернуться, через некоторое время в обычную жизнь, сохраняя те чувства, которые вы обрели сейчас. Вы можете возвращаться и снова уходить, ощущая их поддержку и доброжелательность всегда и везде. Каким вы видите теперь самого себя?

Групповая дискуссия выявляет множество серьезных проблем и терапевт должен быть готов к решению этих задач.

#### **5.6.9 Упражнение 9 «Дерево»**

Дерево является мощным символом жизненных сил личности, выражением ее внутренних витальных сил и уверенности в себе. Этот образ очень часто появляется в терапевтической работе спонтанно, в ходе решения эмоциональных проблем. Иногда необходимо добиться излечения дерева, если оно сухое, или корни его подгнили, или пострадала крона и т.д. Иногда необходимо просто помочь ему вырасти. Эффективной концовкой терапии является соматизация дерева, когда клиент принимает его как часть своей личности, при этом корни располагаются на уровне стоп (или ниже), ствол - от ног до шеи, вдоль позвоночника, крона - на уровне плеч и головы. В таком случае клиент ощущает эмоциональную силу и прочность, уверенность в себе, единство с природой и миром. В некоторых случаях клиент ощущает себя маленьким по сравнению с деревом (он отторгает свои потенциальные силы). Тогда следует помочь вырасти ему самому.

**Инструкция к упражнению.** Представьте себе дерево. Я не знаю, какое это будет дерево. Какое первое подскажет вам воображение, то и хорошо... Какие у вас отношения с этим деревом? Все ли в порядке с ним? Что вы почувствуете, если станете этим деревом? Можете ли вы признать его частью своей личности или есть какие-то трудности в этом? Мысленно поговорите с деревом. Можете делать то, что вам захочется делать спонтанно. На это упражнение отводится 5-10 минут.

**Пример 1.** В ходе упражнения у одного из участников возник образ дерева с поврежденной кроной. Его ощущения в верхней части тела и в голове были достаточно неприятными и напряженными. Поскольку он был художником, то для решения этой проблемы он избрал свой путь - он нарисовал это дерево и постепенно делал его крону в рисунке все более здоровой и сильной. Когда рисунок стал его полностью удовлетворять, он почувствовал себя значительно лучше, он просто излучал довольство и с радостью принял это дерево как часть своей личности. Он ощутил себя значительно увереннее.

**Пример 2.** В ходе терапии молодая женщина обнаружила образ слабого ростка в центре своего тела, находящегося в какой-то колбе, с небольшим количеством грунта вокруг корней. По мере решения проблемы, которая была связана с личными отношениями, росток развивался, рос, колба, в конце концов, лопнула, а росток превратился в маленькое деревце. Тогда мы направили внимание именно на развитие и рост этого деревца. Когда оно сравнялось по размерам с телом клиентки, корни его совпали с ее ступнями, она ощутила, что корни достигли почвы и просто «вцепились» в нее. Этот результат совпал с моментом завершения терапии, теперь она ощутила, что ее проблема полностью решена и почувствовала себя полностью хорошо.

**Пример 3.** Одна из участниц группы упорно видела себя спиленным пнем. Такой образ может вызвать смех, но он выражает очень сильное невротическое состояние. Долго и трудно шло возрождение полноценного дерева,

но это удалось, и клиентка обрела чувство силы и уверенности. Уменьшились ее постоянные боли в спине.

#### **5.6.10 Упражнение 10 «Чувство долга»**

Чувство долга как, известно, является хорошей заменой реального желания делать что-то. В этом смысле оно абсолютно непродуктивно, но тем не менее чрезвычайно одобряется социальным окружением, которое видит в чувстве долга гарантии реализации своих собственных эгоистических целей. Поэтому большинство людей обременены чувством долга сверх своих возможностей выполнения, как правило, мнимых обязанностей. Избыточное чувство долга воплощается в перенапряжение мышц плечевого пояса, постоянной моральной угнетенности и чувстве вины, стремлении делать все за других, даже если им это и не требуется. Если уж вам хочется что-то делать за других, то делайте это радостно, а не страдая. Если вы тащите «мешок» на своих плечах, то, скорее всего ему туда не надо.

**Инструкция к упражнению.** Представьте, что перед вами находится ваше чувство долга. На что оно похоже? На какие части вашего тела оно воздействует? Что оно сообщает вам? Разрешите этому образу радоваться и жить легко, делать то, что ему хочется... Отпустите его и разрешите идти своими ногами и своим путем? Что вы почувствовали? Если вам не удастся самостоятельно преобразовать этот образ, мы обсудим это после выполнения упражнения.

На эту работу отводится 5-10 минут. Результаты подробно обсуждаются в группе.

#### **5.6.11 Упражнение 11. «Излучение доброты»**

Люди очень ценят доброту, но умеют ли они сами ее проявлять? Можно делать добрые дела, помогая тем, кто сам не может или не умеет о себе позаботиться, чтобы приобрести себе заслуги в собственных глазах или в глазах других людей. Искренняя ли это доброта? Или корыстная? Что лучше: подать нищему денег или дать ему возможность самому заработать?

Пушкин сказал о себе: «Не делал доброго, но был душою, ей богу, добрый человек». Не лучше ли быть добрым на самом деле, независимо от конкретных дел? Думаю, что доброта это чувство, которое непосредственно излучается человеком в этот мир. Она реализуется в делах, способствующих процветанию всех, способных к здоровью и проявлению собственной доброты. Она проявляется так, что не связывает и не обязывает других, но позволяет им быть самими собой, расти и развиваться. Доброта это радость по поводу процветания и успеха других людей и живых существ.

**Инструкция.** Представьте перед собой некоторую светящуюся точку (если у вас спонтанно возник другой образ, то работайте с ним), излучающую доброту во все стороны. Мысленно переместитесь так, чтобы эта точка ока-

залась в центре вашего тела. Представьте, что эта энергия заполняет все ваше тело, выходит за его пределы, заполняет область вокруг тела, обычно называемую аурой. Теперь она может свободно излучаться в окружающий вас мир, вы стали источником доброты. Существуют ли препятствия к тому, чтобы это сделать? Если все удалось, то что вы чувствуете в данный момент? Что происходит, если лучи доброты попадают на другие живые существа? Если что-то не так, найдите пути это мягко исправить? Можно ли сохранить полученное состояние и в обычной жизни? Как это повлияет на вашу жизнь? На упражнение отводится 5-10 минут.

Групповая дискуссия по полученным результатам обычно очень интересна и поучительна.

На этом мы заканчиваем список упражнений, хотя он далеко не полон. Некоторые упражнения мы не приводим, поскольку их следует выполнять только с опытными участниками группы при руководстве со стороны квалифицированного руководителя.

### **Краткий словарь образов**

Многие авторы приводят свои словари образов. Но образ никогда не может быть однозначно истолкован сам по себе. Требуется провести терапевтическое исследование образа совместно с клиентом, чтобы раскрыть его конкретный субъективный смысл. Образ может символизировать некоторое чувство, часть личности клиента или кого-то другого человека, а также соответствовать каким-то реальным событиям в прошлом.

Однако, ряд образов с завидным постоянством выражает одно и то же содержание. Другие же образы более многозначны, но мы даем очень краткую интерпретацию. Мы приводим здесь только те образы, которые встречались в нашем терапевтическом опыте, часть из них подробнее трактуется в других источниках, часть описывается нами впервые.

**Акула** – обычно трактуется как образ женской силы и опасной привлекательности или материнской агрессии.

**Ваза** – образ женственности. Красивая ваза – позитивное восприятие своей женственности. Противоположное восприятие – образ дырявого ведра.

**Вулкан, лава** – сильный гнев на кого-то.

**Гора** – амбиции, представления о высоких достижениях родителей.

**Грязь, навоз** – какие-то отрицаемые или избегаемые чувства, может быть - проблемы анальной стадии развития.

**Дерево** – если совмещается с телом или образом Я, то означает непосредственную витальную силу, уверенность. Корни должны совпадать со ступнями и уходить в землю, ствол должен располагаться вдоль ног и позвоночника, крона должна находиться на уровне плеч и головы. Дефекты дерева могут быть связаны с различными проблемами. Может представляться маленький росток (трудности роста), или пень (сильная эмоциональная травма, проблемы с позвоночником), или дерево с объединенными корнями (нет контакта с почвой, устойчивости в жизни) и т.д. Образ плодоносящего дерева обычно означает мать. Мощный дуб может означать силу рода, предков.

**Дождь** – практически однозначно символизирует проливаемые слезы.

**Дом, замок** – означает семью, родительскую или собственную.

**Дорога** – жизненный путь личности, перспектива.

**Дракон, чудовище** – если терзает субъекта в груди, то символизирует его внутреннего ребенка, который был отвергнут родителями или был ими осуждаем. Этот образ может символизировать и гневного родителя.

**Ежик** – образ мужчины, о которого женщина «укололась».

**Железные предметы** – соответствуют спазмам и напряжениям в теле. Поэтому желательно совместить их с образом тела, и определить, в каких местах тела они расположены и как ограничивают эмоции и спонтанное поведение клиента. Железные предметы в голове могут обозначать жесткие родительские установки, с помощью которых родители управляли поведением ребенка.

**Забор, стена** – запреты на контакт с тем, что находится за стеной или забором. Родительские или воображаемые ограничения на чувства и действия.

**Змея** – обычно образ мужчины или фаллоса. Если змея ядовитая, с зубами или удушающая, то мужчина или секс с ним представляются опасными. Могут быть и другие значения.

**Камень** – обычно образ обиды или спазма в теле. Иногда образ родительских установок (если в голове).

**Кинжал, меч** – мужчина, который может нанести или нанес любовную рану. Если мужчина видит пронзающие его клинки, то это аутоагрессия, либо страх перед другими мужчинами.

**Клубок шерстяных ниток** – обычно теплые чувства, накопленные за жизнь с данным человеком.

**Кол** – опять же мужчина, который, например, «застрял» в сердце.

**Комок** – спазм, сдерживающий какие-то чувства, которые необходимо выпустить. Стоит рассмотреть, что находится внутри комка.

**Корабль** – плывущий вперед, стремящийся к цели человек. Затонувший корабль – погибшие надежды, депрессивные мотивы из прошлого.

**Красная машина** – образ женской сексуальности. Если, например, женщина видит красную машину с открытым верхом, но никак не может в нее сесть, чтобы куда-то ехать, то это означает, что у нее есть серьезные препятствия для реализации сексуальных желаний.

**Маленькое животное** – образ внутреннего ребенка. Это может быть зайчик, медвежонок, котенок, иногда плюшевая игрушка. Игрушка, конечно, может быть и воспоминанием из детства.

**Мешок** – если субъект несет его на плечах, то это чувство долга. Если он сам сидит в мешке, то это может быть образом материнской утробы.

**Море** – образ женственности и бессознательного. Купаться в теплом море – означает комфортное мироощущение. Исследовать глубины моря – стремиться к самопознанию.

**Муравьи** – толпа людей. Недаром говорят: «Столько людей! Снуют как муравьи!»

**Обруч** – если стискивает какую-то часть тела, то образ спазма и подавления каких-то чувств или действий.

**Огонь** – если красный и жгучий, то это образ гнева. Если это согревающий и приятный огонь, голубоватый или другого приятного цвета, то это образ внутреннего ощущения тепла, хорошей энергии.

**Осьминог** – обычно образ отцовской агрессии. Может быть образ навязчивого человека.

**Пещера** – обычно образ материнской утробы, эмоциональной зависимости от матери.

**Птица** – образ души, свободы, способности к духовным достижениям, самореализации.

**Пустота** – образ вытесненных чувств смысла жизни, какой-то потери, одиночества.

**Пустыня** – символ одиночества, отсутствия энергии и «питающих» чувств, материнской любви.

**Река, ручей** – образ энергии, текущей по телу, с другой стороны материнской любви, может отражать оральные проблемы.

**Сидеть в яйце** – находиться в утробе матери.

**Скала** – образ родителя, твердо стоящего на своих принципах, давящего на субъекта.

**Снег, лед** – замороженные слезы или другие чувства.

**Сундук с сокровищами** – если на дне моря, в земле и т.д., то утраченные или забытые желания, возможности, ресурсы личности. Если он в данный момент является достоянием субъекта, то это его чувства, которыми он мог бы кого-то одарить.

**Тарелка** – символизирует душу, обычно должна располагаться в середине груди. Треснутая тарелка – разбитая душа. Целая, золотая или белая, светящаяся – здоровая, счастливая душа.

**Тиски** – спазм, сильные ограничения на те или иные проявления личности, безвыходное положение.

**Трава** – зеленая, сочная трава означает непосредственную радость жизни, эмоциональное благополучие. Выжженная трава означает отсутствие радости, психологическую травму.

**Тучи, облака, туман** – невыплаканные слезы, подавленное горе.

**Тюрьма** – самоограничения, трудности в контактах с людьми.

**Узкий лаз** – родовые пути, может быть были трудные роды.

**Цветы** – открытые чувства, энергетические центры.

**Чертенок** – образ внутреннего ребенка (проказливого), которого ограничивали или осуждали родители.

**Шар** – обычно образ энергетического центра, души, сердца, солнечного сплетения.

**Щит, панцирь** – защиты, мышечные спазмы, запреты на те или иные чувства.

## **Рекомендуемая литература.**

1. Алман Б.М., Ламбру П.Т. Самогипноз. -М., 1995.
2. Андреас К., Андреас С. Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами.-С.-Пб., 1994.
3. Андреас К., Андреас С. Сердце разума.-Новосибирск, 1993.
4. Ахмедов Т.И., Жидко М.Е. Психотерапия в особых состояниях сознания. - М., 2001.
5. Гавэйн Ш. Созидающая визуализация. -М., 1997.
6. Гиллиген С. Терапевтические транссы. -М., 1997.
7. Гостев А.А. Дорога из зазеркалья: психология развития образной сферы человека. -М., 1998.
8. Гроф С. Путешествие в поисках себя. – М., 1994.
9. Грэхем Д. Как стать родителем самому себе. Счастливый невротик.- М., 1993.

10. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. - М., 1997.
11. Даймонд С. Головные боли. -М., 1997.
12. Джаффе Д.Т. Доктор внутри вас. -Минск, 1998.
13. Джонсон Р. Сновидения и фантазии.-М., 1996.
14. Джордж М. Искусство релаксации. – Лондон – Москва, 1998.
15. Ермошин А. Вещи в теле. – М., 1999.
16. Каптен Ю.Л. Исцеление через медитацию. -С.-Пб., 1994.
17. Криппнер С., Диллард Д. Сновидения и творческий подход к решению проблем. -М., 1997.
18. Лебедев В.Б., Биньковская Н.В. Миры воображения. Руководство по интерактивной имагогике. – М., 2002.
19. Лазарус А. Мысленным взором. Образы как средство психотерапии. – С.-Пб., 2000.
20. Лейнер Х. Кататимное переживание образов. -М., 1996.
21. Линде Н.Д. Медитативная психотерапия.-М., 1994.
22. Линде Н.Д. Как избавиться от головной или сердечной боли за 5 минут. - М., 1999.
23. Линде Н.Д. Лекции по основам современной психотерапии. - М., 2001.
24. Макдональд В. Руководство по субмодальностям. -Воронеж, 1994.
25. Менегетти А. Словарь образов. -Ленинград, 1991.
26. Обухов Я.Л. Кататимно-имагинативная психотерапия детей и подростков. -М., 1997.
27. Пауэлл Т., Пауэлл Дж. Психотренинг по методу Хосе Сильвы. -С.-Пб., 1996.
28. Перлз Ф. Гештальт-подход и Свидетель терапии. -М., 1996.
29. Перлз Ф. Гештальт-семинары. -М., 1998.
30. Привальская С.Р., Персиц Д.Б. Как жить в радости. -М., 1996.
31. Райх В. Анализ личности.- М., С.- Пб., 1999.
32. Рейнуотер Д. Это в ваших силах. -М., 1993.
33. Рейнхард Л. Трансформация. Программа просветления Вернера Эрхарда. -М., 1994.
34. Рудестам К. Групповая психотерапия. -М., 1990.
35. Саймонтон К., Саймонтон С. Возвращение к здоровью.-С.-Пб., 1995.
36. Символдрама. - Минск, 2001.
37. Современная теория сновидений. – М., 1999.
38. Стюарт В. Работа с образами и символами в психологическом консультировании. -М., 1998.
39. Тейлор Д. Работа со сновидениями. – М., 2000.
40. Тулку Т. Релаксация Кум Нье. -С.-Пб., 1994.
41. Фрейд З. Психология бессознательного.-М., 1989.
42. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1980.



- 43.Хей Л. Исцели себя сам. -Кишинев, 1996.
- 44.Хей Л. Через медитацию к лучшей жизни. -М., 1998.
- 45.Хилман Д. Архетипическая психология. -С.-Пб., 1996.
- 46.Шерман Р., Фредман Д. Структурированные техники семейной и супружеской терапии. -М., 1997.
- 47.Энрайт Д. Гештальт ведущий к просветлению. – С.-Пб., 1994.
- 48.Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени.-М., 1993.
- 49.Ялом И. Экзистенциальная психотерапия. - М., 2000.