

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ  
КАЗАХСТАН

МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
ПСИХИАТРИИ, ПСИХОТЕРАПИИ И НАРКОЛОГИИ

ЦЕНТР МЕДИЦИНЫ КАТАСТРОФ

Алтыбеков С.А., Исаков Е.С.,  
Исгай Н.А., Джолдыгулов Г.А., Аширбеков Б.М., Исакова Б.М.,  
Нурмагамбетова Г.Б., Оспанкулова Д.Е.

Методики психологической реабилитации лиц, переживших  
чрезвычайную ситуацию

Методические рекомендации

Алматы  
2010

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ  
КАЗАХСТАН

МИНИСТЕРСТВО ПО ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
ПСИХИАТРИИ, ПСИХОТЕРАПИИ И НАРКОЛОГИИ

ЦЕНТР МЕДИЦИНЫ КАТАСТРОФ

Алтынбеков С.А., Исаков Е.С.,  
Негай Н.А., Джолдыгулов Г.А., Аширбеков Б.М., Исакова Б.М.,  
Нурмагамбетова Г.Б., Оспанкулова Д.Е.

Методики психологической реабилитации лиц, переживших  
чрезвычайную ситуацию

Методические рекомендации

Алматы  
2010

Методические рекомендации разработаны сотрудниками Республиканского научно-практического центра психиатрии, психотерапии и наркологии МЗ РК и Центра медицины катастроф МЧС РК

**Рецензенты:**

1. Шахметов Б.А. – доктор медицинских наук, заведующий учебной частью кафедры психиатрии, психотерапии и наркологии Казахского Национального Медицинского Университета им. С.Д. Асфендиярова.
2. Толстикова А.Ю. – кандидат медицинских наук, доцент, заведующий отделом клинической психиатрии Республиканского научно-практического центра психиатрии, психотерапии и наркологии МЗ РК.

Методические рекомендации рассмотрены и утверждены на заседании Ученого Совета Республиканского научно-практического центра психиатрии, психотерапии и наркологии. Протокол № от 2010 г.

**Аннотация**

В методических рекомендациях изложены методики оказания психологической и психотерапевтической помощи пострадавшим при чрезвычайных ситуациях. Методические рекомендации предназначены для психологов, врачей-психиатров, специалистов психологической службы медицины катастроф.

**Содержание**

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.....	4
1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОТСРОЧЕННЫХ РЕАКЦИИ НА ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС.....	4
1.1 Поведенческие стратегии людей, переживших психическую травму ....	6
1.2 Динамика переживания травматической ситуации .....	7
2 ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО .....	8
3 ПСИХОТЕРАПИЯ И ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА.....	11
3.1 ТРЕНИНГ ПО РЕАДАПТАЦИИ УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ .....	22
3.2 КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ .....	69
3.3 СИМВОЛ-ДРАМА (МЕТОД КАТАТИМНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОБРАЗОВ).....	90
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	97
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	98

## ВВЕДЕНИЕ

Чрезвычайные ситуации (природные и техногенные катастрофы, войны и прочее) являются тяжелым травматическими событиями, которые обуславливают проваление самых разнообразных психологических и патологических реакций со стороны людей их переживающих. Вместе с тем, является установленным фактом, что психофизиологическая мобилизация (на системном и организменном уровнях) человека, вовлеченного в чрезвычайную ситуацию (далее ЧС), в большинстве случаев позволяет ему пережить психотравмирующую ситуацию. Однако далеко не каждому человеку удается полностью преодолеть последствия дистресса и восстановить прежний уровень, прежде всего, психологического здоровья. Навязчивый и тягостный характер воспоминаний и переживания событий ЧС, материальные последствия которых де факто уже ликвидированы, значительно нарушают качество жизни человека и определяют высокую вероятность развития психических расстройств. В этой связи, принимая во внимание, высокий уровень опасности развития чрезвычайных ситуаций в нашей стране, особую актуальность приобретает разработка мероприятий по обеспечению готовности психологических служб проводить своевременную и эффективную реабилитацию пострадавших при ЧС с целью недопущения усугубления психических нарушений и профилактики развития хронических психогенных психических расстройств.

Целью настоящих методических рекомендаций является освещение психокоррекционных методов, направленных на купирование проявлений посттравматического психического расстройства.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОТСРОЧЕННЫХ РЕАКЦИИ НА ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Отсроченными реакциями на сильную стрессовую ситуацию называют комплексы изменений в эмоциональной, психической сфере, изменениях в поведении, возникающих после получения человеком психической травмы.

Психическая травма – следствие травматического стрессогенного воздействия; она предполагает крайнюю экстремальную степень стрессогенности фактора, разрушающего систему индивидуальных личностных защит, приводящее к глубинным нарушениям от психологических до биологических целостной системы функционирования

практически любого человека. Травматический опыт невозможно уложить в поведенческие алгоритмы поведения человека. Речь идет о ситуациях, в которых была угроза жизни, безопасности физической, психологической человека, были затронуты базовые инстинкты человека: инстинкт самосохранения, инстинкт сохранения рода. Принятие всей ситуации сразу в этих случаях для психики разрушительно. Механизм вытеснения, как одна из мощных психологических защит, дозировано дает психике симптом за симптомом, напоминая о случившемся. Отсроченные реакции — реакции, которые происходят не в момент сильного стресса, а когда ситуация сама по себе уже завершена, но психологически для человека она не закончена. Такие реакции возникают на фоне общего благополучия спустя продолжительное время после события. Психологическая травма — «душевная рана», которая приносит дискомфорт, приносит дискомфорт, ухудшает качество жизни, любая рана, психологическая травма может быть различной степени выраженности, и, соответственно, «лечение» будет разным.

Существует определенная последовательность этапов переживания, приводящая психику к восстановлению. В этих случаях происходит отреагирование, осмысление, принятие человеком случившегося, не как травматического, но как жизненного опыта, как части своей биографии.

Общими условиями развития травматического стресса являются следующие:

- человек воспринимал ситуацию как невозможную;
- человек не мог эффективно противодействовать ситуации бороться или бежать;
- человек не мог эмоционально разрядить энергию был в состоянии оцепенения;
- присутствие в жизни человека ранее неразрешенных травматических ситуаций.

#### Факторы, усиливающие травматический стресс:

- Восприятие случившегося как крайней несправедливости
- Неспособность и/или не возможность хоть как-то противостоять ситуации
- Пассивность в поведении.
- Наличие незавершенных ранее травм
- Физическое переутомление
- Отсутствие социальной поддержки

#### Факторы, ослабляющие травматический стресс:

- Восприятие случившегося как «вероятного»
- Частичное принятие ответственности за ситуацию
- Поведенческая активность.
- Наличие положительного опыта самостоятельного разрешения сложных жизненных ситуаций
- Благоприятное физическое самочувствие

- Психологическая поддержка со стороны членов семьи, друзей, сослуживцев.

### 1.1 Поведенческие стратегии людей, переживших психическую травму

Условно можно выделить два пути развития ситуации после сильного стресса:

1. Человек приобрел травматический опыт, признался себе в этом и постепенно проживает его, вырабатывая более или менее конструктивные способы совладания с ним.

2. Человек приобрел травматический опыт, но личностное отношение к происшествию отсутствует (случайность, закономерность, знак свыше), постарался «забыть» его, вытеснил его из сознания, запустив неконструктивные способы совладания с проявлением симптомов отсроченных стрессовых реакций.

Любая отсроченная реакция на травму — нормальная. В одном случае, человек постепенно проживает ситуацию самостоятельно; в другом самостоятельно он сделать этого не может. В любом из этих случаев страдания и сильные душевных переживаний не избежать.

Принято выделять несколько вариантов стратегий поведения людей, переживших психическую травму. Пострадавшие, преследуемые навязчивыми воспоминаниями и мыслями о травме, по прошествии времени, начинают организовывать свою жизнь таким образом, что бы вытеснить, избежать воспоминаний и эмоций, которые ими провоцируются. Избегание может принимать разные формы — например, уход от напоминаний о событии, злоупотребление наркотиками или алкоголем, чтобы заглушить осознание сильного внутреннего дискомфорта.

В поведении людей, перенесших психическую травму, часто наблюдается неосознанное стремление к повторному переживанию травматических событий. Этот поведенческий механизм проявляется в том, что неосознанно человек стремится к участию в ситуациях, сходных с начальным травматическим событием в целом или каким-то его аспектом. Этот феномен называется *компульсивным поведением* и наблюдается практически при всех видах травматизации. Ветераны боевых действий становятся наемниками. Женщины, подвергшиеся насилию, вступают в болезненные для них отношения с мужчинами, которые с ними плохо обращаются. Люди, перенесшие в детстве ситуацию сексуального домогательства, повзрослев, занимаются проституцией. Многие пострадавшие, особенно дети, перенесшие травму, склонны обвинять в случившемся самих себя. Взятие частичной ответственности на себя в этом случае позволяет компенсировать чувства беспомощности и уязвимости. Жертвы сексуального насилия, обвиняющие в случившемся себя, имеют

лучший прогноз восстановления, чем те, кто не принимает на себя ответственности.

Более конструктивные стратегии борьбы с пережитой травмой следующие:

- Попытка избавить от несчастья других.
- Поиск защитника.
- Кооперация. Вступление в общественную организацию, объединение с людьми, пережившими похожую ситуацию общества ветеранов, общества обманутых вкладчиков, жертв насилия в семье, выздоравливающих наркоманов и т.п.

Вышеописанные стратегии поведения не отменяют общей динамики переживания травматической ситуации.

### 1.2 Динамика переживания травматической ситуации

Динамика переживания травматической ситуации включает четыре этапа.

Первый этап — *фаза отрицания, или шок*. На этой фазе, наступающей сразу после действия травмирующего фактора, человек не может принять произошедшее на эмоциональном уровне. Психика защищается от разрушительного действия травматической ситуации. Этот этап, как правило, относительно непродолжителен.

Второй этап носит название *фазы агрессии и вины*. Постепенно начиная переживать случившееся, человек пытается обвинять в произошедшем тех, кто прямо или косвенно имел отношение к событию. После человек обращает агрессию на самого себя и испытывает интенсивное чувство вины «Если бы я поступил иначе, этого бы не случилось».

Третий этап — *фаза депрессии*. После того, как человек осознает, что обстоятельства сильнее его, наступает депрессия. Она сопровождается чувствами беспомощности, брошенности, одиночества, собственной беспомощности. Человек не видит выхода из создавшегося положения, теряет ощущение цели. Жизнь становится бессмысленной: «Что бы я ни делал, ничего не изменится». На этой стадии очень важна ненавязчивая поддержка близких. Однако человек, переживающий травму, редко ее получает, поскольку окружающие бессознательно боятся «заркнуться» его состоянием. Кроме того, человек в депрессивном настроении неуклонно теряет интерес к общению «Никто меня не понимает», собеседник начинает его утомлять, общение прерывается, чувство одиночества усиливается.

Четвертый этап — это *фаза исцеления*. Для нее характерно полное сознательное и эмоциональное принятие своего прошлого и обретение нового смысла жизни: «То, что случилось, действительно было, я не могу этого изменить; я могу измениться сам и продолжать жизнь, несмотря на травму». Человек оказывается способен извлечь из произошедшего полезный жизненный опыт. Эта последовательность является конструктивным

развитием ситуации. Если пострадавший не проходит фазы проживания травматической ситуации, этапы слишком затягиваются, не приходят к логическому завершению, появляются симптомокомплексы, справиться с которыми самостоятельно он уже не может.

## 2 ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОЕ СТРЕССОВОЕ РАССТРОЙСТВО

Посттравматическое стрессовое расстройство — нарушение, связанное с переживанием травматического стресса. Симптомы включают яркие навязчивые воспоминания о травматической ситуации, ночные кошмары, трудности засыпания и эмоциональную неустойчивость, опустошенность, повышенную бдительность.

Рассмотрим первичные симптомы ПТСР.

В классификации психических и поведенческих расстройств, составленной Всемирной организацией здравоохранения, в симптоматическом комплексе посттравматического стрессового расстройства выделяют три группы симптомов:

1. Группа симптомов повторного переживания или симптомы «вторжения».
2. Группа симптомов избегания.
3. Группа симптомов физиологической гиперактивации повышенной возбудимости.

**Группа симптомов повторного переживания. Флэшбэки.** Прошлое «не отпускает» человека: навязчиво и неотступно напоминает о том, «что было». В памяти внезапно всплывают ужасные, неприятные сцены, связанные с пережитым. Каждый намек, все, что может напомнить о том событии: какое-то зрелище, запах, звук — как будто извлекают из глубин памяти картины и образы травматических событий. Сознание — как бы раздваивается: человек одновременно и в мирной обстановке, и там, где происходили события. Происходит ощущение эмоциональной зависимости, сужение сознания, ощущение «там и здесь». Эти неожиданные, «непрошенные» воспоминания могут длиться от нескольких секунд или минут до нескольких часов. И, как следствие, человек снова испытывает сильнейший стресс. Такого рода явления называются «флэшбэками», они вызывают выраженный дистресс, физиологические реакции на какие-либо стимулы, ассоциирующиеся с травмой. «Непрошенные» воспоминания приходят и во сне в виде ночных кошмаров, которые иногда, как видеозапись, воспроизводят травматическую ситуацию, и с такой же пугающей точностью человек во сне переживает собственные реакции на эту ситуацию. Он просыпается в холодном поту, задыхаясь, с сильно бьющимся сердцем, с напряженными мышцами, чувствуя себя совершенно разбитым. У человека возникают проблемы со сном, ему бывает трудно заснуть из-за неосознаваемого страха, иногда нарушения сна выглядят как постоянное раннее пробуждение, вследствие чего возникают усталость и апатия.

*Повторяющиеся и насытно прорывающиеся, внедряющиеся в сознание воспоминания о событии, включая образы, мысли, представления.* Внеочередия, полученные во время чрезвычайного события, могут быть столь сильными, что их переживание будет продолжаться очень долго: часто бывают вспышки воспоминаний, когда повторяются чувства, которые человек испытывал во время или после события. Человек внезапно может начать чувствовать себя так, как если бы событие вновь происходило с ним. Повторяющиеся переживания могут быть очень тяжелыми и пугающими, но они в этой ситуации совершенно нормальны. Человеку трудно приказать себе не думать о чем-либо, даже если это никаким образом для него не значимо. А уж если в ситуацию вовлечены близкие и родные и, тем более, ситуация травматическая, человек не в состоянии перестать думать о произошедшем.

*Повторяющиеся кошмарные сны о событии.* Сны развиваются по двум сценариям.

1. Пострадавшему снятся кошмарные сновидения, в которых он вновь и вновь переживает произошедшее, но во сне он может видеть некий масштабный выход из ситуации.
2. Человек, переживший психотравмирующее событие, в которых его преследуют маньяки, он попадает в транспортные аварии, падает с высотных зданий, не может выбраться из подземелья и т.д.

*Действия или чувства, соответствующие переживаниям во время травмы или сны, галлюцинации, «вспышки воспоминаний».*

*Спазмы в желудке, головные боли.* Головные боли, спазмы в желудке — частые попутчики людей, переживших психотравмирующее событие. Работая с пострадавшими и родственниками пострадавших при ликвидации чрезвычайных ситуаций, психологи часто слышат жалобы на эти симптомы. Спазмы в желудке часто возникают при покаяющихся у пострадавших страхах.

**Группа симптомов избегания.** Еще одна группа симптомов проявляется в том, что травматический опыт вытесняется. Человек старается избегать мыслей и воспоминаний о пережитом, стремится не попадать в ситуации, которые могли бы напомнить, вызвать эти воспоминания, пытается делать все так, чтобы не вызвать их снова. Он упорно избегает всего, что может быть связано с травмой: мыслей или разговоров, действий, мест или людей, напоминающих о травме, становится неспособен вспомнить важные эпизоды травмы, то, что с ним происходило. Выражено снижение интереса к тому, что раньше занимало, человек становится равнодушным ко всему, его ничто не увлекает. Проявляется чувство отстраненности и отчужденности от других, ощущение одиночества. Часто возрастает агрессивность. Возникает стремление решать все жизненные коллизии с помощью силового давления. Вспышки гнева, возникающие под влиянием алкогольного опьянения, маломотивированы и чаще всего превращаются в приступы яростного гнева.

*Избегание мыслей, воспоминаний о пережитом, стремление не попадать в те ситуации, которые бы могли напомнить эти воспоминания.* Человек боится повторения чрезвычайно сильных, разрушительных эмоций. Нередко возникает агрессия, если кто-то пытается каким-либо способом проникнуть в воспоминания пострадавшего. В обычной жизни пострадавший может казаться вполне благополучным человеком, но любой стимул соответствующий звук, запах, похожая ситуация, тень, мелькнувшая за плечом — может быть что угодно, возмущающий человека в критическую ситуацию, вызывает мгновенное оживление переживаний у пострадавшего. На защиту от этих переживаний пострадавшему требуется все больше и больше усилий. Вся психическая энергия человека уходит на это.

*Нарушение памяти, концентрации внимания. Неспособность вспомнить важные эпизоды травмы, мест, людей.*

*Отстраненность, отдаленность от окружающего мира, отчуждение от других людей, ощущение одиночества «им меня не понимают, они этого не пережили». Утрата способности устанавливать благие отношения с окружающими людьми.*

*Труднее испытывать чувства любви, радости (эмоциональная притупленность), исчезают чувства творческого подъема.* Стрессы и напряжения, возникающие в обычной жизни, могут становиться непереносимыми для тех, кто прошел травматический инцидент. Они стараются избегать близких контактов с родными, друзьями и коллегами, что зачастую ведет к добавлению личных проблем. Трудности во взаимоотношениях со временем усиливаются наряду с нарастающим ощущением, что «никто не может понять, через что я прошел». Такое ложное представление является главным препятствием для просьбы о помощи и поддержке. А между тем, часто именно окружающие могут стать главным источником восстановления комфортного состояния во время кризиса.

*Изменение представлений о мире, чувство укороченности будущего.* Травматическое событие меняет взгляд на важные моменты в жизни человека. Надежды на лучшее будущее могут быть утрачены или изменены вследствие глубокого разочарования. Под воздействием травматической ситуации человек испытывает ужас, порожденный окружающим миром и собственной беспомощностью в нем — существовавшие ранее убеждения разрушаются, приводя личность в состояние дезинтеграции.

*Чувство вины.* У человека, пережившего травматическое событие, вместо чувства облегчения оттого, что он спасся, часто возникает чувство вины. У него могут возникнуть сомнения, мог ли он сделать больше, чтобы помочь близким. Он может постоянно спрашивать себя, чем он заслужил то, что выжил, почему другие люди не были столь удачливы.

*Группа симптомов физиологической гиперактивации.* Проявляется в трудностях засыпания, бессоннице, повышенной раздражительности, трудностях концентрации внимания, вспышках гнева и взрывных реакциях,

патологически повышенной сверхбдительности и повышенной готовности к «реакции бегства».

*Сверхбдительность* выражается в том, что человек пристально смотрит вокруг, словно ему угрожает опасность. Однако опасность здесь не столько внешняя, сколько внутренняя, она не позволяет расслабиться, отдохнуть.

*Преувеличенное реагирование:* при малейшем раздражении, стухе, шуму человек громко кричит, бросается бежать и т.д. Были случаи, когда при незначительных, более слабых толчках землетрясения люди бросались из окон, разбивались насмерть, хотя эти толчки не были опасны.

*Повышается раздражительность, нетерпимость в обычных бытовых ситуациях, часто возникает неустойчивая враждебность, направленная против конкретных людей, сопровождаемая угрозами, иногда не только на словах.* Совсем незначительное событие может вызвать интенсивное чувство злости. Возникает ощущение, что человек не похож на самого себя. Родные, друзья и коллеги могут замечать некоторые перемены в характере человека. Более постоянный гнев человек может переживать по поводу несправедливости и бессмысленности происшедшего или против тех, кто, как ему кажется, был причиной того, что случилось.

*Возрастает агрессивность.* Возрастает стремление решать все жизненные проблемы с помощью силового давления. Применяется и грубая физическая сила, и речевая агрессивность. Возникают вспышки гнева.

*Повышается употребление алкоголя.* Чем больше происходит обесценивание идей, за которые воевали участники боевых действий, приращение значимости событий тех боев, обвинение в грехах, которые они не совершали, возложение ответственности за действия правительства, тем чаще у них возникают проблемы с алкоголем, наркотиками.

### 3 ПСИХОТЕРАПИЯ И ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА

В настоящее время не существует устоявшейся точки зрения на результаты лечения ПТСР. Одни последователи считают, что ПТСР — излечимое расстройство, другие — что его симптомы полностью не устранимы. ПТСР обычно вызывает нарушения в социальной, профессиональной и других важных сферах жизнедеятельности. Очевидно одно: лечение ПТСР — процесс длительный и может продолжаться несколько лет.

В целом, психотерапия работает на подкрепление защитных факторов, поскольку она ведет именно к переосмыслению происшедших событий и усилению механизмов адаптации. Целью психотерапевтического лечения клиентов с ПТСР является помощь в освобождении от преследующих воспоминаний о прошлом и от интерпретации последующих эмоциональных

переживаний как напоминаний о травме, а также в том, чтобы клиент мог активно и ответственно включиться в настоящее. Для этого ему необходимо вновь обрести контроль над эмоциональными реакциями и найти произошедшему травматическому событию надлежащее место в общей временной перспективе своей жизни и личной истории. Ключевым моментом психотерапии клиента с ПТСР является интеграция того чуждого, неприемлемого, ужасного и непостижимого, что с ним случилось, в его представление о себе (образ Я).

В связи с этим существует четыре стратегии терапии, позволяющие достичь этой цели:

- поддержка адаптивных навыков Я (одним из наиболее важных аспектов тут является создание позитивного отношения к терапии);
- формирование позитивного отношения к симптомам (смысл данной стратегии заключается в том, чтобы научить клиента воспринимать свои расстройства как нормальные для той ситуации, которую он пережил, и тем самым предотвратить его дальнейшую травматизацию самим фактом существования этих расстройств);
- снижение избегания (потому что стремление клиента избегать всего, что связано с психической травмой, мешает ему переработать ее опыт);
- наконец, изменение атрибуции смысла (цель этой стратегии – изменить смысл, который клиент придает перенесенной психической травме, и таким образом создать у клиента ощущение «контроля над травмой»).

Психотерапия должна обращаться к двум фундаментальным аспектам посттравматического расстройства: снижению тревоги и восстановлению чувства личностной целостности и контроля над происходящим. При этом необходимо помнить, что терапевтические отношения с клиентами, страдающими ПТСР, чрезвычайно сложны, поскольку межличностные компоненты травматического опыта: недоверие, предательство, зависимость, любовь, ненависть – имеют тенденцию проявляться при построении взаимодействия с психотерапевтом. Работа с травмами порождает интенсивные эмоциональные реакции и у психотерапевта, следовательно, предъявляет высокие требования к его профессионализму.

В работе Горовица (Hogowitz, 1998) рассмотрены пять стадий актуального состояния клиента (фазы его реакции на травматическое событие):

1. Длительное стрессовое состояние в результате травматического события.
2. Проявление невыносимых переживаний: наплывы чувств и образов; параллельное избегание и оглушенность.
3. Застревание в неконтролируемом состоянии избегания и оглушенности.
4. Способность воспринимать и выдерживать воспоминания и переживания.
5. Способность к самостоятельной переработке мыслей и чувств.

Каждой фазе реакции клиента на травматическое событие соответствуют последовательные цели психотерапии:

1. Завершить событие или вывести клиента из стрессогенного окружения. Построить временные отношения. Помочь клиенту в принятии решений, планировании действий (например, в устранении его из окружения).

2. Снизить амплитуду состояний до уровня переносимых воспоминаний и переживаний.

3. Помочь клиенту в повторном переживании травмы и ее последствий, а также в установлении контроля над воспоминаниями и в осуществлении произвольного припоминания. В ходе припоминания оказывать помощь клиенту в структурировании и выражении переживания; при возрастающей доверительности отношений с клиентом обеспечить дальнейшую проработку травмы.

4. Помочь клиенту переработать его ассоциации и связанные с ними мысли и эмоции, касающиеся Я-образа и образов других людей. Помочь клиенту установить связь между травмой и переживаемыми угрозы, пугающим межличностными отношениями, Я-образом и планами на будущее.

5. Проработать терапевтические отношения. Завершить психотерапию.

Психотерапия посттравматического расстройства, независимо от конкретно избранного метода лечения, характеризуется рядом особенностей. Прежде всего, следует иметь в виду высокие показатели прерывания терапии с жертвами ДТП, разбойных и других нападений (50% случаев). В отличие от других расстройств, клиенты с ПТСР после 2–3 встреч не приходят в терапию. Для клиентов, прервавших терапию, характерны интенсивные проявления флэшбэков; по отношению к другим симптомам значимых различий не обнаружено.

Такая динамика объясняется тяжелой травматизацией, потрясшей основы доверия клиента. Он чувствует себя не в состоянии вновь довериться кому-либо, боясь повторной травмы (Janoff-Bulman, 1985). Это особенно справедливо в отношении тех, кто был травмирован другими людьми. Недоверие может выражаться в явно скептическом отношении к лечению; чувство отчуждения от людей, не переживших подобной травмы, часто выходит на передний план и затрудняет доступ терапевта к клиенту. Клиенты с ПТСР неспособны поверить в свое излечение, а малейшее недопонимание со стороны психотерапевта укрепляет их чувство отчуждения.

Для клиентов с ПТСР характерны также определенные трудности, связанные с принятием роли реципиента психотерапевтической помощи. Причины, обуславливающие эти трудности, заключаются в следующем:

1. Клиенты часто полагают, что должны своими силами «выкинуть пережитое из головы». На такое их стремление влияют также и ожидания окружающих, которые считают, что клиенты должны, наконец, перестать думать о произошедшем. Однако подобные ожидания, естественно, не оправдываются.

2. Собственное страдание, хотя бы частично, экстернализируется: клиенты сохраняют убеждение в том, что есть внешняя причина травмы (насильник, виновник ДТП и т.д.) и что последовавшие за этим психические нарушения также лежат вне сферы их контроля.

3. Посттравматические симптомы (ночные кошмары, фобии, страхи) причиняют достаточные страдания, но клиент не знает того, что они составляют картину болезни, поддающейся лечению (подобно депрессии или тревожности).

4. Некоторые клиенты борются за получение юридической и/или финансовой компенсации и обращаются к врачу или к психологу только за подтверждением этого их права.

Исходя из этого, психотерапевту следует стремиться к реализации определенных конкретных целей уже при самом первом контакте с клиентом, страдающим ПТСР. Такими целями являются: создание доверительного и надежного контакта; информирование клиента о характере его расстройств и возможностях терапевтического вмешательства; подготовка клиента к дальнейшему терапевтическому опыту, в частности – к необходимости вновь вернуться к болезненным травматическим переживаниям.

Разработан подход психотерапевтического обучения, который включает в себя шесть компонентов (Юрьева, 2002):

- коррекция наиболее часто встречающихся ошибочных представлений относительно стрессовой реакции;
- обеспечение доступа к информации об общей природе стрессовой реакции;
- фокусировка на роли чрезмерного стресса в развитии заболевания;
- приведение клиента к самостоятельному осознанию проявлений стрессовой реакции и характерных симптомов ПТСР;
- развитие у клиента способности к самоанализу для идентификации характерных для него стрессоров;
- объяснение позиции: клиент активный участник терапии чрезмерного стресса.

Основные предпосылки успешной работы с клиентами, страдающими ПТСР, можно сформулировать следующим образом. Способность терапевта рассказывать о травме прямо пропорциональна способности отвержения или эмпатически выслушивать этот рассказ. Любой признак отвержения или обеспечения воспринимается клиентом как неспособность терапевта оказать ему помощь и может привести к прекращению борьбы клиента за свое выздоровление. Эмпатичный терапевт поощряет клиента рассказывать об ужасных событиях, не демонстрируя ему собственной шоковой реакции. Терапевт не уменьшает значение спонтанно возникших тем и не переводит разговор на «нейтральные» темы, которые непосредственно не связаны с травматическим страхом. В противном случае у клиента возникает ощущение, что экзистенциальная тяжесть пережитого невыносима для терапевта, и клиент будет чувствовать себя непонятым. Травматический

пережитый отражает не только опыт ужаса, но также и опыт беспомощности. Участники войны не смогут доверять терапевту до тех пор, пока они не убьют, что он способен выслушать подробности военных историй.

Терапевтическая работа с людьми, страдающими ПТСР, включает три стадии. Центральной задачей, стоящей перед терапевтом на первой стадии, является установление безопасной атмосферы. Основная задача второй стадии – это работа с воспоминаниями и переживаниями. Основная задача третьей стадии – включение в обыденную жизнь. В процессе успешного восстановления можно распознать постепенный переход от настороженности к ощущению безопасности, от диссоциированности к интеграции травматических воспоминаний, от выраженной изоляции к выстраиванию эмоциональных контактов.

Наиболее распространенными терапевтическими ошибками являются:

- избегание травматического материала;
- несвоевременная и стремительная проработка травматического опыта, пока еще не создана достаточная атмосфера безопасности и не построены доверительные терапевтические отношения.

Избегание травматических воспоминаний ведет к прерыванию терапевтического процесса. В то же время слишком стремительное обращение к ним также приводит к нарушению процесса исцеления.

На второй стадии терапии клиент рассказывает историю травмы. Он рассказывает ее полностью, в деталях. Herman (1997) описывает «нормальную память» как активную, которая «рассказывает историю». «Травматическая память», в противоположность этому, бессловесная и застывшая – «молчаливая».

Восстановление «травматической истории» начинается с обзора событий, которые предшествовали травме, и обстоятельств, которые определили «травматическую ситуацию».

Некоторые исследователи говорят о важности обращения к ранней истории жизни клиента, с тем, чтобы восстановить «чувство течения и непрерывности» жизни и связи ее с прошлым. Терапевт должен помогать клиенту говорить о важных отношениях, идеях, фантазиях, трудностях и конфликтах, предшествовавших травматическому событию. Это создает контекст, в котором станет понятным значение травматического опыта в жизни данного человека (Danieli, 1988).

Повествование должно включать в себя не только описание события, но также реакции человека на него и реакции значимых других. Повествование, которое не включает образы и ощущения тела, является неполным и нетерапевтическим. Истории записываются клиентом. Записи историй читаются вместе. Описание эмоциональных реакций должно быть столь же подробным, как и описание фактов.

Терапевт играет роль свидетеля и союзника, он помогает нормализовать реакции клиента, облегчает процесс повествования, помогает обозначать реакции и разделяет с клиентом эмоциональную ношу.

Целью рассказывания травматической истории является интеграция, а не просто выражение чувств. Процесс реконструкции травматической истории направлен на трансформацию, а для этого необходима актуализация элементов травматического опыта «здесь и сейчас» (Moïsa, 1988).

Две наиболее детально разработанные техники, направленные на трансформацию травматической (молчаливой) памяти, это:

- прямой рассказ или свободное изложение;
- «формализованная исповедь».

«Свободное изложение» является бихевиоральной техникой, разработанной для того, чтобы помочь клиенту преодолеть ужас, связанный с травматическим событием. Подготавливая клиента к сессиям, его учат, как справляться с тревогой, используя техники релаксации и успокаивающие образы (визуализация). Затем терапевт и клиент внимательно готовят историю, тщательно описывая детали травматического события. Эта история включает четыре основных элемента: контекст, факты, эмоции и значение. Если имело место несколько событий, то разрабатываются сюжеты для каждого из них. Когда история завершена, клиент выбирает последовательность презентации истории, двигаясь от более легких к более сложным элементам. Во время сессии клиент громко рассказывает терапевту свою историю в настоящем времени, а терапевт поощряет клиента выражать свои переживания как можно полнее.

Центральной идеей терапии методом исповеди является создание детального и глубокого описания травматического опыта клиента. Во-первых, записываются сессии, и таким образом готовится описание. Затем клиент и терапевт вместе работают над документом. В процессе этой работы клиент имеет возможность собрать разрозненные воспоминания в целостное свидетельское признание. В качестве варианта данного метода предлагается, чтобы клиент читал исповедь вслух и чтобы терапия завершалась формальным ритуалом, во время которого документ подписывается клиентом как истцом, а терапевтом как свидетелем. Необходимо 12-20 еженедельных сессий, чтобы завершить эту работу.

Не только гипноз, но и другие техники могут быть использованы для создания измененных состояний сознания, в которых диссоциированный травматический опыт более доступен. Но какие бы техники ни применялись, базовыми остаются следующие правила:

- допуск контроля остается за клиентом;
- время, скорость и структура сессии должны быть такими, чтобы «открывающие» (те, которые обращены к травматическому опыту) техники интегрировались в процесс психотерапии.

Если «тяжелая работа» должна быть сделана, то она должна быть сделана в первой трети сессии - или отложена. Интенсивное исследование происходит во второй трети сессии, а то время как последняя треть предназначена для того, чтобы клиент обрел внутреннее равновесие.

Терапевтические отношения с клиентом, страдающим ПТСР, обладают характерными особенностями, которые можно сформулировать следующим образом:

1. Постепенное завоевание доверия клиента с учетом того, что у него наблюдается выраженная утрата доверия к миру.
2. Повышенная чувствительность по отношению к «формальностям» проведения терапии (отказ от стандартных диагностических процедур перед разговором о травматических событиях).
3. Создание надежного окружения для клиента во время проведения терапии.
4. Адекватное исполнение ритуалов, которые способствуют удовлетворению потребности в безопасности клиента.
5. До начала терапии уменьшение дозы медикаментозного лечения или его отмена для проявления успеха психотерапевтического воздействия.
6. Обсуждение возможных источников опасности в реальной жизни клиента и их нейтрализация.

*Фундаментальное правило терапии ПТСР* - принимать тот темп работы и самораскрытия клиента, который он сам предлагает. Иногда нужно информировать членов его семьи о том, почему необходима работа по воспоминанию и воспроизведению травматического опыта, поскольку домашние поддерживают у клиента избегающие стратегии поведения.

Сильнее всего доверие нарушено у жертв насилия или злоупотребления (например, насилие над детьми, изнасилование, пытки). Эти клиенты в начале терапии демонстрируют «тестирующее поведение», оценивая, насколько адекватно терапевт реагирует на их рассказ о травматических событиях. Для постепенного формирования доверия полезны высказывания терапевта, в которых признаются трудности, пережитые клиентом; терапевт в любом случае должен сначала заслужить доверие клиента. Сильно травмированные клиенты часто прибегают к помощи различных ритуалов для канализации своих страхов (например, двери и окна должны всегда быть открыты); терапевт должен реагировать на это с уважением и пониманием. Снижение дозы медикаментов или полный отказ от них до начала терапии необходим потому, что в противном случае не будет достигнуто улучшение, основанное на новом понимании произошедшего и на новых возможностях совладания с травматическими переживаниями.

Еще один заслуживающий упоминания аспект терапевтической работы с клиентами, страдающими ПТСР, - это психологические трудности, которые испытывает сам психотерапевт в процессе своей работы. Прежде всего, он должен быть интеллектуально и эмоционально готовым к столкновению со злом и трагичностью мира. Можно выделить две основные стратегии поведения психотерапевтов - избегание (обесценивание) и сверхидентификация.

Первая крайняя реакция со стороны терапевта - избегание или обесценивание: «Нет, такого клиента я не вынесу!» Собственные чувства

терапевта (страх, отвращение) нарушают его способность воспринимать рассказ клиента; возможно возникновение недоверия к отдельным деталям. Терапевт сидит с отсутствующим выражением лица, демонстрируя нежелание или неспособность воспринять рассказ о травме, поверить и переработать его. Подобная установка ведет к тому, что терапевт не задает никаких вопросов относительно деталей и конкретных переживаний, как бы дистанцируясь от проблем клиента. Подобное защитное поведение является фундаментальной ошибкой в терапии травмированных клиентов. Нежелание терапевта касаться отталкивающих (с точки зрения общепринятой морали) биографических фактов жизни клиента все более отдаляет их друг от друга, тем самым усиливая «заговор молчания», что в итоге может привести к развитию хронической формы ПТСР.

Сверхидентификация – другая крайняя позиция терапевта, связанная с фантазиями спасения или мести и обусловленная «избытком» эмпатии. В результате этой чрезмерной эмпатии терапевт может выйти за рамки профессионального общения. Принимая на себя роль товарища по несчастью или по борьбе, он существенно ограничивает возможность предложить клиенту коррективный эмоциональный опыт. Опасность такой позиции состоит в том, что любое развенчание иллюзий, неизбежное в терапии, может оказать разрушительное влияние на терапевтические отношения.

Реакции неуверенности у терапевта обусловлены его смущением или опасением усилить травматизацию, боязью вызвать декомпенсацию у клиента при расспросе о содержании и деталях пережитой травмы. При сексуальных травмах подобная реакция терапевта объясняется его стыдливостью, поэтому, когда клиент сообщает, что ему трудно говорить на эту тему, терапевт склонен пойти у него на поводу. Рассказ клиента о травме может вызвать у терапевта нарушения контроля: он не в состоянии собраться с мыслями, от услышанного у него выступают слезы на глазах. У клиента появляются сомнения в действиях терапевта, поскольку последний не способен вынести его рассказа. Однако большинство клиентов могут выдержать кратковременный прорыв чувств терапевта при условии, что затем он снова возвращается к своей профессиональной роли. Таким образом, слишком сильная эмоциональная реакция терапевта так же вредна, как и слишком слабая.

Работа с травмированными клиентами требует большого эмоционального вклада от терапевта, вплоть до развития у него подобного расстройства – вторичного ПТСР или вторичной травмы.

Психотерапевтические методы при ПТСР разнообразны:

1. Рациональная психотерапия – когда клиенту разъясняют причины и механизмы ПТСР.
2. Методы психической саморегуляции для снятия симптомов напряжения и тревоги – аутотренинг, прогрессивная мышечная релаксация, активная визуализация положительных образов.

3. Когнитивная психотерапия – используется для переосмысления дисфункциональных мыслей и изменения негативных установок.

4. Личностно-ориентированная терапия – позволяет изменить отношение пострадавшего к психотравмирующей ситуации и принять ответственность если не за нее, то за свое отношение к ней.

5. Позитивная терапия, гештальт-подход основаны на представлении, что существуют не только проблемы и болезни, но и способы и возможности их преодоления, присущие каждому человеку.

Конкретная форма психотерапии остается предметом выбора для большинства больных, переживших психотравму. В конечном счете, травматизация разрушает когнитивные Я-схемы жертвы и ее взгляд на мир; использование разрушенного бывает болезненным. Самые различные уровни психотерапевтических техник могут оказаться эффективным форматом работы: выслушивание, консультирование, краткосрочная динамическая психотерапия.

Иногда эффективно применение поддерживающих техник и симптоматического облегчения в рамках психотерапии, описанной van de Ven (1993), где учитывается культура пострадавших. Попытка преодолеть, например, чувство вины, утраты контроля и бессилия – с чем работают западные психотерапевты, может оказаться бесплодной. Однако такие понятия, как стыд, потеря репутации, вера, судьба, порицание, могут оказаться более значимыми в странах Третьего мира. Например, утрата контроля (для западных психологов – основное последствие травматизации) может основываться на культуральной уверенности в контроле над тем, чем, как считается, человек владеет. Отсюда акцент на личной ответственности индивида и чувство вины. В противоположность этому, на Востоке вера в karma, судьбу, связь с семьей и предками определяет совсем другой взгляд на мир. Поэтому психотерапевт, получивший образование на Западе, обнаружит, что ему сложно понять иную социально-культуральную среду и систему верований, что заметно снижает эффективность его работы с клиентом иного происхождения.

Существует и более серьезный подход – «диалогический» – который заключается в том, чтобы найти смысл в случившемся. Оказывается, что как только найден смысл, большинство клиентов быстро выздоравливает. Культуральные и религиозные убеждения, например, доктрины кармы или смысла страдания, свойственные буддистам и индуистам, тут имеют важное значение. Следует пытаться привлекать к сотрудничеству в качестве котерапевтов или союзников традиционные ресурсы, например священнослужителей, монахов, целителей.

Групповая терапия – наиболее часто применяемый формат терапии для клиентов, переживших травматический опыт. Она нередко используется в сочетании с разными видами индивидуальной терапии. Не существует каких-либо специальных рекомендаций, позволяющих выбрать оптимальный вид групповой терапии, тут можно использовать группы различных направлений:

(а) группы открытого типа, ориентированные на решение образовательных задач или на структурирование травматических воспоминаний (работа «там и тогда»); (б) группы, имеющие заданную структуру, нацеленные на выполнение конкретной задачи, на выработку навыков совладания с травмой, на работу с интерперсональной динамикой (работа «здесь и теперь»).

Какие бы методы групповой терапии ни использовались при работе с клиентами с ПТСР, эта работа всегда направлена на достижение определенных терапевтических целей, которые кратко можно определить следующим образом:

1. Повторное эмоциональное переживание травмы в безопасном пространстве поддерживающей группы, разделение этого переживания с терапевтом и группой (при этом терапевту не следует форсировать процесс);

2. Общение в группе с людьми, имеющими похожий травматический опыт, что дает возможность уменьшить чувства изоляции, отчужденности, стыда и усилить чувства принадлежности, уместности, общности, несмотря на уникальность травматического переживания каждого участника группы;

3. Возможность наблюдать за тем, как другие переживают всплески интенсивных аффектов на фоне социальной поддержки от терапевта и членов группы;

4. Совместное обучение методам совладания с последствиями личной травмы;

5. Возможность быть в роли того, кто помогает (осуществляет поддержку, вселяет уверенность, способен вернуть чувство собственного достоинства), что позволяет преодолеть ощущение собственной неценности («мне нечего предложить другому»), смещение фокуса с чувства собственной изолированности и негативных самоуничижительных мыслей; 6. Приобретение опыта новых взаимоотношений, помогающих участникам группы воспринять стрессовое событие иным, более адаптивным образом.

Правила работы группы:

1. **Доверительный стиль общения.** Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше доверяли друг другу, в качестве первого шага к созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, независимо от возраста и роли (в том числе и терапевта).

2. **Общение по принципу «здесь и сейчас».** Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют или думают, так как боятся показаться смешными. Стремление уйти в сферу общих рассуждений, обсуждать события, случившиеся с другими людьми, — это действие механизма психологической защиты. Но основная задача работы — превратить группу в своеобразное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с участниками в группе, обсуждается здесь и сейчас.

3. **Персонификация высказываний.** Для более открытого общения во время занятий участники отказываются от безличной речи, помогающей скрыть собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому участники заменяют высказывание типа: «Большинство людей считает, что...» на: «Я считаю, что...»; «Некоторые из нас думают...» на: «Я думаю...» и т. п. Принято избегать также и безадресных суждений о других. Фраза типа: «Многие меня не поняли» при этом заменяется конкретной репликой: «Оля и Саша не поняли меня».

4. **Искренность в общении.** Во время работы группы участники говорят только то, что чувствуют и думают по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и открыто, участники молчат. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что в группе не поощряются обиды на высказывания других членов группы.

5. **Конфиденциальность всего происходящего в группе.** Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Участники должны быть уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с другими во время занятия. Это помогает членам группы быть искренними и способствует самораскрытию.

6. **Определение сильных сторон личности.** Во время занятий каждый из участников стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым вместе работает. Каждому члену группы — как минимум одно хорошее и доброе слово.

7. **Недопустимость непосредственных оценок человека.** При обсуждении происходящего в группе оценивается не участник, а только его действия и поведение. Не используются высказывания типа «Ты мне не нравишься», а говорится: «Мне не нравится твой манера общения».

8. **Как можно больше контактов и общения с различными людьми.** Разумеется, у каждого из участников есть определенные симпатии, кто-то кому-то нравится больше, с кем-то приятнее общаться. Но во время занятий участники стремятся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знают.

9. **Активное участие в происходящем.** Это норма поведения, согласно которой каждый участник все время, каждую минуту, активно участвует в работе группы: внимательно смотрит и слушает, наблюдает за собой, пытается почувствовать партнера и группу в целом. Участники не замыкаются внутри себя, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, члены группы не думают исключительно о себе. В группе участники все время внимательны к другим, им должны быть интересны другие люди.

10. **Уважение к говорящему.** Когда высказывается кто-либо из членов группы, все его внимательно слушают, давая человеку возможность сказать то, что он хочет. Члены группы помогают говорящему, всем своим видом

показывая, что слушают его, что рады за него, что им интересны его мысли и его внутренний мир. Участники не перебивают говорящего и молчат до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого можно задать свои вопросы, поблагодарить его или с ним поспорить.

### 3.1 ТРЕНИНГ ПО РЕАДАПТАЦИИ УЧАСТНИКОВ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Картина психического состояния и поведения человека, который получил название «синдром посттравматического стресса», описывает определенный способ существования в этом мире. Чаще всего при работе с данным синдромом используются методы социальной реабилитации и/или адаптации. Идея, заложенная в понятие «социальной адаптации», предполагает, что получивший психическую травму человек должен изменить свое поведение так, чтобы включиться в мирную жизнь сограждан. Недостаток этой концепции состоит в том, что «социальная адаптация» вряд ли поможет человеку, пробывшему долгое время в экстремальных условиях, вернуть душевный покой и радость жизни. Фактически, этот подход предлагает лечить симптомы заболевания, а не его причину, и цель такого симптоматического лечения не здоровье, а соответствие общепринятым нормам поведения. Создателям концепции тренинга представляется, что путь «социальной адаптации» неспособен привести к истинному выздоровлению.

Поскольку одним из базисных компонентов предлагаемого тренинга является анализ поведения клиента в лично значимой ситуации, тут использован известный постулат об адаптивной либо защитной семантике любого поведения в конкретном экологическом окружении. Поэтому если в процессе анализа поведения клиента удастся установить неэффективность использованного им способа адаптации или защиты, задача психотерапевта сводится к тому, чтобы помочь клиенту выбрать оптимальный вариант поведенческого приспособления к сложившимся обстоятельствам. Поэтому термин «реадаптация» при описании предлагаемого тренинга представляется более точным и реалистичным.

Истинное физическое и душевное здоровье состоит не в том, чтобы соответствовать чьим-то нормам и стандартам, а в том, чтобы прийти к согласию с самим собой и реальными фактами своей жизни. Исцеление состоит в том, чтобы примириться с самим собой, увидеть себя таким, каков ты есть на самом деле и, внося изменения в свою жизнь, действовать не вопреки своей индивидуальности, а в союзе с ней. Изменить прошлое человек не в силах: но актуальные чувства, представления о себе, о прошлом, о том, какой смысл заложен в нем, – могут стать другими. Исцеление – это открытие новых возможностей и перспектив, искусство жить в гармонии с собой и окружающим миром.

Цели тренинга подразделяются на основные (первичные) и дополнительные (вторичные). Основные цели связаны с освобождением

клиента от основных симптомов ПТСР. Вторичные цели включают в себя философию поведения, которая, если ее принять, даст клиенту возможность прожить долгие годы счастливой и эмоционально здоровой жизнью.

Основные (первичные) цели. По окончании тренинга у клиента должны быть сведены к минимуму:

- 1) чувство тревоги, безотчетного страха;
- 2) чувство раздражения, гнева и враждебности;
- 3) состояние депрессии;
- 4) чувство вины.

Кроме того, необходимо научить клиента методу самонаблюдения и самонастройки; это позволит ему в будущем нейтрализовывать негативные эмоции.

Дополнительные (вторичные) цели:

1) Интерес к самому себе. Эмоционально здоровый человек заботится в первую очередь о самом себе. В отличие от мазохистов-альтруистов, он не жертвует собой во имя интересов других людей. Тогда почему же он внимателен к другим людям? Потому, что, если он способен наслаждаться свободой от страданий и ограничений, он должен создать мир, в котором уважают все права человека.

2) Управление самим собой. Эмоционально здоровый человек берет на себя ответственность за свою жизнь. При этом каждый должен в большинстве случаев самостоятельно, не обращаясь ни к кому за помощью, решать свои проблемы. Хотя люди очень часто предпочитают сотрудничество, на самом деле часто можно обойтись без него.

3) Терпимость к чужому мнению. Эмоционально здоровый человек признает за другими право ошибаться. Хотя ему может не нравиться поведение окружающих, а иные выходы просто вызывают отвращение, он не должен обвинять или упрекать окружающих. Нормальный человек мирится с тем, что все люди несовершенны; он принимает как должное все неизбежные ошибки, которые все совершают в жизни, не обвиняя людей и не стремясь их наказывать.

4) Признание изменчивости бытия. Эмоционально здоровый человек признает, что живет в мире неопределенности, вероятности и случайности. Он полагает, что это делает жизнь скорее увлекательной, захватывающей интересной, нежели ужасной.

5) Гибкость эмоционально здорового человека сохраняет открытость к миру и готовность к переменам. Он способен воспользоваться благоприятной возможностью или счастливым случаем, как только они представятся.

6) Научное мышление. Эмоционально здоровый человек отличается объективным, рациональным и научным мышлением. Он применяет законы логики, как к себе, так и к окружающим. Человек отличается от животных тем, что умеет думать – и даже думать о том, что он умеет думать. Поэтому он способен влиять на свои эмоции с помощью сознания и мышления.

7) Волеуверенность. Эмоционально здоровый человек всегда увлечен чем-нибудь вне самого себя, он предпочитает творческую работу или работу с людьми. Эти интересы и увлечения наполняют жизнь смыслом, целью и радостью.

8) Умение рисковать. Эмоционально здоровый человек умеет рисковать. Но это не безрассудный риск. Он всячески стремится преодолеть рутину жизни, найти дело по душе, даже если успех не гарантирован.

9) Признание себя как личности. Эмоционально уравновешенный человек жизнелюбив. Он не дает оценки ни самому себе в целом, ни своим достоинствам, ни своему значению для окружающих, ни своим внешним успехам или достижениям. Он принимает или отвергает только те или иные формы своего поведения, но не себя как личность в целом.

Таким образом, комплексные цели предлагаемого тренинга – это избавление от симптомов посттравматического стресса, достижение эмоционального и психофизиологического здоровья и изменение взаимоотношений с окружающим миром. Эти задачи неразделимы, т.к., по концепции авторов тренинга, достижение любой одной из этих целей невозможно без достижения всех остальных.

Предлагаемый тренинг не ставит своей целью глубокое изменение личности, но является уникальным инструментом, дающим клиенту возможность самостоятельного изучения и изменения самого себя и своей жизни.

Групповая работа – основной метод, используемый в тренинге. Тренинг состоит из трех блоков, или ступеней, органически переплетающихся и дополняющих друг друга. С позиции теории интегральной индивидуальности деятельность человека определяется как внешними обстоятельствами, так и внутренними свойствами, присущими данному человеку. Интегральная индивидуальность образует ряд иерархических уровней:

1. Индивидуальные свойства организма (биохимические, общесоматические, свойства нервной системы).

2. Индивидуальные психические свойства (темперамент, психические особенности личности).

3. Социально-психологические свойства (роли в группе, в коллективе и в социально-исторической общности).

Поэтому в предлагаемом тренинге работа осуществляется по трем основным направлениям: работа с телом (психосоматика), работа с личностью и работа с коммуникацией.

#### *Ступень 1. Психосоматика*

Этот раздел тренинга включает непосредственно телесную работу с посттравматическими симптомами, то есть методики данного блока основаны на использовании физиологических механизмов для воздействия на информацию, хранящуюся в нервной системе дисфункциональным образом.

Работа с телом необходима потому, что у людей с ПТСР очень часто наблюдается синдром «выключенного тела», когда человек не принимает телесные чувства, избегает любых прикосновений.

Травмирующее событие – это угроза столь сильная, что у пережившего ее человека полностью утрачивается ощущение безопасности, способность чувствовать себя комфортно в этом мире. На первом этапе тренинга страх и боль могут быть настолько велики, что полностью блокируют сознательное прорабатывание проблемы. На данном этапе совершенно бесполезно указывать клиенту на его проблемы. Возможно, он поймет это интеллектуально, но нет гарантии, что интеллектуальное понимание действительно поможет ему на практике их преодолеть. Поэтому клиента просто ставят в ситуацию, в которой он начинает субъективно понимать и прорабатывать свои проблемы.

На данном этапе работы предполагается, что проблемы эти связаны с внутренним разделением между сознанием (душой) и телом. Это разделение характерно для западной культуры, более того, без него невозможно осознать своеобразие личности (т.к. чтобы размышлять о себе, необходимо разделиться, расщепиться на 2 части: одна анализирует другую). Но когда в силу травмы или стресса одна из частей, обычно тело, отвергается, блокируется, возникает проблема диссоциации.

В длительной травмирующей ситуации, которую нельзя избежать, формируется привычка диссоциироваться от своего тела, чтобы не чувствовать физическую или душевную боль.

Привычка отчуждать от себя свои чувства приводит к потере контакта со своим телом, так что человек перестает доверять сигналам, которые оно посылает (не только о боли, но и том, в чем оно нуждается).

Эта потеря чувствительности искажает, а иногда и затормаживает ощущение личностного своеобразия, ценности Я как такового. В такой системе социальные роли и правила становятся очень жесткими, что поддерживает внутреннее расщепление.

Следующая проблема, о которой пойдет речь, получила название реакции «бей или беги». Человек не задумываясь, проигрывает ее всякий раз, когда чувствует приближение угрозы, когда чего-то боится. Стоит организму воспринять сигнал опасности, как происходит целая цепочка физиологических и биохимических изменений: учащаются сердцебиение и дыхание, возрастает напряжение мышц, меняется состав крови и других жидких сред тела и т.д. Весь этот комплекс реакций и называется реакцией «бей или беги». Как всякая человеческая функция, эта реакция обостряется по мере тренировки и притупляется при редком использовании. У людей, прошедших через суровые испытания, нервная система хорошо натренирована в определенном направлении: она мобилизуется с невероятной быстротой и при малейшем намеке на опасность. Излишняя активация реакции «бей или беги» приводит ко множеству симптомов стресса, в числе которых – мышечное напряжение, повышенное кровяное

давление, депрессия, раздражительность, агрессивность, нарушения сна  
общая тревожность – все то, что ассоциируется с ПТСР.

На психосоматическом (телесном) уровне диссоциация с собственным телом и постоянная немотивированная готовность к реакции «бей или беги» приводит к потере чувства равновесия (опоры), нарушению ощущения физических границ и контактов с другими людьми, к деформации представления о своем физическом теле (физический образ Я) и возникновению мышечных напряжений, постепенно ведущих к соматическим заболеваниям (бронхиальной астме, язве желудка, нейродермитам и т.д.).

Таким образом, данный блок тренинга состоит из пяти тем:

1. Работа с опорами (внутреннее равновесие).
2. Работа с агрессией.
3. Работа с границами.
4. Работа с физическим образом Я.
5. Работа с мышечными зажимами.

Качество заземления человека отражает его внутреннее чувство безопасности. Когда человек хорошо заземлен, он чувствует себя безопасно на ногах, уверен, что имеет почву под ногами. Это не зависит от силы ног, но только от того, как их ощущают. Проблема недостатка чувства безопасности неразрешима, пока человек не осознает свое недостаточное заземление.

Под заземлением понимается не только способность твердо стоять на ногах в физическом смысле, но это еще и метафора известного фрейдовского «принципа реальности». «Чем лучше человек ощущает свой контакт с почвой (реальность), чем прочнее он держится за нее, тем большую нагрузку этот человек может выдержать и с тем более сильными чувствами он способен совладать».

Агрессивность – это один из симптомов ПТСР, часто это повышенная готовность прибегать к насильно – физическому, умственному, эмоциональному или вербальному – для достижения своей цели, даже если ситуация не является жизненно важной. По сути дела, солдата обучают всегда отвечать на чувство страха агрессивным поведением. При достаточной тренировке этот навык доводится до автоматизма: человек реагирует, не задумываясь; он даже не осознает, что именно его напугало. Все происходит само собой: по какой-то причине появляется страх – и человек автоматически и моментально реагирует на него агрессивным поведением.

Кроме того, у каждого человека существуют устойчивые шаблоны реализации накопленной агрессии, то есть работают определенные принципы сортировки. Если говорить точнее, это зоны важности, определяемые Я-концепцией человека.

Вне зависимости от того, насколько ограничено окружающее пространство, у каждого человека имеется зона или территория – та область, которую он старается охранять от внешнего вторжения. Способы охраны

границ наших личных зон и уважение к чужим границам определяют характер наших взаимоотношений с другими людьми. Человек определенным образом реагирует на окружающее его пространство и определенным образом это пространство использует, что само по себе является способом передачи информации другим людям.

Образ тела, т.е. то, как человек ощущает свое тело, что думает о нем, удовлетворен он им или нет, тесно связан с самооценкой и мировоззрением. Человек действует в соответствии с образом себя. Этот образ себя определяется тремя факторами (в различных соотношениях): независимостью, воспитанием и самовоспитанием. И с нарушением образа тела связаны многие эмоциональные расстройства.

Этот образ состоит из четырех компонентов, вовлеченных в каждое действие: движение, ощущение, чувствование и мышление.

Систематическое исправление образа себя – более эффективный подход, чем исправление отдельных действий и ошибок в поведении, количество которых тем больше, чем внимательнее рассматривать детали. Создание с самого начала более или менее полного, хотя бы и смутного образа улучшает динамику в целом, в отличие от попыток совершенствования отдельных действий (что можно сравнить с попыткой усовершенствоваться в игре на плохо настроенном инструменте). Улучшение общей динамики образа можно сравнить с настройкой фортепиано – в на таком инструменте, разумеется, легче добиться правильной игры.

Мышечный зажим, или мышечный блок, есть не что иное, как телесный аспект вытеснения и сохранения травмирующих переживаний. Напряжение никогда не поражает отдельные мышцы, это всегда происходит с мышечными комплексами, образующими физиологически функциональное единство.

Выделяют следующие мышечные блоки. Первый блок – глаза и затылок, как мышечное кольцо. Он перекрывает плач, страх. Второй – ротовой: губы, язык, нижняя челюсть и верхняя часть шеи. Здесь блокируется гнев, плач, обида. Третий – шея, горло, блокирующий гнев, крик, очень сильная обида. Горло это как бы мост, соединяющий разум с ощущениями – напряженное горло означает «я не хочу чувствовать». Блокировка задней поверхности шеи означает «я не умею чувствовать, я не знаю, как это». Следующий блок – руки, связанные с любовью, агрессией и сексуальностью. Затем диафрагмальный блок. В теле человека страх обитает в трех местах: в диафрагме, внизу живота и в ногах. У животных нормальный страх живет в ногах и внизу живота, он мобилизует организм спасти свою жизнь. А в диафрагме живут социальные страхи – страх быть непонятым, неприятным. Они не несут угрозу жизни, но человек их так воспринимает. Следующий блок – тазовый, куда входят и ноги. Здесь живет страх, который возникает при прямой угрозе жизни, и страхи, связанные с сексуальными тябу.

## РАБОТА С ОПОРАМИ (ЗАЗЕМЛЕНИЕ)

### Упражнение 1 «Разминка»

Стоя закройте глаза, определите центр тяжести тела (в районе солнечного сплетения) и положите на него ладонь. Сделайте два-три шага глубокого дыхания с закрытыми глазами, почувствуйте свое тело. Попробуйте определить, какую его часть вы сейчас чувствуете лучше всего. Найдя эту часть, представьте себе, что вы издаете ею какой-нибудь звук.

Вытяните руки перед собой, пальцы вперед, пальцы к себе, покрутите кистями, локтями, плечами, наклонитесь вперед, вбок, поворачивайте ноги в коленях, ногами по одной – бедром, ступней, коленом, бедром. Поднимите руки, вращайте тазом по кругу в одну сторону, потом – в другую. Потрясите кистями, руками в локтях, в плечах. Потрясите коленями. Потрясите головой и сделайте «бр-р-р-р-р-р». А теперь трясите всем, чем можете, сразу (ушами тоже!).

Закройте глаза, прислушайтесь к своему телу. Постарайтесь не блокировать дыхание.

Откройте глаза. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Покачайтесь вперед-назад-вбок, определите, что вам легче и приятнее. Попробуйте покачаться по кругу; если вы ощутили напряжение в бедрах, это хорошо. Раскачивайтесь слева направо, удерживая равновесие в крайних положениях.

Разбейтесь на пары. «Поклойте» партнера сложенными в горсть пальцами. Похлопайте по всему телу ладонями. Постучите кулаками по всему телу. Поменяйтесь ролями.

### Упражнение 2 «Ходьба»

Во время ходьбы постарайтесь осознанно почувствовать, как стопы прикасаются к земле при каждом шаге. Для этого ходите очень медленно, позволяя весу тела полностью переноситься попеременно на каждую из стоп. Расслабьте плечи и обращайтесь внимание на то, чтобы не сдерживать дыхание и не блокировать коленные суставы.

Ощущаете ли вы, что центр тяжести тела спустился вниз? .. Ощущаете ли лучший контакт с землей? Чувствуете ли вы себя в безопасности, более расслабленным? Такая манера ходьбы может показаться вначале странной. Если это так, то вы должны осознать, что под давлением пресса современной жизни вы утратили естественную грацию тела.

Вначале ходите медленно, чтобы развить чувствительность в ногах и стопах. Когда вы станете лучше чувствовать землю, можете изменять ритм шагов в зависимости от настроения.

Ощущаете ли вы в результате лучший контакт со своим телом? Реже ли вы погружаетесь в свои мысли во время ходьбы? Чувствуете ли вы себя расслабленнее и свободнее?

### Упражнение 3 «Танец хула»

Это упражнение похоже на основной шаг в традиционном гавайском танце хула.

Стопы параллельны на расстоянии около 30 см. Колени немного согнуты, ладони на коленях. Цель упражнения – выполнить колебательное движение тазом из стороны в сторону при помощи только ног и стоп. Верхняя часть тела должна быть расслаблена и неактивна.

Перенесите вес тела на переднюю часть отдал правой стопы, без напряжения выпрямите правое колено и позвольте тазу отклониться вправо. Перенесите вес тела на левую стопу, после чего согните правое и немного распрямите левое колено. Вы должны почувствовать, что таз передвигается влево. Снова переместите вес на правую ногу и повторите движение, стараясь вызвать смещение таза вправо без участия верхней половины тела. Продолжайте упражнение, перенося попеременно вес тела с одной стопы на другую около 5 раз.

Большинство людей может двигать тазом, изгибая верхнюю часть тела, но так как это движение не соединяется с землей, оно выполняется без усилия и не приносит никакого удовольствия.

## РАБОТА С АГРЕССИЕЙ

### Упражнение 1 «Групповое дыхание»

Встаньте в круг. Ноги расставьте на две ширины плеч (около 90 см), перенесите вес тела на пальцы ног, слегка согните колени, расслабьте тело.

Возьмитесь за руки и начните дышать все вместе, одновременно. Дышите животом, медленно и глубоко; выдох можно озвучивать, не напрягая голосовых связок. Выберите одного из участников, стоящих в круге напротив вас, и смотрите ему в глаза. Внимательно прислушивайтесь к возникающим в вашем теле ощущениям. (Цикл дыхания повторяется не менее 16 раз.)

Теперь отпустите руки соседей. Дышите свободно. Встряхните всем телом, свесив руки, сгибая и выпрямляя колени. Попрыгайте, еле отрывая ноги от пола и делая небольшие паузы между прыжками.

### Упражнение 2

#### «Освобождение мышц подбородка»

Напряжение мышц подбородка ассоциируется с чувством гнева или ярости. Осознание этого напряжения позволяет, расслабив мышцы, снять негативные эмоции и дает возможность управлять своими чувствами.

Поставьте стопы параллельно на расстоянии около 20 см одну от другой. Слегка согните колени. Наклонитесь вперед, переноса вес тела на подушечки стоп. Выдвиньте подбородок вперед и удерживайте его в этом положении 30 секунд. Дыхание равномерное. Подвигайте напряженной челюстью вправо-влево, удерживая ее выдвинутой вперед. Это может вызвать боль в затылке. Откройте рот как можно шире и проверьте, сможете ли вы положить между зубами три средних пальца ладони. У многих людей напряжение мышц подбородка настолько сильное, что они не могут широко раскрыть рот.

Позвольте подбородку расслабиться. Снова выдвиньте его вперед, сожмите кулаки и скажите несколько раз: «Нет!» или: «Не буду!»

соответствующим тоном. Звучит ли ваш голос убедительно? Произносит «Не буду!» и «Нет!» надо как можно громче для утверждения своей воли.

#### Упражнение 3 «Борьба взглядов»

Участники разбиваются на пары и рассаживаются друг напротив друга. Посмотрите друг другу в глаза. Сейчас вы находитесь в равных позициях. Пусть один из вас (заранее договоритесь, кто будет первым) начнет постепенно подавлять другого взглядом. В тот момент, когда партнер будет окончательно «подавлен», замрите на 2-3 секунды (один – на высоте позиции, другой – «отброшенный» вниз). После этого взгляд «подавляющего» партнера начинает набирать силу, взгляд «подавляемого» – терять ее. Ваши позиции опять сравнялись. Теперь уже тот, кто только что был «подавленным», начинает сам подавлять взглядом противника. И снова, когда партнер будет окончательно «подавлен», замрите на 2-3 секунды.

Повторите такую смену позиций 2-3 раза... А теперь заканчивайте упражнение – вернитесь в позиции «ва равных».

### РАБОТА С ГРАНИЦАМИ

#### Упражнение 1

##### «Нарушение пространства»

Это диагностическое упражнение, позволяющее определить, как человек ведет себя в ответ на внешнее воздействие. Клиент лежит на полу, развалившись, в удобной позе, и определяет «свое пространство». Вначале следует осмотреть положение тела клиента: наблюдается ли перекос и асимметрия, и если да – в какую сторону. После этого терапевт нарушает личное пространство клиента с разной интенсивностью, наблюдая, что при этом клиент делает и чувствует. Для этого терапевт начинает сдвигать вместе и складывать руки и ноги клиента, с каждым разом складывая их все плотнее. Клиент должен оценивать, как реагирует на действия терапевта его тело, насколько каждая последующая поза (более «сжатая», чем предыдущая) для него неудобнее, чем предыдущая, и начать сопротивляться при появлении дискомфорта. Сложите руки клиента на груди, положите его ногу на ногу и смещайте их до тех пор, пока клиент не начнет активно сопротивляться. Если окажется, что клиент уже давно испытывал дискомфорт и хотел сопротивляться, но терпел, это говорит о его желании приспособиться к обстоятельствам.

То же упражнение можно проделать, когда клиент сидит на стуле или лежит на боку – в этом случае терапевт «складывает» его в позу эмбриона, наблюдая, что клиент разрешает с собой делать, а что – нет.

#### Упражнение 2 «Внутреннее движение».

Это парное упражнение позволяет измерить персональное пространство каждого. Мы попробуем представить себе границы своего личного пространства и показать, как мы их охраняем. Разбейтесь на пары и сядьте на пол лицом друг к другу. Чтобы определить оптимальное расстояние между вашими телами, один из вас будет медленно приближаться, а другой должен без слов попытаться его остановить – сделать

отстраняющее движение, отодвинуться и т. п. Какие ощущения при этом испытывает каждый из участников в своем теле?

Теперь пары расходятся на расстояние около 10 метров. Один участник стоит, другой медленно приближается к нему до тех пор, пока не почувствует, что дальше приближаться тяжело. Стоящий неподвижно партнер должен отметить про себя, когда ему захотелось сказать «стоп». Какие ощущения каждый из участников испытывает в теле? Где они локализованы?

Разойдитесь снова и повторите упражнение, но на этот раз тот участник, который стоит на месте, держит глаза закрытыми.

Кто как чувствует психологическую дистанцию? Кто пересек границу своего персонального поля, не почувствовав ее? Кто до нее не дошел? Кто ее вообще почувствовал? Кто кого и на какое расстояние подпустил к себе? Кто ближе, кто дальше – и почему?

#### Упражнение 3 «Близость»

Близость здесь понимается не как уменьшение дистанции между телами, но как созвучие, соприкосновение душ, «настрой на одну волну». Часто общение без прикосновений гораздо ярче выявляет подобную близость.

Разбейтесь на пары. Сейчас вы будете по очереди выполнять роли ведущего и ведомого. Ведущий взаимодействует с партнером, держась на некотором расстоянии, не дотрагиваясь до его тела, но как бы прикасаясь к его «ауре». Ведомый, стоя на месте с закрытыми глазами, реагирует на эти «прикосновения» непроизвольно, так, как «просит его тело»: мускулатура напрягается или расслабляется, дыхание становится свободным, глубоким или сдержанным, поверхностным и т. д. Задача ведущего – попытаться выявить то расстояние, на котором удается воздействовать на партнера, вызывая его непроизвольные реакции, а также почувствовать характер «прикосновений, порождающий те или иные реакции. Задача ведомого – отметить, ощущает ли он дистантные «прикосновения», выполняемые ведущим, и наблюдать за собственными ощущениями в процессе выполнения упражнения.

### РАБОТА С ОБРАЗОМ Я

Упражнение 1. «Я люблю себя со всеми своими достоинствами и недостатками»

С помощью этого упражнения можно выявить мышечный блок, связанный с основной проблемой участника.

Встаньте в круг. По очереди каждый делает шаг вперед и говорит: «Я люблю себя со всеми своими достоинствами и недостатками». Обратите внимание на мимику, интонацию и другие особенности выполнения этого простого упражнения у себя и у других членов группы. Что было трудно? Где в теле вы ощущали сопротивление?

#### Упражнение 2. «Танец – визитная карточка»

Группа садится в круг. Консультант дает инструкцию: «Мы с вами члены племени, где основное средство общения – танец. Там при знакомстве люди спрашивают друг у друга: «Как ты танцуешь?» Ваша задача – протанцевать танец, который позволил бы остальным участникам познакомиться с вами, танец – визитную карточку». Один из участников выходит в центр круга и танцует свой танец под выбранную им музыку. По окончании танца каждый член группы обменивается впечатлениями. Упражнение длится до тех пор, пока все не побывает в центре круга.

Возможны разнообразные вариации этого упражнения, связанные с выражением в танцевальной форме традиционных компонентов Я-концепции: «Я – реальное», «Я – идеальное», «Я – глазами других». Например: один из участников выходит в центр круга и танцует сначала танец «Какой я есть на самом деле», затем – танец «Каким бы я хотел быть», после этого – «Каким меня видят другие». Для начала тренинга такой вариант слишком сложен. Его можно использовать, когда для группы станут актуальными проблемы общения, групповых и межличностных ожиданий, вопрос «что я есть для себя и других?». Танец в данном случае является материалом для последующего обсуждения.

#### *Упражнение 3 «Танец с самим собой»*

Встаньте перед зеркалом. Вспомните несколько секунд в своем отражении. Вы слышите медленную музыку. Делайте спонтанные движения головой, руками, всем телом. Следуйте за вашими чувствами, за вашим внутренним ритмом. Вглядывайтесь в свое отражение в зеркале. Представьте себе, что вы видите себя впервые. Каково ваше первое впечатление? Как бы вы отнеслись к человеку, которого вы видите в зеркале? Что в вашем танце характеризует именно вас, вашу индивидуальность, что отличает вас от других? Танцуйте, пробуйте совершенно новые движения, не бойтесь экспериментировать!

#### *Упражнение 4 «Ум, чувства, тело»*

Участник выбирает из группы троих человек, которые будут его «умом», «чувствами» и «телом». Затем он придает каждому из них форму, выражающую типичное состояние данной части своей личности, и составляет из них скульптурную группу, показывающую взаимодействие этих частей. После того как партнер побывал в ролях «частей» участника, они должны поделиться своими впечатлениями, рассказать, каково им быть его чувствами, телом и умом.

Упражнение позволяет увидеть разницу в степени осознания различных частей своего Я. В дальнейшем это может привести к их гармонизации.

### **ОБЩАЯ РАБОТА С БЛОКАМИ**

#### *Упражнение 1 «Мышечная гимнастика»*

При выполнении этого упражнения – и при напряжении, и при расслаблении отдельных групп мышц – не забывайте о дыхании. Дышите животом, медленно и глубоко. Следите за тем, чтобы напрягались только те

мышцы, которые необходимы для выполнения каждого движения. Сократительные мышцы должны быть свободны и расслаблены. Мышцы надо напрягать как можно сильнее и удерживать в этом состоянии до полного изнеможения. После этого следует максимально расслабить их. При выполнении каждого движения необходимо сосредоточить внимание на ощущениях в напряженных и расслабленных мышцах.

**Лицо:** поднимите брови как можно выше и держите их в этом состоянии до полного изнеможения участвующих в этом движении мышц. Расслабьтесь. Теперь сильно зажмурьте глаза, затем расслабьте их. Рот: улыбка до ушей; губы вытянуты в трубочку – «поцелуй»; раскройте рот как можно шире – нижняя челюсть максимально отведена вниз. В каждом движении чередуются напряжение и расслабление.

**Плечи:** дотянитесь плечом до мочки уха, не наклоняя голову. Расслабьтесь. То же самое – со вторым плечом. Почувствуйте, как плечи становятся тяжелее.

**Руки:** обе кисти крепко сожмите в кулаки. Задержитесь в таком положении. Расслабьтесь. Должны появиться тепло и покалывание в пальцах.

**Бедра и живот:** сидя на стуле, поднимите ноги перед собой. Держите ноги на весу до изнеможения в бедрах. Расслабьтесь. Напрягите противоположную группу мышц – попытайтесь зарыть ступни в землю. Зарывайте тверже! Расслабьтесь и сосредоточьтесь на расслаблении, которое чувствуется в верхней части ног.

**Ступни:** сидя на стуле, поднимите пятки высоко вверх. Только пятки! Должно появиться напряжение в икрах и ступнях. Расслабьтесь. Поднимите носки. Почувствуйте напряжение в ступнях и передней части ног. Расслабьтесь. Прислушайтесь к ощущению в мышцах нижней части ног.

Следующий этап: лежа, не совершая движений, напрягайте отдельные группы мышц, пользуясь памятью ощущений. Дыхание брюшное!

#### *Упражнение 2 «Познай свое тело»*

Участники рассаживаются там, где им удобно, и закрывают глаза. «Вы одни. Потрогайте свою руку: запястье, ладонь, пальцы, ногти. Познакомьтесь с ней... Что вы почувствовали? Знаете ли вы свою руку? Если – нет, то насколько вообще мы знаем себя?»

#### *Упражнение 3*

##### *«Диалог с напряженной частью тела»*

Закройте глаза. Мысленным взором пройдите по всему вашему телу, почувствуйте напряженные и расслабленные участки. Сосредоточьте внимание на наиболее напряженной части тела. Может быть, этот зажим вы ощущаете всегда; может быть – в трудных ситуациях; может быть, вы неосознали его, делая одно из предыдущих упражнений. Почувствуйте эту часть вашего тела, будьте внимательны к любым ощущениям. Ничего не придумывайте, отдайтесь свободному течению образов (зрительных, слуховых, кинестетических). Что за образы возникают, когда вы сосредотачиваетесь на своем зажиме? Если это зрительный образ,

рассмотрите его внимательнее. Что это (или кто это)? Какого цвета? Это что-то теплое или холодное? Приблизьтесь к нему. Спросите, чего оно от вас хочет.

Обратитесь к своей памяти, попытайтесь вспомнить моменты своей жизни, когда вы чувствовали себя абсолютно счастливым. Что происходит в образе?

Пропустите через все ваше тело ощущение абсолютного благополучия, направляя его особенно на те участки тела, с которыми у вас бывали проблемы. Что происходит?

Представьте и почувствуйте, как все болезни и недомогания исчезают под воздействием сил, идущих от переживания полного телесного благополучия.

## Ступень 2. Личность

Вторая ступень тренинга в большей степени посвящена взаимоотношениям клиента с самим собой. В ней затрагиваются следующие вопросы: что для меня важно, какие цели я ставлю перед собой в жизни, что мне мешает их достичь, что мне помогает их достигать, какие жизненные стратегии управляют мной и способствуют ли эти стратегии достижению того образа жизни, к которому я стремлюсь, каким мне нужно сделать себя над какими своими качествами поработать, чтобы всегда жить эффективно, и т. п. В основу данной ступени положены два основных понятия транзактного анализа Э. Берна – модель эго-состояний и жизненный сценарий.

- В работу данной ступени входят темы:
1. Самодиагностика – кто я (эго-состояния)?
  2. Мой жизненный сценарий.

Иерархия личностных ценностей претерпевает значительные изменения под воздействием экстремальных условий. Так, у комбатанта формируется уникальная система ценностей, в которой главенствующую роль занимают те, которые позволяют выжить на войне. Цена жизни тут определяет приоритет ценностей, которые далеко не всегда играют ведущую роль в обычном мирном существовании с его проблемами, интересами и потребностями. При возвращении к мирным условиям внутренняя система ценностей ориентации не соответствует окружающей реальности, и тогда поведение ветерана является по меньшей мере неадекватным, как с точки зрения социализации личности, так и с точки зрения удовлетворения ее потребностей. Конфликт системы ценностей ориентации, возникающий в мирных условиях, неизбежно приводит к сложным психическим последствиям, которые обобщенно можно определить как дезадаптация. В таком состоянии человек часто пытается реализовать свою «боевую» систему ценностей («бей или беги») агрессивными и насильственными методами. Иными словами, здесь можно говорить о стрессовой реакции, вызванной ценностно-ориентационным несоответствием. Тип реакции зависит от

множества различных факторов, но речь в данном случае идет о дезадаптации, как психической, так и социальной.

Психическая дезадаптация характеризуется разрушением прежней системы ценностей и отсутствием необходимых ресурсов для ее реструктуризации. Именно это в сочетании с другими неблагоприятными факторами психофизиологического характера является источником депрессии, неврозов, пограничных состояний, предваряющих суицидальные действия и серьезные психические расстройства. Это обосновывает необходимость работы с ценностно-ориентационной сферой при психологической реадaptации участников боевых действий.

Методы работы с системой личных ценностей клиента и их иерархией могут быть самыми разнообразными. В настоящем тренинге используются две концепции из теории транзактного анализа – модель эго-состояний и сценарий жизни.

Структура личности в транзактном анализе характеризуется наличием трех эго-состояний: Родитель, Ребенок и Взрослый. Каждое эго-состояние представляет собой особый паттерн мышления, чувств и поведения. Взрослое эго-состояние – это способность индивида объективно оценивать действительность по информации, полученной в результате собственного опыта, и на основе этого принимать независимые адекватные ситуации решения. Анализируя информацию, Взрослый решает, какое поведение адекватнее данному обстоятельству, от каких стереотипов желательно отказаться, а какие желательно включить.

Эго-состояние «Ребенок» – это эмоциональное начало человека, которое проявляется в двух видах. Свободный Ребенок включает в себя чувства, присущие обычному ребенку: доверчивость, нежность, непосредственность, любопытство, творческую увлеченность и избирательность. Он придает человеку обаяние и теплоту, но в то же время является источником капризов, обид, легкомыслия, упрямства и эгоцентризма. Приспособившийся Ребенок – это та часть личности, которая жаждет угодить родителям и уже не позволяет себе поведения, не соответствующего родительским ожиданиям и требованиям. Для приспособившегося Ребенка характерны конформность, неуверенность в общении, стыдливость. Разновидностью Приспособившегося Ребенка является Бунтующий (против Родителя) Ребенок, иррационально отвергающий авторитеты и нормы, нарушающий дисциплину.

Родитель – это информация, полученная в детстве от родителей и других авторитетов лиц: наставления, поучения, правила поведения, социальные нормы. С одной стороны, Родитель представляет собой набор типичных и проверенных временем правил, а с другой – предрассудки и предрассуждения. Это эго-состояние бывает двух видов: Контролирующий Родитель (представляет запреты, санкции) и Опекунский Родитель (представляет советы, поддержку, опеку).

Согласно представлениям транзакционистов, почти вся человеческая деятельность запрограммирована жизненным сценарием, истоки которого лежат в раннем детстве. Первоначально сценарий записывается невербальными жестами, затем дети получают от родителей вербальные послания, которые могут относиться к общим установкам («ты станешь знаменитым», «ты никогда ничего не достигнешь, потому что ты...») или касаются различных частных сторон жизни: так ребенку предписывается профессиональный сценарий, тендерный сценарий, сценарии образования, женитьбы-замужества и т.п. При этом родительские сценарные сообщения могут быть как конструктивными, так и деструктивными и непродуктивными.

Сценарий проваливается в движениях, жестах, позах, манерах человека. Важную роль в создании жизненных сценариев играют запомнившиеся в детстве фантазии и волшебные сказки.

Сценарий лежит вне пределов сознания. Человек искажает реальность с целью «оправдания» своего сценария.

Берн выдвинул идею о том, что еще на раннем этапе формирования сценария маленький ребенок уже имеет определенные представления о себе и окружающих его людях. Эти представления, по-видимому, остаются с ним на всю жизнь и могут быть классифицированы следующим образом: «я – ОК» или «я – не ОК»; «ты – ОК» или «ты – не ОК».

Если объединить эти положения во всех возможных комбинациях, мы получим четыре установки по отношению к себе и другим людям:

- я – ОК, ты – ОК;
- я – не ОК, ты – ОК;
- я – ОК, ты – не ОК;
- я – не ОК, ты – не ОК.

Анализ жизненных сценариев позволил выделить всего шесть основных паттернов сценарного процесса. Это: *Пока не*; *После*; *Никогда*; *Всегда*; *Почти*; *Открытый сценарий*. Каждый из этих паттернов имеет собственную тему, которая описывает, как человек проживает свой сценарий.

*Сценарий «Пока не»:* «Я не могу радоваться, пока не закончу работу».

*Сценарий «После»:* «Я могу радоваться сегодня, однако завтра должен буду за это заплатить».

*Сценарий «Никогда»:* «Я никогда не получаю того, что больше всего хочу».

*Сценарий «Всегда»:* «Почему это всегда случается со мной?».

*Сценарий «Почти»:* «В этот раз я почти достиг своего».

*Открытый сценарий:* Напоминает сценарии «Пока не» и «После» тем, что в нем присутствует момент, после которого все меняется. Человеку с открытым сценарием время после этого момента представляется пустотой.

Сценарные решения представляют собой наилучшую стратегию ребенка с целью выживания в мире, который часто кажется враждебным и даже угрозой его жизни.

Выделяют сценарии победителя (выигрывающего), побежденного (проигрывающего) и «не-победителя». Победителем можно назвать человека, способного достичь определенной цели в жизни и в конечном итоге обмануть себя.

Если же человек уязв в долгах, получил физическую травму или провалил экзамен – то он побежденный. «Не-победитель» – это тот человек, который может быть прекрасным гражданином, сотрудником, прилежным и лояльным судьбе лояльным человеком. Такой тип людей старается не создавать проблем окружающим – в отличие от победителей, так как те борются, вовлекая в борьбу других, и (в еще большей степени) в отличие от побежденных (неудачников), которые, попадая в беду, пытаются увлечь в нее рядом стоящих.

Практика терапии в транзактном анализе базируется на теории, согласно которой принятое в раннем детстве решение о сценарном паттерне мышления, мысли и чувства можно изменить. Основная цель этого некогнитивного метода при работе с вопросами социально-психологической дезадаптации – актуализация Взрослого в человеке, реконструкция личности на основе пересмотра непродуктивных стереотипов мышления и жизненных позиций, формирование новой системы ценностей. В процессе терапии учитывается актуальный психологический конфликт и влияние социальных факторов.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭГО-СОСТОЯНИЙ

### Упражнение 1. «Я человек, который...»

Возьмите лист бумаги и озаглавьте его: «Я человек, который...». Затем в две минуты напишите все возможные способы закончить это предложение. После этого расслабьтесь и в течение некоторого времени осматривайте комнату, в которой вы находитесь. Для того чтобы помочь себе «войти» в своего Взрослого, сядьте на стуле прямо. Ногами упритесь в пол. Посмотрите на ваш лист. Проверьте каждый вариант законченного предложения на то, является ли он отражением реальной действительности или написан с участием Ребенка. Если вы решите, что какие-то варианты составлены под влиянием Ребенка, подумайте, какова реальная действительность. Выделите собственные Ребенку слова и употребите слова Взрослого. Например, если вы написали: «Я человек, который не умеет ладить с людьми», то это предложение можно переделать и так: «Я разумный и дружелюбный человек и вполне способен ладить с людьми». Измените подобным образом все продиктованные Ребенком варианты.

Теперь возьмите другой лист бумаги. За две минуты напишите все девизы и убеждения, которые вы слышали от родителей или значимых взрослых. Затем, как и раньше, «включите» Взрослого. Посмотрите ваш список Родительских девизов и убеждений. Отметьте, какие варианты отрицают реальность, а какие продиктованы Родителем. Если вы решите, что некоторые варианты нуждаются в изменении в соответствии со «взрослой» реальностью, вычеркните их и замените на новые. Например, можно

вычеркнуть: «Если у тебя сначала что-то не получается, пытайся еще и еще и написать вместо этого: «Если у тебя сначала что-то не получается, измени поведение так, чтобы получилось». Это упражнение можно делать в часы отдыха.

#### *Упражнение 2 Изучение эго-составной*

Выберите место, где вам никто не помешает. Выделите на упражнение достаточное количество времени и подумайте о следующих вопросах:

**Ваш Родитель**

Найдите в вашем поведении что-нибудь, что вы заимствовали от родителей. Вспомните какое-нибудь родительское утверждение, которое вы до сих пор слышите внутри себя и которому вы следуете, с которым вы боретесь или перед которым чувствуете смущение.

**Ваш Взрослый**

Вспомните недавнюю ситуацию, в которой вы собрали факты и на их основе приняли разумное решение.

Вспомните ситуацию, в которой вы чувствовали себя враждебно настроенным и агрессивным (рассерженным, подавленным и т. д.) — и при этом были способны разумно и правильно действовать, несмотря на ваши чувства.

**Ваш Ребенок**

Вспомните, как вы манипулировали людьми в детстве. Что из этого вы продолжаете делать до сих пор?

Вспомните, что доставляло вам радость в детстве и что вы с удовольствием делаете до сих пор.

#### *Упражнение 3 «Прикосновение к детству»*

Возьмите семейный альбом или вашу любимую детскую фотографию. Медленно изучайте фотографии. Дайте повиснуть воспоминаниям.

Это были счастливые времена? Или печальные? Ничем не примечательные? Что происходило тогда в вашей жизни?

Вспомните себя в возрасте младенца, дошкольника, школьника. Сравните эти образы себя.

Что вы видите на этих фотографиях из того, что видите в себе сейчас? Видите ли вы на фотографиях то, что вам хотелось бы увидеть в себе сейчас?

Изучив фотографии, представьте себя этим ребенком, сидящим в тихом, уединенном месте, возможно, в любимом укрытии вашего детства. Прислушайтесь к болям, радостям, сильным желаниям вашего внутреннего Ребенка. Что этот Ребенок думает о себе?

Продолжайте оставаться там, пока вы не узнаете что-нибудь значимое и новое о себе как о Ребенке.

#### *Упражнение 4 «Ваш Ребенок в настоящее время»*

Попытайтесь понять, как активизируется ваше эго-состояние Ребенка в настоящем. Начните с осознания того, как вы себя ведете: когда вы напряжены, больны, устали, расстроены и т. д.; когда кто-то выступает Родителем по отношению к вам; когда Ребенок другой личности раздражает

или привлекает вашего Ребенка; когда вы идете в гости; когда вы хотите уйти либо от кого-нибудь.

Теперь попытайтесь увидеть, нет ли у вас привычки совершать ненужные глупости в роли Ребенка.

Может быть, вы делаете или говорите то, что вызывает неблагоприятные взгляды или насмешки окружающих? То, что заставляет людей прервать разговор или приводит их в замешательство? Существуют ли случаи, на которых вы реагируете из эго-состояния Ребенка? Если существуют, почему это происходит? Когда вы с ними общаетесь, что вы чувствуете и как себя ведете? Отвечаете ли вы за характер взаимоотношений с ними?

Если вы найдете неадекватные формы поведения вашего Ребенка, ищите альтернативы.

#### *Упражнение 5 «Детские типы адаптации»*

Вспомните, как вы добивались того, чего хотите, и как вас этому научили — словами и невербально. Попробуйте сравнить, что вы хотели сказать (например, встать к папе на колени, не спать допоздна, играть с другом дожить спать, сначала выполнять задания, потом играть).

Какие слова, взгляды и т. д. использовали взрослые, чтобы вас контролировать? А чтобы поощрить? Как ограничивали ваше поведение и какими способами это осуществляли? Были эти запреты разумными и необходимыми или ущемляли ваши права?

Теперь выберите какое-то событие из детства и переживите его заново. Посмотрите, кто в нем участвовал. Прислушайтесь к тому, какие тогда звучали слова. Снова почувствуйте свои тогдашние чувства.

Спросите себя, в какие моменты сегодня вы чувствуете себя подобным образом. Поступаете ли вы по отношению к кому-нибудь сейчас так же, как поступали ваши родители по отношению к вам тогда?

Какой способ приспособиться к требованиям родителей вы нашли? Вы «отказались»? В каких ситуациях? Вы отдалались? Как это было? Вы «стянули резину»? Когда и как? Была ли среди этих форм поведения одна, используемая чаще других? Как детские типы адаптации действуют в вашей жизненной драме сегодня? Насколько они соответствуют вашей теперешней жизни? Какие умения приспособившись остались полезными для вас? Какие вас смущают? Ограничивают ваши возможности? Какие разрушительны для вас или окружающих?

Если вы обнаружите типы адаптации, которые мешают вам теперь, представьте прямо противоположное поведение. Если вы обычно уступаете людям, что будет, если вы не проявите уступчивости? Если вы обычно отдалаетесь от других, что будет, если вы попытаетесь вовлечь их в свои проблемы?

Если «стянуть резину» — это ваш стиль, что будет, если вы прекратите медлить и мгновенно примете решение?

Когда вы размышляли над противоположным поведением, активизировались ли в вашем сознании старые слова Родителя? Если так, прокрутите эти слова снова. Затем произнесите их громко вслух. Какую реакцию в вашем Ребенке пробуждают эти слова?

Сядьте на стул, представьте, что ваш Родитель сидит перед вами. Используя слова, которые вы услышали, начните ваш диалог. Скажите Родителю, что вы собираетесь поступать, исходя из позиции Взрослого, но вы намерены делать что-либо деструктивное по отношению к себе или к кому-либо еще.

#### *Упражнение 6 «Ваш Маленький Профессор»*

Цель упражнения – помочь клиенту осознать, как он использует свои способности Ребенка для достижения позитивных результатов.

1. Проверьте, насколько точно ваша эмпатия – способность настроиться на невербальные сообщения и понимать чувства других людей.

Вспомните несколько ситуаций с участием знакомых вам людей, которые могли бы честно открыть вам свои мысли и чувства – членов вашей семьи, коллег, Соседей по дому или даче и т. д. Желательно, чтобы эти люди отличались друг от друга по полу, возрасту, национальности и т. д.

Спросите себя: что этот человек чувствовал по отношению ко мне или к данной ситуации? Что он думал?

Напомните им о тех событиях и опишите свое представление об их чувствах. Попросите их помочь вам проверить, насколько точно ваши интуиция.

Она оказалась в основном правильной? Лишь временами? Крайне редко? Вы «читаете» одних людей легче, чем других? Оцените ваши творческие возможности.

2. Вспомните события прошлой недели.

Не пытались ли вы сделать что-нибудь по-новому? Придать чему-либо новую форму, предложить оригинальную идею, вести себя с людьми как-то иначе?

Можете ли вы отметить, как ваша творческая изобретательность или ее недостаток проявились в каком-нибудь событии детства? Нет ли в вашей памяти «записей», которые

содержат осуждающие или одобряющие сообщения про ваши творческие возможности? Если вам кажется, что вам не хватает творчества, попытайтесь на этой неделе проявить активность, сделать что-нибудь по-новому.

3. Вспомните, как вы манипулировали людьми.

Что вы делали в детстве для того, чтобы получить то, что вы хотели? Разыгрывали из себя больного? Послушного? Пускали в ход обаяние? Обижались? Что-то еще? Кам вам было легче манипулировать? Существовал ли кто-нибудь, на кого вы были неспособны повлиять?

Теперь вспомните людей, с которыми вы встречаетесь сегодня. Вы манипулируете ими? Если вы думаете, что манипулируете, спросите у них, что вы для этого делаете.

4. Вы помните, что вам в детстве казалось волшебным?

Наблюдать, как что-то возникает и исчезает? Чувствовать себя великаном или карликом среди великанов? Верить, что кто-то или что-то вас спасет? Обладать счастливым амулетом?

Как это переносится во взрослую жизнь? Вы по-прежнему хотите, чтобы вас спасали? Чувствуете ли вы иногда себя карликом? Полагаетесь на «волшебство» вашей улыбки? Вашего прикосновения? Манеры говорить? Жестов? Не кажется ли вам, что некоторые люди, окружающие вас, обладают волшебными качествами? Кто в вашей жизни похож на колдунью? Волшебника? Фею? Волшебника? Не напоминают ли они вам кого-нибудь из прошлого? Может быть, они персонажи вашего сценария?

#### *Упражнение 7 «Естественный Ребенок»*

Это упражнение даст вам возможность полнее почувствовать свои ощущения, новым, неповторимым образом воспринимать мир.

1. Выберите место, где вы чувствуете себя уютно, лучше не дома.

Сосредоточьтесь на каком-нибудь предмете так, как будто вы никогда не видели его прежде. Начните сознавать его размер, форму, цвет, строение и т. д. Затем пусть он постепенно исчезнет и в фокусе вашего внимания останется задний план. Повторите то же с другими предметами.

Прислушайтесь к звукам. Какие из них непрерывны? Какие неожиданны? Осознайте их интенсивность и высоту.

Сосредоточьтесь на запахах. Когда вы вбираете воздух через ноздри, какие запахи кажутся знакомыми?

Сосредоточьтесь на ощущениях во рту. Что они напоминают? Проведите языком по зубам. Что вы чувствуете?

Сосредоточьте внимание на поверхности кожи. Что вы чувствуете: тепло, холод, боль? Концентрируйте ваше внимание на разных частях тела, от макушки до пальцев ног.

Повторяйте это упражнение в течение нескольких минут каждый день. Пусть осознание ощущений и тела станет привычкой.

2. Вспомните, что вам по-настоящему доставляло удовольствие в раннем детстве? Выберите что-нибудь, чем было бы интересно заняться, но что вы не делали уже очень давно. Попробуйте это сделать снова.

Если вы любили лежать на спине и наблюдать за причудливой игрой облаков, выберите время и найдите место, где вы можете снова полежать на спине и последить за облаками. Если вы любили бегать босиком по земле, бродить по морскому песку или пробивать себе дорогу среди осенних листьев, почему бы не заняться этим снова при первой же возможности? Подставьте свое тело под солнечные лучи и сосредоточьтесь на ощущениях, которые возникают в теле. Залезьте на дерево. Посидите там какое-то время. Запустите бумажного змея. Совершите путешествие пешком. Съешьте

мороженое. Веселитесь как ребенок. Получайте удовольствие.  
Выигрывающие так и поступают.

*Упражнение 8. «Родитель, Взрослый и Ребенок, которые всегда  
наши»*

1. Может быть, вы слишком часто бываете в эго-состоянии Родителя и ведете себя неадекватно в этом состоянии?

Не обвиняют ли вас в том, что вы думаете за других, отвечаете за них, никогда не позволяете им проявить самостоятельность, раздаете всем советы и поучаете? Или читаете проповеди, пропагандируете, принуждаете других?

Представьте себе детально группы людей, с которыми вы связаны. Есть ли какой-либо предмет для разногласий в каждой группе или большинство их членов придерживаются единой точки зрения? Могли бы ваши родители принадлежать к этим группам? Ценят в этих группах творческое мышление или подавляют? Каких общих взглядов придерживаются группы, в которые вы входите? Они действительно решают проблемы или только говорят о них? Они подходят к проблемам только с одной стороны или с разных сторон? Зависит ли деятельность группы от ваших решений? Советуете вы им, что делать? Поощряете их поиск и самостоятельность?

Как часто вы говорите другим «должны», «обязаны» и «вам следует»? Вы говорите это в эго-состоянии Взрослого или Родителя? О каких предметах вы говорите с возмущением и по многу раз? Бывает ли, что вы выражаете чужое мнение, не обдумав и не проверив его?

2. Может быть, вы слишком часто бываете в эго-состоянии Взрослого и злоупотребляете им?

Не кажется ли вы себе большую часть времени слишком рассудительным, слишком рациональным, неспонтанным и похожим на автомат? Вы постоянно имеете дело с обработкой информации и редко проявляете родительские убеждения или детскую непосредственность? Вы всегда рационально используете деньги, никогда не «шпикуете» или слишком бадуете кого-нибудь подарками, о которых они всегда мечтали? Вы много работаете и с грузом выкраиваете время для отдыха или вы ничем не заняты? Вы входите только в профессиональные группы – те, что собираются в основном для обмена информацией?

Вспомните своих близких друзей. Входят ли в их число те, с кем вас связывают деловые отношения? В компании вы всегда говорите о своих профессиональных интересах или находите укромный угол и листаете журналы? Не обвиняют ли вас в том, что вы «невеселы» или «совсем не заботитесь о детях»? Нет ли у вас склонности быть «человеком-компьютером», перерабатывающим информацию и ищущим решения?

Не используете ли вы своего Взрослого для рационализации – для оправдания своих недостатков и предрассудков? Не используете ли вы его для того, чтобы сохранять мнения Родителя, которые некогда были слишком страшны для вас, чтобы вы осмелились их проверить? Не используете ли вы

своего Взрослого для того, чтобы помогать своему Ребенку управлять другими или чтобы оправдывать его игры?

3. Может быть, вы слишком часто бываете в эго-состоянии Ребенка и злоупотребляете им?

Вы позволяете управлять собой? Может быть, другие думают за вас, отвечают за вас, вас подавляют, дают советы, часто приходят на помощь и ставят вас на место?

Группы, в которые вы входите, в основном собираются, чтобы веселиться? Для ниспровержения или критики авторитетов? Для того, чтобы посоветовать вам, как строить жизнь?

Вы отступаете, приходите в отчаяние и чувствуете себя бессильным, когда надо решить проблему или принять решение? Вы постоянно обращаетесь к другим за одобрением, критикой или поддержкой?

Вспомните десять самых близких своих друзей. Нет ли у них какого-то общего признака? Это ваши приятели по развлечениям? Не играют ли они для вас роль родителей?

Вы часто говорите: «Я не могу» вместо: «Я не хочу это делать»?

*Упражнение 9 «Портрет эго-состояний»*

Используя окружности разных диаметров, нарисуйте портрет своих эго-состояний, каковыми по большей части вы себя воспринимаете.

Есть у вас постоянное излюбленное эго-состояние? Не меняется ли ваш образ при смене обстановки? На работе? Дома? В институте? На вечеринке? Где-нибудь еще? Что меняется ли он с определенными людьми? С начальником? Подчиненными? Мужем (женой)? Детями? Другими? Где-нибудь еще?

Потом попросите детей, мужа (жену), друзей, родственников, коллег нарисовать такую же схему, отражающую то, как они воспринимают вас. Заметили ли вы какие-нибудь различия?

После того как вы сравнили эти портреты – каким вы сами себя воспринимаете и какими вас воспринимают другие – спросите себя: они мне нравятся? Если нет, что необходимо изменить? Какие контракты мне необходимо заключить? Какие вопросы Взрослого мне необходимо поставить?

*Упражнение 10 «Изучение проекций»*

Другие часто служат для нас зеркалом. Когда вы смотрите на кого-нибудь, то можете увидеть в нем себя самого. Изучение проекций является полезным методом самопознания.

Вообразите кого-нибудь, кто вам особенно не нравится. Что вам не нравится в этом человеке? Не знаете ли вы других людей с подобным качеством? Они также не нравятся вам?

Представьте, что вы обладаете этим же качеством. Представьте себя в действии: делайте в воображении то, что делают люди, которые раздражают вас. Поступайте так, как они.

Теперь спросите себя: «Может ли так быть, что я сам веду себя подобным образом или что эти черты принадлежат мне самому?»

Представьте себе кого-нибудь, кто особенно восхищает вас. Что вам нравится в этом человеке? Вы знаете других людей, которые обладают подобными чертами? Вы также восхищаетесь этими людьми?

Представьте себе, что вы говорите, ходите, ведете себя так же, как и те, кто восхищает вас. Представьте, что вы обладаете их чертами.

Задайте себе вопрос: «Может быть, я обладаю этими качествами?» В течение недели ведите два списка:

- В одном записывайте все, в чем вы обвиняете других (она отвергает меня, он глуп, мой муж влюбился за женщинами, она всегда сердита, он ненавидит меня и т. д.).

- В другом отмечайте все, что вызывает у вас восхищение (она такая нежная, он смысленный, моя жена всегда делает полезные замечания, он прекрасно обращается с детьми, она очень изящно одевается и т. д.).

В конце недели проверьте ваши списки. Не видите ли вы каких-нибудь шаблонов?

Задайте себе вопрос типа: «Может быть, что я...»?

Например, «Может быть, я отвергаю ее лишь потому, что полагаю, будто она отвергает меня!», «Может быть, это я хотела бы избежать брака — и поэтому обвиняю его в том, что он того желает?».

#### Упражнение 11 «Метод решения проблемы»

Если у вас есть проблемы, которые необходимо решить, — например: найти работу, изменить стиль поведения, улучшить семейные отношения, — активизируйте вашего Взрослого, используя следующие приемы. Некоторые из них могут не подойти к данной проблеме, но по крайней мере рассмотрите их.

1. Определите проблему и запишите ее (вы можете обнаружить, что то, что вы считали главной проблемой, вовсе таковой не является).
2. Каковы мнения, знания и поведение вашего Родителя по отношению к этой проблеме? Напишите, что каждый из ваших родителей сказал бы или сделал в связи с этой проблемой. Прислушайтесь к словам родителей в вашей голове. Запишите то, что они считают необходимым, обязательным и т. д. Запишите, чего они избегали, а также их невербальные сообщения.
3. Рассмотрите чувства, установки и знания вашего Ребенка, касающиеся проблемы. Запишите чувства, связанные с данной проблемой. Это ярлык или настоящие чувства? Не играете ли вы в какую-нибудь игру в связи с этой проблемой? Соответствует ли эта игра вашему конструктивному сценарию или деструктивному и непродуктивному? Не исполняются ли при этом какие-либо манипулятивные роли?
4. Оцените влияние, которое оказывают на ваши мысли, чувства и поступки ваши Родитель и Ребенок, с помощью Взрослого. Какие установки Родителя мешают решить проблему? Какие установки Родителя помогают? Какие чувства и способы адаптации Ребенка мешают решить проблему?

Какие помогают? Какое решение было бы приятно вашему Родителю? (Может его мнение решить вашу проблему или помещает вам? Какое решение было бы приятно вашему Ребенку? Поможет вам точка зрения Ребенка или затруднит решение проблемы?)

5. Представьте различные пути решения проблемы. Не отвергайте никакую идею. Вместо этого используйте вашего Маленького Профессора. Привлеките все свои способности, какие только сможете, даже если некоторые решения покажутся смешными.

6. Рассмотрите внутренние и внешние ресурсы, необходимые для каждого решения. Являются ли эти ресурсы доступными? Подходящими?

7. Оцените вероятность успеха каждого из придуманных способов решения проблемы. Отбросьте те, которые являются невозможными.

8. Выберите два или три наиболее вероятных способа. Опираясь на факты и творчество воображения, выберите наиболее подходящий вам.

9. Осознайте чувства, которые вызовут решения. Если они оставляют хорошие чувства, то могут удовлетворить все это-состояния. Решение, которое оставляет неприятные чувства, может провоцировать вашего Родителя и/или Ребенка на сопротивление, может оказаться вредным для вас или окружающих или просто неправильным.

10. Заключите контракт, необходимый для того, чтобы исполнить решение. Представьте соответствующие поступки Взрослого, которые находят к вашему контракту.

11. Приведите в действие ваше решение. Если это возможно, испытайте его в малом. Затем двигайтесь вперед с большей энергией.

12. Оценивайте сильные и слабые стороны вашего плана по мере его осуществления. Сделайте необходимые поправки.

13. Радуйтесь своим успехам. Не впадайте в уныние при неудачах. Изучите их и начинайте снова.

#### Упражнение 12 «Этика Взрослого»

Чтобы построить ваш этический кодекс Взрослого, подумайте про все области, в которых ваша жизнь связана с жизнью других людей — то, как ваши взгляды влияют на других, даже на тех, кто живет далеко от вас или сильно отличается от вас.

Обдумайте ваше поведение и установки по отношению ко всему окружающему, включая неживую природу.

Спросите вашего Взрослого: кого и что я ценю в жизни? Для кого и для чего я живу? Ради кого и за что я мог бы умереть? Что значит для меня моя жизнь сейчас? Что она могла бы значить? Что моя жизнь значит для других сейчас? Что она значит для потомков? Может быть, я действую так, потому что думаю о благе общества, сохранении и развитии рода человеческого?

Что для вас является действительно важным? Составьте список из пяти пунктов — то, что вы цените больше всего в жизни. Расположите эти ценности по степени их важности.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Изучите этот список. Спросите у себя: какое отношение имеют мои ценности к моей личной, общественной жизни, работе? Какое отношение они имеют к моему эго-состоянию Родителя и Ребенка? Соответствует ли мой нынешний образ жизни тем ценностям, которые, по моему утверждению, для меня важнее всего?

#### *Упражнение 13 «Вопросы Взрослого о вашей жизни»*

Если вы начали задумываться над тем, кто вы на самом деле, зачем вы существуете, как вы в действительности живете и куда ведут ваши модели поведения вас, сделайте вашего Взрослого более сознательным, спрашивая себя: Кем я себя чувствую (по ощущению моего Ребенка)? Кем я себя считаю – по мнению моего Родителя? Кем я себя считаю – по информации, обработанной моим Взрослым? Другие люди – муж (жена), дети, друзья, коллеги – как они ко мне относятся: как к родителю, взрослому или ребенку? Кем я хочу быть (сегодня, через пять, десять, двадцать лет)? Какие способности позволят мне стать таким, как я хочу? Какие препятствия могут возникнуть на этом пути? Что я собираюсь делать со своими возможностями и ограничениями? Ценю ли я то, что увеличивает мой потенциал? Ценю ли я то, что помогает другим развивать их способности? Как я бы мог развить в себе побольше качества Вынырывающего, кем я и рожден быть?

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ**

#### *Упражнение 1 «Ваши сценарии»*

Возьмите карандаш и бумагу и напишите ответы на следующие вопросы. Работайте быстро, полагаясь на интуицию, записывайте первый ответ, который придет в голову.

Какое название у вашего сценария? Что это за сценарий? Веселый или печальный? Победный или трагичный? Интересный или скучный? Затем опишите последнюю сцену: чем заканчивается ваш сценарий?

Сохраните ваши ответы, к которым можно вернуться снова, собрав побольше информации о сценарии жизни.

#### *Упражнение 2 «Расшифровка личного сценария»*

Сны, фантазии, сказки и детские истории могут содержать разгадку вашего сценария. Не сдерживайте воображение при выполнении расшифровки сценария. Не думайте о том, для чего они нужны и что означают. Не контролируйте себя и не пытайтесь угадать, что вам нужно сказать. Просто представьте какие-то образы и ощутите связанные с ними чувства.

После этого можно приступить к анализу и расшифровке. Наилучшего результата можно добиться при работе в группе или с партнером, но можно выполнять это упражнение и индивидуально. Желательно (особенно при

самостоятельной работе) записывать ваши ответы на магнитофон. После этого прослушайте пленку несколько раз и доверьтесь вашей интуиции. Вы будете, несомненно, удивлены тому, как много вы узнали о себе и своем сценарии.

Возможно, в процессе выполнения упражнений вы будете испытывать сильные эмоции, отражающие ваши детские чувства, которые всплывают на поверхность вместе с вашими сценарными впечатлениями. Если вы будете выныривать подобные чувства, то можно прекратить упражнение в любой момент. Если вы захотите остановиться, сконцентрируйте внимание на каком-то предмете в комнате. Скажите себе, что это за предмет, какого он цвета и для чего он нужен. Подумайте об обычной теме взрослого разговора, например, кто у вас будет на обед или когда вам в следующий раз нужно быть на работе.

**Герой.** Кто ваш любимый герой или героиня? Возможно, это персонаж детской сказки, а может быть, герой пьесы, книги или фильма, который вы помните, или реальный человек. Начните с героя, который первым пришел вам в голову. Затем включите магнитофон. Станьте этим героем, войдите в его образ и говорите о себе столько, сколько вам хочется, при этом начинайте со слова «Я...».

**Сказка.** Снова выберите то, что вам нравится, первое, что придет в голову. Это может быть детская сказка, басня, миф – все, что хотите. Для того, чтобы извлечь максимум пользы из рассказа, перескажите его, а если можете – можете его изменить или продолжить, став каким-нибудь персонажем или предметом. При этом, как и в предыдущем варианте, говорите от первого лица.

**Сон.** Выберите какой-то из ваших снов. Больше всего можно узнать из недавнего или же повторяющегося сна, хотя для этого упражнения подойдет любой сон. Расскажите ваш сон, при этом говорите не в прошедшем, а в настоящем времени. Затем, как и в упражнении со сказкой, станьте каким-либо человеком или вещью из сновидения и начните говорить о себе от его имени. После того, как вы закончите, сразу же скажите, что вы чувствовали. Было вам приятно или нет? Вам понравилось окончание сна? Если нет, вы можете заменить его конец. Новое окончание сновидения тоже рассказывайте в настоящем времени. Убедитесь в том, что вы вполне удовлетворены концовкой сна. Если нет, придумайте еще один конец, и так далее, сколько вам будет угодно.

**Предмет.** Осмотрите вашу комнату и выберите какой-нибудь предмет, лучше всего тот, о котором вы подумали в первую очередь. Затем станьте им и начинайте говорить о себе. Для того чтобы получить максимум пользы от упражнения, попросите партнера поговорить с вами как с выбранным предметом. Партнер должен просто разговаривать с вами, как будто вы амер, камень и т. д.

**Пьеса вашей жизни.** Для этого упражнения необходим человек, который бы разговаривал с вами, исполняя роль ведущего. Если есть

возможность, надиктуйте свой спектакль на пленку, чтобы потом прослушивать эти записи и, при желании, вносить в спектакль изменения. Ведущий может предложить это упражнение целой группе. Он не должен повторять свою роль слово в слово. Лучше, если он наметит для себя последовательность рассказа, а затем начнет импровизировать. Между предложениями необходимо делать паузы, чтобы дать участникам возможность сконцентрироваться на том, что они видят, а в конце каждого отрывка делать достаточно долгую паузу, чтобы участники могли осознать и/или надиктовать содержание каждой сцены.

Сядьте или лягте поудобнее. Расслабьтесь. Можете закрыть глаза. После этого ведущий начинает говорить: «Представьте, что вы в театре. Вы ожидаете начала спектакля. Это спектакль о вашей жизни. Что за спектакль вы собираетесь смотреть? Комедию или трагедию? Драму или мыльную оперу? Интересный это спектакль или скучный, героический или заурядный – или какой-то еще? Что театр – заполнен, полупустой или пустой? Будет публика восхищаться или скучать? Веселиться или плакать? Будет она аплодировать или уйдет со спектакля – или что-то еще? Как называется ваш спектакль – спектакль о вашей жизни? А сейчас свет потухнет. Поднимается занавес. Спектакль начинается. Вы видите первую сцену. Это самая первая сцена вашей жизни. Вы – младенец. Что вы видите вокруг себя? Кто там? Видите ли вы лица? Если видите лицо, обратите внимание на его выражение. Что вы слышите? Осознавайте то, что чувствуете. Может быть, у вас появилось какое-то телесное ощущение или эмоция? Чувствуете ли вы какой-нибудь запах или вкус? А теперь на какое-то время осознайте эту первую сцену вашего спектакля». (Пауза.)

Ведущий продолжает: «А сейчас вторая сцена. В этой сцене спектакля вы – ребенок от трех до шести лет. Где вы? Что видите вокруг? Есть ли кто-нибудь рядом? Кто это? Что они говорят вам? Что вы отвечаете? Слышите ли какие-нибудь другие звуки? Что вы чувствуете в этой сцене? Испытываете ли какие-то телесные ощущения или эмоции? Запах? Вкус? Осознайте то, что видите, слышите, чувствуете во второй сцене спектакля». (Пауза.)

После этого ведущий теми же словами вводит вас в следующие сцены спектакля: сцену юности, от десяти до шестнадцати лет; актуальную сцену, где вам столько лет, сколько сейчас; сцену десять лет спустя; последнюю сцену вашего спектакля – сцену вашей смерти. В репликах ведущего к этой сцене должен звучать вопрос: «Сколько вам лет в этой последней сцене спектакля?»

Наконец ведущий просит вас вернуться в настоящее, потратив на это столько времени, сколько необходимо. Поделитесь с группой или партнером вашими ощущениями.

#### *Упражнение 3 «Культурный и семейный сценарий»*

Вообразите, что вы движетесь назад во времени. Кб были ваши предки, жившие семьдесят пять лет или сто пятьдесят лет назад? Влияет ли на вас каким-либо образом ваше культурное наследие (в вашей тендерной

роли, в работе, в стремлении к образованию)? Помните хотя бы одну тему, которой вы следуете теперь и которая определяется культурным сценарием. Вспомните ваши нынешние жизненные сцены. Включают ли какие-либо из них субкультурные сценарии? Вспомните роли в сценарии семьи, в которой вы выросли. Повторяете ли вы какие-либо из них сейчас? Какие роли вы исполнили?

#### *Упражнение 4 «Невербальные и вербальные сообщения нашего сценария»*

Прочтите все описание упражнения до конца и лишь потом выполняйте.

Закройте глаза и попытайтесь увидеть выражения лиц окружающих – какими ранние, что вы можете припомнить. Если возникают только части лица, такие как глаза или рот, взгляните в них повнимательнее. Чьи лица вы увидели?

Теперь попытайтесь вспомнить невербальные сообщения, полученные вами от родителей через действия (подзатыльник, сжатый кулак, сердитый взгляд, нежный поцелуй).

Какие приятные или неприятные чувства возникли у вас? Какие сообщения передавались вам через выражения лиц и телесные действия?

Опять представьте себе, что вы ребенок. На этот раз прислушайтесь к словам, которые говорились о вас в вашей семье. Что говорилось о вашей личности? Вашем лице? Сексуальности? О ваших способностях? Уме? Морали? Здравье? О вашем будущем?

Произнесите вслух фразы, которые вы вспомнили и которые отражают то, что думал про вас каждый из родителей.

Связана каким-либо образом ваша нынешняя самооценка с мнением ваших родителей о вас?

#### *Упражнение 5*

##### *«Ролевые отождествления»*

Вспомните ваши отношения с различными людьми в течение нескольких последних дней. Не играли ли вы какую-либо из трех драматических ролей – Жертвы, Преследователя, Спасителя? Менялась ли ваша роль при смене обстоятельств? Играли ли вы одну роль чаще, чем остальные? Не напоминают ли ваши роли персонажей ваших любимых книг, сказок, притч и т. п.?

#### *Упражнение 6 «Жизненные сцены»*

Представьте свою жизнь в виде вращающейся сцены. На ней несколько типов обстановки – соответствующих обстановке вашей жизни. Возьмите типичный месяц жизни. Исключите время сна, если оно не представляет для вас особой важности. Соответствует ли энергия, которую вы расходуете на каждой сцене, количеству времени, проводимому на ней? Есть ли у вас реальный интерес к той области, где вы тратите свое время и энергию? Кто, по вашему мнению, направляет вашу жизненную драму на каждой сцене?

Чувствуете ли вы удовлетворение от того, как вы используете свои возможности в различных окружениях?

*Упражнение 7. «Список действующих лиц»*

Вспомните наиболее важных людей, которые участвуют в вашей жизненной драме. Расположите их в соответствии со временем, энергией, которые вы расходуете на них, и реальным интересом, который вы испытываете к ним.

Измените ситуацию. Сколько времени, энергии они тратят и какой реальный интерес, по вашему мнению, испытывают к вам?

Вы считаете, что они каким-либо образом способствуют вашему жизненному плану?

С кем и в каких сценах вы притворяетесь? С кем и в каких сценах вы действительно являетесь своей ролью, а не только играете ее?

*Упражнение 8 «Идентичность и имя»*

Обдумайте, как связаны ваше имя и сценарий. Какую идентичность имя вам дает?

Кто дал вам имя? Почему? Вас назвали в честь кого-то? Если да, то не несло ли имя груз каких-то особых ожиданий? Вы гордились своим именем или не любили его? Называли ли вас именем, которое не соответствовало вашему полу, или обидным прозвищем? Ваше имя настолько распространено, что вы чувствовали себя частью толпы, или настолько редкое, что вы чувствовали себя неповторимым? Есть ли у вас прозвище? Ласковое имя? Как вы получили их? Как ваши имена или другие определения, полученные от окружающих, влияют на ваше представление о себе? Как вас называют теперь? Кто? Если вы женаты или замужем, не называете ли вы своего мужа или жену мамой или папой? Почему? Вас называют разными именами дома и на работе? Если да, то с чем это связано? Как вы предпочитаете, чтобы вас называли? Почему? Хотели бы вы иметь другое имя? Почему? Есть у вас доводы Взрослого для изменения имени? Для сохранения прежнего?

*Упражнение 9. «Список вопросов по сценарию»*

Быстро прочтите следующее задание. Пишите первое, что приходит вам в голову. Затем вернитесь и заполните пропуски в ответах после дополнительных размышлений.

Оцените, что вы думаете о других и о себе, большую часть времени.

- Я ок \_\_\_\_\_
- Я не ОК \_\_\_\_\_
- Другие ОК \_\_\_\_\_
- Другие не ОК \_\_\_\_\_
- То, что я считаю \_\_\_\_\_
- То, что я считаю – не ОК \_\_\_\_\_
- Теперь оцените вашу половую идентичность.
- Я как мужчина (женщина) ОК \_\_\_\_\_
- Я как мужчина (женщина) не ОК \_\_\_\_\_

- Мужчины ОК \_\_\_\_\_ Мужчины не ОК \_\_\_\_\_
- Женщины ОК \_\_\_\_\_ Женщины не ОК \_\_\_\_\_
- Любимые игры, в которые я играю: как Преследователь – с кем? \_\_\_\_\_
- как Спаситель – с кем? \_\_\_\_\_ как Жертва – с кем? \_\_\_\_\_
- Вид моего сценария \_\_\_\_\_
- (конструктивный, деструктивный, непродуктивный)
- Тема сценария \_\_\_\_\_
- Тип драмы \_\_\_\_\_
- (фарс, трагедия, мелодрама, сага, комедия и т. д.)
- Реакция зрителей на мою драму \_\_\_\_\_
- (аплодисменты, скука, страх, слезы, враждебность)
- Эпитафия, если бы ее надо было написать сейчас \_\_\_\_\_
- Новый сценарий, если я его хочу создать \_\_\_\_\_
- Новая эпитафия, если вы ее хотите написать \_\_\_\_\_
- Договор с собой для нового сценария \_\_\_\_\_

*Упражнение 10. «Сцена смертного ложа»*

Найдите тихое место, где вам не смогут помешать. Представьте, что вы уже старый человек и находитесь на смертном одре. Ваша жизнь мысленно приходит перед вами. Закройте глаза. Спрогнозируйте вашу жизненную драму на воображаемый экран перед вами. Следите за ней с самого ее начала до настоящего момента. Не спешите. После этого опыта рассмотрите вопросы:

Какие воспоминания были для вас самыми болезненными? Самыми приятными? Какие обязательства, переживания и достижения придают смысл вашей жизни? Испытали ли вы сожаление о чем-либо? Если да, что вы могли бы сделать иначе? Что сейчас вы можете сделать иначе? Не хотите ли вы проводить с кем-нибудь побольше или поменьше времени? Осознавали ли вы выбор сценария вашей жизни? Или, возможно, вы просто боялись сделать его? Вы нашли то, что вы цените? Ваши ценности оказались такими, какими вы хотели? Вы обнаружили что-либо, что вы хотели бы теперь изменить?

*Упражнение 11 «Ваш последний час»*

Теперь взгляните на вашу жизнь с другой стороны. Вообразите, что вам остался час жизни и вы можете провести его с кем угодно. Кого бы вы хотели видеть около себя? Как и где вы бы хотели провести этот последний час? Этот человек (люди) знает о ваших чувствах к нему?

*Упражнение 12 «Освобождение от ловушки»*

Если вы чувствуете, что пойманы в ловушку или находитесь перед стеной, то есть не видите возможность выбрать или принимать ясные решения, попробуйте провести следующий мысленный эксперимент.

Закройте глаза и вообразите, что вы бьетесь головой о высокую кирпичную стену, преграждающую вам путь, пытаетесь таким образом преодолеть это препятствие. Наблюдайте за собой, как вы бьетесь головой о стену.

Теперь остановитесь и оглянитесь вокруг. Найдите какой-нибудь способ перебраться через стену, например пролезть под стеной или обойти ее. Если вам потребуется что-нибудь для помощи, вообразите нужные ресурсы.

Если в жизни вы считаете себя «запертым в ловушке», вообразите, что вы оказались в настоящей ловушке. Представьте, что вы свернули на клавишником внутри нее. Что вы чувствуете? Защищает ли она вас от чего-нибудь или кого-нибудь? Придумайте несколько способов выбраться из ловушки. Затем выберите из нее.

После того как вы покинете вашу ловушку, представьте, что вы сидите вне ее, под деревом. Посмотрите вокруг. Посмотрите на вашу ловушку, затем на окружающий мир.

Если вы чувствуете, что находитесь перед стеной или заперты в ловушке, не прислушивайтесь к старым голосам, которые говорят, что «взрослые так себя не ведут».

Постройте (не в воображении, а на самом деле) стену из картона, газет или т. п. Бейте головой об нее. Оглянитесь. Нет ли более простого пути наружу?

Возьмите большой картонный ящик. Заберитесь в него и закройте крышку. Посидите там некоторое время, прислушиваясь к своим чувствам. Затем покиньте ящик. Посмотрите на него. Посмотрите на окружающий вас мир.

Спросите себя: не могло ли так случиться, что я сам построил свою стену, сам залез в свою ловушку? Если это так, то что это дает мне? Как это влияет на других? Какие свои позиции я тем самым укрепляю? Как это соответствует сценарию? Это то, что я действительно хочу? Теперь прекратите «бить» головой об одну и ту же ситуацию и оглянитесь вокруг.

#### *Упражнение 13 «Изменение сценария»*

Проанализируйте, что нового вы открыли в своем сценарии при выполнении предыдущих упражнений. Удалось ли вам выявить отдельные аспекты жизни, в которых решили быть победителем, побежденным или непобедителем? Если это так, то для каждого такого аспекта напишите, как вы смогли бы стать победителем – вместо побежденного или не-победителя. Каким будет результат вашей победы? Затем для каждого из аспектов напишите пять действий, в первую очередь необходимых для достижения победы. Каждый день выполняйте по одному действию и, если вы работаете в группе, расскажите о своем успехе товарищам.

#### *Упражнение 14 «Куда ведет сценарий?»*

Подумайте и напишите ответы на следующие вопросы: что случается с людьми вроде меня? Если я дальше буду таким, как есть, чем это по логике должно закончиться? Что при этом скажут обо мне другие?

### **Ступень 3. Коммуникация**

Третья часть тренинга строится на основе первой и второй ступеней и во многом развивает те идеи, которые лишь в небольшой степени затронуты в предыдущих блоках. Третья ступень в большей степени посвящена вашим отношениям и взаимодействиям с людьми. По большому счету, вся наша жизнь связана с другими людьми и то, достигнем ли мы своей цели или нет, во многом зависит от качества отношений между нами и окружающими.

Третья ступень дает вам возможность стать мастером создания отношений, поскольку на тренинге мы исследуем, как люди воспринимают друг друга, влияют друг на друга, из чего они исходят в отношениях друг с другом, а также что такое отношения между людьми и от чего они зависят.

На этой ступени гораздо важнее такое понятие, как команда: что вы можете сделать один, и что становится возможным, когда вы действуете как командный игрок, когда вокруг вас есть люди, готовые вас поддержать. В структуру этой ступени входит комплекс различных упражнений, которые помогут вам по-новому, с точки зрения эффективности, посмотреть на важные аспекты ваших отношений с другими людьми.

Данная ступень тренинга состоит из следующих основных тем:

1. Модель общения и получение обратной связи.
2. Роли в нашей жизни.
3. Решение проблем.

Стрессовая реакция тесно связана с трудностями в общении. В современном мире люди часто вынуждены принимать или отдавать сообщения, содержащие неточную информацию. Многие из-за этого отвыкли выражать свои мысли ясно и до конца. У некоторых, например у ветеранов войны, а также у жертв насилия или у людей, оказавшихся в экстремальных условиях, где говорить ясно и правдиво было опасно, выработалась бессознательная привычка избегать ясности в общении. Обстановка ожесточенности и непрерывной борьбы за выживание формирует у человека привычку скрывать от собеседника информацию не только в экстремальных условиях, когда от этого зависит жизнь, но и в обычной житейской ситуации. Такого рода привычка часто сопровождается стрессовыми реакциями, так как есть неразрывная связь между отсутствием ясной информации и чувством страха.

Одна из сфер общения, в которой наиболее часто возникают стрессовые реакции, – это выражение критики и одобрения. Если стиль общения выработывался в экстремальной ситуации, то человек, вероятно, готовится к чему-то одному, часто ему легче критиковать, чем хвалить. Не менее важно, как человек принимает критику или одобрение. Способен ли он слушать замечания в свой адрес, не испытывая при этом острой стрессовой реакции? Умеет ли спокойно принимать похвалу?

Человек – это очень сложное, многогранное существо, поэтому создать некое «полное» его описание, «полную» модель скорее всего невозможно. Но при этом иногда полезно просто взять некий образ, метафору и при ее помощи попробовать описать какой-то аспект жизни. Например, с помощью понятия «роль».

Роль – это то, во что мы играем, она как бы имеет свою цель, свою направленность. С одной стороны, это очень удобно: роль имеет более-менее подходящий для многих ситуаций набор вариантов поведения. Вернее, роль – это шаблон, по которому строится поведение в данной ситуации.

Но роль создает проблемы по причине своей узкой направленности и сопутствующего недостатка гибкости и замкнутости. Обычно наработки и достижения одной роли недоступны другой. Но очень большой плюс роли – то, что они хорошо известны. Роль – это очень удобная вещь, вопрос только в том, чтобы научиться пользоваться ею с максимальной эффективностью.

Популярная концепция Томаса-Килмена описывает основные стратегии поведения в конфликтной ситуации. Это: 1) избегание; 2) соперничество; 3) приспособление; 4) компромисс; 5) сотрудничество.

Указанные стратегии поведения выделены на основе взаимоотношения настойчивости и удовлетворения своих интересов – и готовности пойти навстречу другому в удовлетворении его интересов. Большинство людей склонны использовать лишь одну-две из описанных пяти стратегий поведения в конфликтных ситуациях.

К началу 70-х годов сформировалось представление об уверенности в себе как о комплексной характеристике человека, включающей в себя определенные эмоциональные (страх и тревожность), поведенческие (дефицит навыков социального поведения) и когнитивные компоненты. Под уверенностью в себе понимается способность предъявлять требования и запросы во взаимодействии с социальным окружением и добиваться осуществления желаемого. Кроме этого, к уверенности в себе относится способность ощущать свое право на запросы и требования (установки по отношению к самому себе), осмелиться их проявлять (социальный страх и заторможенность) и обладание навыками их осуществления (социальные навыки).

Уверенность в себе есть свойство личности, основанное на позитивной оценке собственных навыков и способностей как адекватных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей. Такая оценка формируется при наличии достаточно широкого поведенческого репертуара, позитивного опыта решения социальных задач и успешного достижения собственных целей (удовлетворения потребностей). Для формирования уверенности в себе важен не столько объективный жизненный успех, статус, деньги и т.д., сколько субъективная позитивная оценка результатов собственных действий и одобрение со стороны значимых людей. Позитивная оценка своих навыков и способностей определяют социальную смелость в постановке новых целей и определении задач, а также инициативу, с которой человек берется за их выполнение.

#### **Модель общения и получение обратной связи**

##### *Упражнение I «Мой портрет глазами группы»*

Вариант I. Ведущий обращается к участникам группы с вопросом:

Есть ли среди вас желающие получить свой психологический портрет? Или просто словесный портрет с перечислением достоинств и недостатков, а следовательно реальное изображение на бумаге?

Желающие обычно находятся. Определиться с натурщиком, которому предлагается занять «горячий стул», ведущий продолжает:

– Все остальные участники группы станут художниками. У каждого из вас есть бумага и пачка фломастеров. Каждый – хотя бы в детстве – пробовал изображать людей. У кого-то это получалось удачно, у кого-то – не очень.

Сделав небольшую паузу, ведущий продолжает свой монолог спокойным, чуть замедленным голосом, создавая необходимый настрой, интуитивное творческое состояние участников. Можно в этот момент включить и медитативную музыку, но есть опасность, что она не будет соответствовать внутреннему состоянию кого-либо из «художников» и собьет с верного звучания его «внутренний резонатор», который необходимо настроить на натурщика.

А теперь посмотрите внимательно на человека, сидящего перед вами, проникните сквозь внешнюю оболочку, за которой скрывается нежная сущность – человеческая душа. Какова она у этого человека? В чем ее отличие от других душ? Каковы ее особенности, делающие этого человека уникальным созданием во Вселенной? Разглядите внутренним взором образ этой души. Услышьте звучание музыки этой души. Почувствуйте форму и фактуру, ощутите материал этой души. Поймите сущность души... И перенесите свое понимание на бумагу. Творите!

Рисование продолжается в течение десяти-пятнадцати минут. Ведущий предупреждает о необходимости завершить работу за минуту до конца отведенного времени. После этого рисунки располагаются на стульях участников, а все «художники» рассматривают «портреты», переходя от одного к другому. Натурщик, разумеется, тоже получает возможность увидеть изображения своего внутреннего облика.

Вариант II. Упражнение можно обогатить элементами, нацеленными на укрепление сплоченности группы и развитие навыков эффективной коммуникации участников, если не заканчивать его на создании «портретов», а продолжить дальше. Для этого ведущий предлагает натурщику, осмотрев все рисунки, сгруппировать их по каким-то признакам. Количество категорий и критерий классификации не имеют значения. Натурщик может прокомментировать свой способ классификации, а может воздержаться (второй случай интереснее). Важно лишь то, что он выделил в рисунках нечто общее. Возле каждой подгруппы рисунков собираются их авторы. Каждой сформированной таким образом группе ведущий вручает по большому листу бумаги и поясняет:

– Человек, которого вы изобразили на портретах, полагает, что в ваших рисунках есть нечто общее, может быть, то главное, что вы сумели выделить в его внутреннем мире. Вам дается следующее задание: обсудить, что же

объединяет ваши рисунки, и совместными усилиями создать обобщенный портрет того же человека на большом листе бумаги, который вы получили. Может быть, имеет смысл четче и ярче отобразить на этом коллективном портрете объединяющую идею, может быть, в процессе совместного творчества вам удастся отыскать и еще яснее показать сущность внутреннего мира натурщика. Тогда его психологический портрет будет в еще большей мере схожим с реальной картиной его души.

На эту работу выделяется пятнадцать-двадцать минут. По ее завершении представители творческих групп представляют и комментируют плоды коллективного труда. Можно предложить натурщику высказать мнение: какой из портретов в большей степени совпадает с его образом себя.

Вариант III. Работа разворачивается аналогично тому, как описано во втором варианте, только группировку портретов осуществляет не натурщик, а сами «художники». Они получают задание выбрать те рисунки, которые, по их мнению, содержат нечто общее с их собственными. Таким образом, участники объединяются в творческие группы по собственному желанию – где участников объединяет сходство представлений о внутреннем мире натурщика. Дальнейшие инструкции ведущего такие же, как во втором варианте.

### Упражнение 2 «Ответы за другого»

Инструкция ведущего:

– Психологи говорят, что группа является сплоченной, когда в ней существует единство ценностных ориентации.

Иными словами – когда по отношению к самым важным в жизни вещам люди чувствуют себя сходным образом. Но такое единство возможно лишь тогда, когда люди хорошо знают, как каждый человек из группы относится к тому или иному вопросу, что ему нравится и что не нравится. Давайте проверим себя – насколько хорошо вы уже знаете друг друга, насколько вы можете проникнуть в глубину души человека из нашей группы и понять его вкусы и пристрастия. Способны ли вы на основе той информации, которая у вас уже есть о человеке, предугадать, как он ответит на те вопросы, которые в процессе нашей групповой работы еще не обсуждались? Для этого предлагаю вам следующее упражнение. Возьмите большой лист бумаги, положите его перед собой и разделите вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца подпишите свое имя. Над левым столбцом напишите имя человека, сидящего слева от вас, но не ближайшего соседа, а через одного. Над правым столбцом – имя человека, сидящего справа от вас, также через одного. Таким образом, у каждого из вас есть два человека, глазами которых вы должны будете посмотреть на мир и за которых дадите ответы на вопросы, которые я предложу.

Такое условие – отвечать не за ближайших соседей, а за сидящих чуть подальше – вызвано двумя причинами: во-первых, если группа сформирована из людей, уже знающих друг друга, то обычно приятели садятся рядом, а отвечать за хорошо знакомого человека не представляет

трудности и интереса, во-вторых, данная процедура ограждает от соблазна проанализировать, что же на самом деле пишет сосед на своем листочке.

Итак. Сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номер вопроса и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваш партнер. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы пишете за себя. Отвечайте кратко и определенно.

Достаточно пяти-шести вопросов. Их содержание будет варьироваться в зависимости от состава группы и ее интересов. Возможный перечень вопросов:

1. Ваш любимый цвет.
2. Ваше любимое мужское имя.
3. Ваше любимое женское имя.
4. Любите ли вы домашних животных? Если да, то каких предпочитаете: собак, кошек, птиц, аквариумных рыбок или каких-то еще?
5. Самая неприятная для вас человеческая черта.
6. Самое ценное для вас человеческое качество.
7. Ваше любимое времяпрепровождение.
8. Книги какого жанра вы предпочитаете?
9. Минимальный размер зарплаты, соответствующий вашему труду и устраивающий вас?

Для проверки степени «попадания» после завершения процедуры ведущий предлагает участникам сравнить свои результаты и подсчитать количество совпавших ответов. Итоги подводятся во время общего обсуждения.

### Упражнение 3 «Молчащее и говорящее зеркало»

Ведущий ищет добровольца, который будет «смотреть в зеркало», последний выходит в круг.

– Твоя задача только по отражению в «зеркале», точнее в двух «зеркала», определить, кто из членов группы подошел к тебе спиной. Эти два «зеркала», разумеется, будут живыми. Одно будет молчаливым: оно сможет объяснить, кто находится за твоей спиной, только с помощью мимики и жестов. Второе «зеркало» – говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя его имени. Выбери из группы тех двоих, кто станет молчаливым и говорящим «зеркалом».

После того как игрок сделал выбор, ведущий дает «зеркалам» более подробную инструкцию:

– «Зеркала» встают рядом у стены. Основной игрок – перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Отражение «зеркалами» происходит по очереди. Сначала работает молчащее «зеркало». Если основной игрок не может угадать человека за спиной, то вступает «говорящее зеркало» и произносит одну – только одну! – фразу. Если игрок опять не угадывает, то

снова – можно иначе – отражает молчащее «зеркало» и так далее. Задача игрока – угадать человека за спиной как можно быстрее.

Для «зеркал» есть определенные правила. Молчащее «зеркало» фактически не ограничивает в способах «отражения». Но не стоит акцентироваться только на изображении чисто внешних особенностей людей и тем более подчеркивать какие-то физические характеристики. Наговорящее же «зеркало» накладывает ряд четких ограничений. Во-первых, естественно, запрещено называть имя человека, стоящего за спиной того, кто угадывает. Во-вторых, описывая этого человека, нельзя сослаться на воспоминания о событиях с участием этого человека вне группы. В-третьих, следует избегать простых описаний внешности. Это разрешается только в третьей фразе. Начинаем!

Через несколько минут ведущий предлагает сменить основного игрока, а новый доброволец получает право поменять и «зеркало». Раскусившие смысл игры участники часто конкурируют за право стать основным игроком и проверить свою способность понимать сообщения «зеркал». Трех-четыре-рециклов игры бывает достаточно, чтобы не потерять темп занятия. Обязательно следует поразмышлять над игрой. Можно обсудить такие вопросы:

Кому из игроков потребовалось меньше всего зеркальных «отражений», чтобы определить, кто находится за его спиной?

В чем секрет такой прозорливости?

Кто из участников группы оказался самым талантливым «зеркалом»? Что ему в этом помогло?

Кто из участников был удивлен тем, как его «отразили»?

Что вы почувствовали, когда увидели свое «отражение»?

Роли в нашей жизни

*Упражнение 1 «Обмен ролями»*

**Вариант I.** Группа делится пополам. Одна половина образует внутренний круг участников дискуссии, другая – внешний круг наблюдателей. Каждый из участников дискуссии вытягивает карточку с именем кого-то из членов группы, сидящих во внутреннем круге. В этом упражнении ведущему нужно проследить, чтобы никому не досталась карточка с собственным именем – в противном случае игра потеряет эффективность.

Каждый из наблюдателей получает задание следить за одним из участников дискуссии с целью определить, чью роль тот играет.

Ведущий задает тему дискуссии, которая может касаться любого вопроса: «Нужны ли домашние животные?», «Существует ли настоящая любовь?», «Стоит ли верить в магическую силу слеза и порчи?», «Стоит ли идти на выборы?», «Что нас особенно отталкивает и что привлекает в людях?» и т.д.

Дискуссия может продолжаться пять-десять минут. По ее завершении слово предоставляется наблюдателям. Те высказывают предположения

относительно того, чью роль играет их подопечный. Прежде чем сам наблюдатель подтвердит или опровергнет это мнение, другие члены группы, включая участников дискуссии, выдвигают свои предположения, обосновывая их. После того, как участники дискуссии раскроют, кого они изображали, обсуждается успешность и точность исполнения ролей.

Затем участники дискуссии становятся наблюдателями, а те, получив карточки, начинают новую дискуссию, поменявшись ролями друг с другом.

**Вариант II.** Участники дискуссии обмениваются ролями не друг с другом, а с наблюдателями. Те, в свою очередь, следят за всеми игроками, пытаются найти «себя».

**Вариант III.** Если группа невелика, то не имеет смысла разбивать ее пополам: игроки исполняют роли друг друга в дискуссии и потом вместе пытаются определить роль каждого.

*Упражнение 2 «Рекламный ролик»*

Всем хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы видим множество рекламных роликов на экранах телевизоров и нам понятно, какими разными могут быть способы представить тот или иной товар. Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, можно без преувеличения сказать, что мы специалисты по рекламе. Вот и представим себе, что мы здесь собрались для того, чтобы создать свой собственный рекламный ролик для какого-то товара. Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, чтобы заинтересовать. Все как в обычной деятельности рекламной службы.

Но один маленький нюанс – объектом нашей рекламы будут являться, конечно, конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Подумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы не родился в человеческом облике. Может быть, холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом?

Назовите категорию населения, на которую рассчитана ваша реклама. Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и подлинные достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика – не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.

При необходимости можете использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам.

Время на подготовку – десять минут.

Упражнение, как обычно, завершается обсуждением о переживаниях каждого из игроков, представленного с помощью рекламного ролика.

### Упражнение 3 «Перед судом группы»

Участникам группы (добровольцам) предлагается взвесить на символических весах правосудия свои достоинства и недостатки. Заранее готовятся карточки, на каждой из которых написано по одному личностному качеству – положительному или отрицательному (всего 25–30 карточек). На большом листе ватмана ведущий делает символическое изображение весов. На правую чашку весов игроку предлагается складывать свои достоинства, которые он, как ему кажется, сумел продемонстрировать в группе за время тренинга, на левую – отрицательные качества, которые тоже проявились на тренинге.

Карточки можно крепить к листу с помощью магнита, если рисунок висит на металлической доске, или с помощью кусочков скотча. Карточками могут также служить клеющиеся листочки.

Процедура такова: игрок выбирает поочередно карточки с положительными и отрицательными качествами, громко зачитывает надпись и крепит карточку к листу с изображением весов правосудия. Остальные участники по сигналу ведущего демонстрируют свое решение (согласны ли они с мнением игрока или нет): рука с поднятым вверх большим пальцем означает согласие, опущенная вниз большим пальцем – отрицание. Выбранный заранее «судебный секретарь» ведет подсчет и фиксирует количество голосов «за» и «против» каждого качества в специальном протоколе.

Игрок, представивший «перед судом», вправе остановиться в любой момент, даже после первых двух карточек, и уступить свое место другому добровольцу. Когда желающих больше не будет (возможно, он окажется единственным, давить на участников ни в коем случае нельзя), игроки делятся своими чувствами.

Упражнение довольно жесткое, но оно может дать очень многое основному участнику. В любом случае, решившись на «суд», он уже совершил смелый поступок и потому – победитель, даже если узнал о проявленных отрицательных качествах. Он «выстрелил истину» и достоин уважения. Ведущему есть смысл сказать об этом в конце обсуждения игры.

### Упражнение 4 «От сумы да от тюрьмы...»

Никто из вас, надеюсь, не бывал на скамье подсудимых? А довелось ли кому-нибудь нищенствовать, просить милостыню? Не приходилось – и замечательно, стремиться ни к тому, ни к другому никому не стоит. Однако не следует забывать известной поговорки: «От сумы да от тюрьмы не зарекайся». Вот и давайте вообразим себе ситуацию, когда вам придется выбирать между тюрьмой и сумой – не в прямом смысле, конечно, а в тренинговом. Делаются карточки, на части из которых – символическое изображение тюремной решетки, а на другой – изображение протянутой руки нищего. Их перемешивают. Вам нужно выбрать либо ту, либо другую карточку. Каков же будет у нас смысл этой альтернативы? Сейчас разберемся.

Как бы парадоксально это ни звучало, но каждый из нас практически в любой момент жизни является нищим, ожидающим подаяния, и подсудимым, ожидающим приговора. Нищим – потому что нам почти всегда не хватает признания наших заслуг и достоинств и мы хотели бы получить «поглаживания» от окружающих в форме комплиментов, восхищения, равнообразных знаков внимания, подчеркивающих нашу значимость. Кто-то «нищ» постоянно и все время «оходит с протянутой рукой», добиваясь признания, похвалы, чтобы держать свою самооценку на уровне. Кто-то лишь изредка испытывает потребность в подтверждении своей значимости. А почему – подсудимым? Потому что живя среди людей, мы постоянно подвергаемся оценке. Любой наш поступок, любое слово вызывают определенное отношение к нам со стороны партнеров по общению – положительное, отрицательное, иногда – индифферентное. И в этом смысле – любое наше деяние ожидает какой-то приговор. Разница между нищим и подсудимым в том, что первый сознательно ищет положительных оценок, а второй готов выслушать и приговор.

В нашей игре человек, выбравший карточку нищего, обеспечивает себе право на три «подаяния». То есть он может обратиться к любым трем членам группы и услышать от каждого, какими главными достоинствами он, по их мнению, обладает. Всякая критика и даже намек на недостатки «нищего» исключаются – ведь даже уличный попрошайка желает увидеть в своей ладони монету, а не булыжник.

Человек, выбравший карточку подсудимого, готов предстать перед судом и не тешить себя надеждой выслушивать исключительно дифирамбы. Но зато, в отличие от «нищего», он может получить правдивую информацию обо всех – и позитивных, и негативных – своих качествах.

Далее ведущий предлагает каждому сделать свой выбор:

«Итак, выбор сделан всеми. Теперь прошу встать тех, кто выбрал нищенскую суму... Спасибо. А теперь тех, кто предпочел скамью подсудимых... Спасибо. Начнем с «нищих». Пусть каждый по очереди выберет троих членов группы и попросит у них «подаяние».

Начинать с «нищих» в любом случае разумнее. Нужно учитывать, что при наличии большого числа «подсудимых» не все из них смогут предстать перед судом – на это может просто не хватить времени. Получение подаяния «нищими» проходит быстрее, и все они получают свою долю «поглаживания».

Когда сбор «подаяний» закончится, ведущий объясняет процедуру суда и предупреждает, что на скамье подсудимых успеют побывать только три человека. Если желающих больше, то можно сначала выбрать прокурора, адвоката и трех судей. Эти пять человек выбираются независимо от того, кто они – «нищие» или «подсудимые». Они и решают, кто первым предстанет перед судом. Оставшаяся часть группы делится на «свидетелей обвинения» и «свидетелей защиты». Эту процедуру можно организовать, например, таким образом: «прокурор» и «адвокат» поочередно выбирают членов своей

команды. В конце концов, все участники группы получают свою роль в этой игре. С начала суда у ведущего – функции независимого арбитра и секретаря.

Всем трем сторонам – «обвиняющей», «защитящей» и «судящей» дается 15 минут на подготовку: чтобы, в том числе, расставить мебель, создать соответствующий «судебный» антураж и продумать содержание выступлений. Естественно и оправданно включение в игру некоторые псевдоюридических формальностей, таких, например, как: команда секретаря «Встать, суд идет!», подчеркнуто вежливое обращение на «вы», клятвы выступающих на Библии о том, что они будут говорить правду и только правду и т.п.

«Главный судья» сначала предоставляет слово «прокурору». Тот в своей речи требует признания вины «подсудимого», апеллируя к реальным (это важно!) фактам, когда тот проявлял отрицательные качества во время работы группы. Затем выступает «адвокат», пытается опровергнуть обвинения и показать «подсудимого» в лучшем свете.

После этого поочередно выступают «свидетели» обвинения и защиты. Следует заранее договориться о регламенте, допустим, выступления ограничить двумя минутами. «Судья», «прокурор» и «адвокат» могут задавать вопросы свидетелям.

Ведущему следует внимательно следить за ходом судебного процесса, чтобы прервать его в момент, предшествующий падению накала и, соответственно, снижения интереса к игре. Пусть лучше не все будет сказано, чем ситуация, когда участники почувствуют скуку. Прервать процесс может ведущий («секретарь»), сообщив судьям о том, что время, отведенное на процесс, истекает. Тогда предоставляется последнее слово «подсудимому», в котором он вправе выразить согласие или несогласие с выдвинутыми против него обвинениями, а возможно – и с мнением защиты. Судья удаляются на пятиминутное совещание для вынесения приговора, в котором могут быть лишь две формулировки: виновен или невиновен. Судьям нужно решить, какая сторона – прокурорская или адвокатская – оказалась более убедительной и каких качества – положительных или отрицательных – обнаружилось в «подсудимом» больше.

Следующий судебный процесс проходит аналогично. При желании можно поменять состав суда, но это необязательно. Бывший «подсудимый» примыкает к обвиняющей или защищающей стороне по своему желанию.

После завершения нужно провести обсуждение всей игры «От сумы да от тюрьмы...» и предоставить всем участникам возможность высказать свои мысли и эмоции не только по поводу суда, но и по поводу «сбора подавний».

Трудно ли было сделать выбор между «онинством» и «тюрьмой»? Как прогнозировали участники результаты выбора в группе? Почему ты предпочел именно эту роль?

Сложно ли было «просить подавние»?  
Понравилось ли его получать? Почему?

Хотел бы ты сам оказаться на скамье подсудимых?  
Как ощущаешь себя в роли «обвинителя»? «Защитника»?  
Трудно ли было на суде открыто обсуждать человека?  
Удалось ли тебе быть искренним во время обсуждения?  
Каково быть «подсудимым»?  
Решение проблем

#### Упражнение 1 «Разговор со сменой позиции»

Внутри каждого из нас живут разные составляющие Я, каждая из которых имеет свой голос, свою позицию, свои потребности. Такие составляющие нашего Я называются субличностями. В непростых жизненных ситуациях, требующих от нас принятия определенного решения, субличности особенно ярко проявляют себя, спорят друг с другом, настаивая на своей правоте. Обычно мы не осознаем, какая субличность побеждает в нас, часто не можем дистанцироваться от неконструктивной субличности. Упражнение, которое я хочу предложить, поможет вам познакомиться с тремя из ваших субличностей. Их зовут Мечтатель, Скептик и Реалист.

Мечтатель не знает преград своим фантазиям, он – оптимист и верит в разрешимость любой проблемы. Он смело предлагает необычные, неожиданные ходы и способен к генерации совершенно нестандартных идей. Его не сковывают условности, он не замечает трудностей и парит в высях своего воображения.

Скептик – полная противоположность Мечтателю. Он – пессимист, его взгляд на мир окрашен в черный цвет. Он не верит в счастливый случай и энергичные усилия. Он четко и аргументировано доказывает бесполезность любого действия по разрешению проблемы. Он критикует всякое новое предложение.

Реалист не отличается энтузиазмом Мечтателя, но и не склонен к пораженчеству, как Скептик. Он – трезвомыслящий аналитик, умеющий продумывать каждый шаг и взвешивающий все «за» и «против». Он прочно стоит на земле. Будучи жестким прагматиком, он умеет видеть в вещах позитивные и негативные стороны и находить конструктивные, оправданные решения.

Сейчас вы проработаете выбранную проблему с использованием своих субличностей. Каждый участник проведет сам с собой внутренний диалог по поводу какой-то своей проблемы, поочередно «входя» в различные ролевые позиции: Реалиста, Мечтателя и Скептика. Причем смена позиции будет сопровождаться реальным физическим перемещением в комнате. Переходы совершаются по команде ведущего.

Далее ведущий предлагает инструкции, которые выполняются участниками:

«Определите в пространстве места, где находятся ваши субличности... Встаньте в позицию Реалиста... Подумайте о вашей проблеме. Сформулируйте ее как жесткий прагматик – предельно конкретно и точно...

А теперь сделайте шаг и встаньте в позицию Мечтателя... Вы - неуемный фантазер. Вы умеете придумывать интереснейшие решения, находить нестандартные выходы из сложнейших ситуаций. Вы только что выслушали формулировку проблемы, предложенную Реалистом. Подскажите ему, где можно искать нужное решение, как преодолеть имеющиеся трудности... Вы умеете отрываться от земли и видеть многое, что не видно снизу. Поэтому вы можете смело фантазировать... Скажите двум другим субличностям о том, как вы видите решение проблемы...

А теперь еще один шаг, и вы встаете в позицию Скептика... Вы - умный и критичный человек. Вы слышали предложение Мечтателя. Объясните ему, в чем он неправ, что он не учел в своих идеях. Покажите ему всю эфемерность его взглядов...

Шаг в новую позицию. Вы - Реалист. Вы можете всесторонне оценить содержание спора, произошедшего между Мечтателем и Скептиком. Вы видите недостатки и достоинства каждой из позиций. Поблагодарите Скептика за глубокую и полезную критику и скажите ему, в чем ошибочность его пессимистичных взглядов, продемонстрируйте его заблуждения, опровергните его неверие... Обратитесь к Мечтателю. Скажите ему «спасибо» за его блестящие предложения, объясните, почему не все из его предложений приемлемы. Покажите, в чем рациональное зерно его идеи...

Следующий шаг. Вы - в позиции Мечтателя. Перед вами стоят ваши коллеги. Разная критика Скептика не повергла вас в уныние, а мягкая поддержка Реалиста придала новые силы. Подумайте, как можно изменить и дополнить ваши идеи, чтобы найти решение проблемы? Что можно предпринять еще?.. Ведь ваши собеседники не враги вам. Они тоже хотят решить эту проблему, но только вы можете придумать что-то подходящее всем. Выскажите Скептику и Реалисту свои соображения...

Переход в новую позицию по кругу. Вы - Скептик. Вы видите перед собой восторженного и несколько наивного Мечтателя, предлагающего свои сумасбродные идеи. В принципе он - довольно симпатичный субъект. Но ему не хватает ваших аналитических способностей и умения видеть «подводные камни». Постарайтесь помочь ему деликатной критикой, подскажите, что в его предложениях, на ваш взгляд, абсолютно несбыточно, а что вполне конструктивно...

Новая смена позиции. Вы - Реалист. Ваш прагматизм позволяет вам дать разумные советы двум вашим оппонентам, учесть самое ценное из сказанного ими. Скажите им об этом... Обратите внимание Скептика на излишне мрачный взгляд на вещи, ведь он непродуктивен... Поддержите Мечтателя; несмотря на свои недостатки, он очень славный и искренне желает решить эту проблему. С вашей помощью и под контролем Скептика он вполне способен найти выход из ситуации. Выскажите свое мнение по поводу проблемы».

Затем участник группы снова переходит в позицию Мечтателя, что стимулирует поиск нестандартного решения. Ведущий может предложить написать три-четыре круга по субличностям, обычно этого хватает, если уделяется достаточное время проработке проблемы и каждой позиции.

В результате обсуждения упражнения участники приходят к выводу о том, что в реалиях нашей жизни все три субличности являются для нас необходимыми. Именно через диалог, через сотрудничество между ними возможен конструктивный поиск оптимального решения возникающих проблем. Следует найти баланс между влияниями каждой из них, поскольку они выполняют различные функции.

#### *Упражнение 2 «Несказочные проблемы»*

Участникам группы предлагается вспомнить о какой-либо своей трудности, проблеме, с которой они столкнулись недавно. Ведущий дает следующее задание:

«Выберите сказочного персонажа, который мог бы столкнуться с такой же проблемой. Вполне возможно, что вам захочется придумать своего собственного героя. Это еще лучше. Назовите своих персонажей».

При необходимости можно попросить уточнить характеристики, внешний вид и т.д. выбранных персонажей. Это важно тогда, когда это вновь придуманный герой. Очень часто (если не всегда) на образ сказочного героя проецируются черты Я-концепции.

Затем участники должны придумать завязку сказки, в которой герой столкнется с проблемой, похожей (возможно, лишь отдаленно и метафорически) на их реальную проблему. Эти завязки сказок рассказываются по кругу. Таким образом, на этом этапе всем становится понятен (в той или иной степени приближения) смысл трудностей каждого.

На доске записываются имена всех сказочных персонажей. Каждому участнику предлагают по очереди подойти к доске и соединить стрелками имена тех героев, чьи трудности, на их мнению, в чем-то схожи.

На следующем этапе необходимо в парах придумать продолжение сказки. Ведущий дает примерно такую инструкцию:

«Мы имеем завязки сказок, но, как и в больших романах, заявленные сюжетные линии должны каким-то образом пересечься, чтобы родилось продолжение обеих сказок - но уже в одном произведении. Ваша задача - сочинить это ваше общее продолжение, в котором персонажи ищут способы разрешения вставших перед ними трудных вопросов».

Через несколько минут (10-15) в кругу звучат только что созданные сказки. Рассказывает кто-то один из пары, второй при необходимости дополняет.

«Сказочные» способы решения жизненных проблем на этом этапе, как правило, символически повторяют те попытки, которые уже предпринимались участниками в реальности и не дали результата. Или отражают найденные способы решения, которые были отвергнуты по каким-то причинам как совершенно неприемлемые. Это совершенно естественно:

чтобы перейти к поиску решения проблем в иной плоскости, надо понять, что варианты очевидные уже исчерпаны. «Отыграв» их в метафорической форме, участники поднимаются на иной уровень относительно проблемной ситуации. Работа в парах и необходимость объединить усилия в создании сказки с «общим» решением позволяет приблизиться к границе этого перехода на качественно иной уровень, посмотреть на ситуацию с новой, неожиданной точки зрения.

Помочь в этом может внезапное заявление ведущего, что, по его мнению, все сказки остались незаконченными и необходимо сочинить их продолжение:

«Представьте себе, что вам досталось некое волшебное средство, с помощью которого можно разрешить вашу проблему. Подумайте, что это за волшебное средство, кто вам его дал, какую потребовал плату? В чем заключается результат, который вы получите, воспользовавшись средством? Снова сочиняйте вместе!»

Немаловажное значение имеет вопрос о цене, которую готов заплатить герой за полученное волшебное средство. «Провокационные» вопросы ведущего направлены на то, чтобы подчеркнуть абсолютную незначимость материальных ценностей в сказочном мире и сориентировать участника на осознание тех жертв, на которые он готов пойти для достижения искомой цели, и заставить его задуматься, а стоит ли цель этих жертв.

#### *Упражнение 3 «Метафора проблемы»*

Именно язык метафор помогает выйти на уровень осознания проблемы в описываемой ниже игре. Именно метафоры позволяют человеку распознать и назвать собственные переживания и свое отношение к жизненным трудностям, понять их смысл и ценность. Метафора не только облегчает этот процесс, расширяя границы сознания, но и затрагивает определенные слои подсознательного.

В этом упражнении особое значение приобретает взаимное восприятие участниками группы метафор друг друга. Буквальный смысл метафорического описания воспринимается сознанием, в то же время подсознание работает над более тонким и кропотливым делом: над разгадыванием и обработкой метафорических сообщений, расшифровкой скрытого смысла, второго плана, неочевидного содержания. Эта работа задает нужную программу изменений в поведении, позволяет переструктурировать ценности, взгляды и позиции. Немаловажна также трансформация метафорических образов в другие модальности.

#### **1 этап. Инструкция ведущего:**

«Трудно найти человека, который никогда не испытывал бы никаких психологических проблем, поэтому смело предположить, что и у вас существуют какие-то трудноразрешимые вопросы. Сегодня мы немного поработаем над ними. От вас не требуется подробного и всестороннего изложения ваших проблем – может быть, вы хотите сохранить это в тайне.

(Подумайте о том, как можно изобразить сложную для вас проблему в метафорической форме».

Для рисования своих проблем можно использовать краски и фломастеры.

Начинает негромко звучать медитативная музыка.

Закройте глаза. Мысленно вернитесь в ту ситуацию, когда вы в последний раз испытали трудность, которую считаете для себя труднопреодолимой... Посмотрите на нее как бы со стороны, оставаясь достаточно эмоционально холодными... Какие ассоциации вызывает у вас эта проблемная ситуация? Какой образ рождается? С чем или с кем ассоциируетесь вы сами? Вернитесь немного назад и вспомните другую ситуацию, которую также восприняли как проблемную... Может быть, из памяти всплывают другие ситуации, когда вы сталкивались с трудностями... Та же эта проблема? Если нет, попробуйте понять, в чем сходство этих проблем? Может быть, они имеют один корень? С чем ассоциируется у вас этот корень проблемы? Какой образ встает перед внутренним взором, когда вы думаете о корне этой проблемы?... А теперь откройте глаза, молча возьмите кисточку и начинайте рисовать картину, которую можно было бы назвать «Моя проблема». Обязательно нужно, чтобы рисунок содержал метафору вашей проблемы. Время на работу – не более получаса.

#### **2 этап. Инструкция ведущего:**

«А теперь вернитесь, пожалуйста, в наш круг, взяв с собой рисунки. Поставьте их так, чтобы все остальные члены группы могли их хорошо видеть (можно положить рисунки на пол перед собой). Сейчас каждый из вас посетит вернисаж метафорических проблем. Вы должны увидеть в картинах ваших товарищей их проблемы, понять смысл предлагаемой метафоры и выбрать ту картину, метафора которой покажется вам наиболее близкой к собственному образу проблемы. И все это без слов. Первым будет... (называется имя одного из участников). Начинайте не торопясь обходить круг. Нужно не только рассмотреть картины, но и взглянуть в глаза каждому «художнику». Через несколько десятков секунд встанет следующий и так далее».

Завершив круг, первый участник садится на свое место и выступает уже в роли «художника». Затем возвращается второй. Когда все участники обойдут круг и рассмотрят картины друг друга, ведущий продолжает:

«А теперь, соблюдая тот же порядок, сделайте, пожалуйста, следующее: возьмите свой рисунок и положите его рядом с рисунком, содержащим метафору, которая ближе всего соответствует видению вашей собственной проблемы. Таким образом, в результате у нас вывяжутся группы родственных по духу метафор. Если к тому моменту, когда наступит ваш черед выбирать рисунки, перед привлекшей вас картиной уже скопится несколько метафорических изображений, то может оказаться, что не все из них вы считаете близкими к вашей метафоре. В этом случае положите свой

рисунок не просто сверху на другие, а рядом именно с тем, который привлеч вас».

### III этап. Инструкции ведущего:

«Следующая ваша задача – перевести метафору с языка рисунка на язык слов. Но это не означает, что вы обязаны разъяснять суть тревожащей вас проблемы. Создайте словесную метафору проблемы, расскажите ее группе».

На придумывание и изложение метафор следует выделить пять-семь минут. Возможно, потребуется даже меньше времени, и этот этап можно будет сократить. Однако ведущему важно проследить, чтобы каждый участник предложил свою метафору. Только после этого звучит следующая инструкция:

«На основе созданных вами метафор группа должна придумать общую метафору, которую нужно представить в рисунком, и в словесном изложении (ведущий снабжает каждую группу большими листами бумаги). Обсуждайте совместный метафорический образ вашей проблемы, не раскрывая реальное содержание, используйте только метафорический язык. Время на работу – пятнадцать минут».

Вместо общего рисунка ведущий может предложить создать живую «скульптуру» или «скульптурную группу», метафорически отражающую общую для участников (сходно воспринимаемую и переживаемую) проблему.

По окончании выработки общей метафоры каждая группа представляет другим метафорический образ своей проблемы. Ведущему лучше воздержаться от комментариев и поблагодарить участников за совместную работу.

### IV этап. Инструкции ведущего:

«Итак, вы сумели воплотить суть проблемы в ярких метафорических образах. Последнее задание – самое важное. Вам нужно создать метафору победы над проблемой. Вместе с товарищами по группе придумайте нестандартную позитивную метафору. Может быть, именно в ней будет скрыт изобретенный вами способ разрешения проблемы? Неплохо, если вы внесете в создаваемый образ изрядную долю юмора».

Работа над новой метафорой может занять пятнадцать-двадцать минут. Для создания соответствующего настроения фоном звучит мажорная музыка. Желательно, чтобы представление метафоры (в рисунках, словах, «скульптурах») группы сопровождалось аплодисментами.

На этом упражнение можно завершить и перейти к обсуждению. Впрочем, если ведущий почувствует необходимость и уместность этого, можно предложить всем участникам объединиться и создать общегрупповую метафорическую «Скульптуру победы над проблемой» или общий рисунок «Победа над проблемой».

## 3.2 КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ

Традиционно считается, что поведенческая психотерапия наиболее эффективна при коррекции ПТСР. Согласно принципу, на котором основывается этот вид терапии, для изменения поведения необязательно понимать определяющие его психологические причины. Цель ее, главным образом, – формировать и укреплять способность к адекватным действиям, к приобретению навыков, позволяющих улучшить самоконтроль.

Методы поведенческой психотерапии включают положительное и отрицательное подкрепление, наказание, систематическую десенсибилизацию, градуированное представление и самоконтроль.

Поведенческая психотерапия стремится заменить неприемлемые действия приемлемыми и использует некоторые методы, ведущие к уменьшению или прекращению нежелательного поведения. Например, при одной из техник клиента обучают диафрагмальному дыханию для снятия беспокойства. Терапия может проводиться с использованием *систематической десенсибилизации* (постепенного, поэтапного привыкания к пугающей ситуации) либо *методом нагнетания вызывающих тревогу факторов, или «наводнения»* (клиентов ставят в пугающую ситуацию и помогают с ней справиться). Метод нагнетания считается более действенным.

Систематическая десенсибилизация – метод направленный на то, чтобы клиент с ПТСР, склонный к избегающему поведению, создал в своем воображении иерархию тревожных образов (от наименее до наиболее пугающих). Он должен оставаться на каждом уровне иерархии до тех пор, пока тревога не исчезнет. Когда процедура проводится в условиях реальной, а не воображаемой жизни, такой метод называется *градуированной экспозицией*. Эта техника, в сочетании с положительным подкреплением, воздействует на вызывающие тревогу факторы и ликвидирует дезадаптивное поведение, исключая негативные последствия. Иерархическая конструкция часто используется в сочетании, с методиками релаксации, поскольку установлено, что тревога и релаксация исключают друг друга: так образ отделяется от ощущения тревоги (взаимное торможение).

Метод нагнетания вызывающих тревогу факторов считается наиболее эффективным методом поведенческой психотерапии, при условии, что клиент может выдержать связанную с терапевтическим воздействием тревогу. В случае, если данный метод основывается на противопоставлении воображаемой и реальной жизни, он называется *имелодией*.

Когнитивная терапия основана на теории, в соответствии с которой поведение человека определяется его мыслями о самом себе и его роли в обществе. Дезадаптивное поведение обусловлено укоренившимися стереотипами, которые могут привести к когнитивным искажениям, или ошибками в мышлении. Соответствующая терапия ориентирована на коррекцию подобных когнитивных искажений и их следствия в виде поведенческих установок. Когнитивная терапия представляет собой

краткосрочный метод лечения, как правило, рассчитанный на 15–20 сеансов, проводящихся в течение 12 недель. В этот период клиенты должны осознать свои собственные искаженные представления и установки. Домашние задания заключаются в следующем: клиентов просят написать, что они чувствуют в определенных стрессовых ситуациях, и определить частично неосознаваемые предпосылки, лежащие в их основе, которые провоцируют появление негативных установок (таких, как: «я несовершенен» или «никто до меня нет дела»). Такой способ называется *распознаванием и коррекцией произвольных мыслей*. Когнитивная модель депрессии включает когнитивную триаду – описание искажений мышления, которые характерны при депрессии. Эта триада включает: отрицательное отношение к самому себе, негативную интерпретацию настоящего и прошлого жизненного опыта и пессимистичный взгляд на будущее.

Терапевтическая стратегия при работе с чувством безысходности основана на предпосылке, что мышление и восприятие депрессивного клиента скованы рамками предвзятых умозаключений. Клиенту не приходит в голову подвергнуть сомнению свои предубеждения. Задача терапевта заключается в том, чтобы пробудить у клиента интерес к исследованию негативных предубеждений. Терапевт указывает клиенту на факты, противоречащие его умозаключениям, и, создавая таким образом «когнитивный диссонанс», побуждает клиента пересмотреть свою позицию.

#### Метод I. «Формула ABC»

##### ТЕХНИКА I. «Обучение основной формуле abc»

Первый шаг в любой когнитивной терапии – доказать клиенту важность мышления. Чтобы прояснить ситуацию, начните с двух простых формул.

Старая формула:

A → C

Нарисуйте эту схему клиенту.

A обозначает активизирующее событие, ситуацию, в которой вы оказались, толчок из внешнего мира, стимул – все, что обуславливает процесс реагирования в целом.

C обозначает либо ваши эмоции, либо поведение. C – следствие A. Это могут быть чувства или действия.

Старая теория утверждает, что A вызывает C, что внешняя ситуация вызывает внутренние чувства и заставляет вас действовать определенным образом.

Правильная же формула следующая:

A → B → C

Нарисуйте эту схему клиенту.

«B» обозначает когниции, убеждения, установки, наши представления о ситуации, мысли, образы, восприятие, воображение, интерпретации и выводы, которые мы делаем относительно A.

По окончании первого сеанса дайте клиенту следующие домашние задания.

**Задание 1.** В следующих примерах описаны ситуации ABC, но во всех отсутствует B. Вам нужно угадать, какие мысли (B) нужно вставить, чтобы связать ситуацию (A) и эмоции (C). Определите в каждом случае A и C и напишите B.

Начальник Анатолия отчитал его за опоздание. После этого Анатолий чувствовал себя подавленным.

Елена прошла два сеанса терапии и бросила ее, потому что считала, что терапия не действует.

У Катерины заболел живот. Ей стало страшно.

Олега оштрафовали за превышение скорости, и он сильно разозлился.

Ирина смутилась, когда ее друзья заметили, что она плачет на романтических сценах фильма.

Сергей был разъярен, когда служащий попросил его документы в то время, как он заполнял анкету.

**Задание 2.** Приведите пять примеров из своей жизни, в которых ваши мысли (B) вызвали болезненные эмоции (C). Опишите их в терминах ABC.

**ТЕХНИКА 2.** «Доказательства того, что мышление определяет эмоции»

Упражнение 1

«Лучшие примеры из собственного прошлого клиента»

Обычно клиент уже имеет представление о силе B из своей собственной жизни. Полезно напомнить ему о том, что он уже знает. Попросите его подумать о тех моментах, когда он

был чем-то сильно обеспокоен, потрясен или расстроен тем, что сегодня уже не имеет над ним власти, – тем, что он смог преодолеть. Попросите его сосредоточиться на первоначальном событии и определить A и C. Пусть он обрисовывает ситуацию, пока она не прояснится в его сознании, а затем попросите его установить B. Что он говорил себе, когда был так расстроен? Наконец, дайте ему сконцентрироваться на том, в чем он убежден на сегодняшний день. Во что из того, что он говорит сам себе сейчас, он не верил прежде?

Упражнение 2

«Если изменится B, то изменится и C»

Приведите клиенту несколько примеров AB. Возьмите в качестве константы ситуацию (A), а в качестве переменной – внутренний диалог. Попросите его определить эмоцию, которую будут вызывать различные мысли (B). Проанализируйте различные варианты реагирования (C) на одно и то же событие (A).

Лучшие примеры – те, которые создает сам клиент. Их преимущество в том, что они ятаются лично значимыми и поэтому обладают внутренне

присущей им убеждающей силой. Терапевт должен побуждать клиента думать, как в его собственных примерах В вызывают С.

A \_\_\_\_\_  
 B \_\_\_\_\_  
 C \_\_\_\_\_  
 A \_\_\_\_\_  
 B \_\_\_\_\_  
 C \_\_\_\_\_  
 и т. д.

## Метод 2. «Определение убеждений»

### ТЕХНИКА 1. «Определение ожиданий»

Отдельные В появляются до того, как случается А. Чаще всего это глобальная философия, взгляд на мир, который обуславливает то, как клиент реагирует на событие.

— В — А — С<sub>1</sub> — С<sub>2</sub> —

Ожидания

А — активирующее событие, или стимул В — когниции и убеждения разных видов (в данном случае это ожидания)

С<sub>1</sub> — эмоциональная реакция — то, что мы чувствуем С<sub>2</sub> — поведенческая реакция — то, что мы делаем

Ожидания — это то, что клиент хочет от себя, других и мира в целом. Это его собственные притязания на то, как он должен себя вести, критерии, которые он использует, чтобы решить, было поведение успешным или неудачей. У клиента могут быть заниженные или завышенные ожидания относительно себя, других или мира. Когда он отрезится достичь желаемого, ожидания становятся требованиями. Зачастую нереалистичные ожидания являются единственной причиной эмоциональных проблем.

Попросите клиента сосредоточиться на проблемной ситуации и продолжать представлять ее до тех пор, пока она не прочувствуется достаточно отчетливо.

Попросите его определить наилучший исход в данной ситуации и отметить свой ответ на десятибалльной шкале. Крайние деления на шкале соответствуют наилучшему и наихудшему событиям, которые могли случиться с ним в жизни. Например, завоевание Нобелевской премии (10) может быть противопоставлено обнаружению у клиента рака последней стадии (0).

(0)	(5)	(10)
наихудшее событие в жизни		наилучшее событие в жизни

Пусть клиент представит наилучший и наихудший возможные исходы в конкретной проблемной ситуации и отметит их значения на шкале.

(0) \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ (5) \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ (10)  
 наихудший исход                      наилучший исход

Пусть ваш клиент репит, где будет находиться точка ПДП (просто-достаточно-приемлемое). Объясните, что ПДП — «это тот исход, который вы сочли бы просто достаточно приемлемым — минимум, необходимый для вас, чтобы воспринимать событие как позитивное».

(0) \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ (ПДП) \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ (10)  
 наихудший исход                      наилучший исход

Наконец, попросите клиента заполнить несколько шкал для других проблемных ситуаций, следуя той же процедуре. После этого вы будете в состоянии определить, какие ожидания, требования к себе и ориентиры он использует, чтобы оценивать других и себя.

Эти шкалы помогут вам выявить различные аспекты невидимых ожиданий вашего клиента. Пронаблюдайте, как измерительные шкалы клиента отличаются от таковых большинства людей, сталкивающихся с подобными ситуациями.

### ТЕХНИКА 2. «Определение самооффективности»

— В — А — С<sub>1</sub> — С<sub>2</sub> —

Самооффективность

Сделайте так, чтобы клиент расслабился и сосредоточился на определенной проблемной ситуации (АС).

Попросите его предсказать свою способность успешно с ней справиться и проставить это значение на континууме (можете использовать те же шкалы, что и для ожиданий).

(0) \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ (5) \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ (10)  
 мало шансов на успех                      много шансов на успех

Проойдитесь по нескольким различным ситуациям, чтобы установить, как клиент понимает свою самооффективность. Занижена ее оценка или завышена?

Будучи тесно связанной с ожиданием относительно себя, самооффективность (Эф) обычно обсуждается вкупе с ней; их соотношение синергично. Можно попросить клиента поместить обе переменные на одном континууме, как это показано ниже.

(0) \_\_\_\_\_ Эф \_\_\_\_\_ Эф \_\_\_\_\_ (ПДП) \_\_\_\_\_ Эф \_\_\_\_\_ (10)  
 низкая средняя высокая

«Покажите мне на этой шкале, что вы считаете для себя «просто достаточно приемлемым» результатом (ПДП). А теперь отметьте, какой эфффективности, на ваш взгляд, вы можете добиться». Высокие ожидания и низкая самооффективность — одна из самых неблагоприятных комбинаций. Депрессивные клиенты зачастую требуют от себя слишком многого и мало надеются на то, что они этого достигнут. Клиенты, которые видят свои проблемы подобным образом, впадут в уныние. Им будут казаться

бессмысленными любые попытки, поскольку ожидаемый успех слишком далек даже от минимально приемлемого исхода.

### ТЕХНИКА 3. «Определение Я-концепции»



Несмотря на то, что существует множество достаточно эффективных способов измерить Я-концепцию, вероятно, наиболее ценным для когнитивного терапевта методом будет извлечение Я-концепции из составленного клиентом списка В. Составьте список ведущих идей клиента. Выберите те В, которые напрямую обращены к Я. Найдите позитивные и негативные валентности, которые клиент проявляет в каждом из этих убеждений. Например, такое В: «Мир – огромное и опасное место» – демонстрирует соответствующую Я-концепцию: «Я слабый и беспомощный». Такая установка будет негативной «Я-валентностью».

### ТЕХНИКА 4. «Определение внимания»



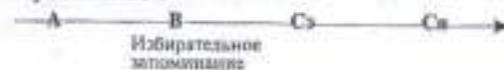
То, на что клиенты обращают внимание, – одна из самых трудных для обнаружения когнитивных. Многие клиенты даже не понимают, что существует что-либо еще в ситуации, что может не попасть в фокус. Они уверены, что среда (внутренняя или внешняя) заставляет их сосредотачиваться на тех или иных предметах именно так, как это у них получается. Они отрицают собственное участие в выборе того, на что переключается внимание, отрицают избирательное выделение стимулов из окружающего и утверждают, что это сами стимулы вынуждают фокусировать внимание определенным образом.

Дайте своему клиенту инструкцию в следующий раз, когда он почувствует, что расстроен, создать мысленную картинку того, что его беспокоит. Если он сможет, пусть сделает список ключевых компонентов.

Затем предложите ему построить еще одну мысленную картинку, но сфокусировавшись на других ключевых компонентах. Это будет трудно, потому что к нему постоянно будет возвращаться изначальный образ. Вдохновите его на то, чтобы он продолжал практиковаться: эта методика хорошо помогает научиться и в реальной жизни изменять свою точку зрения на различные проблемы.

### ТЕХНИКА 5. «Избирательность памяти»

#### Упражнение 1



Объясните своему клиенту принципы избирательности памяти (возможный вариант такого объяснения приведен ниже):

#### Избирательная память

«Каждый раз, предаваясь воспоминаниям о прошлом – о великих событиях, произошедших с вами, когда вы были старшеклассником, о своей первой любви, о том чудном времени, что вы провели, живя в Петербурге, – вы должны быть осторожны, потому что ваши воспоминания могут обманывать вас. Вы могли создать фантазию о том, чего никогда не было, потому что выборочно опустили те предметы, эмоции и события, которые несовместимы с желаемым настроением. Принимая самообман за истину, вы воспринимаете это сфабрикованное прошлое как реальное. Иногда искаженная память о прошлом создает ощущение несчастья в настоящем. В таких случаях единственный способ получить удовлетворение сегодня – это заставить себя аккуратнее воспроизводить прошлое. Только в том случае, если вы будете вспоминать о своей истории самым беспристрастным и непредубежденным образом, уроки прошлого опыта станут вашим ориентиром. Относитесь к тому, что выбираете из прошлого, осторожнее».

Предложите клиенту письменно изложить его понимание избирательности памяти

#### Упражнение 2

Смутное припоминание. Попросите клиента вспомнить какое-нибудь событие, но не в деталях, а только общее впечатление. Пусть он запишет свои воспоминания на бумаге или надиктует на аудиокассету.

Релаксация. Введите клиента в состояние релаксации (обучить его навыкам релаксации следует заранее). Желательно включить запись со звуками природы или успокаивающей музыкой.

Детальное припоминание. Попросите его представить, что он путешествует назад в прошлое и возвращается к ранним эпизодам. Выберите определенную сцену для рассмотрения. Напомните клиенту, чтобы он подключил все ощущения для ее воспроизведения: зрение – какие цвета, освещение, предметы, движения, перспективу он видит? Слух – может ли он слышать разговоры? Воспринимает ли фоновые звуки, музыку, разговор в соседней комнате, гул машин на улице? Обоняние – какие замечает запахи? Кинестетика – как движется, стоит или лежит? Эмоции – чувствует он себя счастливым, грустным, испуганным, злым? С какой силой и в какой комбинации? Пройдите по всем ступеням, не перепрыгивая и не обобщая. Память можно стимулировать просматриванием фотографий, дневников и писем. Напомните клиенту о других событиях, происходивших в то время. Используйте любые подсказки, которые помогут ему вспомнить, как можно больше деталей.

Запись. Законспектируйте или запишите на аудиокассету то, о чем вспомнил ваш клиент.

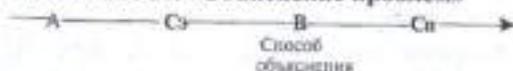
Сравните первое (смутное) воспоминание с последним (детальным). Что не удалось вспомнить сразу? Почему?



«Я не могу их контролировать».  
«Это правильный образ действий».  
«Так я смогу избежать наказания».  
«Я не виноват, что-то вынудило меня сделать это».  
«Я должен сделать это».  
«Я обязан так поступить».  
«Я не могу избежать этого».  
«Я желаю это сделать».

Сосредоточьтесь на одной из мыслей клиента и измените ее, чтобы убедиться, что вы нашли нужную когницию. Пусть клиент представит, что он думает противоположным образом. Пусть он вообразит себе эту сцену так живо, насколько это возможно. Спросите его: если бы вы думали по-другому, вы бы все равно так себя повели? Если он ответит – нет, он не повел бы себя подобным образом, значит, вы нашли его скрытое убеждение.

#### ТЕХНИКА 10. «Объяснение проблем»



После того, как произошло какое-то событие и клиент сопоставил его с содержимым своей памяти, нашел причину (атрибуция), назвал переживаемое чувство, оценил его, прислушался к внутреннему советнику и выполнил действие, он должен прийти к какому-то заключению. Он придает событию значение и смысл, суммируя опыт, говоря себе, почему это случилось, и планируя, что с этим можно сделать, в будущем. Существуют три измерения стилей объяснения: интернальный-экстернальный, стабильный-нестабильный, глобальный-специфический. Люди, объясняющие негативные происшествия при помощи интернальных, стабильных и глобальных когниций, в большей мере склонны к депрессии.

Пусть ваш клиент составит список своих центральных проблем. Например: «У меня неприятности во взаимоотношениях».

Помогите ему решить, сколько из этих проблем являются долговременными и останутся неизменными. Например: «Я буду всегда портить отношения» или: «Я испытываю трудности прямо сейчас».

Как много у него глобальных проблем по сравнению с частными? Например: «У меня ни с кем не может быть хороших взаимоотношений» или: «У меня неприятности в отношениях с Олегом».

Уверен ли ваш клиент в том, что сам вызвал свои проблемы, или же думает, что некие внешние силы создали их? Например: «Что-то не так во мне, если у меня проблемы в общении» или: «Мне не везет со взаимоотношениями».

Помогите клиенту найти альтернативные объяснения. Если он оценил свои проблемы как внутренние и постоянные, превратите их во внешние и временные. Прделайте то же самое, если клиент оценил проблемы как

внешние и преходящие. Заметьте, как изменятся ощущения клиента, какие эмоции у него возникнут.

#### Метод 3. «Группы убеждений»

##### ТЕХНИКА 1. «Определение центральных убеждений»

Для всей последующей работы очень важно найти центральные убеждения клиента. Когнитивная терапия эффективна, только когда терапевт работает над верными центральными убеждениями.

Пусть ваш клиент расслабится на пять минут. Переведите его внимание с внешних событий на внутренние.

Затем обратите его внимание на А. Пусть он как можно более ясно представит волнующую его ситуацию. Пусть он использует все свои ощущения (зрительные, слуховые, обонятельные, осязательные, вкусовые, кинестетические), чтобы как можно живее вообразить А.

Когда у него получится представить в уме А, пусть он сфокусирует внимание на С, своих эмоциях. Какие эмоции у него возникают, когда он представляет А? Попросите клиента не придумывать эмоцию, пусть она появится сама. Дайте ему возможность прочувствовать ее.

Теперь попросите клиента сосредоточиться на своих мыслях. Спросите его: что вы говорите себе прямо сейчас об А такого, что это приводит вас к эмоции С? Пусть это будут первые возникшие у вас в уме мысли. Если необходимо, прервитесь ненадолго и запишите эти убеждения, затем вернитесь к мысленной концентрации». (На этом этапе вы знакомитесь с поверхностными убеждениями клиента.)

Запомните или запишите его убеждение и задайте вопрос вроде: «И что из того, что?..» или: «Почему это так важно, чтобы?..» Продолжайте задавать один и тот же вопрос, пока вы не найдете ключевой ответ. Очень важно выслушать ответы клиента и подождать, пока мысли не возникнут в его воображении. (Полезно записать весь процесс, чтобы облегчить себе анализ ответов.)

У клиентов обычно бывает серия центральных идей. Работая над изменением убеждений, лучше не начинать сразу с самого главного. Центральные идеи слишком отдалены от непосредственно воспринимаемых и обычно не осознаются.

##### ТЕХНИКА 2. «Определение жизненных ориентиров»

###### Упражнение 1 «Список критических событий и жизненных ориентиров»

Составьте список из 30 самых критических событий, случившихся в жизни вашего клиента. Выбирайте не только негативные (смерть любимого человека) события, но и другие поворотные точки, которые могут быть и позитивными, и негативными (получение степени, женитьба). Включайте в список и те случаи, которые могут не представлять значения для стороннего

наблюдателя, но важны для клиента. Вам необходимы три списка: 10 случаев из детского возраста, 10 – из подросткового, 10 – из взрослого.

Разберите события в терминах А и С. Что случилось, и что чувствовал клиент?

Когда вы соберете все 30 АС-событий, попытайтесь найти «тогдашние» центральные В для каждого из них. Это не то, что клиент думает об этом сейчас, а его мысли в то время. К каким выводам о себе, о других людях и о мире привело это событие?

Вернитесь к началу списка и проработайте его до конца, обращая внимание на повторение тем или В. Слова для обозначения тем с годами могут меняться. Составьте список подобных убеждений.

#### *Упражнение 2 «Главный список идей»*

В качестве заключительного упражнения соберите убеждения своего клиента и составьте основной список его идей. Этот список должен включать в себя главные В клиента, собранные вами в процессе всей работы. В нем должно быть не менее 30 пунктов, и он должен быть как можно более исчерпывающим.

Каждую мысль пронумеруйте и запишите отдельно. Не беспокойтесь о точных формулировках, вы можете исправить их позже. Единственная ошибка, которую вы можете сейчас допустить, – это не включить в список все В своего клиента. Записывайте все: если вы повторитесь, то потом можете вычеркнуть эти мысли.

### **ТЕХНИКА 3. «Когнитивные карты»**

Составьте из списка основных идей вашего клиента когнитивную карту. Вы можете сделать это, взяв каждую мысль из списка и сопоставив ее со всеми остальными мыслями. Спросите себя и своего клиента: чем похожи эти мысли? В чем их отличия? Какая мысль идет сначала, а какая следует за ней? Например, если в списке есть мысли: «Я скверный человек» и: «Мне нужно быть совершенным», то они определяются как связанные. Попытки стать совершенным могут быть компенсацией чувства неполноценности. Чувство своей неполноценности может быть результатом неосуществленных перфекционистских стандартов.

Зафиксируйте отношения между мыслями с помощью графика или когнитивной карты.

Через один сеанс просмотрите карту и внесите все предложенные изменения. У людей с разными эмоциональными проблемами разными будут и когнитивные карты.

### **Метод 4. «Жесткие техники опровержения»**

#### **ТЕХНИКА 1. «Контратака»**

##### **Упражнение 1**

Помогите клиенту найти веские контраргументы для каждой иррациональной мысли. Проверьте, действительно ли он ее опровергает.

Например, аргумент: «Невозможно преуспевать во всем» сильнее, чем: «Часто бывает довольно сложно во всем добиваться успеха».

Пусть клиент составит как можно больше контраргументов. Убедитесь, что контраргументы реалистичны и логичны. Когнитивная реструктурирующая терапия не поддерживает мнение о силе позитивного мышления, являющегося самообманом. Вместо этого она подчеркивает силу правдивого, реалистичного мышления и просит клиентов говорить себе правду, а не только то, что приятно звучит.

Проинструктируйте клиента постоянно оспаривать иррациональные мысли. Иногда требуются месяцы, чтобы эта техника принесла плоды, и многие клиенты отказываются от такой траты времени, говоря, что уже опробовали ее и безрезультатно. Выясняя, сколько клиент затратил усилий, терапевт обычно обнаруживает, что тот спорил сам с собой в течение часа или двух. Клиент должен понять, что ему нужно опровергнуть утверждение столько же раз, сколько раз он до этого за него ратовал. Может быть, ему придется по часу в день в течение года или более преодолевать то коренное убеждение, с которым он прожил всю жизнь.

Проверьте, чтобы каждый контраргумент был одной модальности с иррациональной мыслью. Соотнесите визуальные иррациональности с контрвизуализациями, лингвистические ошибки – с лингвистическими поправками, гневные мысли – с сострадательными, пассивные – с активными, проприоцептивную неразумность – с проприоцептивной реальностью и т. д. Когда опровержение относится к одной модальности и тому же логическому типу, что и иррациональная мысль, больше вероятности, что оно будет иметь пробивную силу.

Атакуйте все иррациональные идеи клиента, а не только избранные. Важно привязать опровержение ко всем ошибочным когнициям, вызывающим эмоциональный отклик. Если были упущены главные установки, терапевт может потерпеть неудачу в работе по нейтрализации эмоций.

##### *Упражнение 2*

Составьте список веских контраргументов.

Помогите клиенту подобрать мощное опровержение. Клиент должен попрактиковаться в технике контратаки в вашем присутствии, имитируя ваше поведение, пока не будет достигнут необходимый уровень напряженности. Постепенно подводите ответы клиента к драматичной, напряженной и энергичной контратаке.

Терапевт может усилить контратаку, поощряя использование клиентом физического выражения эмоций, когда тот постепенно напрягает мышцы. В начале клиенты проводят контратаку с расслабленными мышцами, затем со слегка напряженными, потом – с сильно сжатыми. Часто физическое и эмоциональное напряжение у клиентов нагнетается параллельно.

Клиенты также могут усилить контратаку, модулируя голос, постепенно повышая тон и увеличивая громкость. Контрутверждение

поначалу может произноситься мягко и в нос, затем – нормальным голосом, громко после неглубокого вдоха, очень громко, с легкими, полными воздуха. Как и при физическом выражении эмоции, голос становится аналогом степени разгневанности клиента.

### **ТЕХНИКА 2. «Контрутверждения»**

Обучите клиента основным принципам тренинга уверенности. Помогите ему стать уверенным наедине с самим собой прежде, чем он начнет практиковать уверенность с другими. Например, вы можете сказать клиенту, критикующему себя за невыгодное вложение денег, что существует четыре различных способа справиться с ошибками. Вы можете быть:

– *пассивным* – проигнорируйте свою ошибку и притворитесь, что ничего не произошло. Это невыгодно, потому что вы, скорее всего, будете снова совершать ту же ошибку и не достигнете своих целей.

– *агрессивным* – атакуйте себя. Вините себя нещадно за то, что были так глупы и растратили деньги. Такой подход вызовет боль, снизит самоуважение и приведет к тому, что вы, вероятно, не воспользуетесь в будущем ни одним шансом выгодно вложить деньги.

– *пассивно-агрессивным* – вы можете наказать себя косвенно: выпивкой, перееданием или намеренно неадекватным употреблением денег. Это вредно не только потому, что вы не достигнете своих целей, но и потому, что, играя в прятки с самим собой, вы перестанете понимать, какую ошибку совершили.

– *ассертивным* – будьте честны с собой в том, что вы допустили ошибку. Воспринимайте этот промах как недостаток суждения, а не характера. Уточните природу ошибки. Опишите, что именно вы постараетесь сделать по-другому в будущем.

Эффективными могут быть многие практические техники, но наиболее полезными для развития уверенности в себе являются ролевые игры и репетиция с аудиокассетой.

**Ролевая игра.** Составьте список типичных конфликтных ситуаций, в которые попадает ваш клиент. Однако, в отличие от стандартного тренинга уверенности, конфликт должен

быть не внешний, а внутренний. После этого пусть клиент потренируется в озвучивании четырех различных вариантов внутренней реакции. Попросите его обратить внимание на различные эмоции, которые вызывает каждый из подходов.

**Репетиция с аудиокассетой.** Клиент отработывает свои уверенные ответы, записывая их на кассету до тех пор, пока содержание и тон их не будет, на его взгляд, удовлетворительным.

### **ТЕХНИКА 3. «Диспут и оспаривание»**

Помогите клиенту сосредоточиться на центральной иррациональной мысли, вызывающей вину, страх, гнев или депрессию. Попробуйте найти аргументы против этого убеждения.

Обсудите «катастрофизацию» (например: «Это так ужасно, кошмарно и катастрофично, что...») и требования клиента к себе («Я должен, я обязан, мне надо...»).

В большинстве случаев опровержения не выдаются терапевтом прямо. Вместо этого используются косвенные вопросы, помогающие клиенту найти свои собственные опровержения.

Поощряйте обсуждение и оспаривание клиентом иррациональных мыслей каждый раз, как они проявляются. Предполагается ежедневная формальная практика. Часто полезно использовать записывающие устройства.

### **ТЕХНИКА 4. «Форсированный выбор»**

Найдите центральное ошибочное убеждение, которое вызывает наибольшую боль у клиента. Например, клиент может верить, что его или ее цель в жизни – это исполнить воображаемые «должен», «надо» и «обязан».

Опровергните ошибочные убеждения клиента, предоставив как можно больше убедительных противоположных взглядов. Например, что «должен» и «обязан» нигде, кроме человеческого ума, не существуют. Мир такой, какой он есть. И в нем нет ни «должен», ни «надо», ни «обязан».

Разыграйте ситуацию, в которой клиент сталкивается только с двумя выборами: следовать старому восприятию или перейти к новому. Например, предложите ситуацию, в которой два «должен» одинаковой силы противопоставлены друг другу и оба приводят к серьезным негативным последствиям.

Делайте все, что в ваших силах, чтобы помочь клиенту встретиться лицом к лицу с конфликтом. Если вы поддержите его и предложите дорогу к бегству, которая не требует смены убеждений, он воспользуется ею.

На высшей точке конфликта определите, какие перемены необходимы, и мотивируйте клиента их осуществить.

### **Метод 5. «Мягкие техники опровержения»**

#### **ТЕХНИКА 1. «Оспаривание в состоянии релаксации»**

Наиболее распространенный тип мягкого опровержения использует релаксационный тренинг. Сначала клиентам даются инструкции по одному или нескольким способам релаксации, а затем применяются техники опровержения. Наиболее существенным элементом в использовании данной техники является то, что клиент должен оставаться расслабленным на протяжении всей процедуры.

#### *Упражнение 1*

Сначала клиент упражняется в одном или нескольких методах релаксации. К ним относятся аутогенная тренировка, применение

биологической обратной связи по показателям кожно-гальванической реакции, электромиограммы, частоты сердечных сокращений; чтобы облегчить расслабление, используют белый шум, звуки природы, релаксационную музыку.

Постройте иерархию иррациональных убеждений, которые вызывают тревогу. Расположите их по силе вызываемого страха или по приверженности клиента этим мыслям.

Попросите клиента представить наименее тревожащую мысль из иерархии. Когда представление становится отчетливым, начинайте глубокое мышечное расслабление. Продолжайте эту процедуру до тех пор, пока напряжение клиента не вернется к нулевому уровню, т.е. когда мысль больше не вызывает тревоги. После этого перейдите к следующему пункту списка. Например: «Теперь, пожалуйста, представьте следующую мысль в вашей иерархии. Нарисуйте ее в уме так ясно, как только сможете. Если хотите, вообразите какую-нибудь конкретную ситуацию из прошлого, в которой у вас чаще всего появлялась эта мысль. Продолжайте думать об этом, пока мысль не станет совсем отчетливой. Дайте мне при этом сигнал правой рукой... Хорошо, стоп! Теперь расслабьтесь, как я вас учил, и расслабляйтесь до тех пор, пока вам снова не станет комфортно. Сообщите мне об этом. Теперь повторите это еще раз, но сцена должна отличаться от той, что использовалась вами ранее».

Двигайтесь по иерархии страхов клиента, пока его тревога относительно всех ее компонентов не сойдет на ноль. Запишите процедуру на аудиокассету, чтобы клиент мог упражняться дома.

#### *Упражнение 2*

Вы можете варьировать технику, применяя не релаксацию, а изменение ответных реакций. Вы можете использовать позитивные физические реакции, асертивные реакции, записи звуков природы, приятные образы, которые помогают данному клиенту. Можно контролировать состояние по показателям сердцебиения, КГР, ЭМГ.

#### *Упражнение 3*

Вместо релаксации можно использовать связь некоторых образов с иррациональными мыслями. Терапевт помогает клиенту переплести эти образы с иррациональными мыслями, так, чтобы эмоциональный заряд образа передался убеждению. Оказались полезными следующие образы: супермен, «зеленый берет», любимые герои и героини, любимые предметы, подсолнух, цветущий лотос, солнце, звезды, луна, религиозные фигуры (Иисус, Будда и др.), мудрый гуру, природные стихии (реки, океаны, горы), визуализация себя в качестве родителя, взрослого, ребенка, какого-либо животного.

В идеале с негативным убеждением сцепляются один или более таких образов. Например, переплетение мысли «Я должен быть лучше всех» с теми чувствами, которые клиент испытывает по отношению к детям, может вселить идею о том, что ребенок ценен, даже если взрослый сильнее и мудрее

его и достиг гораздо большего. Следовательно, превосходство еще не означает того, что ты стоящий человек. Таким же методом образ супермена можно связать с мыслью: «Я хуже других, потому что не умею кататься на велосипеде».

Релаксация – физиологическая реакция, в то время как мысли – явление когнитивное. Таким образом, в технике смешиваются две абсолютно разные перцептивные модальности, что, по всей вероятности, ослабляет эффективность техники. Лучшая заменяющая реакция – та, что относится к той же модальности, что и первоначальный отрицательный условный стимул (визуальная, аудиальная, кинестетическая, сенсорная или эмоциональная). В таком случае данное упражнение эффективнее связывает негативные мысли с позитивными.

### **ТЕХНИКА 2. «Антикатастрофизирующая практика»**

Перечислите ситуации, которые клиент превращает в катастрофы. Запишите прогнозируемый урон для каждой ситуации. На описанной выше шкале от 0 до 10 отметьте значение того урона, которого клиент ожидает (0 – отсутствие каких-либо потерь, 10 – ужасающие потери). После дискуссии с опровержением преувеличения попросите клиента представить лучший возможный исход для каждой ситуации. Отметьте этот исход на той же шкале от 0 до 10.

Пусть клиент, опираясь на прошлый опыт, решит, что более вероятно – наилучший исход или катастрофа.

Попросите клиента использовать ту же шкалу для предсказания опасности в предстоящей ему ситуации, которой он боится. После того как событие произойдет, клиент может свериться со шкалой и оценить, насколько точно он предсказал степень опасности.

Клиент должен упражняться в антикатастрофизировании регулярно, пока не научится оценивать предполагаемую опасность реалистичнее.

### **Метод 6. «Объективные техники опровержения»**

Ниже перечислены ключевые принципы, лежащие в основе различных типов объективного опровержения.

Пусть клиент идентифицирует центральные убеждения, которые приводят к негативным эмоциям.

Помогите клиенту разбить каждое утверждение на его основные логические компоненты. Тщательно избегайте субъективных суждений как о самом убеждении, так и о составляющих его частях.

С помощью клиента исследуйте каждое убеждение с позиций индуктивной и дедуктивной логики. Совместно решите, является ли данное убеждение логичным.

Если клиент оценивает суждение как ложное, пусть он запишет все логические доводы для такого опровержения.

Попросите клиента вспоминать все эти опровергающие доводы каждый раз, когда возникает ложное убеждение, пока оно не перестанет повторяться совсем.

#### **ТЕХНИКА 1. «Альтернативная интерпретация»**

Пусть клиент в течение недели делает записи о самых неприятных эмоциях, которые у него за это время возникнут, в одном-двух предложениях отмечая провоцирующее событие (ситуацию) и свою первую интерпретацию события (убеждение).

Пусть клиент продолжит это упражнение и на следующей неделе, но теперь попросите его придумать по крайней мере четыре интерпретации для каждого события. Каждая новая интерпретация должна отличаться от предыдущей, но быть не менее правдоподобной.

На очередном сеансе помогите клиенту решить, какая из предложенных им интерпретаций поддерживается наибольшим числом объективных доказательств.

Попросите клиента продолжать поиск альтернативных интерпретаций, временно откладывая первоначальные суждения и принимая решение о корректной оценке только тогда, когда время и расстояние обеспечат необходимую объективность. Продолжайте тренировку по меньшей мере в течение месяца, пока клиент не научится выполнять эту процедуру автоматически.

#### **ТЕХНИКА 2. «Рациональные убеждения»**

Составьте список ситуаций, в которых клиент расстраивается. Это могут быть конкретные ситуации из прошлого и настоящего или типичные ситуации, с которыми клиент чаще всего сталкивается.

Подготовьте рациональные убеждения или самовнушения, которые клиент в этих ситуациях сможет использовать. Эти убеждения должны преувеличивать положительные либо отрицательные стороны ситуации, но должны основываться на объективном взгляде на происходящее. Потратьте время на то, чтобы найти для ситуации наиболее рациональные интерпретации.

На одной стороне карточки запишите пусковые стимулы к каждой ситуации. На другой ее стороне – полное описание рационального восприятия, которого клиент хочет достичь. В течение как минимум шести недель несколько раз в день клиент должен представлять себя в одной из ситуаций как можно отчетливее. Когда визуализация будет достаточно ясной, клиент должен представить рациональную мысль и также сделать ее отчетливой.

Клиент должен выполнять это упражнение до тех пор, пока он не начнет рефлекторно воспроизводить рациональное убеждение каждый раз, как воображает событие. Если иррациональные мысли внедряются в

сознание клиента, он должен немедленно остановиться и снова воспроизвести рациональное убеждение.

Рациональные убеждения – это необязательно самое позитивное, но всегда – наиболее реалистичное восприятие ситуации. В большинстве случаев терапевту нужно тщательно исследовать ситуацию, чтобы определить самую разумную точку зрения.

#### **ТЕХНИКА 3. «Утилитарные доводы»**

Подготовьте список иррациональных мыслей клиента. Составьте список ситуаций, в которых обычно возникают эти мысли. Вместе с клиентом проработайте все ситуации, двигаясь вверх по иерархии и меняя невыгодные мысли на полезные.

Помогите клиенту выбрать конкретную поведенческую цель, которую он должен достичь в каждой ситуации. Пусть он спросит себя: «Чего я хочу сейчас добиться?» Целью может быть асертивный ответ на несправедливую критику, открытое признание ошибки и т. д.

Пусть клиент спрашивает себя относительно каждой мысли: «Способствует эта мысль достижению цели или нет?» Помогите клиенту найти утверждения, наиболее полезные для достижения его целей, независимо от того, является мысль правдивой или нет. Попросите клиента менять непрактичное убеждение на прагматичное при каждой возможности.

#### **ТЕХНИКА 4. «Деперсонализация Я»**

Составьте список из двенадцати неприятных событий, которые произошли с вашим клиентом за последние несколько месяцев или недель. Запишите убеждения клиента, которые, по его мнению, послужили внутренними причинами этих событий.

Научите клиента искать причины событий во внешней среде. Используйте научный метод: отыщите стимулы, подкрепление, операнты или сопутствующие элементы среды, которые послужили пусковыми механизмами негативных событий. Переделайте все внутренние причины во внешние.

Если причин много, примените принцип Оккама: самое простое объяснение должно рассматриваться в первую очередь, как наиболее вероятное.

Пусть клиент практикуется в определении внешних и внутренних причин тех событий, которые происходят с ним в течение дня. Научите его, смотреть на себя и на другого, как на объект, подверженный влиянию окружающей среды.

Как только клиент научится не брать на себя ответственность за внешние влияния, расскажите ему про различные методы решения проблем, которые можно использовать для преобразования среды.

## Метод 7. «Ресинтез прошлого»

### ТЕХНИКА 1. «Ресинтез критических жизненных событий»

Вместе с клиентом составьте и проанализируйте список критических событий его жизни. В списке не должно быть обобщений, в него следует включать только конкретные события, связанные с симптоматикой клиента. Вы должны удостовериться, что убеждения, которые сформировались в результате каждого из травмирующих событий, остаются причиной проблем в настоящем.

Обсудите с клиентом, как изменились его эмоции и поведение из-за сформированных во время критического события убеждений. Помогите клиенту переинтерпретировать старые события, прибегнув к новым, более полезным убеждениям. Попросите его воспользоваться преимуществом отдаленности события во времени и пространстве и тщательно проанализировать, чтобы при помощи зрелых рассуждений можно было исправить прошлое ошибочное восприятие.

Пересмотрите все основные критические события, выявите каждое ошибочное убеждение и попросите клиента вообразить, что он исправляет ситуацию прошлого – думает и ведет себя в ней в соответствии с нынешними убеждениями.

### ТЕХНИКА 2. «Ресинтез жизненных ориентиров»

Используйте составленные вами когнитивные карты, но сделайте их «историческими». Проследите истоки каждой мысли клиента: как она трансформировалась в убеждения и как представления менялись на разных стадиях жизни.

Какие еще мысли, эмоции, поступки или внешние стимулы стали ассоциироваться с данным убеждением после его формирования? Как неверная интерпретация распространилась из одной сферы жизни клиента на другие?

Попросите клиента представить себе, какой была бы его жизнь, если бы у него было другое восприятие. Попросите его вообразить, как бы он себя вел, не будь у него извращенных жизненных ориентиров.

### ТЕХНИКА 3. «Ресинтез ранних воспоминаний»

#### Упражнение 1 «Исправление прошлого»

Попросите клиента представить себе нынешнюю ситуацию, в которой он испытывает сильные эмоции. Потратьте на это некоторое время. Помогите клиенту использовать все ощущения, чтобы живо вообразить эту ситуацию. Когда сцена будет отчетливой, попросите его сфокусировать внимание на своем центральном убеждении, гештальте, ориентире.

Клиент должен сконцентрироваться на исходной ситуации, где возникла эта эмоция, сосредоточиться на первом или самом раннем воспоминании, в котором сформировалось деструктивное убеждение.

Попросите клиента снова представить сцену и ясно ее визуализировать. Чтобы это было легче выполнить, он может произнести ложное убеждение голосом ребенка или подростка.

Спросите клиента: Какие ошибки содержит ваша интерпретация события? Что способствовало неверному восприятию? Что неправдоподобного вы говорили себе? Почему ваша интерпретация была ошибочной? Кто или что навело вас на ложную интерпретацию?

Обсудите с клиентом тот факт, что он оценивает нынешнюю ситуацию так же неверно, как неверно он оценивал прошлую.

Скорректируйте раннее ошибочное убеждение. Попросите клиента представить, как он перedefiniрует ситуацию, придерживаясь полезных реалистических убеждений вместо того, во что он верил изначально. Попросите его представить, как он ведет и чувствует себя по-другому, опираясь на другой образ мышления.

Наконец, попросите клиента по-другому представить себе затруднения в настоящем. Исправьте ошибочное убеждение в настоящем точно так же, как было исправлено прошлое.

#### Упражнение 2

##### «Рабочий бланк для ресинтеза»

Этот бланк может пригодиться вам в работе над ресинтезом.

Ситуация в настоящем \_\_\_\_\_

Эмоциональная реакция \_\_\_\_\_

Убеждение относительно текущей ситуации \_\_\_\_\_

Раннее воспоминание \_\_\_\_\_ (предшествовавшие события) \_\_\_\_\_

Эмоциональная реакция \_\_\_\_\_

Ошибочное раннее убеждение \_\_\_\_\_

Исправленное раннее убеждение \_\_\_\_\_

Исправленное текущее убеждение \_\_\_\_\_

Используйте основной список убеждений клиента и попросите его связать убеждения с ситуациями, в которых они проявляются. Каждую из таких ситуаций нужно записать в строке «Ситуация в настоящем» рабочего бланка. Убеждения, связанные с каждой ситуацией, должны быть перечислены в строке «Текущее убеждение».

Займитесь поисками критического переживания клиента до или во время раннего подросткового периода. Во-первых, идентифицируйте события. Самые ранние события ваши клиенты могут помнить лишь смутно, но даже если имеются только фрагментарные ощущения и впечатления, попросите клиента как можно ярче их визуализировать. Зафиксируйте их на рабочем бланке.

Сформулируйте одним предложением ошибочное убеждение, которое явилось результатом каждого из этих событий. Запишите эти предложения в рабочий бланк.

После детального обсуждения с клиентом скорректируйте каждую из ранних мыслей. Запишите эту информацию в рабочий бланк. Прежние ошибочные интерпретации ранних событий должны быть вычеркнуты, когда клиент найдет им правильное истолкование. Замените все прежние ошибочные когниции, связанные с событиями.

Как только прежние иррациональности были скорректированы, помогите клиенту исправить иррациональный образ мышления на текущий момент.

Попросите клиента регулярно использовать рабочий бланк – находить ошибочные убеждения, идентифицировать их первоисточник, корректировать прежнюю неверную интерпретацию и затем принимать более функциональное убеждение в качестве основы своего поведения в настоящем.

#### **ТЕХНИКА 4. «Резюме семейных убеждений»**

Нарисуйте схему, изображающую основных членов семьи клиента. Перечислите их имена и возраст и отразите при помощи толщины или числа стрелок значимость их для клиента. Проверьте, включили ли вы в схему всех значимых членов семьи.

Перечислите основные убеждения, принципы, ценности и установки, которых придерживаются обозначенные на схеме люди. Посмотрите, нет ли убеждений, которые разделяют большинство членов семьи. Не можете ли вы свести эти принципы к нескольким центральным убеждениям?

Как семья сформировала эти центральные убеждения? Как поощряла своих членов за исполнение этих принципов и как наказывала за несогласие?

Опишите, в каких поступках семья вашего клиента отличается от других семей из-за своих убеждений? Сравните семейные убеждения с теми, что перечислены в основном списке убеждений самого клиента. Какие из них сопоставимы? Зависимы ли они, схожи, противоположны или синергичны?

#### **ТЕХНИКА 5. «Выживание и убеждения»**

Пересмотрите основной список убеждений клиента. Помогите ему понять, помогают ли эти мысли решать насущные проблемы, или наоборот.

Если убеждение не помогает, помогите ему спланировать стратегию его изменения. Если когда-то убеждение было полезным, а в настоящее время – нет, помогите клиенту осознать перемену.

### **3.3 СИМВОЛ-ДРАМА (МЕТОД КАТАТИМНОГО ПЕРЕЖИВАНИЯ ОБРАЗОВ)**

Основу метода составляет свободное фантазирование в форме образов «картин» на заданную психотерапевтом тему. Психотерапевт при этом контролирует, сопровождает, направляет клиента. Преимуществом данной системы является ее хорошо продуманная теоретическая основа и детальная разработка всего комплекса психотерапевтических действий.

Метод кататимного переживания образов (КПО) оказался эффективным при краткосрочном лечении неврозов и психосоматических заболеваний, а также при психотерапии нарушений, связанных с невротическим развитием личности.

С технической точки зрения метод основан на том, что лежащий в расслабленном состоянии на кушетке или удобно сидящий в кресле клиент вызывает у себя с помощью психотерапевта похожее на сновидения наяву образы – имажинации. Если предварительно задать некий мотив для воображения, это получается значительно легче. Клиента просят сразу же говорить сидящему рядом психотерапевту о содержании образов. Психотерапевт может оказать на них влияние и структурировать сновидения наяву в соответствии со специально разработанными правилами.

Вся система разделена на три ступени: основную, среднюю и высшую. Чаще всего, наряду с вмешательством в кризисных ситуациях, работа проводится в формате короткой терапии, не превышающей 30 сеансов.

**Основная ступень при работе с ПТСР.** На основной ступени КПО психотерапевт придерживается дружественно-сдержанной установки и предлагает клиенту отдельные мотивы сновидений наяву. При этом позиция терапевта скорее выжидательная, ни в коем случае не директивная, но оставляющая клиенту свободу действия. Вместе с тем психотерапевт должен уметь при необходимости использовать и радикальные вмешательства (терапевтические интервенции).

Психотерапевтические воздействия зависят от конкретного случая, от развития образа и его эмоциональной окраски. Главное – это сочувствующая и сопровождающая идентификация психотерапевта с соответствующей сценой сновидения наяву (эмпатия). Под этим понимается временная идентификация с клиентом – с целью пережить то, что в этот момент эмоционально происходит с ним.

Каждому мотиву отводится отдельный психотерапевтический сеанс. В течение одного сеанса не следует работать более чем над одним мотивом. Если из-за нехватки времени не удалось исчерпать какой-то мотив, к нему можно вернуться потом. Последовательность мотивов не должна быть жесткой. Нужно учитывать также индивидуальный психический темп каждого клиента.

В настоящее время в символ-драме, кроме стандартных мотивов, используются и образы реальных ситуаций, благодаря чему можно добиться быстрых позитивных решений проблемы и изменения поведения. Важный сектор проработки – это фобические ситуации.

Начальная концепция кататимно-имагинативной психотерапии строилась на теории конфликта. Клиент должен был переживать в образах те сцены, которые несли в себе конфликт, причем дозированно, приемлемым для него образом и в то же время регулярно. Однако если клиент вопреки ожиданиям не вызывает конфликтного материала, а наоборот, представляет преимущественно приятные и гармоничные образы, психотерапевт не

должен ему препятствовать. Этот процесс также будет иметь терапевтическое значение.

Для основной ступени отобраны мотивы, символическое значение которых представляет широкое поле для проецирования индивидуального материала.

**1. Мотив луга.** Его можно использовать и как начало сновидения наяву, и как экран для проекции актуальных конфликтов. Этот сценарий отражает более-менее осознанное настроение клиента. Символическое значение мотива луга очень широко.

Основные воздействия психотерапевта: исчерпать мотив, стимулируя как можно большую детализацию образа, и выяснить связанные с ним настроения. При работе с другими мотивами воздействия аналогичны.

**2. Мотив ручья,** когда клиенту предлагают проследовать либо вверх по течению до его истока, либо вниз – до устья. Мотив ручья можно считать выражением текущего психического развития, беспрепятственного развертывания психической энергии. В то же время вода – это жизненная сила, она освежает, бодрит, жизнь без нее немыслима. По ходу развертывания образа могут возникнуть мотивы препятствия-недопущения, указывающие на существование конфликта.

*«Кататимная гидротерапия»* (использование воды). Если вода воспринимается клиентом как приятная, использование этого образа может оказывать позитивное воздействие. Существуют данные о том, что применение образа воды по отношению к поврежденным частям тела или болезненным местам производило удивительный эффект, прежде всего в случаях психосоматических симптомов, которые оставались резистентными к другим видам лечения.

**3. Мотив горы.** Мотив горы – это хорошая модель отношений с самыми значимыми людьми из раннего детства, которые сыграли свою роль в нарушении развития клиента. Активные действия клиента внутри ландшафта представляют собой анализ этих отношений в символической форме. Такой анализ часто имеет высокую терапевтическую эффективность. Отмечается тесная корреляция между высотой горы и уровнем притязаний. Люди с высоким уровнем притязаний представляют высокую гору, подняться на которую очень тяжело. По особенностям восхождения мы можем судить не только об уровне притязания, но также об установке клиента на достижение результата и какие действия для достижения цели он предпринимает. С точки зрения теории объектных отношений подъем на гору имеет очень большое значение – это идентификация с отцовской или материнской фигурой. В некоторых случаях проработка мотива требует много времени, и на нее уходит полностью весь сеанс.

**4. Мотив дома.** Проработка этого мотива также требует много времени. Нередко тут скрыт сложный конфликтный материал. Поэтому данный мотив предлагают клиентам, уже освоившимся с символ-драмой и способным выдержать определенную нагрузку. В символическом плане дом

переживается как выражение собственной личности или одной из ее частей. Структуры дома позволяют клиенту проецировать себя и свои желания, пристрастия, защитные установки и страхи. Одно только разглядывание дома может произвести на клиента глубокое впечатление, если благодаря этому он догадывается или открывает на предсознательном уровне, что дом «выглядит» в нем именно «так».

**5. Заглянуть во мрак леса.** Данный мотив дает доступ к бессознательному материалу. Сюда могут проецироваться крайне амбивалентные эмоциональные переживания. Поэтому важно помнить, что на основной ступени КПО «путешествие в лес» не рекомендуется. В случае появления символических фигур необходимо учитывать два аспекта. На первом уровне интерпретации такой образ можно рассматривать как воплощение близких людей, значимых лиц, оказавших особо важное влияние на клиента. Второй уровень интерпретации образов – это субъективный, т.е. образы могут воплощать бессознательные тенденции и установки клиента, отщепленные от своего реального поведения. Цель терапии заключается в том, чтобы символически выйдя из леса на луг, вывести на свет сознания эти отщепленные и вытесненные тенденции. Для интеграции этих образов на основной ступени КПО используются принципы кормления и насыщения, а также примирения и нежного объятия. При этом следует избегать бегства или враждебной самозащиты.

Эти принципы выбраны для исходной работы с символами потому, что их сравнительно легко освоить и они практически не вызывают у клиентов никаких тревожных реакций. Тем не менее, при целенаправленном применении они оказывают терапевтическое воздействие в четко определенных пределах.

Принцип кормления и насыщения дают психотерапевту возможность показать на примере ситуаций с враждебными образами, как следует себя вести в агрессивной или недружелюбной ситуации. Нападение клиента на враждебный символический образ показывает агрессию, направленную против себя самого, вернее, против затрагиваемой при этом части его собственного Я.

Это подавление собственных импульсов клиент уже достаточно долго развивал в невротическом поведении. Плодотворная психотерапевтическая интеграция аналогична действиям укротителей диких животных. Укротитель пытается расположить и привязать к себе животных, при этом он прежде всего кормит их. Насколько это получится, зависит от вида предлагаемой пищи. Например, воображаемой змее можно поставить блюдо молока, а льву лучше предложить миску свеженарезанного мяса.

Предложив накормить животное, психотерапевт обсуждает с клиентом, какой корм лучше использовать. Цель заключается не в том, чтобы просто «кормить», а в том, чтобы предложить избыток пищи, ее должно быть значительно больше, чем невротичный клиент, при его оральной зажатости,

может себе представить. Момент насыщения, когда животное перекормит, имеет большое значение.

Символический образ, как и живое существо, становится по-настоящему сытым и, усталый, ложится отдохнуть. В дальнейшем поведение символического существа коренным образом изменяется. Оно утрачивает свою опасность, становится приветливым и доброжелательным. Теперь клиент может приблизиться к нему и даже прикоснуться или погладить. Принцип кормления и насыщения сам собой переходит в следующий принцип символдрамы – принцип примирения. Возможно, здесь клиенту еще придется при помощи психотерапевта преодолеть остатки своего страха, но работать со своими эмоциями будет уже гораздо проще.

Таковы мотивы основной ступени КПО. Работа с пятью первыми стандартными мотивами и проигрывание связанных с ними креативных сцен во многих случаях дает достаточный психотерапевтический эффект. Основная ступень КПО составляет базис всего метода. При работе на основной ступени в ряде случаев можно использовать отдельные мотивы и методы средней ступени. Так, для исследования установок, касающейся сексуальности, используется мотив поездки автобусом (для женщины) и символ куста розы (для мужчины). Эти мотивы имеют важное значение для лечения сексуальных расстройств.

При работе с психосоматическими расстройствами применяется следующий метод средней ступени КПО: клиент представляет больной орган или часть тела, и ему говорится, что там должно обнаружиться какое-то изменение.

Можно выделить следующие показания для применения КПО (основной ступени) при работе с ПТСР:

1. Нейровегетативные нарушения и психосоматические симптомы.
2. Тревожно-фобические расстройства.
3. Депрессии непсихотического уровня.
4. Коммуникативные нарушения и расстройства адаптации.
5. Сексуальные нарушения психогенного характера.

В то же время необходимо выделить ряд признаков, при наличии которых символ-драма в лечении ПТСР может оказаться неэффективной.

1. Острые и хронические психозы. Символ-драма в немодифицированном виде при работе с подобными расстройствами не используется, так как может спровоцировать появление галлюцинаций и суицидальные попытки.

2. Грубые истерические расстройства и тяжелые депрессивные состояния.

3. Церебрально-органические синдромы. В данном случае работу осложняет выраженная аффективная ригидность, которая характерна для органических поражений мозга. Рекомендуется провести 1–3 пробных сеанса и, при отсутствии неблагоприятных последствий, проводить КПО.

4. Недостаточное интеллектуальное развитие.

#### 5. Низкая мотивация клиента к проведению психотерапии.

При психотерапии лиц, страдающих ПТСР, метод КПО позволяет решить следующие задачи:

- снижение психоэмоционального напряжения;
- формирование позитивного фона настроения, получение доступа к ресурсному состоянию;
- достижение релаксации, что, в свою очередь, усиливает яркость представляемых образов, а это способствует еще более глубокому расслаблению;
- постепенное осознание истоков проблем, причинно-следственной связи между особенностями личности и симптомами;
- проработка аффективных и инстинктивных желаний, вытесненных больным;
- обращение к проблемам раннего периода жизни и их проработка, так как, по мнению многих авторов, проблемы раннего детства в дальнейшем увеличивают риск возникновения ПТСР.

Как уже говорилось выше, все мотивы символ-драмы имеют широкий диапазон диагностического и терапевтического применения. В то же время существует определенное соответствие между каждым конкретным мотивом и определенной проблематикой, а также можно говорить об особой эффективности некоторых мотивов при терапии определенных симптомов. Так, для социальной адаптации и для формирования у клиентов с ПТСР установки на самостоятельное решение проблем используются мотивы: луга, горы, образы реальных ситуаций. Для проработки актуальных конфликтов и эмоций предлагается мотив луга. При работе с различными психосоматическими и соматическими симптомами хорошо зарекомендовала себя кататимная гидротерапия, а также интроспекция внутренних органов или частей тела, когда клиент рассматривает их через прозрачную оболочку тела, выполненную как бы из стекла или, уменьшившись до размеров крохотного человечка, отправляется сквозь отверстие в теле на их исследование. Для проработки агрессивных реакций и склонности к физическому насилию, раздражительности можно использовать мотив луга, опушки леса, ручья, а также мотивы дикой кошки, льва (средняя ступень) и заболоченной лужи, вулкана (высшая ступень). Для работы с различными фобическими реакциями шире применяется прорабатывание реальных ситуаций.

Для коррекции личностных особенностей у ветеранов с ПТСР можно применять следующие мотивы: луга, ручья, кухни в доме (проработка оральной тематики); мотив горы (эдипальная тематика), мотив подъема в гору и панорамы, открывающейся с ее вершины (тематика достижения и конкуренции, что является важным этапом в социальной адаптации ветеранов с ПТСР); мотив дома (оценка готовности к общению, социальным контактам, раскрытие генетического материала); мотив символического

существа, выходящего из темноты леса (работа с вытесненными инстинктивными и поведенческими тенденциями).

У лиц, страдающих ПТСР, наблюдаются такие черты, как недоверчивость к окружающему миру, высокий уровень тревожности, напряженности, социальное дистанцирование, избегание. Для оценки степени выраженности этих черт и для формирования способности отдаться чему-то целиком, используется мотив ручья или реки, когда терапевт предлагает путешествие вниз по течению на лодке без весел, мотив плавания, купания в воде.

Одним из симптомов ПТСР является нарушение межличностных отношений, сложности в установлении контактов, трудности в общении с окружающими и членами семьи. Для проработки отношений со значимыми другими используется мотив горы, символических существ, возникающих на дугу или появляющихся из темноты леса, а также образы реальных людей и регрессивных драматических сцен из детства.

Как уже отмечалось выше, у участников военных действий с ПТСР часто наблюдаются сексуальные расстройства, преимущественно психогенной природы. При лечении сексуальных расстройств в технике КПО применяют мотив куста розы, с которого нужно сорвать один цветок, а также мотив спальни в доме.

На основной ступени задача психотерапевта — сопровождение клиента и предупреждение опасных ситуаций. Необходимо следовать старой психотерапевтической рекомендации: не освобождать на сеансе больше бессознательного материала, чем психика клиента готова спонтанно открыть.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Реабилитация от психологических последствий ЧС является долгой, систематической работой, которой полностью должен отдаваться (естественно, в профессиональных рамках) не только психолог (психотерапевт), но сам пострадавший. Длительная проработка и осознание своих проблем и трудностей, установление причин и связи имеющихся симптомов с теми или иными аспектами пережитой ЧС являются основными условиями, позволяющими человеку полностью справиться с психологическими трудностями и вернуться на доболезненный уровень.

Эмоциональный опыт человека изменяется и обогащается в ходе развития личности в результате переживания кризисных жизненных периодов, сопереживания душевным состояниям других людей. Особо в этом ряду стоят переживания смерти близкого человека. Переживания такого характера могут нести в себе объяснение собственной жизни, переосмысление ценности бытия и, в конечном итоге, признание мудрости и глубокого смысла во всем происходящем. С этой точки зрения смерть может дать нам не только страдание, но и более полное ощущение собственной жизни; подарить переживание единства и связи с миром, обратить человека к себе. Человек приходит к пониманию, что со смертью близкого собственная жизнь не полностью потеряла смысл, — она продолжает иметь свою ценность и остается такой же значимой и важной, несмотря на потерю. Человек может простить себя, отпустить обиду, принять ответственность за свою жизнь, мужество за ее продолжение — происходит возвращение себе себя самого.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Бек А. Техники когнитивной психотерапии // Фенько А. Б., Игнатьева Н. С., Локтаева М. Ю. (ред.) Психологическое консультирование и психотерапия. Хрестоматия. Т. 1. Теория и методология. М.: МПЖ, 1999, с. 142-167.
- 2 Карвасарский Б.Д. Психотерапия. М., Медицина, 1985.
- 3 Лейнер Г. Кататимное переживание образов: методика использования воображаемых ситуаций в коррекции самочувствия. М., Эйдос, 1996.
- 4 Рудестам К. Групповая психотерапия. СПб., Питер, 2001.
- 5 Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. СПб. – М., Сова – Эксмо, 2003.
- 6 Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. Семейная психотерапия. Л., 1989.
- 7 Ялом И. Групповая психотерапия: теория и практика. М.,