

**Ольга Плетка  
Юлия Чаплинская**

**ИНТЕНСИВНАЯ РАБОТА С ТРАВМОЙ:  
ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ**

*Пособие*

**Киев  
ТАЛКОМ  
2017**

УДК 159.9:615.851

П 38

Рекомендовано к печати  
Ученым советом Института социальной  
и политической психологии НАПН Украины  
(протокол № 5/17 от 25.04.17 г.)

**Рецензенты:**

Г. М. Бевз, доктор психологических наук;

К. Л. Милютин, доктор психологических наук

**Плетка О., Чаплинская Ю.**

П 38

Интенсивная работа с травмой: психотерапевтические методы: пособие / Ольга Плетка, Юлия Чаплинская. — К. : Талком, 2017. — 232 с.

ISBN 978-617-7397-69-3

В своей профессиональной деятельности психологи и психотерапевты соприкасаются с различными психологическими травмами, выход клиента из которых и будет определять успешность работы. В пособии раскрыты основы и особенности работы с травмой специалистов в разных психологических парадигмах. Описаны методы оказания помощи, этапы работы и особенности понимания природы травмы в арт-терапии, транзактном анализе и нарративном подходе. Представлена подборка методик и техник практической направленности для работы с последствиями психологической травмы.

Пособие рассчитано на специалистов помогающих профессий, волонтеров, работающих с клиентами, которые пережили травмирующий опыт.

УДК 159.9:615.851

ISBN 978-617-7397-69-3

© Институт социальной и политической  
психологии НАПН Украины, 2017

© Плетка О., Чаплинская Ю., 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	6
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ ПОНЯТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ</b> .....	8
<b>1.1. Понятие психотравмы</b> .....	8
<b>1.2. Виды психологических травм</b> .....	24
<b>1.3. Специфика реагирования на травматическое событие</b> ...	30
Резюме .....	44
Контрольные вопросы .....	45
Использованная литература и источники информации .....	45
<b>ГЛАВА 2. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ РАБОТЫ С ТРАВМОЙ</b> .....	50
<b>2.1. Основы арт-терапевтической работы</b> .....	50
<b>2.2. Арт-терапевтические методы в работе с психотравмой</b> ...	56
<i>Методика «Звезда чувств» Удо Баера</i> .....	57
<i>Методика «Картина из непла» Удо Баера</i> .....	60
<i>Методика «Мазня» Юлии Латуненко</i> .....	62
<i>Методика «Я леплю из пластилина...» Людмилы Лебедевой</i> ...	63
<i>Методика «Композиция из прошлого» Ольги Плетки</i> .....	65
<i>Техника «Безопасное место» Наталии Роджерс.</i>	
<i>Модификация Ольги Плетки</i> .....	67
<i>Методика «Автопортрет в натуральную величину» Александра Копытина</i> .....	68
<i>Методика «Путешествие-переселение» Марины Сидоркиной</i> ...	71
<b>2.3. Ресурсная арт-терапия</b> .....	72
<i>Методика «Домик» Светланы Ройз</i> .....	73
<i>Методика «Ресурс кинетического песка» Ольги Плетки</i> .....	74
<i>Методика «Воспоминание» Ольги Плетки</i> .....	77
<i>Методика «Сон о будущем» Ирины Малкиной-Пых.</i>	
<i>Модификация Юлии Чаплинской</i> .....	79
<i>Методика «Путь» Татьяны Колошиной</i> .....	81
<i>Акварели из шерсти Людмилы Галицыной (адаптация авторской методики Светланы Марченко). Методика-мандала «Моя вселенная». Техника «Волшебное Дерево желаний-пожеланий»</i> ...	84

<i>Методика-мандала «Радужный песок» Юлии Чаплинской</i>	88
<i>Проективная методика «Карта сказочной страны» Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой и Дмитрия Кудзилова.</i>	
<i>Вариант модификация Юлии Чаплинской</i>	98
Резюме	107
Контрольные вопросы	108
Использованная литература и источники информации	109

### **ГЛАВА 3. ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ТРАВМОЙ В РАМКАХ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА (ТА)**

<b>3.1. Основные понятия теории транзактного анализа</b>	112
<b>3.2. Универсальные методики ТА по диагностике и решению психологических проблем</b>	122
<i>Самоконтракт Мюриела Джеймса</i>	122
<i>Техника «Три стула» Мюриела Джеймса, Дороти Джонсгард</i>	123
<i>Методика «Закрытие аварийных люков» Харри и Лауры Бойдов</i>	124
<i>Методика «Перерешение» Тони Вайта. Модификация Ольги Плетки</i>	126
<i>Методика «Как говорить «до свидания» Патриции Кокс. Перевод на русский язык Владимира Гусаковского</i>	129
<b>3.3. Методы работы по восстановлению внутренних ресурсов</b>	149
<i>Методика «Техники эмоциональной регуляции» Ирины Малкиной-Пых</i>	149
<i>Методика «Карусель самопоглаживаний» Ирины Малкиной-Пых</i>	152
<i>Методика «Превращаем проблемы в цели» Ирины Малкиной-Пых</i>	153
<i>Методика «Банк поглаживаний» Виктора и Галины Макаровых. Авторские упражнения Ольги Плетки, Юлии Чаплинской</i>	154
<i>Упражнение «Телесное триединство» Марка Сандомирского</i>	159
Резюме	162
Контрольные вопросы	162
Использованная литература и источники информации	163

<b>ГЛАВА 4. СПЕЦИФИКА РАБОТЫ С ПСИХОТРАВМОЙ В НАРРАТИВНОМ ПОДХОДЕ</b> .....	165
<b>4.1. Теоретические основы нарративного подхода</b> .....	165
<b>4.2. Нарратив при работе с травмирующей ситуацией: воссоздаем и конструируем</b> .....	171
<i>Экстернализирующая беседа Михаила Вайта</i> .....	172
<i>Схема интервьюирования пострадавших от насилия и жестокого обращения Дэвида Денборо</i> .....	175
<i>Техника нарративной реконструкции Анны Мироненко</i> .....	181
<i>Упражнение на деконструкцию Михаила Вайта</i> .....	185
<b>4.3. Нарратив при работе с травмирующей ситуацией: отпускаем и восстанавливаемся</b> .....	187
<i>Методика «Дерево Жизни: способ работы с группами детей, переживших травмирующую ситуацию» Нказела Нкубе и Дэвида Денборо</i> .....	188
<i>Письма-прощания</i> .....	194
<i>Вариант 1. «Письмо оцущений» Джона Грея</i> .....	195
<i>Вариант 2. Письмо прощания (отпускания)</i> .....	197
<i>Вариант 3. Проживание горя/утраты в письменной форме</i> ...	198
<i>Дневник памяти Юлии Чаплинской</i> .....	198
<i>Духовные практики в преодолении последствий травмирующих ситуаций Шалифа Ишайа</i> .....	200
<i>Резюме</i> .....	202
<i>Контрольные вопросы</i> .....	203
<i>Использованная литература и источники информации</i> .....	204
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ «Как говорить «До свидания»</b> .....	209

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Работа с травмой в практике оказания психологической помощи является достаточно разработанной темой с точки зрения травм развития. Однако в современных условиях актуальной стала работа с травмой совсем другой направленности. Общественные потрясения, военные действия на востоке страны, массовая вынужденная миграция — далеко не полный список ситуаций, которые провоцируют развитие психологической травмы. Возможности подготовки специалистов, способных работать в таких условиях и с таким набором навыков, в Украине довольно ограничены. Поэтому практику работы с волонтерами, свой волонтерский опыт мы обобщили в данном пособии. Вниманию читателей представляем первую книгу из серии «Интенсивная работа с травмой».

В теоретической части пособия предметом рассмотрения стали вопросы теории травмы, особенности проявления посттравматического стрессового расстройства. Мы попытались осветить мировой опыт понимания психотравмы, особенности протекания ПТСР и специфику реакций людей, находящихся в зоне военного конфликта, на травмирующее событие.

Практическая часть пособия содержит описание современных методов и техник работы в парадигмах арт-терапии, транзактного анализа и нарративной психологии. Здесь также представлены авторские наработки и методики, созданные в результате взаимодействия с различными категориями клиентов (вынужденными переселенцами, членами семей участников боевых действий, ветеранами АТО), а также работы с волонтерами и специалистами, оказывающими им помощь.

Надеемся, что наши опыт и знания, изложенные в данном пособии, будут полезны читателям.

Мы благодарны нашим клиентам, слушателям курсов и волонтерам, поддержавшим нашу идею обобщить весь накопленный в процессе работы опыт. Полагаем, пособие станет надежным помощником в их нелегком труде. Особую благодарность выражаем Методическому реабилитационному центру, созданному при Институте социальной и политической психологии НАПН Украины, тренерами

которого мы являемся, за возможность апробации новых авторских методик и приобретения колоссального опыта работы с различными категориями специалистов и клиентов. Особая благодарность Киевской городской организации Общества Красного Креста Украины за возможность работать в военном госпитале с ранеными.

Будем признательны нашим читателям за любые конструктивные предложения.

*С уважением и признательностью,  
Плетка Ольга и Чаплинская Юлия*

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ ПОНЯТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ

## 1.1. Понятие психотравмы

Понятие *травмы* происходит от латинского слова *trauma*, т. е. повреждение, и обозначает внезапное воздействие на человека внешних факторов, которые могут вызвать нарушения анатомической целостности и функций организма (физиологических, психологических) и которые сопровождаются определенными реакциями тела и психики.

Понятие *психологической травмы* возникло в XIX веке, когда французский терапевт Пьер Брике, описывая в своей монографии (1859) симптомы истерии, обратил внимание на то, что зачастую истерия является следствием травмирующего события. В психологии любое экстремальное (запредельное, не свойственное обыденной жизни) воздействие на организм человека, повлекшее за собой ряд психических реакций, рассматривают как психотравмирующее событие. Однако изучение психологической травмы часто сопровождается медицинским обоснованием и психиатрическими диагнозами, поскольку люди обращаются за квалифицированной помощью после стрессовых событий только с появлением ярко выраженных психологических последствий, таких как бессонница, панические приступы, интрузии. Например, изучение медиками нервно-психических нарушений у ветеранов Первой мировой войны позволило выделить симптомы, которые являются реакцией на травмирующее событие.

Различные психологические школы и концепции рассматривают понятие психотравмы, используя критерии и понятия аутентичной парадигмы. Так, *последователи психоанализа* считали, что психологическая травма своей силой как бы пробивает «защитный барьер» психики и человек не в силах справиться с ней. Сам же З. Фрейд, отслеживая в динамике процесс становления личности, отделял процесс формирования от процесса развития, что стало основой его подхода к рассмотрению травмы:

- Травма как сила, детерминирующая и наполняющая новую невротическую структуру личности. В этом случае травма высту-



пает катализатором внутренних процессов, которые объединяются вокруг психотравмирующего события и формируют невротический механизм личности. Если последующие события подтверждают необходимость такого механизма, то формируется невротическая структура личности.

- Травма как сила, раскрывающая и усиливающая невротическую структуру. В данном случае речь идет о процессе заполнения невротической структуры механизмами, которые ее актуализируют, активизируют и ассимилируют в структуру личности, т. е. уже сформированная невротическая структура может быть латентной и активной. В случае латентности травматическое событие «пробуждает» ее и личность становится активным транслятором невротизма. При наличии активной невротической структуры психотравмирующее событие может привести к существенным изменениям, вплоть до психопатологии (Фрейд, 2000).

В продолжение исследований своего отца А. Фрейд заметила, что у детей, находящихся в приютах, наблюдается регресс развития как следствие сильного переживания травмирующего события (Калмыкова, Падун, 2002). Данное наблюдение добавляет в понятие травмы и ее последствий новый механизм реагирования — *регресс*, когда психика человека после психотравмы как бы «забывает» то, что умела или знала до этого. В детском возрасте это более ярко выражено, так как интенсивность развития позволяет отследить возрастные нормы. Например, ребенок умел ходить в 11-месячном возрасте — после травматического события он «разучился» это делать, или ребенок 6 лет перестает разговаривать после гибели отца, которая случилась на его глазах.

В зависимости от интенсивности переживания психотравмы регресс во взрослом возрасте может быть различным: ограничивающим какие-то определенные навыки или тотально повреждающим личность. Также он может быть временным или постоянным. Такие отличия зависят от психологической упругости нервной системы, от физиологических и психологических особенностей адаптационных механизмов личности, от социальной картины травмирующего события и других индивидуальных особенностей каждого человека.

Наблюдение и работа с последствиями регресса при травмировании позволили нам выделить несколько вариантов такого процесса.

*Первый вариант* — считаем его «*легким*». При нем личность как бы «откатывается» по возрастной прямой в более молодой возраст и некоторое время (в среднем от 1 недели до 1 месяца) лишает себя опыта прожитых лет, но постепенно возвращается к норме. Например, мужчина 35 лет, попав в аварию и потеряв сознание, после пробуждения в больнице ощущает себя юношей 22 лет и ведет себя соответствующим образом. В процессе лечения и реабилитации он «приобретает» «утерянные» в результате травмы годы и восстанавливает свой статус-кво.

*Второй вариант* — определяем его как «*мигающий*». В этом случае личность «путешествует» в более ранний возраст на короткое время, а потом возвращается в реальную возрастную норму. Она как бы пребывает на границе нормы-патологии. Краткосрочные «путешествия» могут быть *телесными* (принятие позы эмбриона, сосание большого пальца руки или ноги, покачивание из стороны в сторону в сидячем положении), *когнитивными* (использование в речи сюсюканья, улюлюканья, подвывания, лепетания и других форм проявления довербального периода развития) и *эмоциональными* (безудержный плач или крик, заикание, застывание и отсутствие реакций на внешние раздражители). Например, после сильной психотравмы женщина время от времени осознает себя сидящей в позе лотоса и сосущей большой палец руки. Это пугает ее, но процесс впадения в это состояние она контролировать не может. Такое с ней случается эпизодически в течение нескольких месяцев. Описанное состояние требует лечения, и, в таком случае, возможно восстановление функций.

*Третий вариант* — обозначаем его как «*патологический*». В нем регресс настолько сильный, что личность не в состоянии вернуться к привычным для нее навыкам и умениям и застревает в таком состоянии надолго. Например, после психотравмы мужчина 29 лет «забыл» о своей способности удерживать естественные физиологические процессы, при этом психика реагирует из возраста, когда горшок ребенку недоступен (энурез, энкопрез). Личность, вытесняя событие, не осознает трагизм ситуации и нуждается в психиатрическом лечении.

Регресс как реакция на психотравму не является типичным и может проявляться вариативно и выборочно в зависимости от особенностей нервной системы и анамнеза пострадавшего.

По мнению *представителей юнгианской школы*, понятие «травма» используется для описания любого переживания, вызывающего непереносимые психические страдания. Данный подход рассматривает психотравму с точки зрения внутренних трансформаций, что происходит с личностью как последствия травмы. Для принятия и осознания факта и последствий события личность проходит ряд эмоциональных, внутренних изменений, которые в юнгианстве называются страданиями (сомнение, гнев, страх, шок, тревога и т. д.).

Углубляя данную парадигму, Д. Калшед приходит к выводу, что психическая травма вызывается не только внешними факторами, но и способностью трансформировать внешние обстоятельства во внутреннюю систему самоуничтожения (Калшед, 2001). По его мнению, если травма не осознается и не принимается, то человек якобы «наказывает» себя за ее результаты. Это может быть самоповреждающее поведение, экстремальные виды спорта, поиск «утешения» в алкоголе или наркотиках и другие способы «мягкого» суицида.

Опираясь на авторитетное мнение Калшеда, хотим заметить, что самоуничтожение может быть не только физическим, но и эмоциональным. В таком случае человек обесценивает свои действия, принижает себя перед другими, испытывает стыд и вину за последствия травмирующего события и свое поведение во время этого события. Среди ветеранов АТО, которые оказались в числе выживших в серьезных боевых операциях, наблюдается самоуничтожение в виде проявления симптома «вины выжившего», когда человек не радуется тому, что он остался жив, а готов последовать за своими побратимами в мир иной.

Автор *логотерапии и экзистенциального анализа* В. Франкл считал травму одним из факторов потери человеком жизненных смыслов, а ее преодоление — результатом осмысления события или поиском новых жизненных смыслов (Франкл, 2009). Потому данная парадигма рассматривает возможность выхода из травмы через формирование смыслов, способных стать ведущими в структуре личности, на которые человек может опереться в своем последующем развитии. Мы

называем эти структуры «*смысловыми крючками*» и рассматриваем их роль с точки зрения способности человека к восстановлению.

В *когнитивном подходе* основой теории травмы является понятие когнитивной схемы, которая организует опыт и поведение в травмирующей ситуации, а также убеждения или правила, которые определяют содержание мышления, эмоций и поведения (Вестбрук, Кеннерлі, Кірк, 2014). Представители травмафокусированного направления когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) считают, что базовые убеждения человека относительно собственного Я, окружающего мира и будущего претерпевают изменения в результате травмирующего опыта и формируют дисфункциональные эмоционально нагруженные схемы, которые впоследствии становятся стереотипными и неосознаваемыми, т. е. повторяющимися при типичных ситуациях (Падун, Тарабрина, 2004).

По мнению представителей *соматической психологии*, травма — это нейрофизиологический феномен. П. Левин считает, что при острых шоковых событиях и в ситуациях угрозы жизни активизируются наиболее древние стволы и подкорковые структуры мозга, ответственные за мгновенный и мощный ответ организма, что способствует его выживанию (Левин, Фредерик, 2007). Такая реакция осознается постфактум, и человек бывает удивлен способностями собственного тела. Это может быть потеря сознания, реактивная реакция «увертывания» из опасной ситуации, неожиданный для человека боевой прием, которому тот никогда не учился, или вдруг возникшее четкое понимание происходящего. Если во всех случаях, кроме первого, человек реагирует, будучи в сознании, и как в замедленной съемке «наблюдает» за своими действиями, то в первом случае возможно вытеснение факта потери сознания. В литературе описываются случаи, когда человек мгновенно терял сознание, что позволяло ему выжить, однако объяснить себе, каким образом это произошло, он не мог. Часто такие ситуации встречались на поле боя, когда победившая сторона, подбирая своих раненых, добивала врагов, но иногда оставляла в живых бойца, считая его мертвым по реакциям тела потерявшего сознание. Наглядным подтверждением данных реакций служит клиентский случай из практики авторов. Клиентка 35 лет, находясь в позиции жертвы и не осознавая этого, рассказывала о том,

как пьяный отец в детстве избивал старшего брата, а ее не трогал. В ответ на просьбу психолога расспросить брата о тех событиях, т. к. родителей уже не было в живых, клиентка пересказала его ответ: «Когда отец начинал нас избивать, ты сразу засыпала». Даже во взрослом возрасте мужчина не в состоянии был осознать, что его младшая сестра просто теряла сознание от страха и боли.

*Психология стресса* определяет травму как особую форму стрессовой реакции, ответ организма на ситуацию. По мнению Г. Селье, стресс является неспецифической реакцией организма на выдвигаемое извне требование, которая способствует выживанию индивида. При этом он акцентирует внимание на физиологической стороне реакции. На его взгляд, некоторая доля стресса полезна организму, так как мобилизует человека к адаптации в изменившихся условиях. Такую реакцию он назвал *эустрессом*. *Дистрес* в трактовке Г. Селье — реакция, приводящая к повреждению и негативным последствиям в адаптации (Селье, 1982). Современные последователи теории стресса определяют стресс как феномен, возникающий при воздействии извне и наличии способности у личности с этим вызовом справиться. По мнению Е. Дорозцевой, психологическая травма — это переживание, в центре которого находится определенное эмоциональное состояние. Эмоции участвуют в организации и интеграции психических процессов, а также играют ключевую роль во взаимосвязи психических и соматических систем личности (Дорозцева, 2007).

Понимание травмы невозможно без понимания, какое же событие может называться травмирующим, вызывающим *психотравмирующие переживания*. Попытки Ф. Василюка обозначить процесс переживания как самостоятельный деятельностный акт, а не как феномен психики определили целую плеяду научных изысканий в области психологии переживаний. По его мнению, человек всегда сам и только сам может пережить события, обстоятельства и изменения своей жизни, породившие кризис (Василюк, 1984). Вслед за Ф. Василюком А. Кочарян считает, что под психической травмой следует понимать сильное потрясение, переживание особого взаимодействия человека и окружающего мира. По мнению Кочаряна, она может возникать при сильных переживаниях, проявляющихся в неспособности к адекватной реакции на событие (Кочарян, Лисеная, 2011).

Считаем необходимым представить современный взгляд на психологическую травму Д. Герман, которая пишет, что травма — это страдание бессилия. В момент травмы жертва оказывается беспомощной перед лицом сокрушительной силы. Травматические события разрушают системы поддержки, которые придают людям чувство контроля, связи и смысла (Герман, 2015).

Обобщая опыт и представления о *психологической травме*, мы предлагаем следующее ее понимание:

- психотравма возникает при воздействии на человека события, выходящего за рамки его обыденного опыта;
- любая травма — это прежде всего угроза жизни или безопасности индивида;
- событие зачастую случается однажды, а внутреннее переживание тиражирует его вновь и вновь;
- особенности переживания травмы зависят от условий, в которых человек ее получил;
- травмирующее событие обычно приходит извне, а реакция при этом внутренняя; она может усугублять состояние вплоть до саморазрушения;
- травма возникает тогда, когда человеческая психика не в состоянии справиться с собственной реакцией на экстремальное событие.

В психологии существует понятие *травматизации* и *ретравматизации*.

Психическая травма, по мнению, Е. Мазур, это вред, нанесенный психическому здоровью в результате воздействия сильных стрессогенных факторов, часто продолжающегося в течение длительного времени, что перегружает психологические, физиологические и адаптационные возможности человека, разрушает его психологическую защиту, вызывает глубокую тревогу и приводит к психологическим и физиологическим нарушениям в организме пострадавших (Мазур, 2003).

З. Фрейд и К. Юнг, которые и ввели «категорию смысла в понимание травмы» (Калшед, 2001), считали, что источником психопатологии является не сама травматическая ситуация, а тот устрашающий смысл, который событие приобретает для индивида, его

внутреннее представление, аффект. Таким образом, травматическое переживание, как правило, затрагивает более глубокие слои души.

Среди других механизмов психических травм нельзя не упомянуть механизмы незавершенных действий или незавершенных ситуаций, подробно описанные в гештальт-подходе Ф. Перлзом и его последователями (Мазур, 1996). Незавершенные действия проявляются в виде нереализованных потребностей или незавершенных чувств и эмоций, которые стремятся к завершению. Механизм незавершенных действий широко используется в теории психической травмы П. Левина. Травма рассматривается как результат незавершенной телесной реакции на травматическое событие (там же, 2003).

*Причинами психологической травматизации* в чрезвычайных ситуациях, по мнению Дианы и Луиса Евестайнов, могут быть:

- *внезапность*: ожидаемое событие менее разрушительное, чем неожиданное: жертва может не успеть принять оптимальное решение для собственного выживания;

- *отсутствие похожего опыта*: возникшая ситуация обычно первична, и у человека отсутствует представление о стратегиях выживания в ней, поэтому он часто учится переживать такие ситуации на пике момента;

- *длительность*: в данном случае нет тенденции, однако существует возможность усиления травматических эффектов в процессе пролонгированного действия источника травмы на жертву;

- *недостаток контроля*: в результате психотравмирующего события человек утрачивает способность контролировать самые обычные события повседневной жизни, у него могут наблюдаться признаки выученной беспомощности и на восстановление функции требуется немало времени;

- *горе и утрата*: в результате чрезвычайного события может случиться разлука с близкими и любимыми людьми: кто-то может погибнуть, кто-то — потеряться, и человек-жертва вынужден пребывать в состоянии ожидания всевозможных утрат, включая свою социальную роль и позицию, имущество и т. п., а если травматическое событие имеет длительный характер, то и надежды на восстановление утраченного (Everstine, 1993).

Остановимся поподробнее на этом процессе. Горе от утраты или потери протекает долго и болезненно, что требует внимания со стороны самого пострадавшего, его близких и, по необходимости, специалистов.

Как считает В. Волкан, ход жизни каждого человека зависит от его способности справляться с переменами, адаптироваться ко всем утратам и использовать изменения как средство для роста. Не полностью пережитые утраты (он называет их переменами), к которым люди не могут адаптироваться, омрачают жизнь, ослабляют жизненную энергию и ухудшают способность устанавливать межличностные отношения. Исследователь выделил 4 фактора, которые влияют на переживание горя:

1) *эмоциональное состояние оставшегося в живых*: если в истории человека много потерь или в детстве он страдал от дефицита внимания и заботы, то это усугубит переживание горя;

2) *специфическая природа утраченных отношений*: осложняется процесс горевания при утрате значимых, зависимых отношений с умершим либо когда много незавершенных совместных дел или невыполненных обещаний;

3) *обстоятельства утраты*: сложнее принять внезапную или при отягчающих обстоятельствах смерть;

4) *запрет на выражение печали*: культуральная норма предполагает переживать потерю стойчески, отрицая собственную уязвимость, что приводит к отсроченному гореванию (Волкан, 2007).

Проанализировав специализированную литературу и используя опыт работы с людьми, которые переживают процесс горевания от утрат и потерь, О. Плетка определила цели и виды психологической помощи, являющиеся оптимальными для эффективного взаимодействия с пострадавшими. Систематизировав существующие взгляды на процесс проживания горя, она выделила 4 основные стадии горевания:

1. *Острое горе* (растерянность, автоматизм): когда трудно поверить, что такое могло случиться; много слез, неприятие, оцепенение, снижение аппетита, нарушение концентрации внимания и способности к рационализации; действия скорее автоматические, чем осознаваемые.



2. «*Качели*» (шок, отрицание), когда задаются вопросы: «Почему это со мной происходит?», «Такого не может быть!», «Что делать? Мир рухнул!» и т. п., иногда появляется чувство вины и в речи много сослагательного наклонения: «если бы...», «вот бы...». Такое состояние может смениться гневом: «Как ты мог со мной так поступить?!», «Я не верю, что это возможно!», «Из-за тебя я не справлюсь!» и т. п. Эмоциональное состояние нестабильно: слезы сменяются гневом, вина — обвинениями, иногда наблюдается перенапряжение и застывание в этом состоянии (похоже на внутреннее оцепенение). Данная стадия может длиться достаточно долго (порой до года).

3. *Восстановление* (осознание): на этой стадии человек может испытывать чувство одиночества, апатии, депрессии, горечи, которые постепенно сменяются облегчением и желанием вновь ощутить вкус жизни. Трансформация происходит в сторону жизни, человек начинает интересоваться чем-то новым и наполняет свою жизнь новыми смыслами.

4. *Довершение* (завершение процесса горевания, принятие): подтверждением перехода в эту стадию может служить тот факт, что человек смирился с потерей, нашел новые жизненные цели и научился «дистанцироваться» от боли и горя. Чувства постепенно притушаются, и ощущается внутреннее обновление. Также появляется состояние светлой памяти об умершем, когда ушедший человек вспоминается с легкой грустью и благодарностью.

Пострадавший может «застрять» на какой-то стадии или же вернуться к ней, если процесс проживания горя (например, потеря ребенка, эмоционально близкого родителя, друга) носит слишком болезненный характер и длительное время эмоциональность реагирования слишком интенсивна. Тогда можно говорить об осложненном горе.

Соизмеряя состояние горюющего человека и возможность оказания ему профессиональной помощи, мы задались целью по возможности уточнить, как, собственно, следует организовать надлежащее сопровождение процесса горевания (табл. 1.1).

## Помощь на разных стадиях горевания

№ п/п	Стадии горевания	Цель помощи	Виды оптимальной помощи
1	<b>Острое горе</b>	Постепенное приобщение к повседневной деятельности, поворот из травмирующего события в настоящее, в текущий момент жизни	Поощрение воспоминаний и проговаривания, активное слушание; дать возможность выплакаться, но не утешать («пусть все выходит», «плакать — это нормально»)
2	<b>«Качели»</b>	Не мешать процессу отрицания события и осознания его масштабности	Молчаливое присутствие, помощь и внимание
3	<b>Восстановление</b>	Освоение или воссоздание поведенческих навыков (занятие спортом или творчеством) и социальных контактов (встречи со знакомыми и близкими без разговоров об утрате)	Помочь найти новое понимание утраты, облегчить возвращение к обычной жизни, способствовать воссозданию жизненных смыслов
4	<b>Довершение</b>	Боль от потери становится меньше и человек адаптируется к жизни без потери: происходит его физическое, психологическое и социальное «освобождение»	Поддержка и помощь в поиске новых жизненных смыслов, оказание содействия в приятии ситуации и осознании и использовании в жизни возникших внутренних ресурсов

Опираясь на собственный опыт реагирования в горе, человек может задействовать свои внутренние ресурсы для восстановления и реабилитации себя, для поиска новых смыслов в жизни. Однако чрезвычайные ситуации могут быть связанными с разными угрожающими жизни моментами, поэтому считаем важным представить полное описание причин психологической травматизации. Такими причинами, по мнению Д. и Л. Евестайнов, могут быть:

- *постоянные изменения*: чрезвычайная ситуация становится катастрофической, когда вызванные ею разрушения не поддаются

восстановлению и человек-жертва в таком случае оказывается в совершенно новых и враждебных условиях;

- *экспозиция смерти*: личностная структура человека может измениться даже при кратковременных угрожающих жизни ситуациях, а изменения «познавательной карты» при повторяющихся столкновениях со смертью могут привести к глубоким изменениям на регуляторном уровне; также при близкой встрече со смертью возможен сложный, экзистенциальный кризис;

- *моральная неуверенность*: в процессе травмирования возникает необходимость принятия «непростых» решений, связанных с системой ценностей и изменением жизни (например, кого спасти, насколько рисковать, кого обвинять);

- *поведение во время события*: в трудной ситуации человек зачастую реагирует несвойственно для себя, и то, что он делал или не делал в это время, может преследовать его очень долго после того, как другие раны уже затянулись;

- *масштаб разрушений*: после события обычно изменяются культуральные правила или нормативное поведение в обществе, претерпевают трансформации также социальные структуры и окружение пострадавшего, что требует от него определенных адаптивных действий, или же он рискует остаться изгоем (чужаком), в котором сочетаются эмоциональный ущерб с социальной оскорбительностью (Everstine, 1993).

Таким образом, под *травматизацией* понимают результат угрожающего воздействия на психику и тело человека события или ситуации, которые приводят к возникновению психологической травмы. Такую травму еще называют *первичной*, т. е. такой, которая «способствовала» возникновению психологической травмы.

Однако процесс травмирования может быть и не связан напрямую с событиями или ситуациями. Тогда можно говорить о вторичной травме, т. е. травме, которая возникает под воздействием кого-либо или чего-либо на психику человека, вызывая у него эмоциональный отклик.

В теории психологической травмы достойное место занимает также понятие ретравматизации, или ретравмы. *Ретравматизация* возникает при воспоминаниях, рассказывании о событии или при

просмотре видеоматериалов о нем. Психика воспринимает эти процессы как «хроническую» травму, которая «не заканчивается», и реагирует привычным для себя способом.

*Первичной травматизации* подвержены люди, непосредственно бывшие участниками события, которые пережили травмирующие моменты жизни естественными реакциями на угрозу жизни или безопасности. *Вторичная травматизация* свойственна людям, которые были свидетелями события, но сами в нем не участвовали или наблюдали событие на экранах телевизоров, мониторов. Их реакции основаны не на реальной угрозе, а на представлениях о ней. Т. е. вторичная травматизация — это феномен переживания события, о котором есть мозаичная информация, а недостающие логические звенья «дорисовывает» лимбическая система в виде фантазийных, иллюзорных новообразований, принимаемых сознанием за истинные. Внутренняя прорисовка события намного ярче, страшнее, чем процесс проживания самого события, ведь событие закончилось, а в иллюзиях может продолжаться сколько угодно, обрастая все новыми и новыми «страшилками», разрушающими психику.

*По степени интенсивности* вторичную травматизацию О. Плетка предлагает разделять на три типа:

- *травма свидетеля*, когда человек непосредственно наблюдал за событием, не будучи его участником, имеет четкие, но мозаичные воспоминания о его деталях и лимбическая система лишь добавляет недостающие фрагменты события (около 10–20%). Фантазийным образом в таком случае «места нет», есть лишь некоторые детали, помогающие выстроить логическую цепочку события. Человек активно реагирует на наблюдаемое событие, и его когнитивная, эмоциональная и поведенческая сферы конгруэнтны ситуации;

- *травма слушателя*, когда человек не причастен к событию, но близок к его участникам. В таком случае лимбическая система человека «дорисовывает» до половины якобы информации о событии, добавляя частичку своей эмоциональности в интерпретацию события при его пересказывании или воспоминании. Этот эффект наблюдается и хорошо демонстрируется в детской игре «Испорченный телефон», когда первые игроки почти точно передают инфор-

мацию, с небольшими искажениями, а последующие изменяют ее до неузнаваемости. Человек, подверженный такому типу вторичной травмы, принимает активное эмоциональное участие в диалоге, может непосредственно реагировать на рассказываемую ситуацию, его когнитивная сфера жизнедеятельности в таком случае лишь помогает «достроить» логику события;

- *травма зрителя*, когда человек имеет в наличии лишь выверенный отрезок события с готовыми интерпретациями и психика «дорисовывает» на «выпяченный» СМИ эпизод такое количество информации, которое в корне меняет само событие в представлении человека. Само название указывает на основной источник вторичного травмирования — СМИ. Однако эта травма может стать результатом целенаправленного воздействия на психику человека не только СМИ, но и интернет-технологий, рекламных агентств, специально обученных пропагандистов, т. е. тех, кто имеет определенную цель и формирует общественное мнение под нее, используя различные уместные для этого технологии. Результатом такого воздействия может быть колоссальное разрушение психики, когда фильтры критичности восприятия информации отключаются. В таком случае могут проявляться известные феномены слепого фанатизма, «зомби», так называемого ватника, где навязываемая ложь не поддается сомнению, и психика отсекает факты, свидетельствующие о другой стороне события, так как они расходятся с основной «мыслительной» линией личности. Достоверность информации о событии в таком случае представлена в ничтожных долях лишь для «усыпления» бдительности критических фильтров и в нее вкраплена «нужная» информация, маскирующаяся под достоверную. Такого рода травмирование случается при сдвигах общественного порядка, революционных ситуациях, техногенных катастрофах, войнах и других масштабных событиях, наблюдаемых и переживаемых человеком. Участие человека-жертвы в таком случае пассивно, он лишь потребитель информации и свое отреагирование выплескивает на близких, ища в них врагов. Такого рода травматизация может быть *локальной*, когда событие носит местечковый или внутрисемейный характер, и *глобальной*, связанной с историческими событиями.

Вторичной травматизации подвержены люди, соприкасающиеся с событием опосредованно, через призму чужого опыта. Условно их можно разделить на три группы:

1) родственники, друзья, близкое окружение человека, непосредственно пострадавшего, которые наблюдают за проявлениями симптомов и порой становятся жертвами агрессии и других последствий травмы. Родственникам приходится соизмерять свое поведение с возможными реакциями пострадавшего и подвергаться ежедневному травмированию;

2) зрители и читатели СМИ, подверженные так называемой медиатравме. *Медиатравма* — это травмирование психики вследствие наблюдения за событием по другую сторону экрана. Как говорилось выше, способность психики дорисовывать подробности в таком случае играет тотально-саморазрушающую роль. Человек может настолько запугать сам себя, что становится подверженным фобиям и другим патологиям восприятия действительности (Найдынова, 2016);

3) специалисты помогающих профессий, которые в силу своей компетенции оказывают пострадавшим непосредственную помощь. Выслушивая каждый день о тех или иных травмирующих событиях и видя перед собой их жертв, специалист также поддается травмированию и накапливает свои переживания до состояния эмоционального истощения. Поэтому в мировой практике существует определенный норматив занятости таких специалистов, чтобы их продуктивность не страдала от перенапряжения и профессионального выгорания (Плетка, Чаплинская, 2016). Волонтерская деятельность тоже подвержена таким негативным воздействиям. В этом случае можем говорить о травмированном психологе, социальном работнике, враче, волонтере.

Австралийский психолог К. Вестелл выделила следующие *признаки вторичной травматизации*:

- ночные кошмары;
- избегание эмоций в себе и других;
- агрессивность и раздражительность;
- возрастающий цинизм;
- негативное мнение о мире;
- трудности в принятии решений;

- частые болезни;
- нарушения границ и этических норм;
- сверхбдительность в отношении источника травмы;
- вспышки воспоминаний о психотравмирующем событии или фантазии о нем;

- разрыв или ухудшение значимых отношений вследствие меньшей эмоциональности, отзывчивости и отстраненности (Wastell, 2011).

Важнейшим фактором, влияющим на восприятие психотравмирующего события, помимо эмоциональной, является когнитивная сторона деятельности. Представители когнитивно-поведенческого подхода считают, что процесс искажения суждений является ключевым в формировании последствий переживания психотравмирующего события.

В своем выступлении на семинаре (декабрь 2015 года, Киев), посвященном работе с ветеранами войн, израильские психологи Гиля Петрова и Моти Петельня выделили следующие *виды искажения мышления и суждений*:

- крайности (свой-чужой);
- обобщения («все такие...»);
- негативное мышление («ничего хорошего не будет...»);
- отрицание положительного (обесценивание);
- поспешные выводы («читаю мысли»);
- драматизация (усиление яркости переживаний);
- эмоциональное мышление («как чувствую, так и мыслю...»);
- требования («должно быть так!..»);
- ярлыки («они такие...»);
- персонализация («все из-за меня...»);
- сравнение («вот у него...»);
- сожаление («жаль, что...», «хотелось бы...»).

Такие искажения свойственны как людям, подвергшимся первичной травме, так и пострадавшим в результате вторичной травматизации.

Таким образом, понятие психологической травмы достаточно емкое и многогранное. Обобщая результаты исследований известных ученых, практического опыта психологов и психотерапевтов, можно с уверенностью сказать, что изучение данного феномена продолжается

и впереди нас ожидают новые открытия в области психического. Понимание процесса получения травмы и ее проживания позволяет специалистам работать осознанно и профессионально, исключая вторичную травматизацию и ретравматизацию клиентов.

## 1.2. Виды психологических травм

Рассматривая природу и последствия психологической травмы, невозможно пройти мимо имеющихся изысканий в области различных классификаций травм. Понятие психологической травмы неразрывно связано с пониманием источника травмы, психотравмирующего события, и, в зависимости от него, травмы тоже делятся на определенные виды. Существует множество различных классификаций психологических травм. Вниманию читателей мы представляем наиболее, на наш взгляд, актуальные.

Е. Мазур выделяет следующие *виды травм*: *шоковые*, или травмы угрозы жизни; *эмоциональные*, или травмы, связанные с эмоциональными переживаниями горя, потери, конфликтов и пр., и так называемые *травмы развития*, произошедшие в детском возрасте и повлиявшие на ход личностного развития ребенка (Мазур, 2003). Согласно данной классификации психологические травмы не обозначены как тип; на наш взгляд, они могут быть во всех трех обозначенных видах, так как любая травма влечет за собой личностные изменения и может быть индикатором определенных жизненных решений, принятых под ее воздействием. Мы не можем говорить о какой-то конкретной одиночной травме, например медицинской, ввиду того, что тело и психика человека неразделимы и при травмировании человек реагирует комплексно на возникшие обстоятельства. Например, в случае падения и перелома руки человек нуждается в медицинской помощи, чтобы наложить гипс на руку, но ему также требуется и психологическая помощь, чтобы последствия травмы не стали для него в дальнейшем жизненной преградой (ведь может возникнуть страх местности, медучреждений, ношения определенной обуви, падения, боли и т. п.). Если же травма более сложная, то и необходимая помощь должна быть более расширенной (например,



человек попал в аварию, где кто-то погиб, кто-то покалечился, произошла порча имущества, впереди судебные разбирательства, предлагается долгое восстановление). И последствия такой аварии для психики могут быть весьма деструктивными, если не оказать пострадавшему помощь — как медицинского, так и психологического характера. Однако, следует заметить, в таком случае нельзя игнорировать социальную и юридическую помощь. Такие комплексные травмы требуют к себе компетентного внимания со стороны многих специалистов, которые будут помогать человеку восстановиться после потерь, утрат и изменения его жизненного статуса, например. Травмы развития, как и шоковые, не могут быть отделены от эмоционального их проживания. Автор разделила травмы по медицинским показателям повреждений: шоковая травма — это травма с тяжелым анамнезом, требующим вмешательства медиков по жизненным показателям; эмоциональная травма — травма, не требующая такого вмешательства, и травма развития — когда процесс созревания организма сопряжен с определенными трудностями.

В. Ковалев на основе выделенных психотравмирующих факторов разработал следующую их классификацию в отношении детей:

- *шоковые* психические травмы (нападение животного, появление чужого, удар грома);
- *психотравмирующие ситуации* — относительно кратковременные, но психологически очень значимые для ребенка (утрата или болезнь одного из родителей, ссора со сверстниками и т. п.);
- *хронически действующие психотравмирующие ситуации*, затрагивающие основные ориентации ребенка (семейные конфликты, противоречивое и деспотическое воспитание, неуспеваемость и т. п.);
- *факторы эмоциональной депривации* (недостаток ухода, заботы, ласки и т. п.) (Ковалев, 1979).

Данная классификация описывает факторы, способствующие формированию у детей определенных реакций на травмирующее событие. Автор обратил внимание на возможные ситуации травмирования и выделил те, которые, на его взгляд, могут иметь последствия для дальнейшей жизни ребенка.

П. Сидоров и А. Парняков, опираясь на классификацию В. Ковалева, выделяют в зависимости от интенсивности и длительности

воздействия следующие виды психологических травм, придавая им *возрастную универсальность*:

- 1) шоковые (внезапные, сверхсильные) психотравмы;
- 2) кратковременные психотравмирующие ситуации;
- 3) затяжные, хронические психотравмирующие ситуации;
- 4) эмоциональная депривация (дефицит внимания и любви)

(Сидоров, Парняков, 2000). В данном случае психологическое травмирование присутствует во всех видах травм, к тому же отдельно выделены травмы, которые связаны с проявлениями определенных чувств к человеку. По мнению К. Штайнера, отсутствие эмоциональной близости в детстве ведет к развитию у человека эмоциональной холодности во взрослой жизни, когда принятое в детстве решение о том, что его не могут, например, полюбить просто так, будет управлять действиями, отдаляющими от тех, кто может это утверждение опровергнуть (Штайнер, 2016).

Если рассматривать данную классификацию как некий опорный инструмент понимания возможных последствий психотравмирующих событий, то она достаточно лаконична и очень удобна в использовании.

По мнению Г. Ушакова и Б. Воскресенского, психотравмы в зависимости от их интенсивности можно также разделить на:

- *массивные* (катастрофические), внезапные, острые, неожиданные, потрясающие, одноплановые:
  - а) сверхактуальные для личности,
  - б) не актуальные для личности (например, природные, общественные катастрофы, интактные для данного индивидуума);
- *ситуационные острые* (подострые), неожиданные, многопланово вовлекающие личность (связанные с утратой социального престижа, с ущербом для самоутверждения);
- *продолженные ситуационные*, трансформирующие условия многих лет жизни (ситуация лишения, ситуация изобилия — кумир семьи):
  - а) осознаваемые и преодолимые,
  - б) неосознаваемые и непреодолимые;
- *продолженные ситуационные*, приводящие к осознанной необходимости стойкого психического перенапряжения (истощающие):

а) вызываемые самим содержанием ситуации;

б) вызываемые чрезмерным уровнем притязаний личности при отсутствии объективных возможностей для достижения в обычном ритме деятельности (Лакосина, Ушаков, 1984).

На наш взгляд, авторы данной классификации попытались учесть основные нюансы травмирования личности и изложить различные понимания самой травмы (осознаваемые — неосознаваемые и т. п.). Если говорить о насущной ситуации, то такое понимание способствует поиску нужного инструментария для работы в определенных условиях и с определенными видами травм.

В. Мясищев (1995) выделяет два вида психических травм:

- *объективно значимые* (жизненные события, формирующие психические травмы, значимость которых можно считать высокой для подавляющего большинства людей: смерть близкого, развод, увольнение и пр.);

- *условно патогенные* (события, которые становятся психическими травмами, вызывающими переживания в силу особенностей иерархии ценностей человека, к примеру, потеря марки из коллекции филателиста, подчеркивая тем самым семантическую роль события.

В такой классификации выделены универсальные и индивидуальные психологические травмы. На наш взгляд, эти виды травм могут быть испытаны одновременно, например, при каком-либо социальном катаклизме: человек испытывает те же чувства и лишения, что и остальные люди, однако может скорбеть и об индивидуальных потерях (любимой игрушке, документе и т. п.). При комплексных психологических травмах такое разделение порой не является корректным, так как невозможно дифференцировать их проявления и последствия. Однако такая классификация может быть полезна при работе с человеком, который пережил травмирующее событие и не может объяснить себе его последствия (например, коллективных исторических травм для себя и других). Также значимой данная классификация будет для тех, кто работает с последствиями травм, «снимая» слой за слоем защитные механизмы, выработанные определенными травмами, и замещая их внутренними ресурсами восстановления.

Иногда воздействие психотравмы на психику настолько сильное, что ее последствием может стать психогенное заболевание. В медицинской литературе психогенными называют заболевания (психогении), которые вызваны воздействием на человека неблагоприятных психических факторов. К такого рода психическим расстройствам относят: реактивные психозы, психосоматические нарушения, невроты, аномальные реакции (патохарактерологические и невротические) и психогенное развитие личности, возникающее под воздействием психической травмы или в психотравмирующей ситуации (Жариков, 2002). Психогенные заболевания в своей основе имеют ответную реакцию на психотравмирующую ситуацию, и взаимосвязь между травмирующей ситуацией и содержанием психопатологических проявлений очевидна. Однако возможны некоторые ослабления симптоматики при работе с последствиями психотравмы.

По мнению Н. Лакозиной и Г. Ушакова, все психические травмы, вызывающие психогенное заболевание, можно разделить на три группы:

- психические травмы, называемые условно «эмоциональное лишение». При этом человек лишается объекта привязанности или оказывается вне ситуации, вызывающей положительную эмоциональную реакцию (например, вдали от родины);
- всевозможные конфликты;
- психические травмы, представляющие угрозу для жизни (землетрясения, наводнения, крушения и др.) (Коркина, Лакосина, Личко, 1995).

Эта классификация также отражает ситуацию понимания протекания процессов отреагирования и последствий названных видов травм. Психогенные заболевания по своей сути — это нарушение психической деятельности личности такого уровня интенсивности, что это порой кардинально изменяет саму личность и качество ее жизни.

Человек не может быть вне общества, поэтому ему свойственно также быть подверженным коллективной травме. По мнению Дж. Александера, «переживание травмы» следует понимать как социологический процесс, который определяет болезненную рану, нанесенную сообществу, устанавливает жертву, возлагает ответствен-

ность и распределяет идеальные и материальные последствия. И здесь, заметим, речь идет о смене коллективной идентичности. Дж. Александер считает, что поскольку травмы переживаются, а следовательно, воображаются и репрезентируются, постольку коллективная идентичность подвергается значительному пересмотру. Пересмотр идентичности означает, что будет иметь место пытлиное повторное вспоминание коллективного прошлого, ведь память не только социальна и обладает текучестью, она еще и глубинно связана с ощущением «Я» в настоящем. По мере того как исчезает возвышенный и обладающий мощным воздействием дискурс травмы, ее «уроки» объективизируются в памятниках, музеях и собраниях исторических артефактов. Новая коллективная идентичность укореняется в сакральных местах и упорядочивается посредством ритуальных процедур (Александер, 2012). Это хорошо видно на примере нашей страны, когда после гибели людей на Майдане в 2014 году была создана Аллея памяти на месте самых трагических событий того времени и погибшие получили «народное» имя — Герои Небесной Сотни.

Следует заметить, что понятие коллективной травмы широко используется в социологии, психологии и политологии. Так, П. Горностай считает, что индивидуальная идентичность больших групп людей тесно связана с их историей, которую они проживают и которую «передают» своим потомкам в случае невозможности завершить процесс проживания и примирения. В своей статье, посвященной коллективной травме, он выделяет четыре группы факторов, определяющих тяжесть ее последствий:

- 1) масштаб, сила травматизации — количество пострадавших людей, значимость события, авторитет личности, если это лидер;
- 2) уровень несправедливости (попранной справедливости) во время травматизации — достаточно условная характеристика, определяющая, насколько это событие затрагивает справедливость в представлении людей, невиновность погибших;
- 3) невозможность (или неспособность) противостоять травмирующей силе (субъекту) — пассивность жертвы, часто вынужденная;
- 4) невозможность (неспособность) эмоционального отреагирования оставшимися в живых пострадавшими и их потомками (Горностай, 2012).

Тесное переплетение индивидуальной травмы с коллективной имеет глубокие исторические корни. Французский исследователь В. де Гольжак, описывая последствия для потомков таких переживаний, показывает, каким образом оказывают друг на друга влияние и взаимно усиливаются социальные и психические явления. Он рассматривает их на примерах семейных тайн, классовой ненависти, социального стыда или зависти. Его дискурс — о субъектности человека, детерминированного социальным и психическим, о путях выхода из тупиков травматизации (Гольжак де, 2003).

Исследуя и анализируя массив данных, можем констатировать, что разработка понимания природы психологической травмы продолжается. Ученые и практики выделяют новые виды и подвиды травм, находят их дополнительные характеристики, описывают подробности последствий травмирования. Однако путь, пройденный наукой в этом направлении, огромен и требует тщательного переосмысления. Мы попытались наиболее широко раскрыть для специалистов понятие психологической травмы, чтобы они могли руководствоваться представленными в пособии понятиями в своей непосредственной практике работы с клиентами. Исторический экскурс в развитие понимания и осмысления психотравмирующих событий и их последствий для психики позволяет выстроить логику оптимальной помощи пострадавшим от психотравмирующей ситуации. Описанные нами типы травматизации и обобщающие моменты описания психологической травмы будут полезными для переосмысления собственного опыта переживания психотравмирующих событий, что позволяет не переносить на клиента непережитый травмирующий опыт, а следовать логике психотравмы клиента.

### **1.3. Специфика реагирования на травматическое событие**

Человеческое существо по своей природе тесно связано с комплексом реакций на внешние и внутренние раздражители. Считается, что стимул к личностному развитию могут давать как внутренние импульсы, так и внешние обстоятельства. Согласно теории Г. Селье, стресс является неотъемлемой частью жизни, без него не-

возможна эволюция, не формируются адаптационные навыки (Селье, 1982). Следовательно, любое событие отражается в нашей психике, анализируется, трансформируется и встраивается в личностный конструкт как его органическая часть. Однако такого рода изменения сопровождаются определенными реакциями со стороны физиологии тела и последствиями в социальной жизни человека. Психическое, физическое и социальное проявление личности в таком случае может происходить под видом психотравмы. Психологи считают, что психическая травма — это глубокие и болезненные переживания человека, обусловленные драматическими событиями его жизни и инфантильными фиксациями (Овчаренко, 1994). Человек «видит» только те моменты события, которые могут быть, например, болезненными, а другие аспекты остаются вне зоны его восприятия. Чем дальше по времени событие, тем меньше заметна взаимосвязь между ним и актуальной ситуацией. Поэтому принято разделять последствия на ближайшие и отдаленные. Однако следует заметить, что последствия являются следствием определенных реакций на переживаемое событие. Реакции же определяются детерминированными личностными и телесными характеристиками и являются нормальным отреагированием на невыносимую ситуацию. Важно понимать, что такие физиологические и психические реакции помогают физическому выживанию. Например, потеря бойцом сознания во время боя способствовала иногда тому, что при проведении санитарной зачистки поля боя человек оставался живым и, придя в себя, позже осознавал, что лежит среди погибших. Т. е. он выжил в условиях боя, и этому способствовала особенность его реагирования на данную жизненно опасную ситуацию.

Люди, пережившие трудные жизненные испытания, отмечают, что в момент травмирования имеет место тревога, беспокойство, страх, подавленность и напряжение, возможны аффекты и состояние стресса. Человек пытается понять, что происходит, и если охватить масштабы события не получается, то включается механизм интроецирования, когда психика как голограмму запечатлевает картину события, чтобы в спокойных условиях ее проанализировать и «разложить по полочкам» для восстановления целостного образа ситуации, заполняя мозаичность воспоминаний телесными и эмоциональными реакциями.

Часто этот процесс называют капсулированием травмы, подчеркивая тем самым механизм отщепления опыта травмы от целостной структуры личности. Человек живет обычной жизнью, переживания его не беспокоят до тех пор, пока не возникает похожая на прошлую, травмирующая, ситуация. Тогда капсулированная часть активизируется и человек реагирует на текущую ситуацию реакцией из опыта прошлой. Замечена также универсальность последовательности эмоционального отклика на событие: растерянность и непонимание свойственно в момент начала события, а потом на смену приходит страх. Он может быть мобилизующим, а может, наоборот, сковывать, не позволяя должным образом отреагировать (вплоть до панических атак).

Исследования, проведенные М. Решетниковым, позволили выделить шесть последовательных стадий состояния пострадавших (без тяжелых травм), подвергшихся внезапному воздействию тех или иных экстремальных факторов (Решетников, 2004). Вниманию читателей представляем описание динамики этих состояний пострадавших.

*Первая стадия* — **Витальных реакций** — длится от нескольких секунд до 5–15 минут и зависит от внезапности события. Для нее характерно поведение, подчиненное императиву сохранения собственной жизни, с характерным сужением сознания, редукцией моральных норм и ограничений, нарушениями восприятия временных интервалов и силы внешних и внутренних раздражителей. Инстинктивные формы поведения в последующем переходят в кратковременное оцепенение с разными вариациями состояния. В качестве описания таких реакций можно привести в пример случай, который рассказал раненый, находясь в Ожоговом центре: «После освобождения населенного пункта требовалось проверить все уцелевшие дома и объекты на наличие взрывчатки. Моим заданием было обследование одного дома. Когда я в него зашел, то произошел взрыв. При этом не было ни растяжек, ни других видимых профессиональных способов установки взрывчатки. Взрывной волной меня выбросило из помещения, одежда на мне горела, и никого из побратимов поблизости не было. Я не помню, как потушил себя, однако меня нашли через некоторое время в бессознательном состоянии и с 70-процентным ожогом тела». По факту он пояснил, что ранее его никто не учил тушить себя и он вообще не понимает, как это у него получилось. Благодаря такой инстинктивной реакции бойцу



удалось выжить. Процесс восстановления будет продолжаться, однако этот факт может констатировать важность стадии витальных реакций для дальнейшего излечения от полученных травм.

*Вторая стадия* — **Острого психоэмоционального шока с явлениями сверхмобилизации** — длится от 3 до 5 часов. Для нее характерны общее психическое напряжение, предельная мобилизация психофизиологических резервов, обострение восприятия и увеличение скорости мыслительных процессов, проявления безрассудной смелости (особенно при спасении близких) при одновременном снижении критической оценки ситуации, но сохранении способности к целесообразной деятельности. Эмоционально эту стадию можно охарактеризовать присутствием чувства отчаяния; возможны также панические реакции. Физически пострадавшие отмечают головокружение, головные боли, сердцебиение, сухость во рту, жажду и затрудненное дыхание. Несмотря на ухудшение физического состояния, наблюдается прилив физических сил и работоспособности. Поведение подчинено почти исключительно императиву спасения близких с последующей реализацией представлений о морали, профессиональном и служебном долге. Завершение этой стадии может быть переменным: от постепенного появления чувства истощения до внезапных, близких к обмороку, состояний. Например, одна из клиенток рассказывала, что у нее мобилизация сил происходит почти мгновенно и так же мгновенно они иссякают, когда тревога позади. В силу своей профессии она спасает людей и, когда требуется экстренная помощь, выполняет ее автоматически, однако, когда состояние пострадавшего стабилизируется, помощь требуется уже ей — наступает состояние, похожее на ступор.

*Третья стадия* — **Психофизиологической демобилизации, или осознания** — продолжается до трех суток. В этот период приходит осознание масштабов трагедии, контакт с другими пострадавшими и спасательными бригадами. Физически человек может испытывать тошноту, «тяжесть» в голове, резкую слабость, тремор конечностей, затрудненное дыхание, отсутствие аппетита. Психоэмоциональное состояние выражается в чувстве растерянности, наблюдаются неэнергоемкие панические реакции, отсутствие мотивации к какой-либо деятельности. Для этого периода также характерными

являются депрессивные тенденции, нарушение функций памяти и внимания (впоследствии пострадавшие не могут вспомнить, что делали в этот период). Так, из рассказа вынужденной переселенки, которая была эвакуирована из обстреливаемых территорий, вообще неясно, что происходило с ней, как она оказалась в больнице в другом, мирном, городе. При этом она активно фантазировала, что могло с ней приключиться. На вопрос «Откуда Вы это знаете?» получили ответ: «Так со всеми одинаково происходило, а как по-другому?». Она не помнила, что настаивала на эвакуации в определенный город, что искала сына, что в больнице в первый день не могли ее вывести из состояния ступора.

*Четвертая стадия — Разрешения.* Ее длительность определяется 3–12 сутками. В этот период стабилизируются настроение и самочувствие, есть внутреннее ощущение, что все налаживается. Однако наблюдаются пониженный эмоциональный фон, ограничение контактов с окружающими, маскообразность лица (гипомимия), скудность интонации речи, замедленность движений, нарушение сна и аппетита, психосоматические реакции (наиболее чувствительны сердечно-сосудистая, эндокринная и пищеварительная системы организма). Завершением этого периода можно считать появление желания «выговориться» незнакомым людям, когда «отторжение воспоминаний путем их вербализации» выступает как основной механизм психологической защиты и помогает восстановить сон, трансформировать впечатления травмирующего события в такие, с которыми можно жить. Наблюдая за людьми, пострадавшими в результате травмирующих ситуаций, можно заметить, что данный период может длиться и больше времени, если событий было несколько или травмы были достаточно сложны. Однако желание уединения и изоляции от других, характерное для этой стадии, постепенно сменяется желанием поговорить с незнакомыми людьми, которые не были участниками тех событий. При этом «эффект попутчика» наилучшим образом помогает «избавиться» от части невыносимых воспоминаний. Данный феномен часто используется волонтерами, которые посещают раненых в госпитале, для стабилизации состояния. Некоторое время после ранения боец не желает ни с кем общаться, замыкается в себе и тихо «страдает» в одиноче-

стве. Затем наступает период, когда он рад любому посетителю, который готов его выслушать, и часами рассказывает о своих «приключениях». Например, раненый, который неделю не хотел никого видеть рядом с собой, вдруг с радостью начинает рассказывать, как получил ранение, как его спасали, как лечат сейчас и какие успехи. Он демонстрирует фотографии ранений, процесса заживления, операций и ожидает обратной связи, заглядывая в глаза, как бы говоря: «Видишь, какой я молодец? Выжил и выздоравливаю!». Посещая госпиталь, такие картины наблюдаются повсеместно, и радуется факт продвижения в процессе восстановления. Обычно на одного раненого «уходит» до 10–15 минут, а в случае завершения стадии разрешения общение может затянуться до 50–60 минут. Хочется отметить, что данная стадия психологически напоминает потерявшегося ребенка, который вдруг научился справляться, нашел свой путь и ищет одобрение мамы. Этот период плавно перетекает в следующую стадию состояния пострадавших — стадию восстановления.

*Пятая стадия — Восстановления.* Данный период начинается со второй недели после травмирующего события и длится до 2-х недель. Физическое состояние пострадавшего существенно не меняется, однако могут наблюдаться транзиторные психопатологии, такие как астенодепрессивные состояния, психогенный ступор, психомоторное возбуждение и др. В этот период активизируется межличностное общение, нормализуется эмоциональность речи и мимики, человек уже может шутить, у него восстанавливается сон. Стадию восстановления можно наблюдать по желанию долго лежащих в госпитале раненых общаться не только при их посещении, но и по телефону, у них возникает желание заводить знакомства, переписываться в социальных сетях и т. п. Активное включение в жизнь госпиталя, помощь вновь прибывшим, медперсоналу также характеризуют стадию восстановления.

*Шестая стадия — Отставленных реакций.* Данный период характеризуется последствиями травматических событий, которые проявляются психосоматическими нарушениями чувствительных систем организма: сердечно-сосудистой, эндокринной и пищеварительной. Однако у 12–22% пострадавших одновременно с этим наблюдаются стойкие нарушения сна, немотивированные страхи, ночные

кошмары, навязчивые мысли, внутренняя и внешняя конфликтогенность. Этот период очень важен для дальнейшего восстановления психического и физического здоровья.

М. Решетников считает, что некоторые отсроченные реакции можно выделить в самостоятельную, седьмую, стадию, которая им не изучалась, но хорошо описана в зарубежных источниках (Решетников, 2004). Эту стадию можно было бы назвать **посттравматическим стрессом**, или **ПТСР**.

Как отмечалось ранее (см. параграф 1.2), последствиями проживания психотравмирующего события могут быть не только психосоматические заболевания, но и заболевания психогенного характера. Среди наиболее распространенных их форм выделяют неврозы различной природы (нарушения значимых жизненных отношений без психотического компонента, но с эмоциональными расстройствами: Obsessia, фобиями, компульсивными расстройствами, неврастенией, истерией, психастенией), реактивный психоз (аффективно-шоковые реакции, истерические психозы, реактивная депрессия и реактивный паранойд), ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), пуэрилизм (детское поведение), псевдодеменция (мнимая утрата навыков и знаний), истерическое сумеречное расстройство (нарушение ориентировки и галлюцинации).

Исследователем М. Хоровитцем были выделены основные факторы, приводящие к развитию ПТСР. Он считает, что такими факторами являются: угроза здоровью или жизни конкретной личности или ее семье, внезапная утрата (дома, семьи, социального статуса), а также наблюдение насильственной смерти других людей и некоторые другие травмирующие моменты. Хоровитцем классифицированы основные группы симптомов ПТСР:

1) *симптомы повторного переживания* (навязчивые воспоминания, мучительные сновидения, внезапные реакции, как если бы трагическое событие происходило сейчас — flashback, интенсивный стресс на события, высказывания или символы, связанные с предшествующей травмой);

2) *симптомы избегания* (мыслей и чувств, а также деятельности, связанной с травматическим событием): вытеснение деталей события; снижение интереса к жизни и деятельности; ограничение

контактов с другими людьми и обеднение чувств; отсутствие ориентации на будущее;

3) *симптомы повышенной возбудимости* (нарушения сна, раздражительность, тревожность, сверхбдительность, снижение функций внимания, эксплозивные и психосоматические реакции) (Ногоwitz, 1974).

Описаны также «дополнительные» симптомы ПТСР, а именно: повышенная утомляемость и истощаемость, замедление развития и трудности в обучении (особенно у детей), агрессивность, снижение интеллекта и памяти, высокая предрасположенность к депрессиям и фобиям, склонность к определенной аутизации в сочетании с аффективным поведением, более частые проявления высокого уровня насилия в семье и семейного неблагополучия в целом, а также существенное повышение риска суицидального и делинквентного поведения, алкоголизма и наркоманий (Тарабрина, 2001).

На основе исследований М. Хоровитц выделил пять основных фаз развития ПТСР:

1) *отчаяние* (острая тревога без осознания значимости происходящего);

2) *отрицание* (реакция «ухода» от проблемы);

3) *гипервозбудимость* (эмоциональная лабильность и эксплозивность);

4) *проработка* (осознание причин и отреагирование горя);

5) *завершение* (появление новых планов на будущее) (Ногоwitz, 1974).

ПТСР возникает тогда, когда нет возможности разрядить внутреннее напряжение. Симптоматика может выглядеть как психическое отклонение, однако она свидетельствует скорее об укоренившихся способах поведения, которые связаны с опытом проживания экстремальных событий. Нами проанализировано и расширено описание симптомов, характерных для ПТСР. В свое время они были выделены и классифицированы Б. Колодзиным (Колодзин, 1992).

**1. Немотивированная бдительность.** Пострадавшему важно контролировать ситуацию и других, чтобы успеть обезопасить себя или вовремя отреагировать на опасность; поэтому он пристально следит за всем, что происходит вокруг, словно опасность везде и всегда:

при входе в помещение пристально оглядывает окна, двери, расспрашивает о том, что для других абсолютно не важно (например, где запасной выход), или молча подозрительно оглядывает всех присутствующих.

**2. Взрывная реакция.** Движения пострадавшего стремительны, при малейшей неожиданности он может отреагировать молниеносно: упасть на пол, дать отмашку рукой, если кто-то без предупреждения появляется из-за спины. Такая реакция позволяет выжить и защитить себя. Скорость реакции, отсутствие периода осмысления ситуации не способствуют безопасности людей, находящихся рядом.

**3. Притупленность эмоций.** Действия и реакции как бы замороженные, эмоции подавлены, человеку трудно испытывать радость, любовь, творческий подъем, игривость и спонтанность. Есть сложности в установлении дружеских связей, приятельских отношений. Реакции похожи на наблюдение за жизнью как бы сквозь пелену, стекло или некую преграду, поэтому невозможно включиться в нее (жизнь) непосредственно, эмоционально, ощущая полноту и яркость переживания настоящего момента.

**4. Агрессивность.** Она проявляется не только физически, но и психически, эмоционально и вербально, когда человек склонен применять силовое давление ради достижения своей цели. Применение грубой силы является едва ли не единственным способом решения проблем; даже если это не помогает их решению, все равно она проявляется вновь и вновь. Словесная агрессивность может сменяться эмоциональными всплесками манипулирования другими.

**5. Нарушения памяти и концентрации внимания.** При возникновении стрессогенных ситуаций травмированному человеку сложно сосредоточиться, что-то вспомнить и, следовательно, предпринять. Также в бытовых условиях любое волнение или тревога вызывают нарушения памяти или концентрации внимания. Человеку сложно концентрироваться на чем-то конкретном, заниматься делами, связанными с запоминанием и воспроизведением информации.

**6. Депрессия.** Часто в анамнезе ПТСР наблюдаются проявления депрессии, которой сопутствуют апатия, нервное истощение и негативизм. Человеку кажется, что бессмысленны любые попытки,

бесполезны любая деятельность и сама жизнь. Постепенно депрессия приобретает облик самого беспросветного отчаяния. Ничего не может принести радость, любые попытки близких помочь наталкиваются на непонимание, зачем это им, — и так все понятно: ничего сделать невозможно и нереально с этим справиться.

**7. Общая тревожность.** Человека не покидает чувство тревоги. В его поведении много суеты, он склонен к хаотичным движениям, у него часто застывший взгляд или он, наоборот, избегает контакта. На физическом уровне — жалобы на ломоту в спине, спазмы желудка, головные боли, постоянное беспокойство и озабоченность, иногда необоснованная боязнь преследования. Эмоционально пострадавшего преследуют постоянное чувство страха, неуверенность в себе, комплекс вины.

**8. Приступы ярости.** У людей, страдающих от ПТСР, наблюдаются также необоснованные приступы ярости, которые могут быть вызваны употреблением алкоголя или наркотических средств, однако нет прямой зависимости между приемом алкоголя и яростью. По словам пострадавших, это напоминает извержение вулкана или вспышку молнии и возникает внезапно изнутри, как взрыв.

**9. Злоупотребление наркотическими и лекарственными веществами.** Симптоматика ПТСР достаточно болезненна, и многие ветераны пытаются подавить ее с помощью алкоголя или наркотических средств. В народе их стали называть «аватарами», т. е. теми, кто с помощью алкоголя «глушит» невыносимость переживаний и воспоминаний. Следует отметить, что есть также группа ветеранов, которые принимают лекарственные средства, назначенные врачом, или вообще не принимают никаких лекарств или наркотиков. На данный момент не существует статистики соотношения этих групп среди ветеранов. Однако следует отметить, что злоупотребление веществами облегчает состояние лишь в момент опьянения и страдания накатываются с новой силой при отрезвлении, усугубляя посталкогольное состояние.

**10. Непрошенные воспоминания, или flashback.** Данный симптом считается одним из самых важных при диагностике ПТСР. Это внезапно возникающие в виде воспоминаний жуткие сцены, связанные с травмирующей ситуацией. Такие воспоминания могут

возникать во сне, и тогда снятся кошмары, человек просыпается и не может заснуть от пережитых во сне эмоций. Или же такие воспоминания «всплывают» во время бодрствования, провоцируя каскад эмоциональных отреагирований. Flashback чаще бывает при острых посттравматических состояниях, постепенно их интенсивность, продолжительность и периодичность уменьшаются. Однако при ПТСР они носят стойкий характер и «отравляют» психоэмоциональное состояние, затягивая восстановительный процесс ретравмированием.

**11. Галлюцинаторные переживания.** Такие переживания относятся к непрошеным, однако проживаются более ярко, чем реальные. При этом человек действует так, как он реагировал на прошлую ситуацию, проживая травмирующее событие как бы снова. Такие переживания не являются типичными и чаще возникают под воздействием наркотических веществ. Однако прямой зависимости здесь не выявлено, так как они могут случаться и в трезвом состоянии. Например, галлюцинаторные переживания у раненого были частыми и проявлялись в предсонном состоянии в виде крика и вздрагиваний, когда он пытался упасть и спрятаться на полу. По его словам, когда он засыпает, то теряет контроль и опять оказывается под бомбежкой, пытаясь найти в окопе безопасное место. Эти переживания были достаточно болезненными и влияли на процесс восстановления, поскольку раненый постоянно винил себя за них. В таком случае важно понимать, что в процессе реабилитации тревога частично снимается и действие таких феноменов постепенно ослабляется. Однако без работы с психологом восстановить контроль за такими реакциями сложнее и для этого потребуется значительно больше времени.

**12. Бессонница.** Часто проявляется в виде прерывистого сна или сложности засыпания. Может быть результатом страха заснуть и вновь пережить ночной кошмар или flashback. Иногда бессонница — это результат тревожности и невозможности расслабиться; такое состояние может быть вызвано изнуряющей физической или душевной болью. Последствием регулярного недосыпания является нервное истощение, что в свою очередь усугубляет симптоматику ПТСР. Например, ходят легенды о случае, происшедшем в 2004 году, когда участник Майдана не спал несколько суток и не мог заснуть даже со снотворным, доведя себя до нервного истощения. Результатом



работы П. Горностая стал крепкий сон пострадавшего после того, как психотерапевт заверил его в том, что берет на себя контроль за происходящим и в случае необходимости его разбудит. Повышенная тревожность и ответственность в этом случае были купированы, и организм смог расслабиться, погрузившись в целительный сон.

**13. Мысли о самоубийстве.** Суицидальные мысли могут возникать на фоне отчаяния, когда жизнь кажется опаснее, болезненнее, чем смерть. Человек пугается своих проблем и хочет их решить кардинальным способом — покончить раз и навсегда, умерев. Иногда мысли о самоубийстве возникают в результате непонимания человека окружающими, неприятия изменившейся ситуации и себя в ней. Такие суицидальные состояния зачастую бессознательные и слабо контролируются сознанием. Например, Б. Хеллингер выделяет как фактор суицида чувство вины, когда человек выжил, а другие нет, поэтому его место рядом с ними. Исследователь называет этот феномен «как уйти следом, или я последую за тобой» (Хеллингер, 2003). Согласно статистике, в США в результате суицида погибло больше ветеранов, чем на полях сражений во время Вьетнамской войны. Поэтому важно понимать, что профилактикой суицида служат в данном случае такие меры, как проговаривание планов на будущее, возможность отреагировать в случае нахлынувших чувств, присутствие близких, друзей (чтобы они были просто рядом, как говорится: «я — здесь, я с тобой, ты важен»).

**14. Вина выжившего.** В результате травмы человек может испытывать чувство вины, так как он выжил, а другие не смогли. И он старается избегать воспоминаний, напоминаний о травмирующем событии, страдает от эмоциональной глухоты (неспособности пережить радость, любовь, сострадание и т. д.). Сильное чувство вины иногда провоцирует приступы самоуничижительного поведения, когда, по образному выражению одного ветерана, пытаешься «отлупить» сам себя.

На наш взгляд, вина выжившего — это особый феномен, причудливое переплетение иррациональной вины и желания человека контролировать ситуацию. Речь идет о контроле своих действий, проявлений своей психики, действий соратников и оппонентов. Данный вид вины можно идентифицировать, если для клиента характерны следующие высказывания:

• «Он умер/пострадал, а я нет. Как я теперь могу жить дальше? Как другие люди могут жить дальше?»;

• «Я не сделал того, что необходимо и поэтому трагедия случилась. Сейчас я сделаю так, чтобы она никогда не повторилась»;

• «Я сейчас изучу всю поступающую информацию и найду, кто виноват на самом деле»;

• «Я буду помогать всем, кого найду, требуется им сейчас помощь или нет — это не важно. Я хочу помочь. Сейчас и сразу!».

«Вину выжившего» также можно диагностировать с помощью опросника IGQ (Опросник межличностной вины), разработанного американскими психологами L. O'Connor, J. Berry, J. Weiss, M. Bush, H. Sampson (O'Connor, 1997) и адаптированного Е. Белинской (Коротковой) (Опросник малоадаптивных форм вины), которая исследовала дезадаптивную межличностную вину. Опросник состоит из четырех шкал: *вина отделения* (возникает из страха навредить другим, преследуя свои цели); *вина гипертответственности* (возникает из альтруизма и предполагает преувеличенное чувство ответственности за заботу о счастье других); *вина ненависти к себе* (может возникать как следствие жестокого и невнимательного отношения родителей, близких и любимых людей) и *вина выжившего* (характеризуется патогенным верованием, что преследование одной особой нормальных целей и достижение успеха заставит других людей страдать, чувствовать себя несчастными) (Короткова, 2001; Белинская, 2001).

К данной симптоматике можно также добавить состояние страха, которое сопровождает пострадавшего на протяжении почти всего периода лечения ПТСР.

### **15. Состояние страха.**

Страх как форма выхода создаваемой стрессом внутренней психологической напряженности (Сандомирский, 2008) может быть нескольких видов:

• *страх смерти* — первичный, «животный» страх. Ввиду того, что у большинства людей отсутствует опыт умирания, этот страх больше обусловлен боязнью неизвестности, опасностью для жизни, тем, что неотвратимо, что не в силах изменить;

• *страх потери контроля* — как над собой, так и над ситуацией в целом. Мы можем говорить о суровых родительских указа-

ниях, усвоенных человеком в детстве. И этот страх, скорее всего, из-за боязни предосудительного, непозволительного поведения со стороны личности, когда логика и здравый смысл не могут быть задействованы в контроле над действительностью;

- *страх сойти с ума*. Психика человека не всегда справляется с реальными травмирующими событиями, и тогда она ищет альтернативную действительность, отрицая реальную. В иллюзорном мире отсутствуют боль, страх, смерть, насилие, горе, предательство, и поэтому он так привлекателен для людей, страдающих ПТСР.

Постоянное преодоление последствий психотравмы, изнуряющее контролирование симптомов ПТСР приводят к дополнительному стрессовому состоянию. По мнению Дж. Каплана, у человека может развиться кризис в результате неудачных попыток преодоления стресса. Он выделил четыре фазы развития кризиса:

- 1) рост напряжения, когда личность использует привычные способы преодолевающего поведения;

- 2) дальнейший рост напряжения, возбуждения, агрессивности, уровня тревоги, диссомнии в условиях, когда предпринимаемые способы оказываются нерезультативными;

- 3) еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних психологических и физических ресурсов, когда используются не характерные для личности способы преодоления;

- 4) нарастание тревоги и депрессии, чувства беспомощности и безнадежности, нарастание дезорганизации поведения, истощение и декомпенсация (Caplan, 1963).

Следует заметить, что из кризиса можно выйти в любое время, если ситуация, вызвавшая его, теряет силу или актуальность. Независимо от того, на каком этапе кризиса находится человек, у него, как правило, достаточно внутренних ресурсов для преодоления стрессогенных событий (Мазур, 2003).

Обобщая вышесказанное, хочется заметить, что поиск оптимальных, простых и понятных терминологических понятий продолжается, несмотря на сложность физиологического и психологического процесса реагирования на травму. Каждый человек вправе выбирать наилучшие для себя способы выхода из травмы, и специалисту,

оказывая помощь, в этом случае остается быть рядом, предложить поддержку и иметь возможность предоставить определенный арсенал техник для работы.

## РЕЗЮМЕ

Обзор теоретических основ понимания механизмов психотравмы показал, что исследования в этом направлении ведутся повсеместно и в настоящее время известен широкий диапазон соответствующих понятий и аспектов, описанных в научной и практической литературе. Многие ученые сходятся во мнении, что процесс проживания психотравмы хоть и имеет общие тенденции, однако протекает очень индивидуально. Физиологическая сторона реакций обусловлена особенностями функционирования человеческого организма, но она может также быть детерминирована психологическим континуумом индивидуального опыта реагирования. Психологические нюансы выхода из травмирующих переживаний зависят в значительной степени от социальной среды, в которой находится человек. Следует заметить, что комплексный характер восприятия и проживания травмы позволяет специалисту находить пути оптимального профессионального содействия. Не менее важно также помнить, что понимание природы психотравмы не является статичным, а динамично развивается и вносит коррективы в уже существующие теории и понятия. Четкое понимание происходящего помогает специалисту грамотно выстраивать стратегию терапевтического процесса с учетом индивидуальных и общечеловеческих стратегий реагирования. Знание основных параметров симптоматики ПТСР и механизмов их ослабления позволяет оказывать действенную и своевременную помощь пострадавшим, а умение встраивать в структуру изменений четкий алгоритм выхода из травмы способствует поиску наиболее благоприятных путей восстановления после травмирующего события.

Мы ставили перед собой важную задачу — рассказать вам о природе психотравмы понятным, но в то же время «строгим» языком существующих на данный момент теорий травмы, охватывающих различные парадигмы психологического знания. Хочется верить, что это нам удалось и вы с удовольствием будете использовать эти знания в своей практической работе.

## Контрольные вопросы

1. Как характеризовал понятие психологической травмы З. Фрейд?
2. Назовите причины психологической травматизации, выделенные Дианой и Луисом Евестайнами.
3. Какие типы травматизации по степени интенсивности Вы знаете?
4. Кто, по Вашему мнению, наиболее подвержен вторичной травматизации?
5. Назовите основные типы когнитивного искажения мышления в результате травмирования.
6. Какие виды травм выделили И. Сидорова и Г. Ушакова?
7. Что такое коллективная травма? Какие предпосылки ее возникновения и особенности отреагирования?
8. Назовите факторы, влияющие на тяжесть последствий проживания коллективной травмы, по П. Горностаю.
9. Перечислите шесть последовательных стадий динамики состояний пострадавших по М. Решетникову.
10. Назовите известные Вам симптомы, свидетельствующие о ПТСР.

## Использованная литература и источники информации

1. Адсит К. Бойові травми: Посібник з одужання. Христоцентричне рішення бойової травми / К. Адсит. — Чернігів: In Lumine Media, 2015. — 168 с. — (Серія «Мости до зцілення»).
2. Александер Д. Культурная травма и коллективная идентичность / Дж. Александер // Социологический журнал. — 2012. — № 3. — С. 6–40.
3. Белинская Е. В. Опросник для измерения малоадаптивных форм вины [Электронный ресурс] / Е. В. Белинская // Психологический центр «Гелиус». — 2001. — Режим доступа: <http://rasstanovki-rostov.ru/?p=1857>
4. Бріер Д. Основи травмофокусованої терапії / Джон Бріер, К. Скот. — Львів: Свічадо, 2015. — 448 с.
5. Василюк Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. — М.: Изд-во МГУ, 1984. — 200 с.

6. Вестбрук Д. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію / Д. Вестбрук, Г. Кеннерлі, Дж. Кірк. — Львів: Свічадо, 2014. — 410 с.

7. Волкан В. Жизнь после утраты: психология горевания / В. Волкан, Э. Зинтл. — М.: Когито центр, 2007. — 160 с.

8. Герман Д. Психологічна травма та шлях до видужання. Наслідки насилля — від знуцань в сім'ї до політичного терору / Д. Герман. — Львів: Вид-во Старого Лева, 2015. — 416 с.

9. Гольжак В. де. История в наследство: Семейный роман и социальная траектория / В де. Гольжак. — М.: Ин-т Психотерапии, 2003. — 233 с.

10. Горноста́й П. П. Коллективная травма и групповая идентичность / П. П. Горноста́й // Психологічні перспективи. — К., 2012. — Спец. вип.: Актуальні проблеми психології малих, середніх та великих груп. — Т. 2. Проблема цілісності суспільства, групи та особистості. — С. 89–95.

11. Дорозцева Е. Г. Психологическая травма у подростков с проблемами в поведении / Е. Г. Дорозцева. — М.: Генезис, 2007. — 128 с.

12. Жариков Н. М. Психиатрия : учебник / Н. М. Жариков, Ю. Г. Тюльпин. — М.: Медицина, 2002. — 544 с.

13. Калмыкова Е. С. Ранняя привязанность и ее влияние на устойчивость к психической травме / Е. С. Калмыкова, М.А. Падун // Психологический журнал. — 2002. — Т. 23, №5 — С. 88–105.

14. Калшед Д. Внутренний мир травмы. Архетипические защиты личностного духа / Д. Калшед. — М.: Академ. проект, 2001. — 368 с.

15. Ковалев В. В. Ситуационные реакции, проявляющиеся в нарушениях поведения, как форма психогенных (реактивных) расстройств у детей и подростков / В. В. Ковалев // Журнал невропатологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. — 1979. — № 10. — С. 1386–1391.

16. Колодзин Б. Как жить после психической травмы / Б. Колодзин. — М.: Шанс, 1992. — 95 с.

17. Коркина М. В. Психиатрия : учебник / М. В. Коркина, Н. Д. Лакосина, А. Е. Личко. — М.: Медицина, 1995. — 608 с. — (Учеб. лит. для студентов мед. вузов).

18. Короткова Е. В. Оценка валидности и надежности опросника IGQ (Иррациональной межличностной вины) / Е. В. Корот-

кова, О. С. Васильева, С. Л. Ульяницкий // Актуальные проблемы психологической диагностики : сб. статей. — Ростов-на-Дону: Фолиант, 2001. — С. 150–163.

19. Кочарян А. С. Психология переживаний : учебное пособие / А. С. Кочарян, А. М. Лисеная. — Х.: ХНУ им. В. Н. Каразина, 2011. — 222 с.

20. Лакосина Н. Д. Медицинская психология / Н. Д. Лакосина, Г. К. Ушаков. — 2-е изд., перераб. и доп.. — М.: Медицина, 1984. — 272 с.

21. Левин П. А. Пробуждение тигра — исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания / П. А. Левин, Э. Фредерик; [науч. ред. Е. Мазур]. — М.: АСТ, 2007. — 316 с.

22. Личность в экстремальных условиях: материалы междунар. науч.-практ. конф. — Петропавловск-Камчатский: КамГУ, 2005. — Ч.1. — С. 100–103.

23. Мазур Е. С. Психическая травма и психотерапия / Е. С. Мазур // Московский психотерапевтический журнал. — 2003. — №1. — С. 31–52.

24. Мазур Е. С. Смысловая регуляция переживаний у пострадавших при землетрясении в Армении / Е. С. Мазур, В. Б. Гельфанд, П. В. Качалов // Психологический журнал. — 1992. — Т. 13, №2. — С. 54–65.

25. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. — М.: Эксмо, 2005. — 960 с. — (Справочник практического психолога).

26. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика. Новейший справочник / И. Г. Малкина-Пых. — СПб. — М.: Сова-Эксмо, 2003. — 928 с.

27. Мюллер М. Якщо Ви пережили психотравмуючу подію / М. Мюллер; [пер. з англ. Д. Бусько]. — Львів: Свічадо, 2015. — 120 с.

28. Мясищев В. Н. Психология отношений: избранные психологические труды / В. Н. Мясищев. — М.: Ин-т практ. психологии, 1995. — 356 с. — (Психологи Отечества: избранные психологические труды: В 70 т.).

29. Найдьонова Л. А. Як захистити дитину в медіапросторі: психологічний аспект [Електронний ресурс] / Л. А. Найдьонова //

Media sapiens. — 2016. — Режим доступа: [http://osvita.mediasapiens.ua/mediaprosvita/kids/yak\\_zakhistiti\\_ditinu\\_v\\_mediaprostorih\\_psikhologichniiy\\_aspekt/](http://osvita.mediasapiens.ua/mediaprosvita/kids/yak_zakhistiti_ditinu_v_mediaprostorih_psikhologichniiy_aspekt/)

30. Овчаренко В. И. Психоаналитический глоссарий / В. И. Овчаренко. — Минск: Высш. шк., 1994. — 420 с.

31. Падун М. А. Когнитивно-личностные аспекты переживания травматического стресса / М. А. Падун, Н. В. Тарабрина // Психологический журнал. — 2004. — Т. 25, №5. — С. 5–15.

32. Плетка О. Т. Как позаботиться о себе: экологичность в работе специалистов социальной сферы: метод. пособие / О. Т. Плетка, Ю. С. Чаплинская. — К.: Университет «Украина», 2016. — 114 с.

33. Решетников М. М. Общие закономерности в динамике состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных ситуациях с витальной угрозой. Отдаленные последствия и реабилитация пострадавших : метод. пособие для врачей, психологов и педагогов / М. М. Решетников. — СПб.: Вост.-Европ. ин-т психоанализа, 2004. — 26 с.

34. Решетников М. М. Психическая травма / М. М. Решетников. — СПб.: Вост.-Европ. ин. психоанализа, 2006. — 322 с.

35. Решетников М. М. Психофизиологические аспекты состояния, поведения и деятельности пострадавших в очаге стихийного бедствия / М. М. Решетников, Ю. А. Баранов, А. П. Мухин, С. В. Чермянин // Психологический журнал. — 1989. — Т. 10, № 4. — С. 125–128.

36. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. — СПб.: Речь, 2004. — 256 с.

37. Сандомирский М. Е. Защита от стресса. Телесные технологии : учеб. пособие / М. Е. Сандомирский. — СПб.: Речь, 2008. — 256 с.

38. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье ; [общ. ред. Е. М. Крепса, пер. с англ. А. Н. Лука и И. С. Хорола]. — М.: Прогресс, 1982. — 128 с.

39. Сидоров П. И. Введение в клиническую психологию : учеб. для студентов мед. вузов / П. И. Сидоров, А. В. Парняков. — М.: Академ. проект, Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — Т. 1. — 416 с.



40. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. — СПб.: Питер, 2001. — 272 с.
41. Франкл В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере / В. Франкл. — М.: Альпина Нон-фикшн, 2009. — 239 с.
42. Фрейд З. По ту сторону удовольствия. Очерки по психологии сексуальности / З. Фрейд. — Х.: Фолио, 2000. — 381 с.
43. Хеллингер Б. Порядки любви. Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий / Б. Хеллингер ; [пер. с нем. И. Рац]. — М.: Изд-во Инс-та психотерапии, 2003. — 400 с.
44. Хухлаев О. Е. Обычная работа в необычных условиях: психологическое консультирование, осложненное травматическим стрессом / О.Е. Хухлаев. — М.: МГППУ, 2006. — 128 с.
45. Штайнер К. Эмоциональная грамотность: интеллект с сердцем: Руководство по улучшению личных и профессиональных отношений / К. Штайнер. — К.: Интерсервис, 2016. — 315 с.
46. Briquet P. Traité clinique et thérapeutique de l'hystérie / P. Briquet. — Paris: J.-B. Baillière et Fils, 1859. — 724 с. — (1).
47. Caplan G. Emotional crises / G. Caplan // The encyclopedia of mental health. — 1963. — №2. — P. 521–532.
48. Everstine D. The Trauma Response: Treatment for Emotional Injury / D. Everstine, L. Everstine. — N.Y.: W. W. Norton & Company, 1993. — 240 p. — (1).
49. Horowitz M. J. Stress Response Syndromes: Character Style and Dynamic Psychotherapy / M. J. Horowitz // Archives of General Psychiatry. — 1974. — №31. — P. 768–781.
50. O'Connor L.E. Interpersonal guilt: the development of a new measure / L. E. O'Connor, J. W. Berry, J. Weiss, M. Bush & H. Sampson // Journal of Clinical Psychology. — 1997. — №53 (1). — P. 73–89.
51. Wastell C. Understanding trauma and emotion: Dealing with trauma using an emotion-focused approach Australia / C. Wastell. — Crows Nest: Allen & Unwin, 2011. — 224 p.

## ГЛАВА 2. АРТ-ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ РАБОТЫ С ТРАВМОЙ

### 2.1. Основы арт-терапевтической работы

В настоящее время важным направлением психотерапевтической помощи является арт-терапия как метод работы с клиентами, использующий их творческие продукты: рисунки, сказки, поделки и т. д. Термин «арт-терапия» (art therapy) предложили использовать М. Наумбург (Naumburg, 1947, 1966) и А. Хилл (Hill, 1945) в 40-х годах XIX столетия для обозначения особых форм клинической практики. Психологическое «сопровождение» клиентов с эмоциональными, психическими и физическими нарушениями в рамках этих практик осуществлялось в ходе занятий изобразительным творчеством, основной целью которых были лечение и реабилитация.

Арт-терапия со временем расширила диапазон своих возможностей, и сегодня специалисты рассматривают ее как самостоятельное направление психотерапевтической работы. А. Копытин и Е. Свистовская определяют арт-терапию как совокупность психологических методов воздействия, применяемых в контексте изобразительной деятельности клиента и психотерапевтических отношений и используемых с целью лечения, психокоррекции, психопрофилактики, реабилитации и тренинга лиц с различными физическими недостатками, эмоциональными и психическими расстройствами, а также представителей групп риска (Копытин, Свистовская, 2006).

В мировом контексте арт-терапия зародилась как терапевтическое средство для лечения душевнобольных (Wallder, 1991). Современная Американская арт-терапевтическая ассоциация ААТА считает, что арт-терапия связана с терапевтическим применением изобразительной деятельности в контексте профессиональных отношений с людьми, у которых имеются те или иные заболевания, травмы или трудности психологической адаптации, либо с теми, кто стремится к личному развитию (ААТА, 2003). В Украине в настоящее время арт-терапия с успехом используется в работе с онкобольными, с пациентами, у которых ампутированы конечности, а также с пациентами военных госпиталей (Вознесенская, Сидоркина, 2015). Можно с уве-

ренностью сказать, что специалисты могут её использовать для реабилитации при любой травме клиента — как психосоциальной, так и физической (Копытин, 2008). Совместное творение (со-творение) изобразительной продукции и обсуждение образов и процесса их создания помогает людям прийти к лучшему пониманию себя и других, справиться с симптомами болезни, стресса или последствиями травмы, развить познавательные навыки и достичь позитивного, жизнеутверждающего мироощущения (ААТА, 2003).

В связи с тем, что такая работа носит очень точечный и мягкий характер, арт-терапевты выработали определенные правила, которые позволяют, соблюдая экологичность работы, помочь клиенту найти внутренние ресурсы для решения своих проблем. Правила предусматривают не только структуру сессии, но и те возможные нюансы, которые могут возникнуть в процессе работы. Обобщив арт-терапевтический опыт, можем выделить основные правила, которые позволяют сделать арт-терапевтическую сессию успешной и продуктивной.

#### **Правила для специалиста по арт-терапии:**

1. В арт-терапевтическом процессе неприемлемы команды, указания, требования, принуждение.

2. Участник арт-терапевтического занятия (ребенок, подросток, взрослый):

- может выбирать подходящие для него виды и содержание творческой деятельности, изобразительные материалы, а также работать в собственном темпе;

- вправе отказаться от выполнения некоторых заданий, открытой вербализации чувств и переживаний, коллективного обсуждения («включенность» в групповую коммуникацию во многом определяется этикой и мастерством психолога);

- имеет право просто наблюдать за деятельностью группы или заниматься чем-либо по желанию, если это не противоречит социальным и групповым нормам.

3. Принимаются и заслуживают одобрения все продукты творческой изобразительной деятельности независимо от их содержания, формы, эстетичности вида.

4. Принят запрет на сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критику, наказания (Лебедева, 2003).

Арт-терапевтическое занятие — это творческий процесс, где творцом выступает сам клиент, а арт-терапевт лишь помогает ему «прочитать» собственное творение, т. е. перевести метафоричность образов в область осознания. Арт-терапевтическая сессия отличается от сессий в других психотерапевтических направлениях по ряду критериев. *Первый критерий* — триадичность — описала Т. Колошина. Арт-терапия позволяет заменить привычную диаду «терапевт — клиент» на триаду «терапевт — произведение искусства — клиент», т. е. сделать психотерапевтический альянс психотерапевтическим треугольником. Триадичность позволяет соблюсти принцип диссоциированности клиента с проблемой: когда нечто находится вне меня, это уже не совсем я, и я, очевидно, могу с этим что-то сделать (Колошина, Тимошенко, 2001).

*Второй критерий* — метафоричность — представлен в работах И. Вачкова. Метафоричность языка творческого продукта дает клиенту чувство защищенности, при этом проявляет его внутренний мир и наиболее актуальные в этот период времени переживания. Любой творческий продукт является отражением внутреннего мира клиента, и именно клиент наполняет его смыслами, с которыми в дальнейшем и будет проходить работа.

*Третий критерий* заключается в ресурсности арт-терапии, и наиболее глубоко раскрыт он, как нам представляется, в работах Н. Коваленко-Маджуги, которая выделила в отдельное направление на постсоветском пространстве ресурсную арт-терапию (Коваленко-Маджуга, 2012).

*Четвертый критерий* определила Л. Лебедева, которая считает, что арт-терапевтическое занятие условно можно разделить на две части. Первая — невербальная, творческая, неструктурированная, т. е. создание творческого продукта. Вторая — вербальная, апперцептивная и формально более структурированная, предполагающая словесное обсуждение, а также интерпретацию изображенных объектов и возникших ассоциаций (Лебедева, 2003).

В рамках этого критерия Л. Лебедева также описала *структуру арт-терапевтической сессии* (этапы названы условно и могут варьироваться в зависимости от цели, темы, темпа работы и количества участников):

## **1. Настрой («разогрев»)**

Задача этого этапа — подготовка участников к спонтанной творческой деятельности и, при определенных условиях, к внутригрупповой коммуникации. Здесь можно использовать игры, двигательные и танцевальные упражнения, несложные изобразительные приемы — например, различные варианты техники «каракули» («каракули Винникотта»). При выполнении этих упражнений происходит снижение контроля со стороны сознания и наступает релаксация.

## **2. Актуализация визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений**

Многие арт-терапевтические упражнения построены на приемах визуализации с закрытыми глазами. Также на этом этапе может использоваться музыка как терапевтическое средство. По мнению многих отечественных и зарубежных ученых (С. Корсаков, В. Бехтерев, К. Швабе и др.), она влияет на настроение человека, актуализирует его значимые переживания, улучшает самочувствие, стимулирует его волю к выздоровлению и активно участвует в лечебном процессе.

## **3. Индивидуальная творческая работа (разработка темы) — для индивидуальной сессии**

Этот этап предполагает индивидуальное творчество для исследования собственных проблем и переживаний. Занятия визуальным искусством, по мнению английского арт-терапевта С. Скейфи, способствуют раскрытию внутренних сил человека и таким образом, через творческий продукт, клиент с помощью невербального языка сообщает о своих проблемах и чувствах, учится понимать и анализировать свои эмоции (Skaife, 1995).

## **4. Коллективная работа (театрализация, ритуальная драматизация) или работа в парах, малых группах — для групповой сессии**

Участники придумывают сюжет и разыгрывают небольшие спектакли. Перевод травмирующих переживаний в комическую форму способствует катарсису, освобождению от неприятных эмоций.

## **5. Этап вербализации (активизации вербальной и невербальной коммуникации) — работа с творческим продуктом**

Главной задачей этого этапа является сбор информации о творческом продукте клиента, если это групповая сессия — то создание

условий для внутригрупповой коммуникации. Каждому участнику предлагается продемонстрировать свою работу и рассказать о тех мыслях, чувствах, ассоциациях, которые возникли у него в процессе изобразительной деятельности. Степень открытости и откровенности самопрезентации зависит от уровня доверия к группе, арт-терапевту, от личных особенностей участника. Если он по каким-то причинам отказывается от обсуждения, не следует настаивать. Во время индивидуальной сессии можно предложить клиенту сочинить историю о своем творческом продукте и придумать для него название. По рассказу участника можно понять, кого он осуждает, кому сочувствует, кем восхищается. Поэтому нетрудно составить представление о нем самом, его ценностях и интересах, отношениях с окружающими.

### **6. Заключительный этап. Рефлексивный анализ**

Заключительный этап предполагает рефлексивный анализ в безопасной обстановке. Здесь обычно присутствуют элементы спонтанной «взаимотерапии» в виде доброжелательных высказываний, положительного программирования, поддержки. Атмосфера эмоциональной теплоты, эмпатии, заботы позволяет каждому участнику арт-терапии пережить ситуацию успеха в той или иной деятельности (Лебедева, 2003).

*Пятый критерий* — экологичность. Арт-терапия является экологичным методом работы, так как взаимодействует не непосредственно с клиентом, а с его творческим продуктом как неким переходным объектом. Благодаря этому человек утверждает во мнении, что он может справиться с проблемой, так как, во-первых, проблема, помещенная во внешний образ, перестает пугать клиента, и он понимает, что может осуществлять контроль над нею и не она управляет им, а он управляет ею; во-вторых, клиент с помощью различных манипуляций с творческим продуктом может его трансформировать в нечто, что приведет к разрешению проблемы; в-третьих, благодаря двум вышеописанным процессам, человек приходит к осознанию собственной ответственности как за создание, так и за решение обозначенной проблемы.

Как иллюстрацию к работе последнего критерия можно привести описанные Дж. Шаверьен (Schaverien, 1987, 1991) взаимодей-

ствия клиентов с созданной ими продукцией. По мнению этого известного английского психотерапевта, многие клиенты в процессе арт-терапевтической сессии демонстрируют те или иные проявления переноса на предмет изобразительного творчества: как положительные, так и отрицательные. Благодаря этому символический образ становится «средством воплощения аффектов» и приобретает особую силу воздействия, заставляя клиента выполнять с творческим продуктом определенные «значимые манипуляции» (Schaverien, 1991, p. 39), которые иногда приобретают ритуальный характер.

Д. Мэрфи в своей работе описывает особенности арт-терапевтической работы с лицами, которые пережили психотравматические события. В поведении этих лиц часто прослеживаются такие проявления, как:

- создание беспорядка (пачкают кабинет красками, клеем ПВА);
- смешивание красок;
- обильное использование воды;
- нанесение краски на свою кожу;
- использование глины, мыла;
- агрессивные действия, символически выражающиеся в разрушительных манипуляциях с объектами и изобразительной продукцией (Murphy J., 2001).

Следуя нашему опыту работу с лицами, пережившими травмирующую ситуацию, можем дополнить этот список еще некоторыми особенностями взаимодействия данной категории клиентов с рабочими материалами:

- беспорядочное, хаотическое рисование — каракули, размазывание, растирание различных материалов (красок, пластилина, пепла, клея) руками, исследование физических свойств и фактуры предоставляемых изобразительных средств;
- экспрессивные движения — разбрызгивание, разливание, размазывание краски, удары руками и кистью, сжимание и сдавливание;
- изобразительная ригидность — копирование, создание повторяющихся простейших линий и форм, стереотипизация изображений;
- осмысленный символизм — придание смысла возникающим образам, способствующим выходу из травмы; использование символических форм, обеспечивающих успешное самовыражение.

Можно предположить, что использование клиентом таких простых и примитивных способов обращения с изобразительными материалами является следствием актуализации травматического события. Для того чтобы клиент не фиксировался на этом состоянии, специалист должен стимулировать и ориентировать его на более зрелые способы использования символизма и вербализации чувств.

Таким образом, арт-терапия является мощным инструментом воздействия на пережившего травму клиента и позволяет достаточно быстро и мягко вывести его из состояния актуального травмирующего опыта.

## **2.2. Арт-терапевтические методы в работе с психотравмой**

Одно из существенных преимуществ арт-терапии по сравнению с другими методами — это возможность мягко и экологично работать со сложными эмоциями, которые являются следствием травматических событий.

Самым распространенным запросом является работа с вытесненными эмоциями: когда клиент не знает, что он чувствует, когда не чувствует вообще, когда одни эмоции подменяет совершенно другими. Вследствие переживания травматического события клиент может оказаться в ловушке запретных чувств, т. е. в его истории, например, невысказанно испытывать гнев и куда девать ту энергию, которая сопровождает это чувство, он не знает. Его не научили в детстве справляться с гневом, он не знает, как это сердиться, не разрушая себя и других. У человека есть несколько вариантов взаимодействия с гневом: это принять его и позволить себе сердиться; это найти чувство, которое, как «шторкой», закроет гнев от посторонних глаз (это может быть страх, печаль и другие приемлемые для человека чувства), и позволить себе его испытывать; это «заморозить» свои чувства, стать нечувствительным, циничным и неспособным к эмпатии; это направить гнев внутрь себя и постепенно разрушать свое тело психосоматическими заболеваниями. Когда человеку сложно испытывать чувства, говорить о них, тогда на по-



мощь специалисту приходит арт-терапия, которая позволяет в символической, образной форме выразить невыразимое, невысказанное и неосознаваемое.

Кроме отреагирования чувств, которые человек может перенести в рисунок, поделку, выразить жестом, танцем, звуком, арт-терапия позволяет переосмыслить свой травматический опыт с помощью творческого самовыражения.

Далее мы предлагаем ряд различных методик для работы с чувствами клиента.

### ***Методика «Звезда чувств»***

***Удо Баера***

Материалы, необходимые для работы: листы бумаги (формата А3 или А2), краски, кисточки и стаканчики с водой.

Во время работы с травмой Вы можете заметить, что Ваш клиент плохо ориентируется в своих эмоциях и чувствах. Например, клиент может «ничего не чувствовать» или «редко испытывает какие-либо чувства», а может, наоборот, чувства его просто захлестывают и он не может с ними справиться. Клиент может путать чувства или совершенно их не дифференцировать.

Методика подходит как для групповой, так и для индивидуальной работы.

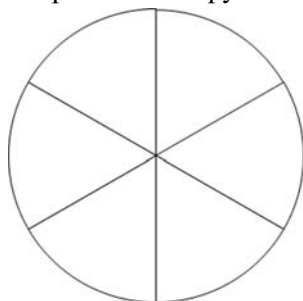
#### ***1 этап. Работа с эмоциональной сферой клиента***

Вы предлагаете своему клиенту составить список из привычных и знакомых ему чувств, тех, которые он испытывает чаще всего. После того как он справится с этим заданием, скажите: «А теперь составьте по меньшей мере 8 пар чувств-противоположностей. Возьмите какое-либо чувство и попробуйте отыскать противоположное к нему. Противоположное именно для Вас. Не существует таких противоположностей, которые были бы одинаково верными для всех, есть только Ваши собственные пары противоположных чувств. Здесь нет правильного или неправильного, есть только Ваши очень личные, очень собственные, очень индивидуальные противоположности, Ваши в высшей степени собственные пары чувств. Противоположности могут подбираться из Вашего уже готового списка, но также можно его дополнять, если в списке нет

нужного чувства для создания пары. Для кого-то противоположностью отчаянья может быть защищенность, для кого-то — свобода, ярость или любовь».

**2 этап.** *Рисование макета «Звезды чувств»*

Предложите своему клиенту выполнить такое задание: «Нарисуйте на белом листе бумаги многолучевую звезду или большой круг, а затем разделите их, как торт, на сектора (см. рис. 2.1. «Звезда чувств»). Их может быть 6, 8, 10, 12 или 16. На краю любого сектора напишите одно чувство из пары (см. этап 1), на краю противоположного сектора — второе чувство из этой пары противоположностей. Занесите в следующий сектор еще одно важное для Вас чувство, и снова в противоположный сектор — полярное ему чувство. Заполните таким образом весь круг или звезду».



*Рис. 2.1. «Звезда чувств»*

**3 этап.** *Заполнение полей «Звезды чувств»*

Предложите клиенту продолжить выполнение задания: «Теперь раскрасьте каждое поле. Попробуйте сначала выразить каждое чувство одним цветом. Если это не получится, то, смешав краски, подберите тот цвет, который выражает данное чувство с точностью до самых тонких нюансов. Будьте разборчивыми и точными. При этом не ориентируйтесь на какие-то общественные нормы или предписания. Здесь речь идет о Вашем личном выражении цвета, о Ваших личных чувствах».

Попросите клиента также воздержаться от рисования в секторах «Звезды чувств» каких-либо символов, ведь таким образом можно подпасть под влияние клише: сердечки слишком легко пре-

вращаются в любовь, кресты — в печаль — и таким образом заслоняют внутренние переживания.

**4 этап.** *Анализ «Звезды чувств»* (Баер, 2013).

**Комментарий от Ю. Чаплинской.** На что стоит обращать внимание:

- если поля заполнены одним цветом или несколькими оттенками одного цвета. Это может свидетельствовать о том, что клиент эмоции этих полей не различает, путает или подменяет время от времени одни другими;

- если клиент использует при заполнении одного поля несколько цветов. Какие это цвета? Присутствуют ли они в других полях? Как часто эмоция этого поля сопровождается другими? И какими именно?;

- использует ли клиент точки, полосочки, сеточку или другие символы для заполнения того или иного поля? Иногда клиент использует их для ограничения чувств или когда чувства этого поля старается подавлять;

- выходит ли цвет того или иного поля за линии макета? Если да, то как часто клиент позволяет эмоции этого поля «разливаться» и «затапливать» его?

**5 этап. Комментарий от Ю. Чаплинской:**

*Обсуждение*

После завершения работы над «Звездой чувств» Вы обращаете внимание своего клиента на то, что в обществе не принято, как правило, говорить о чувствах, и поэтому многие люди не умеют этого делать. Люди описывают словом «чувства» практически все, что связано с жизнью человека. Часто этим словом обозначают *описания и наблюдения*. Например: «У меня такое чувство, что мой муж три раза в неделю встречается с друзьями, а я должна оставаться дома». Эта фраза содержит описание внешней ситуации, а совсем не чувства. В подобной ситуации говорящий действительно испытывает некое чувство, однако избегает собственно процесса чувствования и названия своего чувства, поскольку оно имеет негативную окраску (в этом примере — чувства одиночества, грусти или ярости, которые женщина переживает, оставаясь одна). За чувства могут ошибочно приниматься *предположения и догадки*. Например: «Я чувствую, что

судьба все время сводит меня не с теми людьми» или «У меня такое чувство, будто бы ты мне изменяешь». В этом высказывании не выражаются истинные чувства, т. е. то, что тревожит человека внутри (печаль, безнадежность или гнев), а лишь предположения. Они сопровождаются чувствами, но сами чувства не называются. Нередко люди путают чувства и *физические ощущения*. Например, вопрос: «Как ты себя чувствуешь?» — и ответ: «У меня болит голова». Эта путаница возникает потому, что в обыденной речи часто физические ощущения и чувства обозначаются одними и теми же словами, например, такими как тепло или холодно на душе, на сердце (выражение для обозначения скрытых чувств), или же в ногах, или в руках (выражение для обозначения физиологических реакций). Несложно перепутать чувства и *впечатления*. Например: «Я чувствую, что у тебя сегодня плохое настроение». Нередко люди подменяют чувства *Я-высказываниями*. Например: «У меня такое чувство, что ты ведешь себя по-свински» или «У меня такое чувство, что ты сошел с ума».

Затем спрашиваете у клиента, похоже ли это на него, и предлагаете ему взглянуть на его «Звезду чувств». Обсудите с ним, что в его «звезде» действительно чувство, а что относится к телесным ощущениям, догадкам, предположениям, наблюдениям и т. д.

Можете также предложить клиенту составить список ситуаций, в которых, по его мнению, он испытывает сложные чувства (ситуации, что с ним случаются чаще всего, те, что для него привычны и знакомы). И точно так же обсудить, что из этого списка действительно чувства и какие именно, а что их просто сопровождает.

### ***Методика «Картина из пепла»***

***Удо Баера***

Материалы, необходимые для работы: листы бумаги (формата А 4), краски, кисточки и стаканчики с водой, глубокая тарелка, клей ПВА, пепел.

Методика подходит как для групповой, так и для индивидуальной работы.

Данную методику хорошо использовать при работе с вынужденными переселенцами. Она дает возможность выразить чувства,

лежащие тяжелым грузом на их душе, и найти для прощания подходящие изображения, слова и символические жесты.

### **1 этап. Подготовительный**

Иногда людям приходится начинать жизнь заново. Говорят, «с чистого листа», но так называемых чистых листов не бывает, всегда за спиной остается что-то, что не хочется отпускать, о чем болит сердце, к чему привязан всей душой. Но для того, чтобы возникло что-то новое в Вашей жизни, нужно попроситься со старым. Тот, кто вступает на новый путь, уходит с прежних дорог. Я предлагаю Вам сегодня отпустить прошлое и попроситься с тем, что осталось на старой дороге.

### **2 этап. Медитативный**

Закройте, пожалуйста, глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании: вдох-выдох, вдох-выдох. А теперь подумайте о том, с чем бы Вы хотели попроситься. Это может быть человек, который умер или которого Вы покинули, или который покинул Вас... Это может быть место работы или место проживания. Это могут быть желания, иллюзии или что-то еще, что сейчас Вам представляется важным.

Итак, позвольте Вашему дыханию беспрепятственно течь и струиться, попробуйте понять, почувствовать, прощание с чем или с кем для Вас сейчас важнее всего...

Пусть Ваши мысли приходят и уходят, пусть образы возникают и снова исчезают, пусть рождаются любые краски и формы...

А теперь откройте глаза. Перед Вами на столе лежит лист бумаги и все необходимые материалы. Вы можете приступить к созданию Вашей картины из пепла — того образа прощания, который у Вас возник.

### **3 этап. Шеринг (Баер, 2013)**

**Комментарий от Ю. Чаплинской:** Не нужно давать никаких дополнительных инструкций на втором этапе работы. Клиент должен сам решить, что и в какой последовательности использовать: краски, а затем клей и пепел или наоборот. По тому, использует ли клиент что-то, кроме пепла и клея, можно судить о степени его готовности проститься с чем-то в своей жизни. Когда клиент готов отпустить свое прошлое, у него возникает медитативное состояние при работе с пеплом. Он долго и методично его перебирает на своей

картине, погружает в него руки и не боится запачкаться. После работы клиенты могут говорить о том, какое колоссальное удовольствие они получили от процесса. Не ограничивайте таких клиентов во времени работы с пеплом. Дайте им столько времени, сколько нужно. Если у Вас возникают волнение или тревога, то задавайте вопросы о состоянии (самочувствии) клиента, узнавайте, что с ним происходит, какие чувства поднимаются — возможно, ему чего-то недостает. Будьте в контакте с ним! Не оставляйте его одного, поддерживайте его. Часто клиенты «перестают дышать» — дыхание у них становится прерывистым или поверхностным. Предложите им дышать поглубже. Их могут переполнять чувства (клиенту может стать очень страшно, грустно или больно), и в такие моменты им просто необходима поддержка терапевта.

Встречаются клиенты, которые не могут дотронуться к пеплу совсем. Они начинают работу с красок и очень много и интенсивно рисуют. Потом в конце добавляют к своей работе немного пепла, как некие акценты. При этом не используют свои руки или пальцы, а любые другие посторонние предметы. Некоторые из них отмечают, что им неприятно, гадко и отвратительно прикасаться к пеплу. Такие клиенты еще не готовы отпустить свое прошлое, которое часто связано с интенсивными негативными эмоциями. С ними можно поработать на высвобождение эмоций (можно использовать технику «разматывания эмоций») и только затем, через какое-то время, можно снова предложить создать картину из пепла.

### ***Методика «Мазня»***

***Юлии Латуненко***

Материалы, необходимые для работы: краски (гуашь), пластилин, бумага (картон) разного формата, вода.

Данная методика подходит как для индивидуальной, так и для групповой работы.

#### ***1 этап. Фокусировка и рисование***

При работе со взрослыми клиентами им предлагается вспомнить и сфокусироваться на возникающих ассоциациях, связанных с перенесенной травмой. Далее предлагается на листе бумаги «нарисовать» мазню. С помощью красок. Клиент может использовать

один или несколько цветов по очереди или вместе. Краски также могут быть смешаны прямо в баночке, из которой извлекается полученная смесь и руками размазывается по листу.

В некоторых случаях можно предложить клиенту вначале использовать пластилин, отрывая от него кусочки и как бы намазывая их на лист. Это хорошо работает с теми клиентами, которые не хотят пачкать руки, боятся или брезгуют, т. е. с теми, у кого есть психологический запрет или барьер на «пачканье». В процессе дальнейшей работы клиенту можно предложить на пластилин нанести краски, в несколько слоев, используя вначале кисть, затем пальцы, а после и всю руку.

Очень важно наблюдать за клиентом во время работы, поскольку он может испытывать непомерно сильные эмоции или у него могут возникнуть болевые ощущения, указывающие на связь имеющихся симптомов соматического заболевания с перенесенной травмой.

Некоторые клиенты, кроме смешанных красок, могут наносить на бумагу большое количество воды, а затем мять бумагу и вылепливать из нее различные фигурки. Позвольте им это! Часто возникающие образы тесно связаны с перенесенной травмой. Расспросите клиента о каком-либо образе подробнее или предложите написать сказку от имени слепленного образа. Это может помочь перенести связанные с травмой ощущения и чувства на когнитивный уровень и осознать свои переживания, начать осмысление связи травмы со своим поведением и отношениями.

**2 этап. Шеринг** (Латуненко, 2008)

### ***Методика «Я леплю из пластилина...»***

***Людмилы Лебедевой***

Материалы, необходимые для работы: пластилин, глина, листы картона (формата А4), гуашь, акварель, мелки, веревки длиной 1–1,5 м, аудиозаписи музыкальных композиций.

Предлагаемая методика способствует снятию мышечных зажимов, усилению спонтанности в выражении чувств, двигательной и эмоциональной разрядке.

Пластические материалы являются действенным средством в арт-терапии гнева, агрессии, страхов, тревожности, замкнутости.

Данная арт-терапевтическая техника подходит как для индивидуальной, так и для групповой работы, а также для работы со всеми возрастными группами.

**1 этап. Настрой («разогрев»)**

**Инструкция:** Сложите на полу из веревки букву, с которой начинается Ваше имя. Пройдите по ней пальцами, ладонями, затем кулаками, локтями, ногами.

Походите по буквам других участников (с их разрешения). Будьте осторожны и бережны.

Создайте буквы с помощью своих рук, ног, тела. Попробуйте выполнить это задание и стоя, и лежа на полу.

Объединитесь сначала в пары, затем — в малые группы по 3–5 человек. Создайте сообща образы букв, слов.

Возьмите кусок пластилина определенного цвета и вылепите из него заглавную букву своего имени в образе человека.

Содержание данных упражнений может быть положено в основу самостоятельного арт-терапевтического занятия с целью развития и коррекции ориентации в пространстве, координации «глаз-рука», особенно при дисграфии.

**2 этап. Индивидуальная работа**

Каждому участнику предлагается: взять в руки кусок свежеприготовленной глины (объем и масса этого куса определяются индивидуально, по желанию); прогуливаться в любом темпе по пространству арт-терапевтического кабинета, разминая глину в руках.

Через несколько минут арт-терапевт включает музыкальную композицию и просит участников, не прерывая движения, спонтанно, не задумываясь над результатом, придать бесформенному куску глины какой-либо образ.

Далее участники, продолжая перемещаться в пространстве кабинета, рассматривают работы друг друга с целью найти созвучный (комплиментарный) образ и по этому признаку образовать пары для дальнейшего творческого взаимодействия.

Этап завершается обсуждением.

**3 этап. Работа в парах (или в малых группах до 5 человек)**

**Инструкция:** Из имеющихся фигур создайте общую компози-



цию, придумайте сюжет, название. Договоритесь о форме презентации изобразительного продукта.

#### **4 этап. Заключительный**

Участники создают выставку своих работ и по очереди представляют их, делятся впечатлениями от работы в парах, опытом самопознания, открытиями в процессе творческого взаимодействия в себе самом и партнере.

Затем участники могут письменно предоставить обратную связь друг другу. Для этого у каждой композиции оставляют чистый лист бумаги, на котором желающие предлагают авторам собственный вариант названия и/или прочтения совместного творческого продукта. Последующий анализ полученной информации, как правило, позволяет прояснить и осознать скрываемые чувства, переживания, актуализировать травматический опыт, побудить к размышлениям, самоисследованию, личностному росту (Лебедева, 2003).

### ***Методика «Композиция из прошлого»***

#### ***Ольги Плетки***

Материалы, необходимые для работы: лист белой бумаги (формата А4), мягкий цветной пластилин, твердая подложка для листов, различная фурнитура для рукоделия.

Методика подходит как для индивидуальной, так и для групповой работы. Ее можно применять и в условиях работы с ранеными и ветеранами АТО, вынужденными переселенцами, а также детьми.

Использование пластилина как пластичного материала позволяет отреагировать травмирующее событие, а красочность материала и сюжетность работы помогает участникам активизировать внутренние ресурсы для преодоления психологической травмы. Универсальность использования данной методики состоит в том, что сам процесс в целом несложный и не требует от участников специальных навыков, что позволяет приглушить их страх перед неудачей. Методика хорошо зарекомендовала себя при работе с ранеными в послеоперационный период. Развитие мелкой моторики, однотипные движения с нажимом, эстетическое удовольствие позволяют быстрее восстановиться после наркоза, «вернуться в реальность». Работа состоит из нескольких этапов.

### **1 этап. Разогрев и знакомство с материалом**

Ведущий просит выбрать пластилин того цвета, который нравится, взять его и начать мять в руках (до 10 минут).

### **2 этап. Создание картины**

Инструкция: Перед Вами лист бумаги. Попробуйте представить себе картину из этого пластилина. Каков ее сюжет? Что будет в центре картины? Какие цвета вам нужно добавить, чтобы получилась картина Вашей мечты? Возьмите необходимые материалы и начните «рисовать» картину пластилином, растирая его на листе бумаги. Вы можете смешивать цвета, делать объемные изображения, т. е. творите так, как Вам хочется. Если будет желание, Вы можете украсить картину различными материалами (до 25 минут).

Важно! Если перед группой стоят определенные задачи, то ведущий может задать тему картины, например: «Создайте картину о силе духа или о чудесном воспоминании» и т. п.

### **3 этап. Составление рассказа по картине**

Инструкция: Придумайте название для своей картины. Сочините рассказ по сюжету Вашей картины, учитывая реалистичность и фантазийность Ваших образов. Вы можете его записать, а можете рассказать. Найдите среди участников группы того, с кем бы Вы хотели поделиться своим рассказом. Расскажите друг другу свои рассказы, демонстрируя картину. Поделитесь впечатлениями от увиденного и услышанного в паре (15 минут).

### **4 этап. Рефлексивный**

Проводится общий шеринг, когда участники отвечают на вопросы: Что понравилось в процессе создания картины? С какими трудностями пришлось столкнуться и как их преодолевали? Как изменилось самочувствие? Какие открытия о себе удалось сделать?

Важно акцентировать внимание на успешности проекта, на способности клиента находить решения возникающих задач (до 30 минут).

**Техника «Безопасное место» Наталии Роджерс.  
Модификация Ольги Плетки**

Материалы, необходимые для работы: листы бумаги (формата А4), краски (гуашь), стаканчики с водой, кисточки.

Методика подходит как для групповой, так и для индивидуальной работы.

**1 этап. Визуализация**

**Инструкция:** Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Сконцентрируйтесь на выдохе, все больше и больше расслабляясь с каждым выдохом. Когда почувствуете себя готовым, представьте себя в безопасном месте, где Вы чувствуете себя хорошо и уверенно, где Вам приятно находиться, где Вы ощущаете покой и умиротворение.

Это то место, где только Вы хозяин, только Вы устанавливаете там правила и только Вы ими управляете. Это может быть место, где Вы когда-то бывали или хотели бы побывать. Это может быть реально существующее или вымышленное место.

Представьте себя в этом месте, где воздух чистый, как Вам хочется, в удобной для Вас позе (сидя или лежа, или свернувшись калачиком, или поджав ноги в Вашем любимом кресле, или в любой другой удобной и приятной для Вас позе).

В этом месте комфортная для Вас температура — или тепло, или прохладно, по Вашему выбору. Прислушайтесь к звукам этого места, его успокаивающему звучанию. Позвольте нужному и приятному для Вас количеству света освещать Ваше место. Попробуйте углубить ощущение покоя, расслабления, умиротворения в этом воображаемом месте. Когда Вы представите себя там, постарайтесь усилить ощущение своего присутствия в этом месте; сделайте глубокий вдох, медленный выдох, считая про себя «один, два, три», чтобы ощутить это и запомнить возникшее ощущение. Испытав сильное ощущение безопасности, уверенности и покоя, сделайте знак «да» рукой или кивком головы (любой заранее оговоренный знак).

При обсуждении результатов работы участникам предлагается ответить на такие вопросы: Какие ощущения в Вашем теле указывают на то, что созданная картина представляет безопасное, спокойное,

приятное место? Где место этого ощущения в Вашем теле? Какова его величина, какой оно формы, какого оно цвета? Если хотите, можете положить руку на то место, где Вы чувствуете приятное ощущение. (Это чувственное закрепление).

### **2 этап. Рисование безопасного места**

Предложите клиентам нарисовать их безопасное место. По окончании работы предложите тем, кто хочет, поделиться с группой рассказом о своем безопасном месте.

### **3 этап. Шеринг**

## ***Методика «Автопортрет в натуральную величину» Александра Копытина***

Материалы, необходимые для работы: большой лист бумаги — около 2-х метров (можно использовать обои), краски, карандаши, фломастеры, маркеры.

Достаточно часто лица, пережившие психотравмирующее событие или сильный стресс, не ощущают своего тела, имеют в некоторой степени «размытые» границы и не могут функционально обозначить себя в теле. Для таких людей очень полезна и важна телесно ориентированная терапия, которая помогает им «вернуться в тело» и научиться слышать его желания и потребности. Методика «Автопортрет в натуральную величину» может стать переходным звеном в терапии, если клиент по той или иной причине (боится, не желает) сопротивляется началу работы с собственным телом. Одной из важнейших задач применения данной техники автор считает «разблокировку» сенсорной и физической сферы клиента, подавленной вследствие сложных жизненных обстоятельств или неких стрессовых событий, а также достижение им лучшего понимания разнообразных соматических (психосоматических) проявлений.

Создание автопортрета является важным средством осознания человеком отношения как к самому себе — к своему телу (физическое состояние), к различным внутренним характеристикам (различные особенности эмоциональной сферы, социальные роли), так и к другим людям, окружающей социальной среде.

Методика подходит как для индивидуальной, так и для групповой работы.

### **1 этап. Релаксационный**

Для группы: Участники слушают в кругу релаксационную музыку. Затем по команде ведущего, взявшись за руки, несколько раз плавно поднимаются на носочках вверх, затем опускаются на пятки.

Для индивидуальной работы: Можно использовать любые релаксационные техники. Наиболее оптимальным вариантом представляется «Наблюдение за процессом дыхания».

Инструкция: Дышите как обычно, стараясь следить за процессом дыхания. В некоторых случаях это может показаться непривычным и слегка нарушить привычный ритм дыхания, но Вы не должны беспокоиться по этому поводу. Как правило, через некоторое время привычный ритм дыхания восстанавливается.

Следует обратить внимание на некоторые особенности дыхания, например, на то, через какое отверстие (ноздри или рот) воздух входит и выходит из тела, какой объем легких он заполняет. При этом, не изменяя ритма и глубины дыхания, просто обращайтесь внимание на свои ощущения, связанные с процессом дыхания. Наблюдайте за всеми фазами дыхательного процесса, в том числе за прохождением воздуха через ноздри или рот, его вхождением в легкие и выходом из них. Постарайтесь при этом получить от самого процесса дыхания удовольствие.

### **2 этап. Рисование контура тела**

Для групповой работы: Участникам предлагается разбиться на пары, после чего они берут заранее подготовленные большие листы. Один участник из пары ложится сначала на один лист, потом на другой, а партнер обводит контуры его тела; затем они меняются местами, и процедура повторяется. При этом участники могут принимать любое положение тела, отражающее их текущее состояние либо присущие им особенности эмоциональной экспрессии и самовосприятия.

У каждого участника должны в результате быть два обведенные контура его тела.

Для индивидуальной работы потребуется всего один контур тела, который клиенту может помочь создать терапевт.

### **3 этап. Раскрашивание своего портрета самим клиентом**

Каждому участнику предлагается взять один из контуров и самостоятельно раскрасить фигуру, а при желании — также фон вокруг

нее. При этом рисующий может изобразить себя как в своей одежде, так и в том костюме, который он хотел бы иметь или в котором он представляет себя в будущем. Можно изобразить себя в костюме какого-либо исторического или сказочного персонажа, а можно и без костюма.

#### **4 этап.** *Раскрашивание портрета клиента другими участниками*

Этот этап предназначается только для групповой работы. Участникам предлагается обменяться листами с контурами фигур и приступить к созданию «образа своего партнера» (каким он им видится): они раскрашивают и дорисовывают все, что сочтут нужным, чтобы показать, что происходит во внутреннем мире человека, какой он в общении.

#### **5 этап.** *Обращение к автопортрету*

Каждому участнику предлагается подготовить и публично произнести обращение к самому себе (в форме обращения к портрету либо от его лица). При этом автопортрет как бы оживает, становясь своеобразным двойником автора, с которым тот может взаимодействовать и тем самым построить новые отношения с самим собой, понять и принять себя (Копытин, Корт, 2007).

На создание текста обращения отводится 5–10 минут.

#### **6 этап.** *Шеринг*

Участникам предлагается обменяться впечатлениями, а также обсудить рисунки и тексты.

Для обсуждения можно использовать такие вопросы:

- Что нового для себя Вы сегодня открыли и узнали?
- Какие чувства возникали у Вас во время рисования автопортрета?
- Какие трудности Вам пришлось преодолеть во время выполнения задания?
- Согласны ли Вы с тем образом, который был создан для Вас другими? Что Вас в нем поразило/ впечатлило? (Копытин, Богачев, 2008; Назлоян, 2001).

## **Методика «Путешествие-переселение»** **Марины Сидоркиной**

Материалы, необходимые для работы: листы бумаги (формата А4), гуашь, кисточки, стаканчики с водой.

Методика подходит как для индивидуальной, так и для групповой работы; может использоваться в работе как с детьми, так и со взрослыми.

Данная методика позволяет проявить ресурсность путешествия, а переселение — рассматривать как приключение, которое изменило жизнь. Зачастую человеку свойственно идеализировать прошлое, вспоминать только радостные события и нивелировать настоящее, обесценивая то хорошее, что в нем случается. Методика обращает к внутренним ресурсам и помогает отыскать там ключи к изменениям, позволяющим увидеть перспективы своего переселения и научиться принимать ситуацию, опираясь на ее позитивные моменты. Ресурсность методики также позволяет превратить свое переселение из трагедии в зону развития себя и своей жизни.

### **1 этап. Подготовительный**

Клиентам предлагается нарисовать и рассказать историю о персонаже (одухотворенном или нет), который прошел через путешествие-переселение.

Клиент создает несколько рисунков:

1. Жизнь героя у себя дома перед путешествием (прошлое).
2. Сама поездка, путешествие-переселение.
3. Прибытие на новое место или жизнь на новом месте.
4. Изображение будущего главного героя.

### **2 этап. Коммуникативный**

Клиенту предлагается сначала рассказать о своем герое, а потом и историю его путешествия-переселения. Особое внимание следует уделить последнему рисунку («Будущее героя»), поскольку именно в нем потенциально скрыты внутренние ресурсы клиента. Для их раскрытия предлагаются такие вопросы: Что помогает герою? Чего ему не хватает? Чего он хочет? Что может помочь герою построить такое будущее, какое он хочет? Что может помочь ему найти новых друзей?

Если после обсуждения этих вопросов клиент не может найти внутренние ресурсы, терапевт предлагает ему обратиться к одной из следующих стратегий:

*Дорисовка.* Можно предложить клиенту дорисовать или то, чего бы ему хотелось, или то, чего ему не хватает, или некое продолжение истории, а возможно, нечто, что бы ему очень хотелось изменить, если бы случилась такая фантастическая возможность (самостоятельно или с чьей-либо помощью).

*Создание чудесного подарка.* Можно предложить клиенту создать (нарисовать, слепить, сшить и т. д.) подарок главному герою. То, чего ему не хватает, то, в чем он нуждается, чего сильно хочет. В качестве подарка может быть все что угодно — обыденный или волшебный предмет, новое качество или что-то особенное именно для этого клиента (Вознесенская, Сидоркина, 2015).

### **2.3. Ресурсная арт-терапия**

Многие арт-терапевты считают, что любая арт-терапевтическая работа является ресурсной. Некоторые же исследователи выделяют ресурсную арт-терапию как отдельную область, решающую задачи насыщения ресурсами травмированных клиентов. Ресурсность как принцип и как направление деятельности в арт-терапевтическом подходе учитывает специфику работы с людьми, которые пострадали вследствие переживания травмирующего события. Пренебрегая такой нормой работы, можно упустить глубокую связь между переживанием психологической травмы и последующей ее соматизацией. Например, Н. Коваленко-Маджуга замечает, что, учитывая ресурсный подход в психотерапии, необходимо позаботиться об усилении профилактических программ, которые могли бы развивать ресурсный потенциал граждан и осуществлять корректирующее воздействие в момент первичных отклонений, не позволяя формироваться соматизированной патологии (Коваленко-Маджуга, 2014, с. 116).



## **Методика «Домик»** **Светланы Ройз**

Материалы, необходимые для работы: цветные карандаши, лист бумаги (формата А4), фетр, кусочки разных тканей, ножницы, иголки, разноцветные нитки.

Методика рассчитана на детей от 8–9 лет, но может быть использована и в работе со взрослыми. Подходит как для групповой, так и для индивидуальной работы.

Методика предназначена для трансформации тревоги, ускорения адаптации и привыкания к новому месту при переездах; ее применение также целесообразно в тех случаях, когда ребенок находится в больнице, скучает по родителям и дому, при проявлениях детской ревности и в случае борьбы за пространство, при боязни темноты, при работе с травматизацией.

Использовать образ дома можно при работе с клиентами, которым необходимо центрироваться, вернуть ощущение границ, почувствовать «дом внутри себя», отстраниться от внешнего мира; когда клиенту нужно ощутить безопасность дома (а дом — это наша «внешняя матка»), вернуть ощущение близости. Фетр — «окситационный» материал: теплый, нежный, он символизирует «близость» и «заботу».

### **1 этап. Созидательный**

Перед Вами на столе лежат разнообразные материалы. Сейчас я предлагаю Вам создать маленькие домики, которые отражали бы метафору «Где бы я ни был — я Дома. И Дом — во мне». Они могут быть разной формы (квадратики, треугольнички, кружочки или в форме груши) и разного размера, но обязательным условием должна быть их объемность, т. е. как минимум две соединенные между собой стены (и две крыши). Будут ли в Вашем домике окна, двери или другие украшения, будет ли там кто-то жить — решать Вам (рис 2.2. Фетровый домик).

Если клиенты сделали в своих домиках окошки, то можно им предложить вставить в них фотографию ребенка или родителя (которого хочется «взять с собой»), смайл или сердечко, нарисовать свой портрет или портрет семьи, т. е. всех, кого хочется видеть дома. В портрет можно включить старших-младших братьев-сестер, бабушек-дедушек. В окошко можно вставить слово-послание от родителя, например: «Удачи!» или «Люблю!».



*Рис. 2.2. Фетровый домик*

Предложить клиенту рассказать о своем домике и о том (тех), кто в нем живет.

### **2 этап. Шеринг**

Такой домик будет эмоциональной опорой для ребенка в любом незнакомом и новом месте. Его можно использовать как закладку в книгах, как брелок, можно булавкой прикрепить его к одежде, привязать к кровати, положить под подушку (Ройз, 2005).

## ***Методика «Ресурс кинетического песка»***

### ***Ольги Плетки***

Материалы, необходимые для работы: кинетический песок, клеенка, бумага (формата А4), шариковые ручки.

Подходит как для групповой, так и для индивидуальной работы. Хорошо зарекомендовала себя в работе и с детьми, и со взрослыми.

Песок может служить в качестве замены глине или иного пластического материала, но при этом он имеет и свою специфику:

- не рассыпается, как обычный песок; имеет свою специфическую, приятную для кинетической работы структуру, что, в свою

очередь, позволяет мягко подвести клиента к работе с психотравмирующими воспоминаниями на телесном уровне;

- легко трансформируется, что позволяет открыть доступ к внутренним ресурсам человека, помогая ему выработать наиболее эффективные стратегии в преодолении психотравмы;
- развивает мелкую моторику рук, способствует гармонизации работы мозга (восстанавливается «мостик» между неокортексом и лимбической системой, пострадавший в результате травмы).

До начала работы необходимо подготовить место: постелить клеенку, разделить имеющийся песок на равное количество между всеми участниками группы и высыпать его на бумагу.

### **1 этап. Знакомство с материалом. Релаксация**

**Инструкция:** Возьмите в руки песок, попробуйте его на ощупь, понаблюдайте, как он «стекает» с Ваших пальцев, как формируется на бумаге. Закройте глаза, продолжая «месить» и «лепить» песок. Отслеживайте свои ощущения: вспомните, на что они похожи? Испытывали ли Вы что-то подобное прежде? Когда это было и что за событие тогда произошло? Какие чувства сопровождают эти воспоминания? Если не приходят воспоминания, то, возможно, рождаются какие-то образы? Что они могут символизировать? Это событие или Ваш опыт реагирования на него? А теперь откройте глаза.

Дайте участникам группы достаточное количество времени для этого этапа работы, поскольку он расслабляет клиента и открывает в мягкой форме доступ к сложным или, наоборот, ресурсным его воспоминаниям.

### **2 этап. Изготовление образа**

**Инструкция:** После того, как к Вам «пришел» образ, попробуйте воспроизвести его из песка, используя фантазию или воспоминания о событии. Вы можете придать своими воспоминаниями символическую форму и создать любой образ — важно, чтобы он воплощал в себе упомянутое событие.

### **3 этап. Составление истории или сказки, ее запись**

Когда участники закончили работу над песочными образами, предложите им придумать и записать историю, главным героем которой будет созданный ими образ, в виде рассказа, сказки или эссе.

#### **4 этап. Обсуждение истории в группе**

**Инструкция:** Прочитайте или расскажите свою историю и продемонстрируйте созданный Вами из песка образ.

Предложите участникам группы поделиться своими чувствами и эмоциями относительно прослушанной истории или ассоциациями, связанными с образом, который представил участник.

Далее уточните у клиента, что для него было полезным в групповой рефлексии его презентации.

**5 этап. Дополнение образа** (по необходимости: изменение символов, дополнения рисунком или цветным песком, украшение).

**Инструкция:** Прислушайтесь к своим ощущениям и желаниям — есть ли необходимость в каких-то изменениях в песочном образе или истории. Если есть, то сделайте их.

Если клиент работает с деструктивным образом, то переводим этот образ в нейтральный. Всегда спрашиваем, можем ли помочь изменить его, и если «да», то проводим интервенцию: добавляем цветной песок, немного меняем форму образа и т. д.

Если клиент не может или не хочет менять (сильная фиксация на травмирующем событии), то говорим следующее: «Время быстрое. Каждая история имеет начало и конец, вдох и выдох. Когда она заканчивается, то остается время и место для прощания с ним, а еще у нас есть место воспоминаниям о ней. Нашу историю мы можем зафиксировать в стихах, рисунках, фотографиях и отпустить туда, где ей место — в прошлом. Вы можете это сделать, потому что это Ваша история, у Вас есть право на изменение того, какой она Вам запомнилась».

В случае продолжения фиксации предложите воспроизвести в рисунке (можно без сюжета, просто заполнить лист цветами), стихах, сказке свою историю.

По окончании преобразования важно зафиксировать изменения и впечатление от них (чтобы не было возможности обесценить новый опыт).

Фразы, которые помогут закрепить результат (поддержка изменений):

- Вы не можете изменить ситуацию, но можете изменить свое отношение к ней;

- Вы в состоянии осуществить те изменения, в которых нуждаетесь;
- Вы можете использовать этот опыт выживания как стратегию жизни, а можете научиться новому;
- Событие имеет как деструктивные, так и конструктивные последствия, Вы можете их использовать как ресурсы в дальнейшей жизни;
- Ваша жизнь принадлежит Вам, потому Вы ею управляете и направляете в желаемом для Вас направлении.

**6 этап. Шеринг: рефлексия и интеграция опыта**

Предложите участникам группы ответить на вопрос: «Что изменилось в восприятии события и себя в нем, как это повлияет на дальнейшую Вашу жизнь?».

***Методика «Воспоминание»***

***Ольги Плетки***

Материалы, необходимые для работы: листы акварельной бумаги (формата А3); хозяйственные губки, порезанные на удобные продолговатые кусочки; гуашь желтого, красного, бордового и синего цветов; скатерти; кисточки; стаканчики для воды.

Методика подходит как для индивидуальной, так и для групповой работы.

Метафорой к методике может служить выражение: «На закате яркость воспоминаний усиливается, давая волю фантазии и чувствам». Рисование с помощью губки «по мокрому» позволяет отреагировать сильные эмоции и аккумулировать ресурсы для преодоления травмы. Успешность выполнения задания, красочность его реализации позволяют насытиться собственными эмоциями радости и счастья, поднять настроение и тонизировать свое внутреннее состояние.

**1 этап. Подготовительный**

Ведущий предлагает участникам подготовить место для работы: расстелить скатерть, положить на нее лист бумаги и обильно его смочить с помощью губки водой. Пока участники готовят бумагу к работе, ведущий рассказывает о возможностях получения удовольствия от процесса работы, когда не требуются специальные навыки, а картина все равно получится прекрасной.

## 2 этап. Рисование заката

**Инструкция:** Перед Вами лист бумаги. Вы его уже подготовили к работе. Сейчас Вам нужно взять желтую краску и с помощью губки нарисовать вверху листа нижний полудиск солнца — так, как если бы Вы наблюдали его снизу (рис. 2.3). Хорошо смочите губку водой, чтобы краска равномерно ложилась на бумагу. Погрузитесь в переживание цвета, который Вы «нарисовали», ощутите его. Затем возьмите красную краску и дорисуйте желтый полудиск снизу красной полосой. Краска должна плавно перетекать из желтой в красную, оставляя полосу оранжевого цвета, который получился в результате смешения желтой и красной краски. Рисуйте сильными широкими мазками, не жалея воды. После того как удовлетворитесь своим результатом, берите бордовую краску и рисуйте ею донизу листа, тоже плавно «перетекая» цветом от красного до бордового, оставляя полосу рубинового цвета, который получается в результате смешения красного и бордового цветов. Затем возьмите синюю гуашь и проведите губкой с синим внизу листа ровную полосу. Желательно, чтобы губка и лист бумаги были влажными. После нанесения синей краски приподнимите нижний край листа, чтобы синяя краска начала растекаться вверх к желтому. Возьмите кисточку и поправьте синюю краску таким образом, чтобы возникший узор напоминал силуэты домов, деревьев и т. п.



Рис. 2.3. Схема нанесения гуаши в методике «Воспоминание»

### **3 этап. Медитативный**

**Инструкция:** Закройте глаза и представьте свою картину. Какая история Вам вспоминается? Какие чувства Вы испытываете при воспоминании? Откройте глаза и посмотрите на свою картину заката. Что Вы чувствуете при этом сейчас? Что бы Вы хотели изменить в картине?

### **4 этап. Творческий**

**Инструкция:** Сочините рассказ, стихотворение, хоку или эссе о своем воспоминании и закате, который «обнажил» его.

### **5 этап. Заключительный**

Ведущий предлагает участникам поделиться своими впечатлениями, инсайтами и чувствами, а также презентовать свою творческую работу (можно просто рассказать о процессе работы). Важно акцентировать внимание на ресурсах из прошлого, воспоминаниях, которые дают силу в настоящем, и на свободе творчества каждого участника.

## ***Методика «Сон о будущем»***

### ***Ирины Малкиной-Пых.***

#### ***Модификация Юлии Чаплинской***

Материалы, необходимые для работы: листы бумаги (формата А4), краски (гуашь), кисточки, стаканчики с водой, ручки.

Методика как для индивидуальной, так и для групповой работы.

С помощью направленного воображения участники могут интуитивно прояснить для себя свои цели, ожидания и желания и выстраивать жизненные перспективы.

### **1 этап. Воображение сна о будущем**

**Инструкция:** Люди обладают удивительной способностью по-разному воспринимать время. Иногда кажется, что год пролетел как одна секунда, а бывает и так, что секунды растягиваются на годы. Кроме того, люди могут мысленно возвращаться в прошлое или, наоборот, заглядывать в будущее. Эту поразительную способность можно использовать для того, чтобы прояснить для себя глубоко скрытые желания.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Наберите несколько раз больше воздуха в легкие, и с каждым выдохом пусть вас покидают все заботы, все мысли, все накопившееся напряжение.

Теперь представьте себе часы — любые часы с циферблатом и тремя стрелками: часовой, минутной и секундной. Держите их перед своим внутренним взором, и пусть они показывают какое-нибудь время. Наблюдайте за тем, как часы начинают идти вперед. Представляйте себе во всех деталях, как движется секундная стрелка, что в это время происходит с минутной, как перемещается часовая стрелка. Смотрите на них внимательно и наблюдайте за всеми тремя стрелками одновременно (30 секунд).

А теперь представьте себе, что часы постепенно начинают бледнеть, Вы засыпаете и сон переносит Вас в желаемое будущее.

В этом «сне» возникают различные образы: одни из них видны вполне отчетливо, другие лишь едва обозначены. Некоторые из Вас услышат звуки, шорохи, слова... Кто-то почувствует запахи или ясно ощутит свои движения... Внимательно посмотрите, какую картину будущего представило Вам ваше бессознательное. Свяжите возникшие образы с Вашими осознанными желаниями.

Если этот «сон о будущем» вдруг растает или прервется, Вы можете вернуться к картинке с часами и снова понаблюдать за стрелками. Это позволит Вам вновь сосредоточиться. За эти несколько минут Вы сможете пережить те важные события, на которые надеетесь в будущем (3–5 минут).

А теперь возвращайтесь назад. Не торопясь, откройте глаза, выпрямитесь, потянитесь.

## **2 этап. Рисование «сна»**

Инструкция: А сейчас, пожалуйста, нарисуйте свой «сон».

После того как Вы нарисовали свой «сон», возьмите еще один лист бумаги и напишите небольшую историю о Вашем «сне о будущем». Вы можете дополнить его новыми деталями, которые придут Вам в голову (15 минут).

По окончании работы участникам предлагается рассказать немало о своем рисунке и прочесть историю.

## **3 этап. Шеринг (Малкина-Пых, 2004)**



## *Методика «Путь» Татьяны Колошиной*

Материалы, необходимые для работы: листы бумаги (формата А4 или А3) (по 7 на каждого участника), цветные карандаши, краски (гуашь), кисточки, стаканчики с водой.

Методика подходит как для групповой, так и для индивидуальной работы.

Методика предназначена для поиска внутренних ресурсов переживания травмы и путей ее трансформации. Основная цель — дать страдающему человеку возможность услышать свой внутренний голос, обрести внутренний покой, принять неизбежность того, что с ним происходит. Когда состояние внутренней пустоты и хаоса разрушается, происходит освобождение от деструкции, начинается путь к исцелению (восстановлению психологической целостности). Методика позволяет пройти травмированный отрезок своего жизненного пути на символическом уровне, чтобы выйти из кризисной петли («замкнутого круга»). Такое проживание травмы позволяет осознанно выбирать стратегии своей жизни, принятые и усвоенные в детстве, минуя сценарные решения.

### **1 этап.** *Создание символических рисунков*

Участнику группы предлагается выполнить под музыку серию рисунков акварелью. Терапевтом (ведущим) последовательно называется семь слов-символов, и на каждое слово рисуется один рисунок-ассоциация. Если слово не вызывает никаких ассоциаций в виде образов, лист оставляется чистым, что тоже имеет глубинный смысл.

Последовательность предъявляемых слов-символов и их базовый смысл следующие:

**Дорога** — путь, экзистенциальные странствия души, жизненный путь.

**Мост** — переход, трансвая наводка (река — время, течение жизни, неповторимость, невозвратимость).

**Преграда** — любое препятствие на жизненном пути, в данном контексте — кризис.

**Сила** — выход из кризиса дает новые возможности, продвигает вперед, становится двигателем дальнейшего развития.

**Понимание** — появление новых ценностей, смыслов, недоступных до кризиса, новое видение жизни, мира, себя в мире, своих ролей и миссии, новый уровень приспособления к жизни и к обществу.

**Метаморфоза** — полное превращение, трансформация личности, переход на новый жизненный виток, на принципиально новый уровень развития.

**Грааль** — чаша бессмертия, символическое обозначение завершения большого отрезка жизненного пути; может обозначать смерть как умирание старого для рождения нового.

**Инструкция:** Сейчас я попрошу Вас сделать семь рисунков акварелью. Умение или неумение рисовать никакой роли не играет. Зазвучит музыка, и через некоторое время я буду называть слова. На каждое слово Вы должны выполнить один рисунок по тем ассоциациям, воспоминаниям, которые возникли на данное слово. Это может быть образ, картинка, просто какое-то цветовое сочетание. Не надо ничего писать на рисунке или рисовать общепринятые символы (математические и пр.). Если на определенное слово не возникает никаких образов, оставьте чистый лист. Нарисовав рисунок, отложите его в сторону и берите следующий лист. У Вас будет достаточно времени, чтобы сделать рисунок, но не слишком много, поэтому не увлекайтесь самим процессом рисования. (Далее ведущий озвучивает слова: дорога..., мост..., преграда..., сила..., понимание..., метаморфоза..., грааль...).

## **2 этап. Прохождение пути**

Клиент раскладывает рисунки на полу в удобном для него порядке. Клиенту предлагается попутешествовать по узору из его рисунков (расстояние между положенными на пол рисунками и их последовательность он определяет самостоятельно). В этом путешествии специалист является сопровождающим, находясь при этом в стороне от клиента. Само продвижение по рисункам является верхним уровнем осознания, в нем скрыто глубокое символическое содержание — оценка собственной жизни. Каждый в жизни проходит собственный путь, поэтому дорога, составленная из рисунков, является трансовой наводкой для идущего.

Важно ознакомить клиента с рекомендациями по прохождению этого пути. Он должен знать, чего делать нельзя:

- останавливаться и прекращать работу, не преодолев преграду, если такая возникнет;
- идти назад (но можно смотреть назад);
- дорисовывать рисунки или менять их в процессе;
- пользоваться помощью ведущего (он не должен держать за руку, поддерживать клиента физически, помогать ему что-то делать) — он может только быть рядом.

В групповой работе каждый участник создает свои рисунки, и несмотря на то, что «реально» пройти могут не более трех человек, идентичность переживаний в группе дает возможность каждому участнику проделать свой Путь осознания, понимания и принятия того, что с ним происходит.

Инструкция: Сейчас у Вас есть возможность пройти этот Путь реально, ногами. Для этого сначала выберите то направление в комнате, по которому Вы хотели бы двигаться, разложите свои рисунки в том порядке, какой соответствует Вашим воспоминаниям, на том расстоянии, которое кажется Вам необходимым... Встаньте у первого рисунка и посмотрите, все ли лежит так, как надо, все ли Вам нравится. Вы можете перекладывать рисунки столько раз, сколько это Вам необходимо, пока не возникнет ощущение, что вот так все верно... Вы готовы идти (включается тот же музыкальный отрывок, который звучал при рисовании). В этот момент можно привести афоризм Конфуция: *«Не Путь расширяет человека, а человек расширяет Путь; на этом Пути нет хожёных троп, каждый, кто по нему идет, одинок и в опасности».*

### **3 этап. Проверка дороги**

Проводится процедура экологической проверки. Дело в том, что во время прохождения клиент погружается в очень глубокие переживания, переживает прошлые травмы. Смысл этих переживаний можно было бы «перевести» как некое послание из глубинного бессознательного: *в жизни бывают жестокие и непоправимые моменты — и все же живи, иди дальше, этот путь твой, и он прекрасен, несмотря ни на что.* Участникам группы предлагается ответить для самих себя на вопросы, предложенные ведущим.

Инструкция: Осмотрите свою дорогу, по которой Вы сейчас прошли. Остались ли на ней «белые пятна»? Какие трудности сопровождали Ваш путь? Есть ли ощущение успеха?

#### **4 этап. Осознание, шеринг**

Осознание того нового, что пришло в жизнь, переживание внутренней изоляции, преодоление трудностей, встреча с собственным одиночеством, обретение новых смыслов жизни на жизненном пути — все это способствует приятию ранее не принимаемого и отвергаемого психического материала, меняют внутреннюю организацию личности, делая возможным ее переход на принципиально новый уровень внутреннего развития, а значит — и осмысленную включенность в реальный окружающий мир.

Участникам группы предлагается наладить обратную связь и поделиться теми инсайтами, которые осенили их в процессе работы (Колошина, 2002).

#### ***Акварели из шерсти Людмилы Галицыной***

##### ***(адаптация авторской методики Светланы Марченко)***

Материалы, необходимые для работы: шерсть (семеновка, кардочос, меринос), ножницы, плотная бумага, рамка для фотографии (формата А4), клеенка на рабочем месте, ватман (формат А1), клей ПВА, простой карандаш (возможно, цветные карандаши), нитки, мулине, ленты, бисер, бусинки, иглы, музыкальное сопровождение, листы цветной бумаги (5х5см).

#### **Методика-мандала «Моя вселенная»**

Техника подходит как для индивидуальной, так и для групповой работы. Она направлена на поиск ресурса и вдохновения при создании мандалы из шерсти, самосовершенствование, снятие эмоционального напряжения, развитие эмоционального интеллекта, чувственности, тактильного интеллекта и мелкой моторики рук.

##### **1 этап. Мотивационный**

Знакомство с шерстью. Каждому участнику (если работа в группе) предлагается почувствовать и испытать физические свойства и возможности шерсти. Можно спросить, какая шерсть на ощупь, какие ее свойства клиенты чувствуют, когда взаимодействуют с ней (какая она тонкая, теплая, нежная и в то же время прочная, упругая; как она легко — или нелегко — разрывается, делится на пряди, нити, формируется в различные формы).

Перед началом работы ведущий спрашивает участников, в чем их источник вдохновения, где оно, какое оно, как новое, неизвестное доселе влияет на их вдохновение, рождает интерес к творчеству.

**2 этап. Творческий.** *Создание акварели из шерсти в круге (мандала)*

**Инструкция:** Перед Вами картон (можно взять марлю, кусок ткани), на котором Вы сами создадите круг, и разноцветная шерсть различной фактуры. Закройте на несколько минут глаза, попробуйте уравновесить свое дыхание и осуществить внутренним зрением путешествие вглубь себя. (Упражнение может проводиться под мягкую музыку). Внимательно прислушайтесь к тем ощущениям и чувствам, которые Вы испытываете сейчас... Расслабьтесь, соединитесь со своим творческим началом, представьте свою внутреннюю вселенную. Какая она? Что ее наполняет? Какие цвета, символы, знаки, образы? Прочувствуйте все это. Затем медленно открывайте глаза и начинайте творить из шерсти рисунок в круге... Создавайте по кругу увиденный Вами образ с помощью шерсти (отрывая пряди разной длины, плотности и т. д.).

Важно работать с шерстью именно руками, но можно, по желанию, использовать ножницы. Не торопитесь, наблюдайте за своими ощущениями во время взаимодействия с шерстью. Творите свою внутреннюю вселенную!

**3 этап. Нарративный**

После окончания работы по созданию мандалы ведущий предлагает каждому участнику написать небольшой рассказ (до 15 предложений) на тему «Мой Мир».

**4 этап. Рефлексия и обратная связь**

Участники, сидя в кругу, рассказывают о созданных ими картинах из шерсти и читают написанные истории.

Ориентировочные вопросы для рефлексии:

- Что Вы чувствовали во время работы?
- Как назвать то, что Вы создали? Какое оно?
- Какая она, Ваша внутренняя вселенная? Какой Вы ее видите?
- Что нового Вы о себе узнали/открыли/осознали?
- Что Вы чувствуете сейчас?

## **Техника «Волшебное Дерево желаний-пожеланий» (для групповой работы)**

Создание-«выращивание» группового Дерева желаний из шерсти как символического подтверждения и закрепления веры в свои силы, в поддержку развивает эмпатию и доверие друг к другу. Основное предназначение техники — это поиск и создание Я-ресурса, вдохновения, развитие рефлексии, освоение возможности достигать состояния внутренней гармонии и покоя, слушать «тишину в себе», почувствовать внутреннюю силу через связь с собой и другими.

Используя в работе образ «Дерева желаний», следует остановиться на этимологии этого образа-символа, чтобы понять его архетипическую природу. Его основой является образ-символ Мирового Дерева, Вечного Древа Жизни, которое олицетворяет единство всего мира, своеобразную модель Вселенной и человека, где для каждого существа, предмета или явления есть свое место. Оно также посредник между мирами — своеобразная дорога, мост, лестница, по которой можно перейти в мир богов или в потусторонний мир. О Древе Жизни придумано множество легенд, сказок, этот символ нашел отражение в орнаментах многих народов. В образе этого «дерева» соединились представления о времени, пространстве, жизни и смерти.

### **1 этап. Мотивация**

Знакомство с шерстью: вначале работы каждый участник может почувствовать и испытать физические свойства и возможности шерсти.

Затем ведущий предлагает обсудить образ Мирового Дерева вообще и Дерева желаний в частности (встречался ли этот образ в сказках, мифах, народном творчестве и т. д.), вспомнить, что с давних времен существует традиция оставлять на деревьях ленты-узелки как символы, надежды, послания об определенном желании, которое человек мечтает осуществить.

### **2 этап. Творческий. Создание «дерева» из шерсти на ватмане**

Далее участникам предлагается совместно создать «дерево» — причем в абсолютной тишине, общаясь между собой только невербально. Сначала его следует нарисовать на картоне, вырезать, а дальше с помощью клея ПВА и шерсти уже «вырастить» это «дерево» (может быть музыкальное сопровождение).

### **3 этап. Нарративный**

После создания «дерева» участникам раздается по пять одинаковых по размеру (5x5 см) листочков бумаги разного цвета и предлагается написать на них пожелания для себя или какие-то свои желания. Каждое предложение должно начинаться фразой: «Я желаю тебе...». Листы не подписываются, сворачиваются трубочкой и складываются в общую емкость.

Далее арт-терапевт рассказывает в вольном стиле историю о том, как в одном сказочном царстве жили-были ... (число зависит от количества участников, принцесс (принцев), которые... (рассказ спонтанно и произвольно продолжается каждым участником по кругу). Завершается история арт-терапевтом приблизительно следующим образом: принцессы и принцы в их прекрасном саду решили посадить волшебное Дерево желаний; они за ним ухаживали, растили и — о чудо! — однажды утром, проснувшись, все увидели, как Дерево выросло и на нем созрели волшебные желания.

Далее все свитки, написанные участниками, размещаются на «дереве» и участники по очереди берут на выбор по пять листочков-желаний.

### **4 этап. Рефлексия и обратная связь**

Участники разворачивают и зачитывают желания. После происходит обсуждение: Попали ли к участникам их желания? Насколько близки им пожелания других? Далее обсуждается совместное создание «дерева»: Удалось ли выразить участникам себя полностью в групповой работе? Как проходил процесс понимания друг с друга? Что чувствовал каждый в процессе создания «дерева»? Как им было во время создания совместной сказки? Что испытывают участники сейчас?

Могут быть использованы также следующие вопросы:

- Какой ресурс Вы усматриваете в этом символе?
- Что Вам дает материальный образ Вашего желания — какие силы, какую поддержку?
- Что несет Вам в целом образ всего Дерева желаний-пожеланий? (Марченко, 2014; Галицына, 2016).

## *Методика-мандала «Радужный песок» Юлии Чаплинской*

Материалы, необходимые для работы: песочная соль и манная крупа, гуашь, бумага (формата А4), раскраски «Мандала», клей ПВА в маленьких тюбиках, кисточки, небольшие мисочки и баночки, клеенка на стол, музыкальное сопровождение.

Методика подходит как для индивидуальной, так и для групповой работы.

### **1 этап. Подготовительный.**

До начала работы группы ведущему следует подготовить достаточное количество рабочего материала. Для этого необходимо взять песочную соль и манную крупу, высыпать их в различные баночки (небольшого размера), добавить туда же немного гуаши одного цвета и перемешивать до получения однородной (одноцветной) массы. После массу аккуратно выложить на листы бумаги и дать ей просохнуть в теплом месте. Подобным образом необходимо создать от 14 до 16 различных цветов и оттенков песочного материала.

Сюзанна Фостер Финчер описала 16 цветов мандалы, которые выражают сокровенные мысли, чувства, интуицию и даже физические проявления. Анализ значения цветов в мандале помогает понять послание бессознательного, интерпретировать физические и эмоциональные проявления клиента в данный момент. Предлагаем вашему вниманию короткое описание этих цветов.

### ***Черный цвет***

Черный — это цвет тьмы, смерти, тайнства и священнодействия. Он говорит о пустоте, об утробе, о живом хаосе начал, о первоисточнике жизни. Появление в мандалах акцента на черных и белых цветах говорит о дуалистических установках в сознании клиента.

Черный цвет является наиболее подходящим цветом для выражения бессознательного как того, что находится вне света осознания. Человек говорит о потере сознания (затмении), поэтому черный цвет символизирует вечный вызов человеческому бессознательному Эго (которое вышло из коллективного бессознательного). Темные силы, угрожающие уничтожить Эго, персонифицированы нашими предками в демонах, злых существах. На них люди хотели



переложить все свои страхи, приписывая «темным силам» таинственность и недосказанность и пытаюсь ограничить общение с ними определенными ритуалами. Черное всегда ассоциируется с тайной смерти, последней границей, после которой — ничего.

Черное в сознании людей тесно переплетается с самоотречением, уничтожением эгоцентризма (эскапизма) через самобичевание и различные обеты (и все это — с целью выйти за пределы собственного Эго, ведь фальшивое, социальное, Эго убиралось).

### ***Белый цвет***

Предполагает чистоту, невинность, девственность, духовность. Свет символизирует в мифологических историях человеческое сознание. Он — символ духовного, нематериального и предполагает безвременье и чистоту. Символ единства, в котором объединяются разнообразия. Белый — это цвет молока (как поддерживателя жизни). Он предполагает производительность (потомство). Молочные реки, как образы, связывают белый цвет с материнством, со счастливым ощущением ребенка, полнотой жизни. Однако белый — это и цвет смерти. Когда жизнь уходит из тела, розовый его оттенок исчезает, недаром говорят о «мертвенной бледности».

В мандалах белый цвет может быть представлен как белая краска или как незакрашенное пространство. Когда белого слишком много, это означает, что клиент что-то скрывает, подавляет. Это бегство от сильных чувств, потока либидо или нежелание принять инстинктивную природу. Но если незакрашенная область в мандале оставлена в центре, это говорит о готовности к большим и неотложным изменениям.

### ***Красный цвет***

Красный цвет в мандалах означает подъем целительных способностей и говорит об активизации жизни дающего потенциала. Красному соответствует огненная сера страсти, он ассоциируется с кровью, огнем. И в то же время это сила разрушения, трансформации, постижения глубинной мудрости. Красный цвет означает энергию, необходимую для выживания, здоровья, и преобразование самого человека, приближение его к великой внутренней мудрости. Негативное в красном цвете — это раны, деструктивность, гнев, страдания и война.

Красный цвет в мандале — индикатор воли к преуспеванию, продвижению, процветанию. Отсутствие или незначительная доля красного может указывать на пассивность и полное отсутствие самоутверждения. Красное может появиться не в каждой мандале, но этот цвет должен присутствовать в сложных цветах (лиловый, фиолетовый, оранжевый, розовый, малиновый), т. е. энергия, присутствующая в красном цвете, перемешивается с другими энергиями.

Либи́до — сексуальная энергия, ассоциирующаяся с кровью. Это и огонь желаний, огонь эмоций и трансформации. Красный цвет — преданность телу, жизни.

### ***Голубой цвет***

Ассоциируется с чем-то далёким (горы или пики), напоминает ясное небо, огромные просторы воды и прохладные тени. Голубой цвет внушает покой, безмятежность, мир и тишину. Реакция мозга человека на этот цвет — релаксация, расслабление, потому человек любит созерцать голубое: лазурь неба, голубые просторы, вершины гор — места обитания богов, духов, предков. Возможно, поэтому голубой стал ассоциироваться с религиозным чувством.

Голубое — отражение женского начала и женских качеств, таких как сострадание, преданность, преклонение, лояльность, верная любовь. Оттенок голубого указывает места, где человека полностью поддерживают, где нет никаких требований. Голубой — символ матери-земли, зерно идей доброй матери. Голубой также связан со стихией воды. Погружение под воду — это погружение в бессознательное, метафора для соединения Эго с бессознательным. Это соединение может быть целительным (новое возрождение), а может вести назад, к регрессии. Светлые оттенки голубого — это выражение безусловной любви; темные оттенки относятся к материнскому архетипу, безличному и захватывающему. Слишком много голубого в мандале может свидетельствовать о пассивности. Голубой цвет предшествует изменениям, возвещает о психологическом возрождении.

### ***Желтый цвет***

Это цвет солнца, символ способности видеть, т. е. понимать, богоподобная способность созидания, качество сознания, которое помогает подняться над инстинктами, начать планировать и вообра-

жать невидимое. Любознательный, цепкий, внимательный, ясный ум. Это важный индикатор развития сознания, индивидуальности.

Доминирование желтого цвета означает стремление личности вперед, к поиску нового. Если желтый преобладает над другими цветами, доминирует или слишком ярок — это может служить признаком Эго-инфляции. Желтый означает быстрое изменение настроений — от отчаяния до радости.

Чисто желтый цвет указывает на хорошие взаимоотношения с обожаемым отцом. Затемненный желтый — негативная привязанность к отцу, а еще — трудности с властями, начальником, общие жизненные проблемы, непростые взаимоотношения с мужчинами и нестабильная, часто заниженная самооценка.

Желтый символизирует золото, которое предполагает господство, богатство, изобилие духа. Бессознательное может использовать образ золота, чтобы напомнить о заложенном внутри человека потенциале, возможности внутренней целостности — архетипе высшего «Я». Желтый — это приподнятость, энергичность, способность видеть вещи ясно, устанавливать, намечать цели и выполнять поставленные задачи. Этот цвет означает готовность к чему-то новому, к сотрудничеству с миром, полным энергии и задора. Это ключ к тому, что человек ищет перемен ради самих перемен.

### ***Зеленый цвет***

Ассоциируется с природой — это цвет растительности, произрастания, вызревания. Цвет родителей: он состоит из голубого цвета (матери) и желтого (отца). Это способность питать как самого себя, так и окружающих. Это достижение той точки зрелости, когда и отцовское, и материнское сознание сливаются и человек начинает быть своим собственным родителем.

Часто в мандалах врачей, воспитателей, учителей, спасателей преобладает зеленый цвет, потому что способность заботиться о себе и предлагать другим поддержку ассоциируется с зеленым. Большое количество зеленого цвета в мандале может означать гиперопеку и гиперконтроль со стороны родителей и стремление к подлинной автономности. В крайних случаях доминирование зеленого может предупреждать о том, что клиент слишком заботится о других в ущерб себе.

Ярко-зеленый — это рост, плодородие, плодovitость, изобилие. Цвет шартрез вместе с желтым оттенком говорит о жестком суперЭго, об авторитарном типе личности, о серьезном внутреннем конфликте в детстве или юности. Зеленый — это символ Матери-природы, напоминание о силе жизни, возможности сотворять, обновлять себя.

### ***Оранжевый цвет***

Это цвет полной восходящей Луны, тыкв и осенних листьев. Это ощущение тепла, радости. Этот цвет выражает переживание глубокого понимания из-за беды, разобщенности между друзьями. Иногда оранжевый — символ отверженных или отчаянных.

В мандалах оранжевый цвет отображает трудности с отцом, самоутверждение, гордость, амбиции, честолюбие, обеспокоенность из-за своей силы или ее отсутствия, энергичное стремление к чему-то. Часто идентичность и здоровье, самоутверждение, упрямство и упорство, а еще — своевольное использование силы, враждебное отношение к властям, отсутствие самодисциплины свидетельствуют об амбивалентном (двойственном) чувстве в отношении к мужеству и эгоцентризму.

В женских мандалах оранжевый говорит об отношении женщины к мужчине. Это привязанность к отцу, отражение внутренней самооценки и амбиций. Оранжевого цвета многие избегают с упорным постоянством, поскольку ощущают его мощь и власть. Иногда этот цвет связан с энтропией, упадком, увяданием, закатом.

### ***Лилово-фиолетовый цвет***

Это цвет королевской власти, царственности. Цвет темного вина, как фиалки на снегу. Знак жизни, живущей ради самой себя, расцветающей каждый раз, когда для этого есть возможность. Этот цвет — сочетание, слияние, амальгама энергии красного и спокойствия голубого цветов.

Отождествление, интимное, эротическое слияние ведет к интуитивному, чуткому сензитиву, пониманию. Лилово-фиолетовый — символ духовности, жертвенности, сублимации личных мотивов ради служения духовному. Исходя из этого, можно понять использование лилового в религиозных церемониях. Развивает подлинную, личную духовность, свидетельствует о нужде и эмоциональной поддержке. Говорит о живом воображении, которое ярко проявляется

в натурах с творческими устремлениями. Люди, любящие лиловый, фиолетовый цвета, обладают способностью возбуждать, притягивать внимание.

Если фиолетовый меняется на красный, это может свидетельствовать о психологической зависимости от матери. Фиолетовый может появиться вновь, когда человек стремится отложить, отсрочить отделение от матери. Доминирование фиолетового может указывать на опасность шизоидного расстройства, «отлета» от жизни и тела. В небольших количествах лилово-фиолетовый оживляет, ублажает и может усиливать концентрацию на мандале. Слишком большая яркость цвета свидетельствует об Эго-центрированности, оторванности от действительности.

#### *Лавандовый, бледно-лиловый цвет*

Ассоциируется с добродетелью, трудолюбием, усердием, признательностью, а также предосторожностью и суеверием. Часто его связывают со склонностью к мистическим переживаниям. Он предвестник, знак духовного пробуждения, который может вызвать психологическое возрождение. Если в мандале мало красного, то это может свидетельствовать о разъединении с физическим телом, — тогда появляются другие цвета красного спектра. Лиловый — это зависимость от фантазий, бегство от действительности, от воплощенности в теле. Он может проявиться в мандалах тех, кто пережил угрожающую жизни болезнь, или у тех, кого мучают тяжелые родовые (из-за недостатка кислорода) воспоминания.

#### *Розовый цвет*

Смесь белого (духовность) и красного (энергия) — это здоровье, чистота, здоровая невинность младенца. Имеет значение чувственности, эмоций, юности. Раскрывает радости и боли жизни в физическом теле. Ассоциируется с чувствительностью на эмоциональные стрессы, с нежностью, а также с естественной телесностью. Розовый относится к эмоциональной жизни, жизни чувств (всего человеческого), наслаждению чувствами, возможностями плоти.

Большое количество розового указывает на ранимость, страх быть оставленным, потребность в защите. Розовый цвет предпочитают люди, переживающие психосоматические расстройства. Преобладание розового цвета в мандале — индикатор того, что надо

обратить внимание на здоровье. Розовый в тесной связи с черным цветом предупреждает об опасности еще не проявленного физического заболевания.

### ***Персиковый цвет***

Цвет манго, персиков. Он выражает чувственность, однако это не чувственность младенца, это скорее отзывчивость, ответственность зрелого, взрослого человека, т. е. сексуальность. Этот цвет — символ женского начала, женских органов, высвобождение творческого потенциала внутри души. Свидетельствует о раскрытии, созревании сексуальности, ее востребованности. В негативном контексте: фантазийные, оторванные от реальности, абсолютно романтические представления о сексуальности и ее месте в человеческой жизни.

### ***Фуксин, яркий фиолетово-красный цвет***

Это новый цвет, который выражает жизнерадостность, возбуждение, неприкаянность, отсутствие покоя. Фуксин появляется в мандалах женщин, борющихся за свою автономию, начинающих осознавать свое место в жизни, расширяющих свое мировоззрение. Эти женщины действуют, оставаясь укорененными в своей подлинной женской природе. Этот цвет связан с эмансипацией. В мандале он говорит о готовности предпринять какое-то исследование, начать творческий проект или потребность выражать свое творческое начало. Часто фуксин в мандалах извещает о наступлении периода творчества, продуктивности, производительности, когда человек заявляет о себе в мире как об индивидуальности.

Позитивное значение фуксина: оживленность, живость, способность к концентрации (фокус) и мотивация (которая лежит в основе всех действий). Негативное значение: 1) потеря связей, чувства принадлежности, соотнесенности одних вещей с другими, что может привести к раздуванию Эго, которое приписывает себе то, что ему не принадлежит; 2) нетерпение, эгоизм (зацикленность на себе) или потеря концентрации, фокуса в избыточной эмоциональности.

### ***Коричневый цвет***

Напоминает плодородную почву, обработанные и готовые к севу поля. Ассоциируется с отречением, печалью, покаянием. Эта мутация, видоизменение активной жизненности красного, говорит

о пассивном восприятии телесных органов чувств. Коричневый указывает на важность корней, очага, дома, компании себе подобных и чувства безопасности. Позитивное значение этого цвета: плодородность, плодородие, возможность новых начинаний, почвенность (приземленность без негативного значения, заземленность — контакт с почвой и с собой).

Предпочтение коричневого цвета сигнализирует о потребности в безопасности (от болезней, атмосферы конфликта, проблем). Коричневый в центре мандалы означает, что у человека очень низкая самооценка: он чувствует себя никчемным, ничего не стоящим, грязным. Появление коричневого цвета в мандалах — это послание бессознательного, потребность проанализировать старые раны, которые все еще болят. Мандалы, нарисованные осенью или в конце жизненного цикла, или перед окончанием целительного процесса, часто содержат в себе много коричневого цвета.

Коричневый является смешением других цветов, он может указывать на скрытую связанную энергию (внутри человека). Необходимо посмотреть, несет ли коричневое значение неоправданно низкого мнения о самом себе, заблокированной энергии или потребности в безопасности и защите.

### ***Бирюзовый цвет***

На протяжении веков бирюзовый цвет использовался в целительской практике. В мандале он проявляется чаще всего тогда, когда человеку необходимо: исцелиться; дистанцироваться от событий, приносящих боль; унять боль потери, которая может угрожать способности Эго функционировать, справляться со всем; покончить с прошлым, не страдать от его призраков.

Бирюзовый цвет можно рассматривать как смешение светло-голубого (позитивное материнство) и зеленого (контроль, питание, возвращение, пестование, воспитание). В этом случае бирюзовый — символ традиционного материнства и заботы о других, которая переносится на самого себя. Бирюзовый в мандале говорит о способности души исцелять себя. Трудности, связанные с появлением бирюзового в мандалах, означают тенденцию к сопротивлению, подавлению эмоций из-за страха того, что эти эмоции могут вызвать какие-то образы из глубинного бессознательного.

## *Серый цвет*

Это нейтральный цвет, в природе он ассоциируется с камнем, туманом, пеплом; традиционно — с искуплением. Серый — это смешение черного и белого, он представляет равновесие противоположностей, их аннигиляцию. Серый — это отсутствие цвета, может предполагать отсутствие или недостаток эмоций, чувств. Может быть симптомом депрессии.

Серый в мандале может свидетельствовать о почитании собственного внутреннего священного пространства. Если в мандале присутствует серый цвет, то следует задаться вопросом, стремится ли человек к внутренней целостности и гармоничности или же он стремится к спокойному, безопасному месту, позиции, платформе для разрешения очень трудного, сложного морального вопроса. Важно поразмыслить, не отсекает ли он свои чувства, испытывая вину за то, что он не такой, каким бы его хотели видеть другие. Или человек проходит через депрессию, которая является просто стадией на его жизненном пути (Финчер, 2015).

Также заранее необходимо подобрать и распечатать достаточное для широкого выбора количество раскрасок «Мандала». Это можно сделать сегодня в интернет-пространстве (Айлуна, 2016).

### **2 этап. Мотивационный**

Ведущий спрашивает участников группы о том, с чем они пришли и об их самочувствии. После пытается выяснить, что они знают о таком понятии, как мандала. Внимательно выслушав всех присутствующих, ведущий должен дополнить или уточнить их высказывания.

**Инструкция:** «Мандала» переводится с санскрита как круг или центр. Во многих культурах она использовалась как архаичное средство исцеления и развития, как глубинный, архетипический символ. Так, например, витражи христианских соборов в Европе чаще всего представляют собой мандалы, т. е. рисунки в круге.

Понятие «мандала» (научное название мандалы — гексография) было введено в психологию Карлом Густавом Юнгом, который обратил внимание на то, что его пациенты стихийно рисовали рисунки в круге. Мандала представляет собой тайный рисунок или диаграмму, которая, как правило, симметрична и напоминает скорее геометрический чертеж, нежели художественное произведение.



Это один из способов вибрационного исцеления, где сочетание цветковых вибраций позволяет гармонизировать свой внутренний мир или ситуацию вовне. Мандала служит картой внутренней реальности, направляющей и поддерживающей на пути к целостности: со своим потенциалом, со своей внутренней гармонией, благополучием и умиротворенностью.

Стремление к целостности — это естественный процесс, в котором воплощаются уникальность и индивидуальность человека. Поэтому Юнг называл этот процесс индивидуацией: «Каждое утро я набрасывал в записной книжке маленький рисунок круга, мандалу, который отражал мою внутреннюю ситуацию в этот момент... лишь постепенно я обнаружил, что мандала на самом деле — это: ... Самость, целостность личности, которая обнаруживается, если все происходит гармонично» (Jung, 1967, р. 195–196). Юнг писал, что основной мотив мандалы является предчувствием центра личности, родом центральной точки в душе, с которой все связано, к которой все организовано и которая сама по себе является источником энергии. Энергия центра проявляется в непреодолимом побуждении и желании стать тем, кем каждый является.

Когда человек обращается к символу мандалы, он взаимодействует со своим внутренним миром, со своим состоянием в настоящий момент, со своей Самостью, своей духовной сущностью. Он отвечает на экзистенциальные вопросы: Кто я? Где я? Откуда я? Куда я? Когда получен ответ на первые два вопроса, происходит переоценка ситуации. Это и дает сильнейший психотерапевтический эффект. С помощью мандалы достигается гармонизация личности. Налаживаются отношения между Эго и Самостью. Чем лучше эти отношения, тем здоровее личность.

После информирования участников работы о смысле мандалы ведущий продолжает: «Сейчас я вам покажу заготовки для ваших будущих мандал (мандалы-раскраски). Пожалуйста, посмотрите на них внимательно и выберите ту, которая больше всего Вам по душе, которая соответствует Вашему внутреннему состоянию в данный момент. Итак, выбрали?

Перед вами на столе стоят баночки с клеем и мисочки с цветным песком разной фактуры и цвета. Посмотрите внимательно на

свои мандалы, представьте их цветными. Внимательно обдумайте, каким цветом будет заполнен каждый сектор. После нанесите на него клей и присыпьте песком нужного цвета. Немного подождите и стряхните остатки песка. Так, сектор за сектором, заполните всю свою мандалу. Во время работы я попрошу вас не разговаривать друг с другом, а сосредоточиться на своих мандалах. Музыкальное сопровождение — Мантра Зелёной Тары (в тибетском произношении Ом Таре Туттаре Туре Соха / Om Tare Tuttare Ture Svaha) позволит вам более полно настроиться на взаимодействие со своим внутренним миром».

### **3 этап. Рефлексивный**

После окончания работы попросите участников рассказать об их мандалах, поделиться своими переживаниями, которые возникли в процессе работы, и теми чувствами, с которыми они уходят.

### ***Проективная методика «Карта сказочной страны» Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой и Дмитрия Кудзилова. Модификация Юлии Чаплинской***

Материалы, необходимые для работы: лист белой бумаги (А4), цветные карандаши, карточки с образами-целями.

Методика подходит как для индивидуальной, так и для групповой работы.

«Карта сказочной страны» поможет клиенту в формировании индивидуального образа цели (осознанного и неосознанного стремления человека), который является актуальнейшей задачей для любого человека в стрессовой ситуации неопределенности. Часто вынужденные переселенцы имеют одну конкретную цель — «выжить любой ценой». Но что делать дальше, когда уже приехал на новое место?! Данная методика позволяет определить индивидуальный образ цели человека и построить программу его конструктивной самореализации.

### **1 этап. Создание карты**

Инструкция: Сегодня нам предстоит отправиться в путешествие в собственный внутренний мир — в сказочную, фантастическую страну. Вы можете спросить: «Как мы отправимся туда, куда невозможно прийти, где нельзя все рассмотреть, потрогать руками?».

И будете правы: этой страны нет на карте мира. Правда, в сказках есть указание на то, что некоторые герои там побывали и в дальнейшем добились успеха. Помните задание: «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю, что»? Вот сейчас нам как раз и предстоит подготовиться к подобному путешествию. Итак ... без чего опытный путешественник не отправится в путь? Конечно, без карты. Но, скажите, видели ли вы в продаже «Карту сказочной страны»? Действительно, такие карты не продаются. Что же делать? Придется рисовать карту самостоятельно.

Сначала положите перед собой лист бумаги. Теперь подумайте о контуре, который определяет границы страны. Контур образует как бы силуэт страны. Одни путешественники считают, что контур внутренней страны должен напоминать силуэт человека, другие рисуют символ сердца, третьи обводят свою ладонь, четвертые изображают фантастический контур... Разум здесь не поможет, только сердце и рука путешественника знают силуэт его внутренней страны. Пожалуйста, возьмите карандаш и дайте возможность своей руке нарисовать замкнутый контур страны.

Каков ее ландшафт? Чтобы это увидеть, необходимо раскрасить внутреннее пространство страны, ограниченное контуром. Главное — не думать долго, а просто дать своей руке возможность легко выбирать карандаши и раскрасить карту. Вероятно, там появятся горы и долины, низменности и возвышенности, реки, моря, озера, леса, пустыни, болота...

Итак, карта внутренней страны готова. Это прекрасно. Но скажите, можно ли пользоваться этой картой? Похоже, пока это трудно. Почему? Возможно, чего-то не хватает? Для того чтобы «прочитать» карту, нужны условные обозначения! Обычно условные обозначения помещаются внизу страницы. Или, если ваша карта заняла весь лист, вы можете поместить их на обороте листа.

Пожалуйста, сделайте надпись: «Условные обозначения». Теперь нам предстоит составить список использованных вами условных обозначений. Для этого каждый цвет, который вы использовали при раскрашивании карты, внесите в условные обозначения в виде небольшого цветного прямоугольника. Если вы использовали красный цвет, в списке обозначений появится красный прямоугольник;

если при раскрашивании карты вы использовали зеленый цвет, появится зеленый прямоугольник, и т. д.

Расположите цветные прямоугольники друг под другом, как это обычно делают картографы. Если вы использовали специальные значки для обозначения рек, водоемов, болот, лесов, полей, гор, их также следует представить в списке условных обозначений.

Теперь необходимо дать свое название каждому цветному прямоугольнику, каждому значку. Поскольку это карта внутренней страны, то и ее ландшафт будет связан с вашими внутренними процессами: мыслями, чувствами, желаниями, состояниями. Могут появиться поляны раздумий, леса желаний, пещеры страхов, моря любви, реки мудрости, болота непонимания, пики достижений и прочее. Какой внутренний процесс, чувство, мысль, желание будет обозначать каждый цветной прямоугольник — решать только вам. Это ваша страна, это ваша карта. Не стоит долго думать — первое, что приходит в голову, может оказаться самым правильным...

Итак, карта готова. Теперь по ней легко ориентироваться, особенно если знать направление.

Что делают путешественники, собираясь в путь? Изучают карту и прокладывают маршрут своего путешествия. В первую очередь они намечают цель. Иначе зачем отправляться в путь?

Пожалуйста, возьмите яркий карандаш или ручку, внимательно рассмотрите карту и отметьте флажком цель предполагаемого путешествия. То есть место на карте, в котором вы хотите оказаться. Этот значок назовем «флажок цели».

Теперь рассмотрите границы страны и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете войти в эту страну. Этот значок назовем «флажок входа».

Итак, у вас есть два флажка: «флажок цели», обозначающий место, являющееся целью вашего пути, и «флажок входа», обозначающий место, с которого начнется ваш путь.

Теперь нужно проложить маршрут к цели. Посмотрите, где находится «флажок цели» и как к нему лучше добраться. Как вы пойдете от «флажка входа» до «флажка цели»? Обозначьте, пожалуйста, свой маршрут пунктиром или небольшими стрелочками.

Путешествие всегда предполагает возвращение домой. Проложив маршрут к цели своего пути, опытный путешественник обдумывает варианты возвращения домой, выхода из страны. Рассмотрите внимательно свою карту и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете выйти из страны. Этот значок назовем «флажок выхода». Иногда он совпадает с «флажком входа», иногда — нет. Проложите маршрут от «флажка цели» до «флажка выхода».

Итак, у вас есть карта, есть цель пути и маршрут. А значит, есть готовность к путешествию по собственной внутренней стране.

Но, говорят, если подробно рассмотришь маршрут своего путешествия, то как будто бы совершишь его. Представьте себе, что вы возвратились из путешествия, положили перед собой лист бумаги и написали: «Это путешествие научило меня...». Пожалуйста, закончите фразу и запишите ее окончание внизу, под условными обозначениями.

А теперь взгляните на весь свой маршрут и отметьте каким-либо значком ту точку, в которой, как вам кажется, вы находитесь сейчас. Спасибо!

**2 этап.** *Когнитивная работа с «Картой сказочной страны»*

### **Вариант авторов Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой и Дмитрия Кудзилова**

Можно предложить клиенту сделать психологический анализ своей карты. Помочь ему в этом могут *семь ключей от «Карты сказочной страны»*:

#### **1. Энергия рисунка**

Энергия рисунка — это особое ощущение от рисунка, чувства, которые вызывает карта. Предложите клиенту оценить свою карту по 10-балльной шкале.

#### **2. Местоположение «флажка цели»**

Название территории, на которой расположен «флажок цели», — это метафора неосознанного, интуитивного стремления автора карты. В данном случае — неосознанной цели. Допустим, «флажок цели» находится на Возвышенности достижений. Это означает, что автор рисунка активно стремится к определенным социальным достижениям, так как горы, возвышенности символизируют социальный рост, развитие.

Другой пример — «флажок цели» находится на Поляне раздумий. Это означает, что в данный момент для автора актуален процесс размышлений, но, вероятно, он пока не может посвятить этому столько времени, сколько для этого требуется. Может, он колеблется с принятием решения, или занят некоторой задачей, или ощущает, что нужно остановиться и подумать, все взвесить и сделать важный выбор, который может стать судьбоносным.

Еще пример — «флажок цели» находится в Море желаний на Острове любви. Это означает, что в данный момент для автора наиболее важными являются романтические взаимоотношения, поиск партнера или совершенствование отношений с ним. Вода (озера, моря, реки) символизирует чувственность, эмоциональность, чувствительность, женственность, эротизм. Поэтому, если «флажки целей» попадают на водную территорию, это часто свидетельствует о том, что создатель карты чувствителен, интуитивен, эмоциональная жизнь для него имеет большое значение.

«Флажок цели» может находиться на пересечении двух или трех территорий. Это означает, что образ цели объединяет несколько процессов. Каких — об этом расскажут названия территорий. Для того чтобы автор чувствовал себя удовлетворенным, ему необходимо гармоничное сочетание, объединение этих процессов.

Итак, местоположение «флажка цели» расскажет о том, к какому состоянию неосознанно стремится автор карты (гармонии, отдыха, ясности, удовлетворенности, успеха и пр.). Это состояние будет относиться к определенной группе потребностей (см. табл. 2.1).

### **3. Расположение «флажка цели» относительно центра карты**

Если «флажок цели» расположен в центре карты, это означает, что образ цели является интегрирующим для личности автора, т. е. достижение данной цели позволит гармонизировать его состояние, мироощущение, обрести покой и стабильность. С другой стороны, центральное положение «флажка цели» указывает на способность автора находить общее в различных точках зрения, координировать, балансировать, уравновешивать разнообразные процессы в команде.

Всю карту можно условно разделить на три равные части по вертикали и три равные части по горизонтали. Каждая вертикаль и горизонталь имеют определенное символическое значение.

### *По горизонтали*

Левая, «женская», часть символизирует прошлое, то, что человек уже имеет, на что может опираться. Левая часть также может символизировать внутренний мир человека, отражать его глубинные, личностные процессы. Речь идет об интроверсии. Центральная часть символизирует настоящее, актуальные для человека процессы, то, о чем он думает, к чему стремится, что является для него значимым. Правая, «мужская», часть символизирует будущее, социальные процессы, взаимоотношения в социуме, устремленность в будущее. Здесь имеем дело с экстраверсией.

### *По вертикали*

Верхняя часть символизирует ментальные процессы: мысли, идеи, фантазии, планы, воспоминания. Центральная часть — это эмоциональные процессы. Нижняя часть символизирует сферу реальных действий, реализацию планов, землю, почву под ногами. Если «флажок цели» находится в верхней части карты, можно говорить о склонности автора рисунка к ментальным построениям. Если «флажок цели» расположен в правой верхней части, перед нами «генератор идей», человек, устремленный в будущее. Ему нетрудно искать и находить новые, нестандартные решения. Смещение «флажка цели» в правую часть свойственно людям, ориентированным в будущее, стремящимся к социальным достижениям, инновациям.

## **4. Характер маршрута**

Теперь область наших исследований — маршрут от «флажка входа» до «флажка цели». Линия маршрута и его характер расскажут о том, каким образом и по какому сценарию человек склонен добиваться желаемого, идти к своей цели.

Вопросы для анализа пути к цели:

- Через какие территории пролегает маршрут к цели?

Например, маршрут к цели пролегает сначала через Горы препятствий, потом — через Долину разочарований, затем — через Пустыню поиска, к Озеру надежды, на Вершину успеха. Это означает, что в начале пути автор склонен рисовать себе препятствия, ограничения (Горы препятствий). Это приводит его к разочарованию, он может потерять веру в свои силы (Долина разочарований). Но потом он

берет себя в руки и начинает искать выход из сложившегося положения (Пустыня поиска). Благодаря этому у него появляется надежда и энергия для достижения цели (Озеро надежды). И при условии, что он будет верить в победу, он достигнет цели (Вершина успеха).

Анализ маршрута позволит понять, склонен ли автор неосознанно придумывать препятствия на пути к достижению цели. Чаще всего человек сам для себя изобретает ограничения и ловушки. Как говорил Уинстон Черчилль: «Мы сами себе придумываем трудности, а потом героически их преодолеваем».

- Маршрут проложен по прямой или петляет по всей стране?

Это наблюдение позволит определить стратегию движения к цели. Есть люди, которые идут прямо, не сворачивая и не отвлекаясь. Помните, в фильме «Чародеи» Ивана учили проходить сквозь стену? Для этого было необходимо видеть цель и верить в себя. Оба этих условия есть у тех людей, чей путь проложен по прямой. Правда, у таких людей есть одна особенность: они могут быть одержимы целью. С одной стороны, это прекрасно. Но с другой — это может мешать им видеть маленькие чудеса повседневности.

Если путь петляет по стране, это означает, что автор карты — человек творческий, увлекающийся, любознательный. Ему хочется везде побывать, все посмотреть. Это прекрасно.

- Есть ли на маршруте территории, где происходит «хождение по кругу»?

Территория, на которой приходится ходить по кругу, либо является камнем преткновения, нерешенной проблемой, либо значимым для человека ресурсным состоянием.

### **5. Расположение «флажка входа» и «флажка выхода»**

«Флажок входа» и «флажок выхода» задают начало и конец пути. Они могут быть расположены в пяти основных комбинациях.

1. «Флажок входа» и «флажок выхода» совпадают (или находятся в одной части карты). Человек приходит к тому, с чего начал, но на новом уровне, с новыми знаниями. Символизирует завершение цикла «спирали жизни» и переход на следующий уровень. Человек умеет учиться на собственном опыте, гармонично доводить дело до конца.

2. «Флажок входа» находится в нижней части, «флажок выхода» — в верхней. Человек склонен идти от практики к теории.



Сначала действует, пробует, потом осмысляет. Это исследователь, идущий эмпирическим путем, человек дела.

3. «Флажок входа» находится в верхней части, «флажок выхода» — в нижней. Человек склонен идти от теории к практике. Он умеет сначала все обдумать, взвесить, а потом перейти к делу.

4. «Флажок входа» находится в левой части, «флажок выхода» — в правой. Прежде чем принять решение, начать какое-либо дело, человек может переживать, обдумывать стратегию, тревожиться. Но, начав движение, он обретает чувство перспективы. Умеет использовать прежние наработки команды в новых делах.

5. «Флажок входа» находится в правой части, «флажок выхода» — в левой. Человек умеет тонко чувствовать различные новые веяния, имеет «нюх», чутье на нечто выгодное и перспективное. Умеет «встраивать» инновационное в традиционное.

#### **6. Урок путешествия**

Здесь центром внимания становится продолжение фразы: «Это путешествие научило меня прежде всего...». Оно расскажет о том, над чем в данный момент «работает» внутренний мир автора, над чем он размышляет, какие вопросы неосознанно решает, в каком направлении развивается. Фактически, продолжая заданную фразу, автор находит смысл текущего жизненного момента, урока.

#### **7. Точка актуального состояния**

Это самое последнее задание «Карты внутренней страны». Точка актуального состояния покажет, на какой территории автор находится сейчас. Точка актуального состояния располагается до или после «флажка цели».

«Ключи» помогут провести психологический анализ карты и сформулировать перспективные задачи психологической работы с автором. Для определения таких задач требуются, безусловно, опыт и навыки психологического анализа рисунков (Пятницкая, 2008).

### **Вариант модификации Юлии Чаплинской**

Инструкция: Разбейтесь пожалуйста, на группы (по 3–4 человека). Ознакомьтесь с карточками, на которых приведены различные варианты образов цели, формируемых различными группами потребностей (табл. 2.1).

Таблица 2.1

**Образы цели, формируемые различными группами потребностей**

<b>Образ цели</b>	<b>Группа потребностей</b>
Достижение ощущений сытости, телесного комфорта и сексуального удовлетворения	Психофизиологические потребности
Достижение ощущений комфорта и защищенности, отдыха и спокойствия	Потребность в безопасности и защите
Достижение ситуаций, в которых можно испытать ощущение, что ты принят, понят, любим, почитаем	Потребность в принадлежности и любви
Достижение ощущений собственной силы, уверенности, ума, способностей, возможностей, ощущения нужности и востребованности	Потребность в самоуважении
Переживание ощущения постижения нового, важного; приобретение чувства ясности, понятности, объяснимости явлений; проживание ощущения соприкосновения с Истиной	Потребность в знаниях
Переживание ощущения красоты и гармонии	Эстетические потребности
Переживание чувства внутренней гармонии, выполненного долга, реализованности собственных талантов и возможностей	Потребность в самоактуализации, личностном совершенствовании

Посмотрите, пожалуйста, на созданную Вами карту и определите свои основные потребности. Если Вам трудно это сделать самостоятельно, то участники группы Вам в этом помогут.

Итак, потребности определены, а они продуцируют образ цели, связанный с переживанием определенного состояния — состояния удовлетворенности. Именно оно является показателем того, что цель достигнута. Для каждой группы потребностей свое состояние удовлетворенности. Четко определите для себя, при каких обстоятельствах наступит Ваше удовлетворение, т. е. как поймете Вы и окружающие Вас люди, что поставленная Вами цель достигнута.

Понятно, для того чтобы прийти к цели, необходимо построить программу ее достижения. При этом чем ниже стоит определенная потребность в иерархии, тем легче построить программу. Сейчас,

пожалуйста, напишите программу достижения Вашей цели из как минимум 6–7 пунктов и обведите карандашом два, которые Вы можете реализовать в течение следующей недели.

Образ цели авторы методики сравнивают с айсбергом. Его видимая часть — это осознаваемый образ цели. Невидимая часть айсберга — неосознаваемый образ цели и связанный с ним способ ее достижения. Подумайте, есть ли на Вашей карте неосознанные цели. В этом Вам могут помочь члены Вашей группы.

### **3 этап. Шеринг**

Ведущий спрашивает участников об их впечатлениях, открытиях и озарениях.

Работа над внутренними ресурсами человека требует достаточно много времени, к тому же консультанту часто приходится сталкиваться с сопротивлением клиента, его беспомощностью, неумением доверять себе и верить в свои силы. Умение поддержать клиента в его продвижении к собственной трансформации является одной из основных стратегических задач консультанта.

## **РЕЗЮМЕ**

Данный раздел представляет собой обзор теоретических и прикладных пониманий взаимодействия с травмой клиента посредством арт-терапии.

Практика работы показывает, что критерии, которыми руководствуется арт-терапия, могут выступать основными принципами и правилами в работе с травмирующей клиента ситуацией. Эмоциональные и экспрессивные способы взаимодействия с различными материалами, создание образов и символов, которые могут наполняться новыми смыслами, позволяют клиенту пережить травмирующую ситуацию и отыскать собственные ресурсы для формирования актуальных целей и жизненных установок. Осознание и переосмысление жизненного опыта в процессе арт-терапевтической сессии помогают клиенту поверить в свои силы, отыскать те точки опоры, отталкиваясь от которых можно начать двигаться вперед. Также успешность создания любого творческого продукта формирует

у человека осознание собственной важности и способности к творческому переосмыслению опыта.

Арт-терапия выступает в роли некоего мостика, прохождение по которому позволяет человеку справиться с травмирующей ситуацией, извлекая из нее новые возможности и ресурсы, стать более гибким в преодолении стрессогенных ситуаций в будущем, а также расширить репертуар стратегий и способов поведения при неожиданно возникающих травмирующих событиях. Поскольку в настоящее время украинскому обществу приходится переживать тяжелые социальные трансформации и большое количество людей ежедневно подвергается сильнейшим стрессам, то это направление психотерапевтической помощи приобретает массовый характер и способствует снятию острых форм реагирования на стресс, а также эффективному преодолению индивидуальных и коллективных травм.

### **Контрольные вопросы**

1. Дайте определение арт-терапии и назовите ее основоположников.
2. Опишите структуру арт-терапевтической сессии по Л. Д. Лебедевой.
3. В чем главное отличие арт-терапии от других направлений по Т. Ю. Колошиной?
4. В чем заключается экологичность арт-терапии при работе с травмой?
5. Опишите основные этапы техники «Безопасное место».
6. Охарактеризуйте особенности арт-терапевтической работы по Д. Мэрфи с лицами, которые пережили психотравматические события.
7. Какие понятия из своей повседневной жизни люди могут подменять словом «чувства» (по У. Баеру)?
8. Сколько рисунков должен создать клиент в методике «Путешествие-переселение» М. Сидоркиной? Назовите их.
9. Какие задачи можно решить в терапевтическом процессе применения техники «Автопортрет в натуральную величину» А. Копытина?
10. Для каких целей предназначена методика «Домик» С. Ройз?

## Использованная литература и источники информации

1. Айлуна Д. Мандалы и творчество [Электронный ресурс] / Деви Айлуна. — 2016. — Режим доступа: <http://ayluna.ru/category/mandalyi-raskraski/>.
2. Баер У. Творческая терапия — терапия творчеством (теория практика психотерапии, использующей разнообразные формы творческой активности) / У. Баер; пер. с нем. Е. Климовой и В. Комаровой. — М.: Класс, 2013. — 552 с. — (Б-ка психологии и психотерапии).
3. Вознесенская О. Л. Арт-терапія у подоланні психічної травми: практ. посіб. / О. Л. Вознесенська, М. Ю. Сидоркіна. — К.: Золоті ворота, 2015. — 148 с.
4. Галіцина Л. Арт-терапія вовною — терапія живим теплом. Акварель із вовни: Мандала «Мій всесвіт» / Л.Галіцина // Простір арт-терапії: [зб. наук. праць] / УМО, ВГО «Арт-терапевтична асоціація»; [редкол.: Лушин П.В., Чуприков А.П. та ін.]. — К.: Золоті ворота, 2016. — Вип. 1(19). — С. 60–69.
5. Коваленко-Маджуга Н. П. Психосоматическая медицина и ресурсная психотерапия в практике / Н. П.Коваленко-Маджуга // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Психологические науки. — 2014. — №7. — С. 113–116.
6. Коваленко-Маджуга Н. П. Ресурсная арт-терапия / Н. П. Коваленко-Маджуга. — СПб.: Петрополис, 2012. — 144 с.
7. Колошина Т. Ю. Арт-терапия: метод. рек. / Т. Ю. Колошина. — М.: Ин-т психотерапии и клинической психологии, 2002. — 84 с.
8. Колошина Т. Ю. Марионетки в психотерапии / Т. Ю. Колошина, Г. В. Тимошенко. — М.: Ин-т Психотерапии, 2001. — 192 с.
9. Копытин А. И. Арт-терапия детей и подростков / А. И. Копытин, Е. Е. Свистовская. — М.: Когито-Центр, 2006. — 197 с. — (Внесерийные издания).
10. Копытин А. И. Арт-терапия наркоманий / А. И. Копытин, О. В. Богачев. — М.: Ин-т Психотерапии, 2008. — 172 с.
11. Копытин А. И. Техники аналитической арт-терапии / А. И. Копытин, Б. Корт. — СПб.: Речь, 2007. — 186 с.
12. Латуненко Ю. Е. «Мазня» і «місиво» як засіб роботи з психологічною травмою, або «Не можна, соромно, що люди подумають» /

Ю. Е. Лагуненко // Простір арт-терапії: міф, метафора, символ: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, Ін-т соц. та політ. психології АПН України — ЦППО АПН України, 28 лютого — 1 березня 2008 р.) / за наук. ред. А. П. Чуприкова, Л. А. Найдьоновой, О. А. Бреусенка-Кузнецова, О. Л. Вознесенської. — К.: Міленіум, 2008. — С. 73–76.

13. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Л. Д. Лебедева. — СПб.: Речь, 2003. — 256 с. — (Психологический практикум).

14. Малкина-Пых И. Г. Техники транзактного анализа и психосинтеза: справ. практ. психолога / И. Г. Малкина-Пых. — М.: Эксмо, 2004. — 350 с

15. Марченко С. Терапия живым теплом: метод. пособие по фелт-терапии, или терапии шерстью / С. Ю. Марченко. — К., 2014. — 100 с.

16. Назлоян Г. М. Портретный метод в психотерапии / Г. М. Назлоян. — М.: ПЕР СЭ, 2001. — 144 с.

17. Практическая арт-терапия: лечение, реабилитация, тренинг / под. ред. А. И. Копытина. — М.: Когито-Центр, 2008. — 288 с.

18. Пятницкая Е. В. Психологическая помощь детям и подросткам, переживающим психотравмирующие события: учеб.-метод. пособие для студентов психол. спец. и практикующих психологов / Е. В. Пятницкая. — Николаев: Балашов, 2008. — 180 с.

19. Ройз С. А. Волшебная палочка для родителей: ребенковедение (теория развития и воспитания): Как из буки сделать улыбайку (практикум для родителей): Секреты взрослой жизни (практикум для детей) / С. А. Ройз. — К.: Ника-Центр, 2005. — 184 с. — (Серия «Новейшая психология», Вып. 12).

20. Финчер С. Ф. Создание и интерпретация мандал: метод мандалы в психотерапии / С. Ф. Финчер. — М.: Ин-т общегуманитар. исслед., 2015. — 216 с.

21. Юнг К. Г. Собрание сочинений: в 19 т. Т.15. Феномен духа в искусстве и науке / К. Г. Юнг. — М.: Ренессанс, 1992. — 320 с.

22. American Art Therapy Association Definition of the profession [Електронний ресурс] / American Art Therapy Association. — 2003. — Режим доступу: [www.arttherapy.org/aboutarttherapy/aboutarttherapy.html](http://www.arttherapy.org/aboutarttherapy/aboutarttherapy.html).

23. Hill A. Art versus illness: a story of art therapy / A. Hill. — London: Allen and Unwin, 1945. — 100 p.
24. Jung C. G. L'uomo e i suoi simboli / C. G. Jung. — Milano: TEA, 1967. — 326 c. — (Saggistica).
25. Murphy J. Art therapy with young survivors of sexual abuse: lost for words / J. Murphy. — East Sussex: Brunner-Routledge, 2001. — P. 1–15.
26. Naumburg M. An introduction to art therapy: studies of the «free» art expression of behavior problem children and adolescents as a means of diagnosis and therapy / M. Naumburg. — New York: Teachers College Press, 1973. — 225 p.
27. Naumburg M. Dynamically oriented art therapy: its principles and practices / M. Naumburg. — New York: Grune and Stratton, 1966. — 168 p.
28. Schaverien J. The Revealing Image: Analytical Art Psychotherapy in Theory and Practice / J. Schaverien. — London & New York: Routledge, 1991. — 268 p.
29. Schaverien J. The Scapegoat and the Talisman: Transference in Art Therapy / T. Dalley, C. Case, J. Schaverien, F. Weir, D. Halliday, P. Nowell-Hall & D. Waller // Images in Art Therapy. — London: Routledge, 1987. — P. 74–108.
30. Skaife S. The dialectics of art therapy / S. Skaife. — Inscape: The Journal of the British Association of Art Therapists, 1995. — №1; — P. 2–7.
31. Wallder D. Become a profession. The history of art therapy in Britain 1940–1982 / D. Wallder. — London: Routledge, 1991. — 310 p. — (Psychology Revivals).

## ГЛАВА 3. ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ТРАВМОЙ В РАМКАХ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА (ТА)

### 3.1. Основные понятия теории транзактного анализа

В 50-е года XX в. американский психолог и психиатр Эрик Берн основал новое направление в психотерапии и назвал его транзактный, или транзакционный (transactional), анализ (Berne, 1961). Это система групповой психотерапии, в которой взаимодействие индивидов анализируется с точки зрения трех основных состояний Я. Структура личности в концепции транзактного анализа характеризуется наличием трёх эго-состояний: Родитель, Ребёнок и Взрослый, — и каждое эго-состояние представляет собой особый паттерн мышления, чувств и поведения (табл. 3.1).

Выделенные Берном три *эго-состояния* можно кратко охарактеризовать следующим образом:

1. Родитель — функции контроля над соблюдением норм и предписаний, а также покровительства и заботы. Это актуализация моральной сферы личности. Родитель находится над ситуацией. При обращении к ипостаси Родителя это апелляция к этической системе человека, к устоям, к чувству долга при неизвестной и неконтролируемой реакции.

2. Взрослый — рассудок, переработка информации и вероятностная оценка для эффективного взаимодействия с окружающим миром; это актуализация рациональной сферы личности. Взрослый частично внутри и вне ситуации. При обращении к Взрослому это воздействие, которое имеет в виду прямую реакцию, возможно, несколько отсроченную и в какой-то степени оставленную на усмотрение партнера как сознающего, имеющего определенную свободу и возможности человека.

3 Ребенок — часть личности, содержащая аффективные комплексы, связанные с ранними детскими впечатлениями и переживаниями. Это актуализация эмоциональной сферы личности и телесные реакции. Ребенок пребывает полностью внутри ситуации. Воздействие происходит непосредственно, результат ожидается сиюминутный и обычно вполне предсказуемый (Ижванова, 2004).



Таблица 3.1

**Эго-состояния и типичные способы поведения и высказывания**

Типичные способы поведения. Основные принципы	Эго-состояния	
Утешает, направляет, помогает, заботится, беспокоится. Основное послание: Надо!	Родитель	Заботливый
Контролирует, критикует, приказывает, стыдит и руководит. Основное послание: Должен!	Контролирующий	
Собирает и дает информацию, оценивает вероятность, принимает решения. Основное послание: Могу!	Взрослый	
Естественное, импульсивное, творческое, эгоцентричное поведение. Основное послание: Хочу и делаю!	Ребенок	Свободный
Беспомощное, боязливое, приспособляющееся к нормам, уступчивое поведение. Основное послание: Не хочу, но делаю.	Адаптивный	
Протестующее, бросающее вызов, охраняющее свои границы поведение. Основное послание: Не хочу и не делаю!	Бунтующий	

В теории транзактного анализа также существует понятие *жизненных позиций*. Это совокупность основных представлений о себе и окружающих — представлений, которые призваны оправдать решения и поведение человека. Предлагаем рассмотреть жизненные позиции в типологии Франклина Эрнста «О'К Коррал», где выделяются четыре установки отношения к себе и к другим людям (Стюарт, 1996):

- Я — О'К, Ты — О'К;
- Я — не О'К, Ты — О'К;
- Я — О'К, Ты — не О'К;
- Я — не О'К, Ты — не О'К

В процессе психосоциальной реабилитации людей, переживших травму, данные жизненные позиции играют ключевую роль

в благополучном выходе из травмы. Наиболее здоровой считается позиция «Я — О'К, Ты — О'К», при которой человек считает, что его любят, рады его существованию, что он хороший и может доверять миру. Психологу важно придерживаться этой позиции при работе и научить этой позиции клиента, так как она позволяет опираться в работе и на внешние, и на внутренние ресурсы клиента. В модели работы с травмой И. Михеля данная позиция называется «Растущий человек»: именно позиция «Я в порядке, ты в порядке» позволяет принимать и уважать себя и других (Михель, 2008). Если эта позиция ярко выражена у клиента, то он способен самостоятельно, с наименьшими для себя потерями справляться с последствиями психотравмирующей ситуации.

В том случае, если клиент занимает одну из оставшихся, не О'К-ных, позиций, переосмысление психотравмирующего события происходит дольше и сложнее, чем в О'К-ной позиции. Позицию «Я — не О'К, Ты — О'К» И. Михель соотносит с позицией «Жертвы», при которой «У меня не все в порядке, у тебя все в порядке», «Я уважаю других, но не себя», «Меня обижают, и я этого заслуживаю». Такой человек легко внушаем, у него занижена самооценка, и другие в его жизни важнее его, когда он готов пожертвовать своей жизнью ради других. Такое виктимное поведение способствует тому, что другие люди будут пользоваться его жертвенностью, а он будет нести ответственность за события в их жизни.

Позиция «Я — О'К, Ты — не О'К», названная И. Михелем «Прокурор», описывает ситуацию, при которой «У меня все в порядке, у тебя не все в порядке», «Тебе нужно то, что есть у меня», «Если ты не примешь мою сторону, неважно, что с тобой случится». Это позиция, при которой человек уважает только себя, но не других. Очень часто человек в такой позиции занимает обвиняющее, обязывающее других положение, так как мир должен прогнуться под совершенство, каким он, по его мнению, является. Эти люди имеют завышенную самооценку и способны другим людям внушать свои идеи.

Позиция «Я — не О'К, Ты — не О'К» определена И. Михелем как «Спаситель» и имеет две полярности. Первая — «Если у меня не все в порядке и у тебя не все в порядке, это не имеет значения, что я с тобой сделаю». В таком случае человек носит социально

одобряемую маску и демонстрирует своему социальному окружению позицию О'К-ности, за которой прячутся чувства несоответствия и никчемности, враждебности и злости. Потому человек самоутверждается через агрессивные требования абсолютной покорности и поклонения ему. Вторая — «Если у меня не все в порядке и у тебя не все в порядке, то неважно, что случится со мной». Такой человек готов отказаться от любой защиты, но сам злится и раздражается, если кто-то отвергает его заботу. Самооценка этого индивида полностью определяется мнением других людей (Михель, 2008).

На языке транзактного анализа единицу признания, или просто узнавания, называют *поглаживанием*. В основе этого понятия лежат две потребности, которыми люди наделены с рождения:

- 1) жажда стимула — каждому человеку необходимо знать, что он кому-то нужен и что он может посылать кому-то свои стимулы;
- 2) жажда признания — это потребность в ответной реакции на те стимулы, которые человек посылает. То есть если человек не получает ответ на свой стимул, значит, он не получает признание и, таким образом, лишается поглаживания.

Существует три типа поглаживаний: физическое (касание), вербальное (слова) и невербальное (подмигивание, кивки, жесты и т. п.). Поглаживания даются за «существование» (безусловные) и за «поступки» (условные). Есть ещё один вид поглаживаний — пластиковые (или искусственные). Они проявляются в ситуациях, когда человек понимает, что от него ожидают поглаживаний, а он не готов их давать, но сделать это необходимо в силу тех или иных обстоятельств, и тогда он просто выдавливает их из себя. В жизни такие поглаживания называются лестью.

Поглаживания также могут быть позитивными, такими как дружеское физическое прикосновение, теплые слова и доброжелательные жесты, и негативными, такими как шлепки, хмурые взгляды, брань (М.М. Гулдинг, Р.Л. Гулдинг, 2001). Отрицательные (негативные) поглаживания часто называют пинками. В жизни необходимы и те, и другие. Одни только положительные поглаживания бывают вредными. Если человек получает исключительно положительные поглаживания, он может лишиться ориентировки и неадекватно оценивать окружающую его реальность, не осознавать границ — как

своих, так и чужих. Отрицательные поглаживания, бесспорно, явление неприятное, но отсутствие поглаживаний вообще — ещё хуже. Такое взаимодействие, когда нет узнавания или эмоций, называется бесчувственным, или безразличным. От безразличия со стороны окружающих люди страдают больше всего. Мало кто об этом знает, но, если человека полностью лишит поглаживаний, он может от этого погибнуть так же, как и от недостатка воды, еды, витаминов и всего другого, что необходимо для жизни.

При работе с травмой И. Михель вводит несколько образных понятий, таких как «эмоциональный бак», «пустой карман» и «распыление». Когда человек не может переработать сильные эмоции, которые возникли при психотравмирующих ситуациях, такие как гнев, боль, вина, стыд, обида, он размещает их в «эмоциональном баке». В норме «бак» заполняется лишь на короткое время, а затем эмоции перерабатываются и освобождаются. В ситуации же постоянного, повторяющегося стресса (вынужденные переселенцы, бойцы АТО, люди, живущие на оккупированных территориях) «бак» остается постоянно заполненным, порою до такой степени, что избыточное давление выходит наружу в форме взрыва ярости, которое Михель назвал «распыление». Подобная реакция лишь на время уменьшает давление эмоций, и человек продолжает испытывать интенсивные эмоции в диапазоне от накала негативных страстей до эмоциональной опустошенности.

Человек может уменьшить давление в «эмоциональном баке» в виде «течи», находящей выражение в недомоганиях, физических жалобах, плаксивости, обидчивости, депрессии. Если у клиента О'К-ная позиция, то его воспоминания о психотравмирующих событиях можно сравнить с полными карманами. Если человек в одной из не О'К-ных позиций, то он не может проявлять свои чувства и запасается фактами без чувств, что напоминает пустые карманы. В результате человек отделяется от своих реальных эмоций, процесс реабилитации в таком случае — это процесс поворота от влияния деструктивных образцов поведения и восстановление естественного способа обработки эмоций. Первичная цель реабилитации в таком случае — это, во-первых, осушить «бак»; во-вторых, исключить ретравматизацию; в-третьих, научиться обрабатывать

эмоции, когда они возникают; в-четвертых, научиться жить по принципу О'К-ности.

С. Хассен предложил два этапа эмоционально-когнитивной перестройки, ибо травмирующие воспоминания могут и дальше существовать обособленно, как «пустые карманы». А полный «бак» невыплеснутой боли и гнева останется. Первый этап — непереосмысление и переоценка пережитого события в рамках когнитивной перестройки. Здесь утверждается позиция, что «Я выжил», «Я могу извлечь из травмирующего опыта необходимые для дальнейшей жизни знания». Второй — опустошить «эмоциональный бак» (Хассен, 2006).

В теории ТА разработаны различные способы и этапы работы с травмированным клиентом. Так, традиционные этапы планомерных изменений представлены П. Кларксон, они предполагают длительный процесс работы над личностными изменениями. Однако в теории ТА имеются и собственные направления работы с последствиями психологической травмы, такими как ПТСР. Например, этапы лечения ПТСР имеют определенные задачи, решение которых позволяет вернуть человека к нормальному течению жизни, когда травма уже не оказывает существенного влияния на качество его жизни. Такими задачами насыщен план работы с последствиями травмы, представленный Д. Харвордом в 2014 году. Он взял за основание этапы работы, которые разработал Померой в 1998 году (Харфорд, 2014).

**1. Стабилизация** — установление безопасности; возврат исполнительного контроля состоянию Я Взрослого / неокортексу; психологическое информирование о лимбических реакциях; определение и вербализация эмоциональных состояний; применение техники заземления; установление границ; решение проблем; восстановление физической и социальной активности.

**2. Эмоциональный анализ** — преобразование травмирующих переживаний; деконфузия травмированного состояния Я Ребенка; контролируемые пробные эксперименты; реактивация памяти; работа с применением явления переноса; удовлетворение невосполненных отношенческих потребностей; отношенческий подход в ТА к терапевтическим взаимоотношениям.

**3. Интеграция** — обновленная личность, интегрировавшая в себя травмирующие переживания; удовлетворение биологических потребностей; восстановление смысла и целей в жизни; возвращение потерянных личностных навыков и ресурсов; построение взаимоотношений в более широком сообществе; обеспечение доступа к обучению и работе (Харфорд, 2014).

Такая последовательность позволяет абилитировать клиента к изменившимся условиям жизни и интегрировать его травмирующий опыт в конструктивные социальные трансформации.

Вниманию читателей хотим предложить описанную П. Кларк-сон структуру ведения сессий в консультативном и терапевтическом аспектах трансформации личности клиента. Под каждым элементом структуры предлагаем пояснения, выработанные в процессе собственной практической деятельности.

**1. Установление рабочих отношений.** Задача начальной структурной единицы — создание рабочего альянса между клиентом и консультантом, которая и определяет дальнейший успех продвижения клиента на пути личностных изменений. Здесь важно понимать, что альянс исключает наличие социальных переплетений, вторичных выгод со стороны специалиста (например, оказание профессиональной помощи консультанту клиентом), нарушение личностных границ уязвимого во время работы клиента (сексуальные и финансовые игры со стороны консультанта), установление статусного контакта (я лучше знаю, что тебе нужно) и другие нюансы отсутствия равноправного альянса.

**2. Заключение контракта.** В литературе по теории и практике транзактного анализа подробно описаны виды и формы контрактов, основная парадигма которых сводится к осознанным решениям клиента, когда он принимает ответственность за результаты своего терапевтического процесса. Контракт может содержать ряд вопросов и запросов клиента на терапию, а также перечень критериев, по которым он определит, что результат достигнут. Контракт может быть заключен на одну сессию или на более длительный период, устно или письменно в зависимости от пожеланий клиента. Консультант может стимулировать и поддерживать клиента на пути его личностных изменений, но не может взять на себя ответственность за весь

процесс работы. Более подробно о заключении контракта можно прочитать в нашей книге «Как позаботиться о себе: экологичность в работе специалиста социальной сферы» (Плетка, Чаплинская, 2016).

### **3. Очищение эго-состояния Взрослого (деконтаминация).**

В данном случае речь идет о построении адекватного представления о себе, других и о мире вообще, что является необходимым этапом на пути изменений. Зачастую такие представления сформированы под влиянием значимых взрослых, основываются на травмирующем опыте и состоят из когнитивных искажений, предвзвешенных и иллюзий, построенных на опыте прошлого. Этот этап важен для прояснения внутренних источников проблем, повлекших за собой нынешнюю ситуацию клиента.

**4. Прояснение эго-состояния Ребенка.** Согласно концепции жизненных сценариев человеку свойственно следовать своим ранним решениям, принятым в сложные периоды жизни. Такие решения основываются на недостатке информации и жизненного опыта, носят глобальный характер и определяют дальнейшую жизнь клиента. (Например: «Меня никто не может любить»). Процесс осознания и прояснения этих решений является основой трансформации клиента.

**5. Развитие внутреннего Заботливого Родителя.** Клиенту важно научиться поддерживать себя в различных сложных жизненных ситуациях. Однако зачастую человек использует те стратегии, которые он наблюдал в детстве у родителей по отношению к себе. Эти стратегии неосознанно проявляются в схожих критических ситуациях и порой носят деструктивный характер. Неадекватные действия родителей отражаются в деструктивном интроецированном внутреннем образе клиента как ориентир нормы, и задача специалиста — обучить клиента способам конструктивной самоподдержки.

**6. Эмоциональная свобода.** Психоэдукация клиента является основой процесса изменений. Научить понимать себя, осознавать свои поступки и их внутреннюю подоплеку, уметь заботиться о себе — далеко не полный список задач, стоящих перед клиентом и консультантом. К основным задачам можно отнести и обучение эмоциональной грамотности. Зачастую клиент не осознает ряд переживаемых им эмоций из-за внутреннего запрета на их проявление или из-за отсутствия опыта их проявлений. Например, если в семье

подчеркивалось, что «у нас» не злятся, то человек свою злость будет трансформировать в другие эмоции, усиливая их интенсивность или диапазон, а если клиенту незнакомо чувство ревности (о нем просто никто не говорил, и он не знает, как это — ревновать), то это чувство приобретает знакомое для него проявление в виде, например, злости или страха. Развитие эмоционального интеллекта позволяет клиенту управлять своими эмоциями, выстраивать конструктивную коммуникацию и решать проблемы взаимоотношений.

**7. Перерешение.** В процессе работы клиент учится понимать и осознавать ограничивающие его ранние решения, а также имеет возможность их изменить. На данный момент действенной методикой, способствующей изменениям, является метод перерешения Р. и М. Гулдингов. В его основе лежит воображаемое возвращение на сессии в прошлую травматическую ситуацию и принятие нового решения на основе использования своих взрослых ресурсов и возможностей. Процесс происходит последовательно: сначала — осознание ограничения, формулирование нового решения, а затем — принятие формулировки решения и интеграция ее в жизнь. Принятие решения может также состоять из нескольких шагов: *я могу разрешить себе...; я разрешаю себе...; я делаю...*

**8. Работа с эго-состоянием Родителя.** Внутреннее эго-состояние Родителя отвечает за контроль и заботу. Заботясь о себе, клиент пришел к специалисту, однако контролирующая часть эго-состояния теряет баланс, когда начинаются изменения. Привычное течение жизни нарушается осознаниями и изменениями. Даже если изменения эффективны, контролирующая часть может сопротивляться им, используя стратегии запретов и наказаний. В теории транзактного анализа описаны различные техники работы с таким сопротивлением (например, родительское интервью, когда актуализация внутреннего образа родителя способствует установлению диалога между этим образом и консультантом, что позволяет влиять на содержание контролирующих клиента внутренних фраз).

**9. Повторное вхождение в состояние Ребенка (речайлдинг).** Если в жизненном опыте клиента отсутствует позитивный способ решения актуальной для него проблемы, то специалист может организовать регрессивную ситуацию на сессии для приобретения кли-



ентом такого опыта. Например, воспитываясь в детском доме, клиент не мог научиться обеспечивать свои потребности самостоятельно, и тогда специалист помогает ему в этом.

**10. Переориентация.** В процессе работы клиент существенно изменяет свой внутренний мир, свое понимание себя и других. Эти изменения оказывают влияние и на его жизненное пространство, требующее подкрепления нового образа жизни. Поэтому часто в результате трансформации клиент меняет свой профессиональный, семейный и общественный статус. Такие глобальные изменения нуждаются в профессиональном сопровождении.

**11. Переучивание.** Этот этап работы связан с интеграцией и закреплением изменений. Клиент, изменяясь, нуждается в определенных жизненных навыках, приобрести которые он не мог в прошлом. Тогда в помощь клиенту консультантом могут быть созданы группы для приобретения навыков или запланированы определенные тренинги. Важно, чтобы клиент мог их приобретать в соответствующей его потребностям группе или вырабатывать навыки в искусственно созданных условиях.

**12. Завершение.** Процесс завершения работы имеет самостоятельное значение: насколько устойчивы достигнутые изменения и способен ли клиент обходиться без помощи специалиста? Успешным завершением работы считается выполнение контракта или заключение нового контракта на основе этих трансформаций.

Этапы плана работы, представленного П. Кларксон, могут повторяться с новым содержанием; к ним можно возвращаться в случае необходимости и проходить с новым наполнением. Данная последовательность позволяет наиболее полно и планомерно сопровождать клиента на его пути к желаемым изменениям.

Транзактный анализ предлагает множество действенных техник работы, направленных на излечение травмирующего опыта клиента. Теория охватывает и описывает многообразие способов понимания и поддержки клиента на пути его трансформации. Использование в практической деятельности парадигмы транзактного анализа позволяет сопровождать клиента в его осознании, понимании и изменении собственной личности. Психологическая травма выступает в этом случае отправной точкой изменений. Использование ресурсов

прошлого и настоящего способствует обучению клиента самостоятельности в решении своих жизненных задач, формирует у него ответственность за свою жизнь и развивает навыки самоподдержки.

### **3.2. Универсальные методики ТА по диагностике и решению психологических проблем**

В парадигме транзактного анализа представлено множество методик и техник, позволяющих работать с травмирующим опытом клиента. Особое внимание уделяется проработке тех первичных протоколов (ситуация, следствием которой стали определенные решения по поводу себя, других и жизни вообще), которые отразились на всей дальнейшей жизни клиента. Зачастую первичную диагностику может осуществить и сам клиент, если вспомнит ситуацию, запустившую процесс травматизации. В данном подпараграфе вниманию читателей представляются методики, хорошо зарекомендовавшие себя в консультативной практике и имеющие преимущество универсальности в случае их использования в практике специалистов, не владеющих основами транзактного анализа.

#### ***Самоконтракт Мюриела Джеймса***

Материалы, необходимые для работы: ручка, лист бумаги формата А4.

Методика для индивидуальной работы.

#### **1 этап. Написание контракта**

Клиенту предлагается решить, что он хочет изменить в себе, и написать об этом, используя любые слова. После написанное подвергается корректировке по таким пунктам:

- Если при написании контракта использовались негативные слова, измените их на позитивные. В противном случае Вы дадите своему Внутреннему Ребенку еще один запрет («нельзя!», «не трогай!», «не делай!») и шанс взбунтоваться или почувствовать себя несчастным. Подписание контракта из эго-состояния Адаптивного Ребенка усилит Ваш сценарий, нужно исходить из позиции Взрослого.

- Проверьте, реально ли осуществить Ваши желания? Достиг ли кто-нибудь таких результатов? Если да, то выбранная цель осуществима.

- Сформулируйте цель поконкретней, избегая общих слов и выражений, таких как «Хочу быть счастливым человеком!». Конкретизируйте, в чем будет выражаться счастье.

- Сделайте язык контракта простым и доступным даже для 8-летнего ребенка.

- Как окружающие узнают о переменах, произошедших с Вами? Напишите фамилии людей, которые важны для Вас в этом контексте, а также в какой конкретно форме должны проявиться изменения?

## **2 этап. Проверка контракта реальностью**

Клиенту предлагается дополнить своей контракт, ответив на такие вопросы:

- Для чего Вам нужны эти изменения? Задайте себе вопросы о том, что дадут изменения Вам, а может быть, это нужно, чтобы что-то доказать другим или кого-то наказать?

- Продумайте, какой может быть цена за достигнутое Вами изменение. Вы по-прежнему хотите измениться?

- Напишите 5 реальных действий, которые приведут к достижению поставленной цели. Выберите те, которые Вы сможете осуществить в течение ближайшей недели.

- Определите список людей, которые могут помочь Вам в Ваших изменениях. Действуйте! (Джеймс, Джонгвард, 1995).

## ***Техника «Три стула»***

### ***Мюриела Джеймса, Дороти Джонгвард***

Материалы, необходимые для работы: три стула.

Данную технику можно выполнять как при индивидуальной и групповой работе с психоконсультантом, так и самостоятельно, без его помощи.

### **1 этап. Работа со стульями**

Важно акцентировать внимание клиента на его собственном отношении к происходящим переменам во время работы. Поставьте стулья полукругом или в ряд и объясните клиенту, что один из стульев принадлежит его Взрослому, второй — Ребенку, третий —

Родителю. Помогите клиенту сформулировать его вопрос и предложите ему сесть по очереди на каждый стул (начиная с Ребенка, затем — Родителя и только в конце — Взрослого), при этом интересоваться: как бы клиент отреагировал на ситуацию, исходя из соответствующей позиции (Взрослого, Родителя или Ребенка).

Завершать эту работу нужно на позиции Взрослого, поскольку именно он способен проанализировать ранее услышанное и дать объективный совет.

Например, внутренний Ребенок клиента желает купить сразу плащ, свитер и джинсы, внутренний Родитель считает, что лучше потратить деньги на нужные для работы курсы французского языка, а Взрослый на основе объективных фактов сделает вывод, что курсы действительно необходимы, но в этом месяце можно позволить купить еще и джинсы.

**2 этап.** *Шеринг* (Джеймс, Джонгвард, 1995).

### ***Методика «Закрытие аварийных люков» Харри и Лауры Бойдов***

Материалы, необходимые для работы: лист бумаги формата А4, ручка.

Методика для индивидуальной работы. НЕЛЬЗЯ ее использовать с теми категориями клиентов, которым еще предстоит вернуться в зону военных действий и убивать противников.

**1 этап.** *Написание контракта*

Предлагаете клиенту написать контракт со следующим содержанием:

*Возможно, у меня возникнет желание убить себя, сойти с ума, убить другого, но я (Имя) ни при каких обстоятельствах, ни при каких условиях, что бы ни произошло, не причиню вреда себе, другим и не сойду с ума. Я смогу сохранить свою жизнь и жизнь других.*

*Полное имя клиента, дата, подпись.*

**2 этап.** *Повторение контракта вслух*

После написания контракта попросите клиента запомнить и три раза повторить его содержание (он может подглядывать в листочек). После клиент должен повторить контракт самостоятельно, уже никуда не подглядывая.

Когда клиент будет проговаривать содержание контракта, внимательно наблюдайте за ним, спрашивайте о его чувствах, мыслях, о том, что происходит у него внутри. У клиента должно быть безоговорочное принятие решения о взятии на себя и выполнении обязательств, прописанных в контракте.

Существуют «ловушки», за которыми прячутся клиенты, чтобы не «закрывать люки». Эти «ловушки» — сигналы о том, какой именно «люк» в этот момент открыт у клиента. Например, «ловушкой» может быть самооборона. Клиент считает, что, если ему или его семье будет что-то угрожать, он может сознательно убить другого человека. Еще одной часто вспоминаемой «ловушкой» является эвтаназия. Клиент считает, что если он будет неизлечимо болен, то вполне имеет право прекратить свои мучения и совершить суицид. Терапевт не должен вестись на эти оговорки. Нужно подписать контракт без каких-либо «ловушек» и оговорок. Также терапевт должен найти время, чтобы спросить у клиента, какие действия тот все же может предпринять для выхода из, казалось бы, безвыходной ситуации вместо этих «люков».

В случае, если у клиента возникнут подобные желания, договоритесь с ним:

- о внеочередных звонках. Клиент может позвонить терапевту в любое время, если у него возникнут сильные желания подобного характера;
- о подключении родственников, друзей, близких. Клиент пишет список из как минимум 5 безопасных людей, которым он может позвонить в любое время дня и ночи, и они могут его поддержать, приехать, побыть с ним рядом;
- о срочном вызове «скорой» или бригады психиатрической помощи, о звонке на телефон доверия.

Бойды считают, что все три «аварийных люка» нужно закрывать в начале терапии, но бывает так, что клиент отказывается это делать. В таких случаях можно предложить закрыть «люки» до следующей сессии (например, на 24 часа). Если клиент все же отказывается, у терапевта есть два возможных выхода из ситуации: первый — немедленная госпитализация клиента, поскольку он опасен для себя и для общества; второй — терапевт может отказаться работать

с этим конкретным клиентом. Клиент должен брать на себя большую часть ответственности за изменения, которые будут происходить в процессе терапии; если клиент отказывается это делать, то не следует выступать в роли спасителя и встраиваться в треугольник Карпмана. Отказ терапевта работать может произвести ошеломляющий терапевтический эффект на клиента. Терапевт не может брать на себя больше ответственности, чем это ему положено по статусу, а потому не нужно бояться отказываться работать с клиентом, который не желает закрывать «аварийные люки».

Х. и Л. Бойды выделили семь смыслов, которые благоприятствуют результативности терапевтического процесса, когда закрыты «аварийные люки»:

1. Клиент имеет социальный контроль над трагическими сценарными развязками. Он берет на себя определенные обязательства на конкретный период времени (например, на время проведения терапии).

2. Клиент имеет возможность заключить контракт на изменение с минимальными тревогой и сопротивлением.

3. Клиент берет на себя ответственность за ситуацию и осознает свои возможности по ее изменению.

4. Клиент свободен испытывать всю гамму чувств, не опасаясь потерять контроль.

5. Клиент имеет доступ к информации о своих «играх» и «рекетных чувствах», применяемых для сохранения текущей жизненной позиции и сценарных убеждений.

6. Степень интенсивности и тяжести «игр» клиента заметно уменьшается.

7. Терапевт может использовать освободившуюся энергию клиента для необходимых изменений (H. S. Boyd, L. Cowles-Boyd, 1980).

### ***Методика «Перерешение» Тони Вайта.***

#### ***Модификация Ольги Плетки***

Материалы, необходимые для работы: ручка, листы бумаги формата А4.

Методика как для индивидуальной, так и для групповой работы.

Данная методика была представлена автором на семинаре, проходившем в декабре 2016 года в Киеве. Основная ее цель — принятие нового решения в процессе перерешения жизненного сценария. Модификация состоит в обозначении модулей и этапов работы, а также трансформировании 2-го модуля методики.

### **Модуль 1. Погружение**

#### **1 этап. Актуализация ситуации**

Инструкция: Закройте глаза и погрузитесь в воспоминания. Отыщите в своей памяти ту ситуацию, которая для Вас была травмирующей или которая «преследует» Вас на протяжении жизни. Вспоминайте детали: слова, которые при этом произносились, свои мысли, чувства, действия. Восстановите по возможности всю цепочку события.

#### **2 этап. Визуализация ситуации**

Инструкция: Нарисуйте на бумаге основную сцену события, учитывая места, кто и где находился, как стоял, сидел и т. п.; затем подпишите репликами, как в комиксах, слова, мысли и решения, которые были приняты в тот момент жизни. Можно написать явные реплики и те, которые «слышались» вдогонку. Подпишите свой рисунок (например: «Как я научился скрывать чувства» или «Как мне показали, кто я» и т. п.).

### **Модуль 2. Выныривание**

#### **3 этап. Презентация ситуации**

Инструкция для групповой работы: Разбейтесь на тройки и распределите между собой роли: Рассказчик, Слушатель и Критик, или Рассказчик, Оппонент и Сторонник (можно определить для всех участников один состав ролей, а можно предоставить выбор им самим). Задача Рассказчика — рассказать свою историю и поделиться открытиями по поводу установок и сценарных решений в ней. Слушатель слушает рассказчика и задает уточняющие вопросы. Критик не соглашается с переформулированием до тех пор, пока Рассказчик и Слушатель не найдут простой и действенной формы перерешения сценария на последующих этапах работы. Если выбран другой набор ролей, то их функции такие: роль Рассказчика традиционна, Оппонент все время критикует и апеллирует к невозможности принятия другого решения, Сторонник, наоборот, поддерживает рассказчика

в его попытке найти варианты перерешения. Далее идут последующие этапы, включая этапы заключительного модуля (без общего шеринга). Затем участники меняются ролями и продолжают работу.

Инструкция для индивидуальной работы: Опишите, пожалуйста, или проговорите, какие сложности возникают у Вас, когда Вы следуете своим предписаниям. Какие девизы или установки Вы бы хотели изменить и как?

#### **4 этап. Поиск решения**

Инструкция: Попробуйте найти ту формулировку, которая позволит Вам стать более успешным и счастливым. Вы можете начать менять прошлую формулировку таким образом: «Я могу разрешить себе...». Когда формула готова, попробуйте ее немного видоизменить: «Я разрешаю себе...».

В процессе работы в тройках важно придерживаться функций своих ролевых компетенций. Рассказчику следует отыскать хотя бы компромиссное решение по ситуации, если не получается обосновать приемлемую формулировку нового решения.

### **Модуль 3. Выход на берег**

#### **5 этап. Принятие решения**

Инструкция: Попробуйте озвучить весь путь трансформации решения. Например: «Я могу разрешить СЕБЕ...», «Я разрешаю СЕБЕ...», «Я...». Попытайтесь отыскать приемлемую форму перерешения, которая бы не вызывала у Вас тревогу, страх. После произнесения новых фраз обычно делается выдох или становится легче. А как Вы себя сейчас чувствуете? Что меняется в Вашем восприятии себя и окружающего мира?

#### **6 этап. Интеграция**

Инструкция: Ответьте, пожалуйста, на такие вопросы: Что важного для Вас сегодня произошло? Какими будут Ваши шаги на пути личностных изменений?

Для закрепления нового решения можно предложить клиенту нарисовать другой рисунок ситуации с уже новыми репликами и решениями.

**Общий шеринг:** Участники делятся своим опытом и открытиями, а также теми сложностями, с которыми им пришлось столкнуться в процессе поиска нового решения своих жизненных сценарных правил.



***Методика «Как говорить «до свидания» Патриции Коке  
(перевод на русский язык Владимира Гусаковского)***

Материалы, необходимые для работы: цветные карандаши, распечатки методички (см. Приложение), белые листы формата А4, сертификаты об окончании курса, цветные ленточки (тонкие и широкие), бумажные тарелки, надувные шары, фотоаппарат (можно использовать вместо него телефон).

Методика рассчитана на детей, но также хорошо работает и со взрослыми. Подходит как для групповой, так и для индивидуальной работы. Ее хорошо проводить 1–2 раза в неделю в зависимости от интенсивности горевания участников группы.

**Особенности групповой работы**

Для работы с группой необходимо задействовать несколько тренеров одновременно, поскольку у кого-то из участников могут возникать специфические потребности, которые лучше всего удовлетворить вне группы.

*Правила / Границы / Соглашения в группе*

Для достижения необходимого уровня безопасности, который позволял бы выражать открытые, честные и подлинные чувства, у группового взаимодействия должны быть определенные границы. Авторы предлагают базовые принципы, на основе которых каждая взятая отдельно группа могла бы выработать свои, новые, правила:

- относиться друг к другу с уважением;
- слушать, когда другой человек говорит, и не перебивать его (все участники должны знать, что они здесь важны);
- выражать эмоции — это нормально (плакать, смеяться, бояться);
- все то, что будет сказано в группе, останется в ней (конфиденциальность).

*Обсуждение чувств в начале работы*

В начале каждого занятия предложите участникам сделать «круг чувств», чтобы они могли выразить более глубокие чувства, чем традиционные «Я — О'К» или «У меня все нормально», или же задать интересующие их вопросы. Основные темы для обсуждения:

- каждый из нас что-то чувствует на протяжении времени;
- иногда у людей бывают смешанные чувства;

- все чувства нормальны (О'К). Некоторые из них трудно выразить;

- чувства необходимо выражать;
- мы ответственны за наши чувства;
- мы не можем изменить чувства других людей.

#### *Структура группы*

Структура важна, поскольку она дает ощущение безопасности и обеспечивает необходимую поддержку участникам, если вдруг что-то не складывается.

Взрослая группа имеет четкие границы времени, обязательность посещения занятий, строгую повестку дня. К тому же взрослые участники могут несколько быстрее проходить предусмотренные задачи (например, ведущий может совместить два занятия в одно в случае более быстрого понимания заданий участниками). В остальном взрослая группа мало чем отличается в процессе проживания горя от детской.

Если Вы работаете с детской группой, то не устанавливайте строгую повестку дня. Придерживание жестко определенной структуры может помешать узнать ребят такими, какие они есть. Дети очень открытые и честные, когда получают разрешение быть самими собой. В таких группах нужно давать больше времени на «раскачку». Можно просто озвучивать тему занятия (что будет обсуждаться сегодня) и сделать небольшой обзор того, о чем говорилось на прошлом занятии.

Можно устраивать перекус во время занятия, чтобы «высветить» интенсивность группы. Если дети не умеют говорить (у них нет вербальных навыков) или не в состоянии (вследствие еще не пережитой психотравмы) выразить свои чувства, они могут становиться агрессивными или замкнуться в себе. Тогда можно предложить им карандаши и побольше бумаги, чтобы научить выражать свои чувства конструктивным путем. Перед окончанием текущего озвучивается тема следующего занятия. Можно также предложить детям принести рисунки или предметы, которые имеют какое-то значение в связи с их потерей.

Независимо от возраста участникам группы важно давать сертификаты в конце курса, чтобы у них возникло чувство завершен-

ности. На последнем занятии можно устроить празднество окончания работы. И это часто становится совершенно особой частью курса, поскольку фокусирование на горевании было очень важным в процессе работы, но также важно подкрепить в участниках осознание праздника жизни и по окончании группы. Сертификаты, воздушные шары, ленточки помогают признать это и напоминают о том, что каждый человек в этом процессе — особенный.

### **Занятие 1. Дискуссия о чувствах**

*Цели:* достичь осознания задач группы и понимания основных правил ее работы.

Во время первого занятия нужно прежде всего поговорить с участниками о правилах, границах и содержании занятий по переживанию горевания.

Затем можно обсудить виды потерь (смерть, развод, переезд своей семьи, переезд семей друзей, продажа животных, взросление и т. д.) и то, что сильные чувства по поводу этих потерь совершенно нормальны. Это время, когда участники ближе знакомятся с тренерами и узнают о том, что у тех тоже в жизни были потери и они тоже испытывали похожие чувства. Установление доверия начинается на этом первом, особенно важном, занятии. Каждый участник называет свое имя, рассказывает, как он сейчас себя чувствует, и сообщает, что он потерял (близкого человека, любимую работу, дом). Роль тренера в этом процессе — показать каждому участнику свое понимание и поддержку и поблагодарить за то, что он поделился с группой своим самым сокровенным.

Занятие заканчивается своеобразным подведением итогов: каждого участника просят поделиться тем, что он сейчас чувствует, чего ему недостает и чему он сегодня научился.

### **Занятие 2. Изменения — это часть жизни (страницы 1–4)**

*Цель:* посмотреть на изменения как на естественную, нормальную часть жизни. Обсудить личные изменения/потери и осознать, что они различны. Определить способы совладания с изменениями. Обсудить изменения, связанные со смертью (важно помнить, что

есть много видов «смерти» в человеческой жизни — например, развод, переезд, смена места жительства или школы).

Занятие начинается с краткого обзора того, что обсуждалось на предыдущем занятии, и того, о чем будет идти речь на настоящем. Далее следует «круг чувств», на котором каждый участник называет свое имя и, соответственно, рассказывает о том, как он себя сейчас чувствует. После участники доверительно сообщают, что им нравится делать (играть в футбол, кататься на роликах, читать). Тренерам важно подчеркнуть, какими различными вещами умеют наслаждаться участники группы, и подвести их к осознанию того, что люди отличаются друг от друга, что все они разные. После этого следует предложить поработать над методичкой.

**Страница 1.** Попросите участников поразмыслить над сущностью изменений и нарисовать на отдельном листе существ, которые меняются.

Комментарий для детской группы: Можно сделать четыре последовательных рисунка «От гусенички к бабочке». Нарисуйте с детьми сначала «О» вместо яйца и несколько «ОООО», чтобы сделать гусеницу; затем — большое «О» для кокона и четыре «О» — для бабочки. Дети могут потом раскрасить свои рисунки. На отдельном листе попросите ребенка нарисовать, что меняется в его жизни сейчас.

Обсудите в группе, кто каких существ нарисовал. После перейдите к первой страничке методички и дайте участникам время поработать над ней самостоятельно. Важно, чтобы участники понимали, что реальность состоит из изменений, и эти естественные изменения принимали. Этот лист нейтрален, но несет в себе функцию некоего разрешения на изменения. Если участнику сложно принять изменения, то можно задать ему такие вопросы: А что, разве не бывает зимы? А тебе нравится дерево, как у всех, или ты хочешь его сделать уникальным?

**Страница 2.** Предложите каждому участнику на втором листе методички нарисовать, каким он видит себя сейчас. Затем пусть нарисует, каким он представляет себя, когда был малышом. После обсудите в группе эти два рисунка и то, как каждый участник теперь изменился. Поднимите тему того, каким образом каждый из участников изменится, когда станет намного старше (каким он будет

в старости?). Сколько лет каждый из них хотел бы прожить, если бы он мог выбирать? Затем предложите участникам нарисовать, как они могут измениться со временем (очки, волосы могут изменить цвет или выпасть, одежда может стать другой).

Если кто-то из участников нарисует себя очень молодым, проверьте, нету ли у него страха ранней смерти или страха старения. Иногда рисуют кого-то вместо себя, и тогда надо прояснить, почему другой значимей его. Для некоторых трудно «нарисовать» образ детства, а для других — образ старости. Участникам важно вспомнить себя в том возрасте, в котором случилась беда. Например, если вспоминается какая-то своя фотография, то нужно продолжить разговор, чтобы «вернуть» человека «к себе» (фотография как образ кого-то другого). Важно, чтобы участники проговорили вслух свои мысли и ответили на вопросы: Как это было для них? Что у кого на портретах и почему? Что интересное они увидели, глядя на свои же рисунки? Что общего на рисунках, а в чем, кроме возраста, отличия?

**Страница 3.** Любые изменения приводят к каким-то потерям. Поговорите с участниками о том, что каждому из них пришлось в течение своей жизни столкнуться с какими-то потерями (отвыкание от соски, стрижка волос, выпадение зубов, переход из детского сада в школу, украденный или утерянный кошелек/телефон, расставание с девушкой или парнем и т. д.). Могут ли вспомнить участники, как они чувствовали себя тогда? Есть ли разница в чувствах теперь и тогда? (Чаще всего участники говорят о разнице в интенсивности чувств). Горем называется чувство, которое приходит вместе с потерей. Обсудите, как каждый из участников иногда чувствует грусть, а как — радость. Вспомните при этом царя Соломона, который говорил о том, что человек не может долго страдать или долго быть счастливым; поэтому неприятные ощущения приходят к людям «накатами», а иногда и чередуются с другими чувствами. Горе часто так и выглядит... Оно приходит и отступает, как волны в море... Иногда чувства сильные, пугающие, и они отступают, чтобы снова вернуться.

Обсудите изменения в жизни участников: что после потери стало по-другому? Объясните им, что люди действуют по-разному, когда что-то теряют. Расспросите участников, как они себя ведут, когда теряют что-то важное. Обсудите с ними отрицание, гнев,

слезы, возмещение потери, чувство вины. Объясните, что эти чувства совершенно нормальны; некоторые чувства испытывать легче, чем другие, — поговорите и об этом. На странице представлена метафора: горе, как море, волны приходят и уходят; на море всегда волны, и в жизни так. Попросите участников вписать в волны свои значимые потери, которые вспоминаются. Данная страница — это начало разговора о личных потерях.

**Страница 4.** У всего есть свой срок, и каждый из нас потерял за всю свою жизнь очень много вещей. Но иногда люди начинают винить себя в потери чего-то, а иногда — за то, что чего-то не сделали или не успели сказать. Предложите участникам заполнить четвертую страничку методички и посмотрите, есть ли у них чувство вины за что-то.

Комментарий для детской группы: Попросите детей нарисовать как можно больше вещей, которые могут вызвать смерть и другие потери. Послушайте, что дети считают причинами смерти и потерь. Отметьте, если это случаи особого насилия. Объясните детям, что люди не могут умереть только из-за того, что об этом кто-то сказал или подумал. Большинство людей сердятся на тех, кого они любят, и иногда даже говорят: «Я тебя ненавижу...» или желают, чтобы они умерли. Но желание не может никого убить.

Данная страничка может быть заполнена и словами. На самом деле здесь человек впервые прорисовывает или прописывает свой контракт на изменения и прощание, т. е. самое важное в данный момент для человека. Эти слова и рисунки могут стать темами для дальнейшей работы с личными потерями.

Завершение занятия.

Инструкция: Сегодня мы говорили об изменениях, потерях и немного о смерти. Иногда вам захочется заглянуть в альбом, где вы увидите, как люди и вещи меняются. На следующем занятии мы будем говорить о чувствах и как мы их выражаем.

Проверьте, как каждый участник себя чувствует и чему научился сегодня. Тренеры должны помнить, что не нужно оценивать обучение и что это нормально, если участники не могут выразить что-то специфическое или мысли и чувства одновременно. Не давите на них — дайте время.

### **Занятие 3. Чувства — это часть жизни (страницы 5–8)**

*Цель:* подвести участников к пониманию, что все чувства нормальны; научить их распознавать и называть основные чувства, помочь им в овладении умением принимать свои чувства и делиться ими, а также находить способы для выражения негативных чувств.

Каждая страница посвящена какому-то одному чувству — важно, чтобы участник смог дать себе «разрешение» на выражение этих чувств. Во время работы на этом занятии можно также определить, какие чувства подавлены в данный момент, а какие — вытеснены, есть ли потребность обозначать эти чувства и научиться их выражать безопасным для себя и окружающих способом.

Начните с краткого суммирования того, о чем говорилось на прошлом занятии. Каждый участник снова называет свое имя, рассказывает, что он чувствует и какого цвета может быть это чувство.

Комментарий для детской группы: Вы также можете попросить детей нарисовать смайлики, которые бы соответствовали их чувствам, а потом предложить другим детям угадать, какое чувство изображено.

**Страница 5. Инструкция:** Сегодня мы будем говорить о чувствах. Давайте начнем с ежедневных чувств. Какие чувства вам знакомы? Как мы все знаем, наши чувства живут в теле. Давайте поищем, где какое чувство живет. Закройте глаза и подумайте о чем-нибудь грустном. Где вы чувствуете печаль в теле? А какого она цвета? Откройте глаза. Перед вами на столе лежит открытая на пятой страничке методичка и цветные карандаши. Выберите, пожалуйста, тот цвет, который соответствует вашему представлению о грусти, и нарисуйте контур по той части своего тела, где, по вашему мнению, она живет.

Повторяйте эту инструкцию для каждого чувства. Пусть каждый участник расположит свои чувства в различных частях нарисованного на пятой странице тела и в разных количествах. Рисунки всех участников будут выглядеть по-разному. По окончании работы обсудите в группе рисунки и размещение на них чувств. Где и какие чувства живут в теле? В каких местах тела много гнева, а в каких вообще нет чувств и почему? Может ли начать болеть там, где слишком

много какого-то чувства? Почему именно такими цветами нарисованы эти чувства? Что человек делает, когда испытывает эти чувства?

Комментарий для детской группы: Дети могут захотеть поговорить о чем-то, что вызывает эти чувства. Это хорошо, но попытайтесь удерживать их внимание на самих чувствах. Предложите детям задуматься: если мы храним слишком много чувств в одном месте нашего тела (голова, желудок или спина), то тело в этом месте может болеть — вот почему важно выражать чувства таким образом, чтобы не навредить ни себе, ни окружающим людям. Маленькие дети могут ударить или пнуть, когда сердятся, поэтому они часто определяют эти чувства в своих руках и ногах.

Во время обсуждения в группе спросите, какие чувства для каждого участника более привычны и нормальные, а какие — нет. Подтвердите, что все чувства нормальны. Спросите, какие чувства труднее выразить.

Важно обращать внимание на избыток гнева, страха и вины в рисунках участников, поскольку они говорят больше, чем слова. Недостаток цвета может отражать отрицательные или подавленные чувства, подсказать, что участнику нужна помощь в выражении именно этих чувств. Рисунок, идущий за контур тела, может указывать на запутанность в чувствах. Очень определенное и контролируемое закрашивание может говорить о сильном контроле над чувствами.

**Страница 6.** Предложите участникам поработать над этой страницей самостоятельно. Пусть они прочитают заголовок страницы и нарисуют лица, которые отражают соответствующие чувства. (К лицам можно добавить волосы, уши или головные уборы).

Комментарий для детской группы: Большинство детей делают это быстро, потому им для этого задания требуется намного меньше времени, чем взрослым. После окончания рисования поговорите с ними о том, что получилось. Это может быть хорошим поводом для обсуждения привычных защит, когда кто-то привык действовать определенным образом, а чувства, которые у него внутри, совсем другие и не соответствуют поведению. Это создает барьер в общении с другими людьми, поскольку такой человек выглядит не настоящим, а как будто скрывается под маской.



Предложите участникам показать с помощью позы или движения то, как каждый из них обычно выражает то или иное чувство. Если есть возможность использовать фотоаппарат, то лучше запечатлеть позы участников, чтобы после занятия у каждого из них была своя «коллекция» выражения собственных чувств.

Детям это задание очень нравится, и они всегда готовы следовать указаниям тренера. У взрослых могут возникнуть проблемы с выражением чувств или с ощущением безопасности в группе. Кто-то в группе может нарисовать достаточно узнаваемо, а кто-то — нет. Попросите участников подписать рисунки (можно оставить овал и без названия). Важно проговорить, что у людей в любом языке много слов для выражения собственных чувств или описания чувств других. Также следует обратить внимание на то, что бывают так называемые рэкетные чувства (которые прикрывают собой другие, настоящие, чувства; например, ребенок часто сердится и кричит, скрывая таким образом свой страх, и т. п.).

**Страница 7.** Эта страница посвящена печали. Попросите участников подумать о чем-нибудь грустном и создать об этом рисунок. Спросите, как они себя чувствовали, когда рисовали. Что они обычно делают, когда им грустно? И помогает ли им избранная стратегия?

Поддержите их в намерении или желании рисовать, раскрашивать, писать стихи, вести дневник, когда грустно. Это важно — найти кого-то, с кем можно было бы поговорить о печали. Слезы тоже помогают, плакать — нормально как для девочек и мальчиков, так и для детей и взрослых. Рисунки участников могут быть связаны с потерей, а могут и не быть. Внизу листа обычно размещается «разрешение» на выражение печали. Здесь уместно также поговорить о рэкетных чувствах, которые обычно маскируют собой печаль, например гнев или страх.

**Страница 8.** Пусть участники группы прочитают предложение сверху страницы. Этого обычно достаточно для того, чтобы задать направление их мыслям и чувствам. Дайте им время заполнить эту страничку, а затем предложите обсудить сделанное и поделиться результатами работы на группу. Следует напомнить, что причины гнева очень разные. При этом как взрослым, так и детям нужно знать, что гнев — нормальное чувство и его можно выражать неразрушительным способом.

Обсудите способы выражения гнева: занятия спортом, удары по мячу, бег, битье подушки, крик в подушку или в пространство (конечно, в безопасном месте), вербальное выражение «Я просто в ярости!!!» и т. д. Можете предложить участникам, тем, кому это необходимо, выполнить некоторые из предложенных вариантов освобождения от гнева прямо сейчас.

Гнев часто связан с членами семьи. Если время пришло, семейные отношения можно обсудить. Подчеркните, что это нормально — сердиться на кого-либо: на Бога, на родителей, на учителя, важного человека, даже на тех людей, которые умерли. Это не значит, что Вы их не любите, — это значит, что сейчас Вы на них сердитесь.

Важно понимать, что гнев может быть связан с потерями, а может и нет, и здесь следует обращать внимание на представленный участником диапазон чувств. Иногда участники отказываются рисовать, и тогда можно предложить «прописать» свой гнев, проговорив с тренером свои переживания. Внизу листа можно также разместить слова или рисунок, которые бы символизировали принятое участником «разрешение» на выражение гнева.

*Завершение занятия*

**Инструкция:** Мы обсудили сегодня много чувств. На следующем занятии мы еще о них поговорим. Будем учиться, как справляться с чувствами страха и беспокойства.

Следует уточнить у каждого участника группы, замечает ли он, что чувствует и что ему нужно. Спросите, что сегодня участники узнали нового о себе. Может быть, Вы попросите их взяться за руки и признать, что все они здесь чувствующие, подчеркивая этим, что они не одиноки.

#### **Занятие 4. Более сложные чувства (страницы 9–12)**

*Цель:* определить страхи и беспокойства участников, признавая при этом их индивидуальные черты; усилить уверенность и самооценку участников, помочь им овладеть способами выражения озлобленности.

Это занятие посвящено тем чувствам, которые заставляют человека замереть и не дышать, при испытывании которых «стынет кровь в жилах» и от которых труднее всего освободиться.

Вначале следует сделать обзор прошлого занятия: Мы говорили о чувствах и о том, как важно их выражать неразрушительным способом. На этом занятии будем говорить о тех чувствах, которые труднее всего выразить, и тоже попробуем их рисовать.

**Страница 9.** Предложите участникам прочитать заголовок девятой страницы. По окончании работы обсудите результаты в группе. Уточните, какие стратегии поведения используют участники группы в те моменты жизни, когда им страшно, успешны ли эти стратегии. Придумайте вместе новые. Важно проговорить с участниками об их страхе, о том, чего они боятся и как могут дать себе «разрешение» на его выражение. Также эффективными будут вопросы, связанные с рэкетным страхом, за которым могут скрываться еще более глубокие пласты переживаний.

Комментарий для детской группы: У детей может быть много страхов, и они рисуют их быстро. Часто это ночные кошмары, пугающие их природные явления, другие дети (неприятные для них), страх того, что сам ребенок или еще кто-то заболит и умрет. Рисование очень эффективно, оно мягко и экологично обходит психологические защиты, а порой создает иллюзию силы и контроля. Дети чувствуют себя менее беспомощными. Эту технику можно использовать в работе с детьми для смягчения их слишком острых чувств и разрешения многих проблем. Примите их страхи, не отвергайте их. Спросите у детей, что они делают, когда напуганы... И помогает ли им это?... Если нет, что может быть более полезным? Придумайте вместе еще несколько стратегий. Обсудите, насколько их страхи реалистичны. Объясните, что это нормально — бояться смерти и потерь. И что взрослые тоже этого боятся. Убедите, что страх не может длиться вечно. Мы можем научиться ценить жизнь и любимых людей больше. Поощряйте детей делиться своими переживаниями о страхах с другими людьми (которые чувствуют себя в безопасности и могут слушать) и не стыдиться своего страха.

**Страница 10.** Предложите участникам прочитать заголовок и заполнить страницу самостоятельно. Данная страничка плавно приближает их к предмету беспокойства, к актуальным потерям. Часто беспокойства на данном этапе жизни участников связаны с потерей, собственной безопасностью, финансовой стабильностью. Разбейте

участников группы на тройки и предложите им озвучить свои беспокойства, а затем общими усилиями попробуйте выработать стратегии по преодолению этих беспокойств.

Комментарий для детской группы: Дети не просто рисуют, но еще и рассказывают. Они часто беспокоятся о своей безопасности или оставшемся родителе, если один умер, или об обоих родителях, если умерли брат или сестра, дедушка или бабушка, или кто-то еще. Иногда в своих рисунках они выражают беспокойство из-за финансов, школы и своего здоровья. Детям нужно знать, кто будет о них заботиться в том случае, если оба родителя умрут. Им необходимо «проговорить» свои беспокойства с теми, кто о них заботится. Родителям или опекунам следует знать, о чем беспокоятся дети, для того чтобы быть более внимательными к ним и оказывать в случае необходимости больше поддержки. Для снижения детского беспокойства тренер может посоветовать родителем разрешить ребенку звонить им в любое время (даже рабочее), чтобы поговорить и немного успокоиться. Решение проблем следует обсуждать. Детей можно научить работать с проблемами на бумаге. Они могут записывать эти проблемы, выборы, риски, кто может помочь и как сделать решение проблем более ясным. Подобным образом могут себя вести и взрослые, однако важно поговорить с ними о конструктивных стратегиях реагирования на собственное беспокойство и о предметности такого беспокойства. Также акцентируется внимание на том, что испытывать беспокойство в процессе переживания утрат и потерь является нормой.

**Страница 11.** Все люди разные: они отличаются по росту, возрасту, цвету волос и глаз, интересам, ценностям и т. д. Существует много разных людей. Иногда кажется, что у других вообще нету проблем, но они, конечно же, есть. И каждый переживает свои потери по-своему: кто-то сразу «взрывается» фонтаном чувств — такие люди много и подолгу плачут, а некоторые говорят, что не чувствуют ничего, у них внутри все как будто бы замерло, замерзло, опустело...

Предложите участникам прочитать заголовок на одиннадцатой странице и заполнить ее.

Комментарий для детской группы: Детям не нравится отличаться, потому что в детском сообществе тех, кто отличается от большинства, обычно дразнят.

Сейчас много семей с одним родителем, но дети, тем не менее, чувствуют большую разницу, если их родители разводятся или один из них умирает, или если брат и сестра умирают, — дети очень стесняются этого различия. Они беспокоятся, что могут заплакать в школе на уроке или показаться грустными, когда все их друзья выглядят счастливыми. Дети могут рассказать о том, что бы они хотели изменить в себе, если бы могли: рост, цвет волос, возраст и т. д. Затем можно обсудить, что им в себе нравится: таланты, силы, ценные качества.

Данная страница по-разному «звучит» для детей и взрослых. Так, взрослые обычно рисуют позитивную картинку и воспринимают имеющиеся отличия как хороший для себя признак. Дети не любят быть не такими как все и поэтому испытывают сопротивление, когда им предлагают нарисовать отличия. Они предполагают, что если проявят что-то скрываемое, то их перестанут любить. Важно, чтобы участники взаимодействовали друг с другом, показывая свои рисунки, и не усугубляли собственный страх презентации своих отличий от других.

**Страница 12.** Низкая самооценка — часть процесса горевания. Иногда людям кажется, что даже Бог их не любит, иначе эти ужасные события не произошли бы с ними. Очень важно помочь участникам почувствовать себя хорошими. Есть множество способов, чтобы выразить чувства: музыка (слушать, или петь, или играть на инструментах), движения (танец, спорт, упражнения), театр (игра по ролям или в действии), письмо (дневник, стихи, письма) и многие визуальные искусства и ремесла.

Предложите участникам заполнить двенадцатую страницу. После можете попросить некоторых из них продемонстрировать свои умения.

Эта страничка о самопоглаживаниях. Здесь нужно заполнить страничку «собой», включая способности, способы самовыражения. На данном этапе участники уже получили значимые «разрешения» на выражение себя, появились доверие к процессу и готовность идти дальше. Поэтому важно, чтобы участники смогли найти внутренние ресурсы для восстановления, увидели и услышали себя как человека, способного на изменения и трансформацию.

### *Завершение занятия*

Инструкция: Мы говорили о чувствах и различных способах их выражения. На следующем занятии мы поговорим о воспоминаниях. Может быть, вы захотите принести фотографии кого-то, с кем бы хотели попрощаться, или того, кому хотите позволить уйти из вашей жизни.

Проверьте чувства, опыт и потребности каждого участника. Хорошо закончить занятие групповыми объятиями.

## **Занятие 5. Воспоминания (страницы 13–16)**

*Цель:* обсудить болезненные воспоминания, определить чувство ответственности, признать потери и усилить положительные воспоминания и опыт.

Данное занятие посвящено формированию «мостика» между потоком подавленных или обрушившихся на человека чувств и стадией принятия потери или утраты.

В начале занятия следует проверить самочувствие каждого участника («круг чувств»). Затем наступает время, когда участники показывают фотографии кого-то (или чего-то), с кем (или с чем) должны попрощаться и отпустить. Если некоторые участники забыли фотографии или им нечего принести, попросите их просто рассказать что-нибудь о человеке или предмете, который они потеряли.

После этого плавно переходим к работе с методичкой.

Инструкция: На прошлом занятии мы говорили о страхах и беспокойствах, а еще раньше — о горе. Горе — это естественная реакция на потерю, и это чувство приходит, когда кто-нибудь умирает. Давайте поговорим о том, что мы уже успели сделать на занятиях. Что вам понравилось больше всего и ... меньше всего? Теперь это стало воспоминаниями, которые у нас с вами общие. Мы можем их забыть, если захотим, а можем хранить их, как память.

Мы помним некоторые события, а другие забываем: Как далеко в прошлое Вы можете заглянуть? Какое Ваше самое раннее воспоминание? Можете ли Вы себя вспомнить маленьким в кроватке с высокими бортами?

**Страница 13.** Попросите участников прочитать заголовок. Пусть участники запишут ответ на этот вопрос (то, что они смогут

вспомнить). Затем обсудите в группе. Как это было? Кто был рядом? Говорил ли участник с кем-то о своих чувствах? Смог ли попросить о помощи, если она была ему необходима? Была ли оказана поддержка? Было ли ее достаточно? Может ли группа что-то сделать для участника сейчас?

Комментарий для детской группы: Может возникнуть ситуация, когда ребенку никто не говорил, что нужно попроситься с кем-то, дорогим для него, или когда у него не было опыта утраты живого существа. Тогда нужно уточнить, с кем он хотел бы попроситься, что именно отпустить? Участникам следует предложить, чтобы они нарисовали пережитое и придумали рассказ об этом. Обсудите с ними их чувства во всех подробностях. Часто это самые болезненные воспоминания. Спросите, что делали дети и что делали другие (взрослые) люди, получили ли дети поддержку. (Убедитесь, что они знают, что такое поддержка!). Сказали ли они другим людям о своих чувствах? (Чаще всего не сказали и не получили поддержки, потому что их чувства не проявились). Что они могли бы сделать, чтобы чувствовать себя лучше? Что могли бы сделать для них другие люди? А что может для них сделать группа? Поощряйте детей говорить взрослым о своих чувствах. Если у участников много чувств, то важно не торопить их, а терпеливо выслушать. Пусть рисуют, говорят....

Во время работы над этой страницей обычно много высказывается сожалений о прошлом, о несбывшемся или неотвратимом.

**Страница 14.** На этой страничке мы работаем с чувством вины (ранее мы занимались диагностикой этого чувства, теперь же следует поработать над ним).

Инструкция: Мы все — человеческие существа, и никто из нас не является совершенством. Когда кто-нибудь близкий умирает или уходит, большинство из нас могут испытывать чувство вины. Это что-то, что мы хотели бы сделать иначе или не делать, сказать или не говорить. Это называется нашим незавершенным делом (unfinished business). Нарисуйте это и расскажите об этом.

Комментарий для детской группы: Это важная страница. Часто дети думают или говорят родителям, или братьям и сестрам, что ненавидят их и желают их смерти. Если кто-то потом умирает или

уходит, дети часто чувствуют вину, считая, что их слова и чувства являются причиной потери. У детей магическое мышление, и они считают, что их желания обладают силой. Дети также думают (впрочем, и взрослые тоже), что они каким-то образом могли бы предотвратить потерю. Это часто проявляется в их рисунках, и возможность обсудить такие эпизоды уменьшает чувство вины. Если такой случай не проявлен в рисунке, тем не менее его стоит обсудить.

Определите чувство ответственности. Обсудите реальную вину и выдуманную вину. Последняя — это образец чувств, мыслей и поведения, который может сопровождать человека в дальнейшей его жизни и проявляться очень разрушительно. Многие образцы детских переживаний повторяются во взрослой жизни. Участники, которые чувствуют себя ответственными за действия близких или отрицают свои чувства, могут нуждаться в индивидуальной терапии.

Работа над страницей занимает значительное время. При этом проговаривается много эмоций и историй взаимоотношений. Здесь происходит «внутренний торг» и принятие решения о «разрешении» на отпускание чувств, человека и ситуации.

**Страница 15–16.** Чему Вы научились у дорогого Вам человека? Тренеры могут задать участникам группы такие наводящие вопросы: Какое Ваше самое счастливое воспоминание, связанное с... (дорогим человеком, питомцем, игрушкой, местом и т. д.)? Где Вы бывали вместе? Были ли там другие люди? Можете ли Вы нарисовать эти воспоминания?

Сохранять в сердце хорошие воспоминания — это очень важно. Рассказ или рисунок помогут участникам вспомнить это время. Важно проговорить, в чем может выражаться подарок оставшимся от ушедшего. Также работа над пятнадцатой страницей способствует началу движения к ощущению самого подарка, который остается в сердце в память об ушедшем человеке.

Шестнадцатая страница важна на пути перехода в стадию принятия. Иногда требуется дополнительная работа, чтобы человек смог к этой странице прийти. Любимые воспоминания, просто воспоминания — это ресурсы. Их порой так много, но за болью и горем сложно рассмотреть и воспринять все это как драгоценный дар от того, кого уже нет рядом.



По окончании работы следует обсудить результаты в группе. Можно спросить у каждого участника отдельно, какие чувства он испытывает, когда из глубин его сознания поднимаются эти воспоминания. Часто это бывает чувство грусти. Говорите о том, что печалиться — это нормально... У него (участника) в жизни случилась большая потеря, и нужно время, чтобы ее оплакать. Если печаль подавляется (запирается внутри), хорошие воспоминания могут забываться. Попросите участников нарисовать что-то ценное, чему они научились у этого человека (или места). Это может быть смелость, желание сделать все как можно лучше, умение нюхать цветы и другое.

#### *Завершение занятия*

Инструкция: На этом занятии мы говорили о воспоминаниях и о том, чему Вы научились у тех, кого потеряли, и что осталось с нами после того, как нечто важное ушло из нашей жизни. Мы всегда можем сохранить то, чему научились, и ту любовь, которую получили. На следующем занятии мы будем говорить о системе поддержки и тех людях, которые окружают нас и заботятся о нас. Следующее занятие у нас будет последним. Можете ли вы поделиться вашими чувствами об этом?

Закончите проверкой того, как каждый участник чувствует себя, нужно ли ему что-то и чему он научился на этом занятии. Само занятие тоже хорошо закончить групповыми объятиями.

### **Занятие 6. Я — особенный(-ная) (страницы 17–20)**

*Цель:* определить систему поддержки, описать основные концепции взаимоотношений, отпраздновать окончание заданий, поделиться воспоминаниями и чувствами по поводу группы.

На этом занятии говорим о системе поддержки человека. Как проще пережить горе? Где эту поддержку искать? Т. е. задача — актуализация знаний об интеграции себя в социум посредством взаимопомощи.

Возьмите бумажные тарелки по количеству участников занятия, тесьму или ленточку такой длины, чтобы хватило повесить на шею как ожерелье. На каждой тарелке напишите имя участника. Попросите других участников из вашей группы написать на тарелке

каждого участника что-то особенное о нем (можно пожелание). После в каждой тарелочке продельвается отверстие и она вешается за ленточку на шею.

**Инструкция:** На прошлом занятии мы обсуждали потерю и то, что у каждого из нас осталось в душе как подарок ушедшего. Сегодня мы поговорим о людях, которые заботятся о нас, а после отпразднуем окончание работы нашей группы.

**Страница 17.** Нам бы хотелось узнать побольше о людях, которые важны для вас. На этом листе нарисован дом, в котором вы живете. В середине дома разместите ваших родных и близких, с которыми вы вместе живете (можно просто нарисовать их лица и подписать имена). Слева от дома нарисуйте ваших лучших друзей. С другой стороны нарисуйте тех, кто важен для вас (это могут быть родственники и близкие, которые с вами не живут). По окончании работы следует провести групповое обсуждение.

**Обсудите взаимоотношения:** из кого состоит семья участников. (Люди внутри семьи как-то связаны между собой. У них общее пространство, деньги, и они заботятся друг о друге. Они могут соревноваться, не соглашаться и сражаться друг с другом, но они всегда помогают и поддерживают друг друга). Вы можете спросить, как они друг к другу относятся, кого участник считает самым близким, а кого — менее близким. Как они проявляют заботу о своих близких? А привыкли ли принимать заботу от других? Как часто они говорят своим родным, что любят их и что они им нужны? Есть ли что-то, что они могли бы сделать, чтобы улучшить отношения с теми, с кем не чувствуют себя близкими?

Эта страница важна, поскольку показывает систему поддержки, доступную для участника. У некоторых она будет заполнена с избытком, а у других — недостаточно, в связи с чем им требуется поддержка от терапевтического сообщества. Если люди не нарисованы и нет имен в списке, то можно обсудить действия, чтобы появились такие люди; также можно предложить нарисовать или вписать самого себя.

**Страница 18.** Эта страница показывает взаимоотношения. Некоторые люди близки вам (например, семья и родственники), некоторые — не очень, но они важны (например, люди в школе, церкви или коллеги на работе, те, кто заботится о вас в той или иной мере).

Составьте список людей, которые о вас заботятся, к которым вы можете обратиться в трудную минуту, а затем проставьте номер каждого в круге, показывающем, насколько они вам близки. Поговорите в группе о результатах работы над этой страницей.

Важно также расположить этот список по «кругам заботы», чтобы участник мог сам определить, достаточно ли у него в жизни поддержки и заботы от других. Хорошо, если человек заполнит все 10 имен, если же больше, то это не только признак его коммуникабельности, но и возможность разделить с другими свое горе. Если имена не вспоминаются или человеку физически невозможно поддерживать отношения с 10 и более друзьями, знакомыми, то тренеру следует поговорить с ним о возможных стратегиях поиска и расширения своего социального круга.

Комментарий для детской группы: Детям очень важно знать, что есть другие взрослые, которые о них могут позаботиться, если вдруг что-то случится с родителями (или взрослые, которые заботятся о них параллельно с родителями). Когда в семье кто-то умирает, детям часто не хватает поддержки взрослых в своем горевании.

Спросите детей, что нужно для хорошей дружбы (делиться, заботиться, слушать, играть и работать вместе и т. д.). Спросите, с кем они могут поговорить о своих проблемах (с друзьями, семьей, родственниками, учителями, священником, консультантом, врачом, медсестрой и т. д.).

**Страница 19.** Подумайте о тех людях (существах), о которых заботитесь вы. Как вы демонстрируете им свою заботу? Нарисуйте и расскажите об этом. После обсудите в группе различные способы, как показывать людям, что вы их любите и заботитесь о них: физически, вербально, помощью, поддержкой, проведенным вместе временем. Внизу листа важно разместить «разрешение» на проявление и принятие заботы о себе как со стороны ближайшего окружения, так и со стороны себя. Если участник выражает неудобство и смущение, чтобы нагружать собой других, то следует спрашивать его о конкретных стратегиях вписанного человека, например: Почему и как он (она) могут проявить заботу? Как это для них — привычно? Как это для тебя?

**Страница 20.** Эта страница для того, чтобы обобщить опыт, который участники получили, работая в этой группе. Здесь можно поделиться тем, чему каждый из них научился, поговорить об изменениях, которые произошли с ними, о горе, потерях и радости. Это некая интеграция пережитого опыта и начало позитивного насыщения воспоминаниями и благодарностью к умершему. Чему ты научился у него? Что может быть важным для тебя, благодаря его опыту жизни, и т. п. Тренеры ни в коем случае не интерпретируют высказанное участниками, а предлагают порассуждать над заданным вопросом или словами другого участника.

*Завершение занятия:* вручение сертификатов, выражение взаимной благодарности участниками и тренерами за интенсивную работу на протяжении всех занятий. Можно спросить участников, с чем они уходят после завершения работы этой группы (что чувствуют и чему научились).

Важно понимать, что наилучшим условием успешности процесса оплакивания может быть создание доверительного пространства, в котором достаточно поддержки, заботы и приятия. В результате проделанной работы участники часто признаются, что на самом деле все не так страшно, как казалось вначале. Особое внимание после такой работы уделяется сну. Обычно они очень символичны и помогают находить пути и мостики к восстановлению. Также следует обращать внимание на тот факт, что желание и воля не могут играть ключевые роли в процессе горевания. Первоочередными в данном случае факторами выступают готовность и способность к выражению всего спектра переживаемых чувств и умение их стабилизировать, структурировать и интегрировать в жизненный опыт.

Диагностическая и терапевтическая составляющие представленных техник транзактного анализа призваны помочь специалисту справиться с последствиями собственных травмирующих ситуаций, определить зоны ответственности в проживании процесса горевания у клиентов, а также способствовать осознанному «закрытию» деструктивных способов выхода их травмирующего опыта. Будем рады, если описанные техники станут привычными в Вашей практической деятельности.

### **3.3. Методы работы по восстановлению внутренних ресурсов**

Работая с травмирующим опытом клиента, важно понимать, что человек может справиться с проблемой в том случае, если у него достаточно внутренних ресурсов для работы, а также есть возможность использовать внешние ресурсы и поддержку. В данном параграфе представлены методики, позволяющие активизировать внутренние ресурсы человека или стимулировать их формирование.

#### ***Методика «Техники эмоциональной регуляции» Ирины Малкиной-Пых***

Методика для групповой работы.

При любых психотравмах важными элементами терапии являются: выравнивание эмоционального фона; позитивная эмоциональная поддержка; большое количество позитивных поглаживаний клиента для того, чтобы он уверился в своих возможностях справиться со сложными жизненными ситуациями.

Часто в состоянии травмы люди теряют способность давать и принимать позитивные поглаживания. Предложенный И. Малкиной-Пых комплекс упражнений направлен на то, чтобы оказать клиентам поддержку и научить их принимать позитивные поглаживания, поднять их уверенность в себе, подпитать мотивацию клиента к достижению успеха.

Это серия упражнений и техник, которые можно использовать для того, чтобы научить клиентов принимать и раздавать (дарить) позитивные поглаживания. Каждая техника имеет несколько этапов, где первый — это экскурс в теорию поглаживаний (см. Основные понятия теории транзактного анализа), второй — собственно упражнение и третий — это шеринг, или обсуждение, полученных инсайтов и опыта.

#### **Упражнение 1**

**1 этап.** *Ознакомление с теорией поглаживаний* (см. параграф 3.1).

**2 этап.** *Работа по отдаванию и получению поглаживаний*

Участники группы садятся в круг.

Инструкция: Сейчас в течение 15 минут я предлагаю вам раздавать и принимать поглаживания среди всех членов группы, но при этом придерживаться таких правил:

**А.** До того, как дать поглаживание, нужно спросить у человека разрешения. Например, ... (имя), можно, я дам тебе поглаживание?

Нужно уточнить, какие именно поглаживания вы готовы дать человеку: вербальные или невербальные. Снова спросить его разрешения — и только потом приступить к реализации своей задумки.

**В.** Можно давать только полностью позитивные (запрещены поглаживания в форме сравнения с кем-то или чем-то) утверждения признания.

**С.** Любой участник группы может отвергнуть поглаживания, которых он не хочет. И это нормально.

**Д.** После получения человеком поглаживаний следует спросить, смог ли он их принять. Если не смог, то нужно уточнить почему, в чем причина.

Причина может быть в формулировке самого поглаживания. И тогда тот, кто его давал, должен перефразировать свое поглаживание, а потом снова уточнить, смогут ли его принять.

Причина может быть в том, кого поглаживают. Он может быть не приучен принимать позитивные поглаживания. В таком случае важным моментом является осознание того, что он не позволяет себе принимать позитивные поглаживания, хотя они вполне заслуженные.

### **3 этап. Шеринг**

После окончания этого этапа упражнения участники делятся своими впечатлениями, инсайтами и рассказывают, как они чувствуют себя сейчас.

Примерные вопросы для обсуждения: Подслащивал ли кто-нибудь свои поглаживания? Кто принимал поглаживания с открытым (искренним) признанием? Кто игнорировал предлагаемое поглаживание и почему? Как Вы видели и слышали свои поглаживания в этот момент? Отказывался ли кто-либо открыто от поглаживания, которое не хотел принять, или игнорировал его? Что в этот момент чувствовал тот, кто давал поглаживания, и тот, кто отказывался его принимать (и группа)?

## Упражнение 2

**1 этап.** *Ознакомление с теорией поглаживаний*

**2 этап.** *Работа в четверках по принятию поглаживаний*

**Инструкция:** Разбейтесь на группы по четыре человека. В предстоящем упражнении вы будете работать только с позитивными поглаживаниями. Выберите того, кто будет первым. В течение трех минут он слушает, как остальные три члена группы дают ему только вербальные поглаживания. При этом они могут быть условными или безусловными. По окончании трех минут он делится с остальными членами группы своими впечатлениями.

**3 этап.** *Шеринг*

Обсудите следующие вопросы:

- какое из полученных поглаживаний я ожидал получить?
- каких поглаживаний я не ожидал?
- какие поглаживания мне понравились?
- какие поглаживания не понравились?
- были ли поглаживания, которые я хотел получить, но не получил?

Свои впечатления лучше всего записывать.

Затем наступает очередь следующего участника, и все повторяется.

## Упражнение 3

**1 этап.** *Ознакомление с теорией поглаживаний*

**2 этап.** *Работа в четверках с просьбой о поглаживаниях*

**Инструкция:** Снова поделитесь на группы по четыре человека. Это упражнение — просьба о поглаживании. Снова выберите члена группы, который в течение трех минут будет просить других о поглаживании.

Три других участника отвечают поглаживанием в том случае, если они искренне хотят его дать. Если Вы не заинтересованы в искреннем поглаживании, ответьте: «Я не хочу тебя гладить сейчас». Не давайте никаких других объяснений.

**3 этап.** *Шеринг*

По окончании упражнения проситель делится своими ощущениями с другими членами группы. Затем наступает очередь следующего участника, и все начинается снова.

#### **Упражнение 4. Индивидуальная работа**

**1 этап.** *Ознакомление с теорией поглаживаний*

**2 этап.** *Учимся просить о поглаживаниях других людей*

Попросим клиента написать пять позитивных поглаживаний, которые он хотел бы получить, но о которых обычно не просит. Они могут быть вербальными, невербальными или теми и другими. В течение следующей недели предложить клиенту попросить кого-нибудь дать ему каждое из этих поглаживаний. Если он получает поглаживание, нужно обязательно поблагодарить того, кто его дал. Если нет, то нужно будет поразмышлять о том, почему другой человек не захотел дать Вам поглаживание, о котором Вы просили.

**3 этап.** *Шеринг*

Упражнение считается законченным после того, как клиент попросил о поглаживании, независимо от того, получил он его или нет. Когда он попросил обо всех поглаживаниях в его списке, можете предложить ему погладить самого себя за это упражнение: он сделал, он смог!

#### **Упражнение 5**

**1 этап.** *Ознакомление с теорией поглаживаний*

**2 этап.** *Учимся давать поглаживания самому себе*

**Инструкция:** Сейчас, пожалуйста, снова сядьте в круг. Теперь каждый член группы по кругу рассказывает всем что-нибудь хорошее о себе. Если кто-то не желает делать это упражнение, то, когда подходит его очередь, пусть просто скажет «пас». Абсолютно нормально, что при выполнении этого упражнения Вы открыто и искренне хвалите себя. Когда кто-либо из членов группы хвастается, остальные внимательно слушают и выражают ему свое одобрение.

**3 этап.** *Шеринг*

По окончании круга ведущий спрашивает тех, кто сказал «пас», хотят ли они теперь что-то сказать о себе (Малкина-Пых, 2004).

#### ***Методика «Карусель самопоглаживаний»***

##### ***Ирины Малкиной-Пых***

Методика для групповой работы.

**1 этап.** Группа делится на две подгруппы, образуя два круга, один внутри другого. Лица людей, сидящих во внутреннем круге,



обращены к партнерам из внешнего круга, при этом образуются пары. Ведущий засекает время. В течение трех минут люди во внутреннем круге непрерывно похваляются, обращаясь к своим партнерам из внешнего круга, которые слушают их с вниманием и одобрением. Ведущий командует поменяться ролями, и участник из внешнего круга начинает хвастаться, а его партнер из внутреннего круга внимательно слушает. По истечении еще трех минут ведущий просит подвинуться. Сидящие во внутреннем круге смещаются на одно место влево, чтобы у них был новый партнер, и опять начинают хвастаться в течение трех минут. Затем в течение этого же времени похваляется их новый партнер из внешнего круга. После этого внутренний круг смещается еще на одно место и т. д.

Ведущий продолжает это упражнение до тех пор, пока все сидящие во внутреннем круге не похвалятся перед каждым из внешнего круга.

**2 этап.** *Шеринг* (Малкина-Пых, 2004).

### ***Методика «Превращаем проблемы в цели» Ирины Малкиной-Пых***

Методика для индивидуальной и групповой работы.

Это упражнение дает участникам возможность составить общее представление об их повседневных проблемах и сформулировать наиболее важные из них в виде целей. Также упражнение хорошо работает для формирования жизненных перспектив у клиентов.

**1 этап.** *Формирование списка проблем*

**Инструкция:** У каждого из нас есть свои проблемы. Некоторые из них мы должны принять и жить с ними так, как можем. Но, к счастью, многие проблемы могут быть решены, если мы сможем представить их для себя в виде целей, которые хотели бы достичь. Давайте попробуем сделать это.

Вам нужно составить список проблем, которые Вы хотели бы как можно скорее решить. В этом Вам могут помочь следующие вопросы:

- Что я действительно хочу делать, иметь, чего хочу достичь?
- Что еще может доставить мне удовольствие?
- В каких сферах жизни я хотел бы усовершенствовать свои способности?

• Что в последнее время занимало мои мысли, тяготило или сердило меня?

- На что я чаще всего жалуюсь?
- Что создает мне больше всего забот?
- Что заставляет меня чувствовать себя тревожно или напряженно?

- Что дает возможность чувствовать себя уютно?
- Что меня больше всего расстраивает?
- Что стало в последнее время меня раздражать?
- Что я хотел бы изменить в моем отношении к самому себе?
- Что мне надо изменить в себе?
- На что у меня уходит слишком много времени?
- Что мне очень сложно делать?
- От чего я быстро устаю?
- Как я мог бы лучше распределять свое время?
- Как я мог бы разумнее расходовать свои деньги?

## **2 этап. Формирование целей**

**Инструкция:** Перед Вами лежит список, выберите из него и опишите наиболее тщательно и объективно ту проблему, которую Вы хотели бы решить прежде всего. А теперь сформулируйте цель, которой Вы могли бы достичь. Что Вам надо сделать для того, чтобы Ваша проблема перестала существовать или, по крайней мере, стала менее острой?

После того как Вы определили цель, напишите пять шагов, которые Вы готовы совершить для ее достижения в ближайший месяц (Малкина-Пых, 2004).

### ***Методика «Банк поглаживаний»***

***Виктора и Галины Макаровых.***

***Авторские упражнения Ольги Плетки, Юлии Чаплинской***

Материалы, необходимые для работы: ручки, листы бумаги формата А4.

Методика как для индивидуальной, так и для групповой работы.

Жизнь человека протекает в пинках и поглаживаниях, которые дают энергию для свершений. Именно они создают особый, внутренний банк поглаживаний и пинков человека. А этот банк во мно-

гом определяет как самооценку и самоуважение, так и внутренний потенциал личности. И, следовательно, возможность претендовать и действовать во многом зависит от качества и количества средств, вложенных человеком в этот банк.

Но поглаживания для человека намного полезнее и важнее пинков. Ими необходимо заниматься специально, поскольку жизнь в военное время сама по себе обеспечивает людям большое количество пинков. Каждый человек, независимо от пола и возраста, нуждается в поглаживаниях. Поглаживания необходимы для сохранения и развития здоровья, для активности и деятельности. Люди получают поглаживания от окружающих людей, от самих себя и комфортных условий жизни.

Для получения поглаживаний человек использует все пять органов чувств, следовательно, поглаживания, как и пинки, могут быть аудиальные, визуальные, кинестетические, ароматические, вкусовые. Обычно люди используют аудиальный канал, забывая об остальных возможностях получения информации и удовольствия от нее. Потому данное упражнение основывается во многом именно на этом канале.

Человек способен накапливать в себе поглаживания. Такая способность у каждого своя. Собрание поглаживаний каждого человека называется его банком поглаживаний. У одного этот банк обширен и заполнен безусловными поглаживаниями. Такой человек больше зависит от себя, собственного мнения, обладая высокой степенью автономности. У другого этот банк мал или не функционален. Такой человек зависим от поглаживаний извне и влекома паутиной поглаживаний (В. В. Макаров, Г. А. Макарова, 2002).

Одно из наиболее важных начинаний в терапевтическом процессе состоит в создании достаточного банка поглаживаний. Поскольку люди, пережившие психотравмирующие события, часто впадают в беспомощность и не могут поверить в то, что они в состоянии справиться с нахлынувшими жизненными проблемами из-за дефицитности травмированной веры в собственные силы. Чем глубже психологическая травма, тем меньше внутренних ресурсов для поддержания себя; следовательно, формирование банка поглаживаний является той отправной точкой, которая позволяет человеку

накапливать собственные ресурсы для решения возникающих жизненных задач.

### **1 этап.** *Создание списка поглаживаний*

Участникам группы предлагается достаточно длительный промежуток времени для того, чтобы записать свои поглаживания.

Но не всегда участники могут давать сами себе поглаживания в связи с сильными внутренними запретами, такими как «Не принимай поглаживаний» или же «Не давай поглаживаний самому себе». Е. Сидоренко были описаны пять вариантов запретов на поглаживания и даны пояснения к ним.

### **Не давай поглаживаний**

1. Потому что люди все равно не поверят в твою искренность.
2. Люди будут думать, что ты льстишь им, чтобы добиться своих целей.
3. Потому что это нескромно — говорить другим людям приятное.
4. Потому что, хваля других, ты не стимулируешь их к развитию.
5. Потому что тебя редко хвалят — зачем же делать приятное другим?
6. Да и кому интересна твоя похвала? Ведь ты — ничтожество.

### **Не принимай поглаживаний**

7. Чтобы не одалживаться.
8. Потому что искренне тебе все равно не скажут.
9. Чтобы люди не подумали, что ты нуждаешься в их поддержке.
10. Потому что это нескромно — слушать чужие похвалы и, тем более, получать от этого удовольствие.
11. Потому что похвалы не будут тебя стимулировать к развитию — тебе критика нужна.
12. Да и за что тебя хвалить? Ведь ты — ничтожество.

### **Не проси поглаживаний**

13. Потому что это нескромно и недопустимо для уважающего себя взрослого человека.

14. Потому что люди могут подумать, что ты не можешь обойтись без чужой поддержки.

15. Потому что для твоего развития нужна критика, а не поглаживания.

16. Потому что после этого ты окажешься в долгу у тех, кто дал тебе поглаживание.

17. Потому что тебе могут ответить отказом — и правильно сделают. Ведь ты — ничтожество.

**Не отказывайся от поглаживаний,  
даже если они тебе не нравятся**

18. Потому что раз дали — бери, все пригодится в наш век экономии.

19. Потому что это нескромно — отказываться от чужой похвалы.

20. Потому что в следующий раз вообще ничего могут не дать, если ты сейчас откажешься.

21. Потому что уж что дали, то и заслужил. На что ты еще можешь претендовать? Ведь ты — ничтожество.

**Не давай поглаживаний самому себе**

22. Потому что это в высшей степени нескромно и недостойно взрослого человека.

23. Потому что для развития тебе нужна критика, а не хвастовство.

24. Потому что это своего рода психологическая мастурбация — а ты же не хочешь сказать, что ты до этого дошел?

25. Да и за что тебе себя хвалить? Ведь ты... Ну, да ты сам знаешь кто (Сидоренко, 2002).

Для того чтобы обойти данные запреты, мы предлагаем читателям наши **авторские варианты упражнений**.

**Упражнение 1**

Участники разбиваются на пары и дают поглаживания друг другу по очереди. После каждого поглаживания участник, который его принимал, дает обратную связь о том, принимает или не принимает он данное поглаживание и почему.

Во время упражнения участникам предлагается сразу же записывать поглаживания, которые дает партнер, и в конце определить

те категории поглаживаний, которые у человека под запретом. Например, о статусе, о внешности, о поведении и т. д.

## Упражнение 2

Участнику группы предлагается дать поглаживание себе «маленькому».

**Инструкция:** Закройте, пожалуйста, глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании: вдох-выдох, вдох-выдох... А теперь представьте себя в пятилетнем возрасте: Каким Вы были? Что любили делать? В чем нуждались? Попробуйте представить, как Вы станете себе самому родителем, и подумайте о том, какие поглаживания Вы могли бы дать себе «маленькому». Скажите их себе. Почувствуйте, как Вы принимаете эти поглаживания своей детской частью, как Вы насыщаете свою потребность в поддержке и опоре. Если по какой-то причине Вы в полной мере не можете принять эти поглаживания, то дополните их фразами, объясняющими истинность и правдивость Ваших слов. Например: «Ты красивая девочка, потому что многие мальчики очень хотят с тобой дружить» или «Ты большая молодчинка, так как смогла выстоять в соревновании с более сильными». Откройте глаза и запишите все те поглаживания, которые придумали для себя «маленького».

Такую внутреннюю работу можно проводить с клиентом целенаправленно, выбирая для этого тот возраст, в котором он имел травмирующий опыт.

### **2 этап.** *Озвучивание списка поглаживаний*

Каждому участнику необходимо встать лицом ко всей группе и ровным голосом, в среднем темпе предъявлять весь свой банк поглаживаний.

### **3 этап.** *Аналитическая работа*

Каждый участник вводит удобную для него классификацию и переписывает свой банк поглаживаний по рубрикам. Например, поглаживания о чертах характера, о профессиональных навыках, о внешности и т. д.

### **4 этап.** *Шеринг*

## *Упражнение «Телесное триединство» Марка Сандомирского*

Вопрос гармонизации отношений с окружающими актуален для людей не только в состоянии психотравмы, но и в обычных условиях жизни. Как бы там ни было, необходимыми навыками в этом процессе являются самоконтроль и умение сознательно переключаться между разными состояниями собственного «Я», т. е. передача эстафеты контроля от одной части личности к другой. Но эти навыки важны не только в процессе общения с окружающими, но и тогда, когда человек находится наедине с самим собой, что позволяет слышать собственные желания, страхи и сомнения, принимать взвешенные решения, исходя из внутренних нужд.

Напоминаем, что «Родитель» — состояние воспитывающее, агрессивно-критическое (в общении пристройка к собеседнику «сверху», свысока); «Взрослый» — рационально-деловое состояние «Я», основанное на житейском здравом смысле (пристройка в общении «сбоку», на одном уровне с собеседником); «Ребенок» — состояние общительно-непосредственное, порой творческое и романтическое, порой заискивающе-беспомощное (в общении пристройка «снизу», точнее, взгляд на собеседника снизу вверх).

Критерием психологической нормы по Берну, условием адаптированности человека является его способность гибко переключаться между описанными состояниями (табл. 3.2). Возможны и более детализированные градации. Так, человек, пребывая в «активном взрослом» состоянии, в зависимости от ситуации может выступать в «конструктивном» или «деструктивном» амплуа, а в «пассивном» состоянии — находиться в «уравновешенном» или «дискомфортном» эмоциональном состоянии.). При этом состояния «Родителя», «Взрослого» и «Ребенка» являются как бы различными этапами процесса принятия жизненных решения. Интуитивно-творческий «Ребенок» играет главную роль на этапе генерации идей, скептический «Родитель» — на этапе пристрастной критики предложенных вариантов, а уравновешенный и практичный «Взрослый» — всестороннего анализа «за» и «против» и принятия наиболее оптимального решения.

Соответственно психологические проблемы могут быть связаны с «застреванием» в одном из эго-состояний, и, чтобы избавиться от

подобных проблем, необходимо научить человека оперативно распознавать состояния собственного Эго и по своему усмотрению выбирать из них наиболее адаптивное в данный момент. Ориентиром для самодиагностики и ключом для саморегуляции, для перехода в нужное состояние как раз и могут послужить телесные ощущения.

Таблица 3.2

**Телесный самоанализ эго-состояний**

Дополнительные телесные ощущения (самозаполнение)	Звучание собственного голоса	Ощущение «центра тяжести» тела	Состояние второго порядка (роль)	Основное эго-состояние
	Более низкий тембр	Нижняя треть тела	«Заботливый»	«Родитель»
			«Критикующий»	
	Обычный тембр	Средняя треть тела	«Активный»	«Взрослый»
			«Пассивный»	
	Более высокий тембр	Верхняя треть тела	«Адаптивный»	«Ребенок»
			«Бунтующий»	

**1 этап. Интроспективный самоанализ**

Предложите клиенту завести «Дневник самонаблюдений», в котором он нарисует приведенную выше таблицу и на протяжении определенного времени (оно оговаривается отдельно), наблюдая за собой в различных жизненных ситуациях, будет детально, индивидуально описывать каждое из своих эго-состояний, заполняя пустые ячейки.

Дайте клиенту задание ответить на такие вопросы:

- Где находится в каждом из состояний психологический «центр тяжести» Вашего тела (см. Подпараграф 2.1.3)?

Для «Родителя» это обычно нижняя часть тела (состояние власти, доминирования); для «Взрослого» — «золотая середина» (ощущение динамичной уверенности); для «Ребенка» же, напротив, верхняя часть тела (что на первый взгляд парадоксально).

- Существуют ли различия в звучании Вашего голоса в каждом из описанных состояний?

**Инструкция:** Вернитесь в каждое из эго-состояний, поговорите с собой, находясь, как говорят артисты, «в образе», или представьте



импровизированную сцену. Сравните высоту голоса, интонации, тембр. Проанализируйте особенности речи Вашего внутреннего «Родителя», «Взрослого» и «Ребенка». Может быть, для каждого из них характерны определенные слова и стиль речи. (Что касается «Родителя», то нередко оказывается, что он говорит... голосом Ваших собственных родителей, повторяя их привычные интонации и любимые выражения.)

- К этому базовому телесно-психологическому стереотипу добавляются еще и телесные ощущения, совокупность которых уже не сводится к некоторому стандартному набору и достаточно индивидуальна. Сможете ли Вы определить их?

Например, оказавшись в состоянии «адаптивного», но испуганного ребенка (вспомнив случай из прошлого или столкнувшись с новой ситуацией), можно ощутить «ватные» ноги, неустойчивость, а может быть, головокружение или «замирание» сердца (и другие признаки приступов паники). Человек взрослый, но чувствующий себя как «бунтующий» ребенок, может испытать ощущение «комка» в горле (подавляемый плач, крик) или сдерживаемое движение (по-детски упрямо топнуть ножкой... упасть на спину и «зайтись» в истошном крике, прогибаясь и колотя об пол руками и ногами). Почувствовав себя «заботливым родителем», можно заметить жалость — ноющее, щемящее ощущение в груди... или нежность, воспринимаемую, быть может, как теплый комок в верхней части живота. Став на время «критикующим родителем», можно ощутить прилив жара в верхней части тела или ощущение «распираия» в грудной клетке и т. д.

Все перечисленные примеры в высшей степени условны, реальный же набор телесных ощущений достаточно индивидуален. Главное — заметить телесные признаки каждого из состояний. Затем попросите клиента быть внимательным к себе и зафиксировать все проявления в таблице, запоминать ощущения своего тела как «ключи» для перехода в нужное состояние.

## **2 этап. Жизненная практика**

Полученную из «дневника» информацию следует использовать на практике, в повседневной жизни. Вы можете давать клиенту небольшие задания в зависимости от его жизненного контекста. (Например, использовать в коммуникации с тем или иным человеком другое,

непривычное для него, эго-состояние). Это поможет сформировать навыки самоконтроля, воспитать настоящее умение владеть собой и распознавать в себе текущие состояния «Я», производить их замену в зависимости от ситуации. Иными словами, поможет выработать необходимую зрелость, когда человек «сам себе Взрослый, Ребенок и Родитель» (Сандомирский, 2007).

## **РЕЗЮМЕ**

Использование теории транзактного анализа в процессе работы с клиентом, который озвучил свой запрос как контракт на изменения, подразумевает понимание механизмов, задействованных в отреагировании травмы, и путей имплантации другого опыта в образ травмирующей ситуации. Практики транзактного анализа широко используют как свои, так и заимствованные техники работы, модифицируя их под парадигму метода. Для специалиста социальной сферы важно умение работать с последствиями травмирующих ситуаций, понимать подоплеку определенных защитных механизмов, осознавать пути диагностики и знать методики и техники, которые используются в тех или иных ситуациях. Такой круг знаний и умений позволяет эффективно и конструктивно поддерживать клиента на пути его личностных изменений. Транзактный анализ как метод выступает в таком случае универсальным механизмом на пути личностных изменений клиентов. Травмирующий опыт же является тем маркером, по которому сверяют действенность тех или иных методик. Простота в понимании основных теоретических постулатов ТА способствует процессу постоянной психоэдукации клиентов, что оказывает конструктивное воздействие на процесс их изменений.

### **Контрольные вопросы**

1. Дайте определение, что такое транзактный анализ.
2. Охарактеризуйте три основных эго-состояния, выделенные Э. Берном в структуре личности.
3. Какие основные характеристики позиции «Растущий человек» в модели работы с травмой И. Михеля?

4. Что такое пластиковые, или искусственные, поглаживания?
5. Зачем человеку нужны поглаживания? И почему отрицательные поглаживания так же важны, как и положительные?
6. Раскройте механизм работы такого понятия, как «эмоциональный бак».
7. Расскажите, как можно работать с чувствами в детской группе.
8. Охарактеризуйте основные этапы эмоционально-когнитивной перестройки в транзактном анализе.
9. Какие «аварийные люки» Вы знаете? И почему терапевтический процесс выигрывает, когда они закрыты?
10. Опишите особенности ведения терапевтической сессии в парадигме транзактного анализа по П. Кларксон.

### **Использованная литература и источники информации**

1. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных / Э. Берн. — Симферополь: Реноме, 1998. — 496 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. — М.: Эксмо, 2015. — 592 с.
3. Берн Э. Транзактный анализ в группе / Э. Берн. — М.: Лабиринт, 1994. — 176 с.
4. Бернс Р. Что такое Я-концепция / Р. Бернс // Психология самосознания / Р. Бернс. — Самара: Бахрах-М, 2003. — С. 333–393.
5. Гулдинг М. М. Психотерапия нового решения. Теория и практика / М. М. Гулдинг, Р. Л. Гулдинг. — М.: Класс, 2001. — 288 с.
6. Джеймс М. Рожденные выигрывать: Транзактный анализ с гештальтупражнениями / М. Джеймс, Д. Джонгвард; [пер. с англ. Волынского Б. Е.]; [общ. ред. и послесл. Л. А. Петровской]. — М.: Прогресс, 1995. — 333 с.
7. Ижванова Е. М. Когнитивная методика на основе модели Э. Берна / Е. М. Ижванова // Вопросы гуманитарных наук. — 2004. — №1. — С. 319–321.
8. Макаров В. В. Транзактный анализ — восточная версия / В. В. Макаров, Г. А. Макарова. — М.: Академический Проект, ОППЛ, 2002. — 496 с. — (Б-ка психологии, психоанализа, психотерапии).

9. Малкина-Пых И. Г. Техники транзактного анализа и психосинтеза: Справочник практического психолога / И. Г. Малкина-Пых. — М.: Эксмо, 2004. — 350 с.

10. Михель И. Культурная травма и реабилитация / И. Михель // Исцеление от «рая»: реабилитация и самопомощь при социальной зависимости. — СПб.: Речь, 2008. — С. 44–66.

11. Плетка О. Т. Как позаботится о себе: экологичность в работе специалистов социальной сферы: Методическое пособие / О. Т. Плетка, Ю. С. Чаплинская. — К.: Ун-т «Украина», 2016. — 114 с.

12. Сандомирский М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия: практ. рук. / М. Е. Сандомирский. — М.: Независимая фирма «Класс», 2007. — 592 с. — (Б-ка психологии и психотерапии).

13. Сидоренко Е. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру / Е. В. Сидоренко. — СПб.: Речь, 2002. — 347 с.

14. Стюарт Я. Современный транзактный анализ / Я. Стюарт, В. Джойс; [пер. з англ. Д. Касьянов]. — СПб.: Социально-психологический центр, 1996. — 330 с. — (БПП: б-ка практической психологии).

15. Стюарт Й. Основы ТА: Транзакційний аналіз / Й. Стюарт, В. Джойс; [пер. з англ. В. Данченко]. — К.: ФАДА, ЛТД, 2002. — 393 с.

16. Харрис Т. А. Я — благополучен, ты — благополучен / Т. А. Харрис; [пер. с англ. и общ. ред. В. В. Макарова и Б. И. Хасана]. — М.: Соль, 1993. — 228 с. — (Б-ка психологии и психотерапии).

17. Хассен С. Противостояние сектам и контролю над сознанием / С. Хассен; [пер. с англ. Л. Аскинази]. — М.: АСТ, 2006. — 315 с.

18. Berne E. Transactional Analysis in Psychotherapy / E. Berne. — N.Y.: Grove Press, 1961. — 270 p.

19. Boyd H. S. Blocking tragic scripts / H. S. Boyd, L. Cowles-Boyd // Transactional Analysis Journal. — 1980. — №10. — P. 227–229.

20. Boyd H. S. Suicidal decisions / H. S. Boyd // Transactional Analysis Journal. — 1972. — №2. — P. 87–88.

21. Boyd L. Closing Escape Hatches: Decisions for Healthy Living / L. Boyd // Transactional Analysis Journal. — 1986. — №10. — P. 247–249.

22. Goin M. The «Suicide-prevention contract»: A dangerous myth / M. Goin // Psychiatric News. — 2003. — №38. — P. 3–7.

## ГЛАВА 4. СПЕЦИФИКА РАБОТЫ С ПСИХОТРАВМОЙ В НАРРАТИВНОМ ПОДХОДЕ

### 4.1. Теоретические основы нарративного подхода

В теории и практике психологии существуют разнообразные парадигмы работы с клиентами, переживающими травмирующий опыт. Наиболее значимым в процессе переосмысления такого опыта является нарративный подход, основной задачей которого выступает создание так называемого предпочитаемого опыта переживания последствий травмы.

Понятие *нарратив* имеет множество интерпретаций, но мы остановимся на двух принятых в социальных науках смыслах. По мнению Д. Полкингхорна (Polkinghorne, 1988), в широком смысле нарратив — это любое письменное или устное повествование. В узком — это схема организации опыта (Labov, Waletzky, 1967) с определенными индивидуальными составляющими. Обычно слово «нарратив» используют просто как синоним слова «история», или «рассказ».

Нарративный подход в психологии — относительно новый метод работы, который основывается на постмодернистских течениях в философии и науке. В его основе лежат мультидисциплинарные идеи из различных наук (этнографии, психологии, теории литературы, истории систем познания, биологии), основоположниками метода считаются Майкл Уайт и Дэвид Эпстон, которые интегрировали эти идеи в единое целое. Но сам термин «нарративная психотерапия» ввел социолог Джером С. Брунер (Bruner, 1987).

Под нарративами понимают различные формы получения и структурирования знания, особенности понимания и упорядочивания личностного восприятия мира на основе опыта. В каждом отдельном случае жизнь человека рассматривается как целостный сюжетный феномен, который конструируется с помощью автобиографического нарратива, связывающего события в упорядоченную последовательность.

Психолог или психотерапевт, использующий в своей практике с клиентом нарративный подход, начинает работу с исследования истории того, что человека беспокоит. Эмиль Бруннер считал, что

истории, которые люди рассказывают о самих себе и других, и те истории, которые другие рассказывают о них самих и о себе, не только и не столько описывают уже существующую реальность, сколько формируют ее (Brunner, 1954). Ведь истории не только описывают реальность «как она есть», но и активно влияют на то, как люди воспринимают себя в ней по прошествии некоторого времени. Наше восприятие ситуации меняется с годами и может «обрастать новыми подробностями». Цель исследования нарратива в таком случае — составление целостного сюжета истории или всей жизни для понимания цепочки событийного жизненного ряда человека.

Нарратив формируется личным опытом клиента и контекстом исторического периода его жизни или события, включающим в себя культуральные и общественные стереотипы убеждений того времени. Такая система «общих ценностей» (по М. Фуко) лежит в основе мировоззрения и влияет на восприятие и речевое воспроизведение ситуации. Уместно заметить, что данный социальный феномен свойственен любому социуму и тиражируется в разговорах и текстах. Выявление таких особенностей социального феномена позволяет, с одной стороны, ограничить их влияние на личную историю, а с другой — расширить понимание собственной истории. Данный процесс получил название *дискурс*.

Слово «дискурс» (лат. *discursus* — «обсуждение», «переговоры», даже «перебранка») означает речевую ситуацию обмена высказываниями между собеседниками. В повседневном языке, или в широком смысле, дискурс выступает синонимом слов «разговор», «диалог», «беседа». В узком смысле (в риторике и теории аргументации) дискурс практически совпадает с особым типом разговора, при котором происходит обмен доводами за и против чего-то (Касавин, 2007).

В контексте нарративной психологии дискурсами мы можем называть доминирующие культуральные нарративы определенного общества, обусловленные идентификацией людей с этим обществом и считающиеся ими истинными. В личностном аспекте дискурсом может служить любой семейный нарратив по отношению к истинности принятых догм и правил, проявляемый в речи человека.

По мнению Н. Калиной, существует два основных способа понимания дискурса: лингвистический и психологический. В рамках

лингвистической модели дискурс рассматривается как объект, проявляющий субъекта в роли носителя речи и языка (автора высказывания), а также формы присвоения языка этим субъектом. В рамках психологической модели дискурс понимается как способ языкового конституирования субъекта, презентующий его внутренний опыт. Данные модели — взаимно дополняющие друг друга точки зрения (Калина, 2002).

Считаем уместным также представить существующую в рамках нарративной психологии идею об уникальном (альтернативном) событии как опыте, который выбивается из логики самоописания человека. Выявляя такие эпизоды, психолог стремится к тому, чтобы клиент смог увидеть в прошлом другой опыт, не соответствующий проблемному самоописанию, распространив его на настоящее и будущее в когнитивном моделировании соответствующих этому опыту ситуаций.

В нарративной психологии существует особая технология, позволяющая развивать альтернативные истории клиента. А. Преображенская описывает этапы такой технологии:

- 1) поиск в опыте клиента уникального эпизода;
- 2) обоснование предпочтительного опыта данного эпизода;
- 3) обозначение смысла альтернативной истории;
- 4) поиск аспектов прошлого, связанных с уникальным эпизодом;
- 5) обозначение смысла уникального эпизода в прошлом;
- 6) связь прошлого эпизода с настоящим;
- 7) распространение альтернативной истории на будущее (Преображенская, 2010).

*Задача терапевта, практикующего нарративный подход*, по мнению Е. Жорняк, заключается в том, чтобы найти доступ к опыту и смыслам человека, независимо от формы их представления и выражения, а также принять, дополнить и расширить этот опыт (Жорняк, 2001).

*Основной целью* в таком случае является развитие альтернативных, предпочитаемых историй в жизни человека, чтобы он смог почувствовать способность влиять на события своей жизни, стать автором смоделированной истории и воплотить ее с помощью поддержки и заботы других людей.

Нами выделены *основные принципы* нарративного подхода:

1. *Прозрачность для клиента* — терапевт может пояснять клиенту не только теоретические, но и свои практические действия при работе с ним.

2. *Неэкспертная позиция терапевта*. Терапевт может задавать вопросы с позиции предоставляемого клиенту выбора направлений развития беседы, помня, что экспертом жизни клиента является он сам.

3. *Создание безопасного контента*. Его сотворение позволяет вписать травмирующий опыт в историю человека, соблюдая осмысленную преемственность событий и создавая «двойное описание»: историю страдания и историю выживания в травмирующей ситуации.

4. *Отказ от ориентации на решение проблем*. Исследуя проблему, ориентируют ее на позитив, исключая дискриминацию экспертным лечением и клеймированием клиентов, так называемый *appreciative inquiry* (Cooperrider, Whitney (Draft), 2005).

5. *Забота и общность*. Важными являются: уважительный интерес к клиенту, забота о нем и внимание к его нуждам, акцент на общности как на социальном феномене, который выступает неким прообразом окружения клиента, ведь работа с клиентом в любом случае — это и работа с сообществом, в которое человек включен (Gilligan, 1982; Tronto, 1993).

Ключевой формой работы нарративные практики считают пересочинение истории для (вос)создания авторской позиции (*re-authoring*) с помощью вопросов, способствующих развитию «хорошей» истории. Такая история будет описывать событие ярко и насыщенно, с использованием разных мнений многих персонажей; читатели вовлекутся в историю, станут переживать за ее героев, заинтересуются некоторыми недосказанностями в ней, также появится возможность узнать нечто новое о переживаниях главного героя в контексте некоего важного знания.

Основными приемами в нарративном подходе являются:

- экстернализация;
- деконструкция;
- восстановление участия (*re-membering*);
- работа с внешними свидетелями (церемония признания самоопределения);



- написание писем, создание летописей, памяток и грамот;
- развитие сообществ (в т. ч. виртуальных).

Рассмотрим эти приемы подробнее.

1. *Экстернализация*, или вынесение проблемы вовне, позиционирует проблему в рамках нарративной метафоры, в которой исследуется влияние проблемы на человека и влияние человека на проблему. Клиент определяет свою позицию по отношению к проблеме и осознает, почему эта позиция такова (Morgan, 2000).

2. *Деконструкция* позволяет осознать, исследовать и опротестовать попытки других людей интерпретировать историю данного клиента, проявить контекст возникновения дискурсивных предписаний и персональных выгод их авторов (Morgan, 2000).

3. *Восстановление участия* состоит в том, что к работе (реально или виртуально) привлекаются другие люди, предлагающие дополнительную точку зрения на человека и его историю, чтобы создать круг поддержки для предпочитаемой истории клиента и проявить роль этого человека в их жизни (Hedtke, Winslade, 2004).

4. *Работа с внешними свидетелями* подразумевает групповую работу, когда терапевт использует церемонию признания самоопределения для развития сюжета предпочитаемой истории. Другие участники группы могут рассказать о том, что у них отозвалось в истории, какой образ создался, какие слова и выражения их привлекли и почему, как эта история похожа на их личный опыт, чему она их учит и на какие действия она их вдохновляет (White, 2004).

5. Важным является фиксация некоего трансформированного опыта в письменном виде. Поэтому *написание писем*, создание сертификатов, грамот и прочих удостоверений идентичности выделяются в отдельный прием нарративной практики (Newman, 2008).

6. *Работа с сообществами* подразумевает обретение ее членами надежды и веры в то, что они способны справиться с тяжелыми жизненными ситуациями. Такие сообщества могут быть реальными, а могут быть виртуальными. Они помогают аккумулировать знания и опыт преодоления тяжелых проблем и их последствий, а также освобождают терапевта от бремени экспертного знания (White, Denborough, 1998; Beres, 2014).

Целью работы в нарративном подходе является придание нового смысла выбранной и рассказанной клиентом истории, а также когнитивное моделирование этой истории в такую, какой хочется видеть ее клиенту.

Ряд вопросов, которые может использовать терапевт при консультировании в нарративном подходе, составляет некую структуру хода беседы с клиентом:

- Как бы Вы назвали свою проблему, если бы захотели дать ей имя?
- Как Вы живете, когда относительно свободны от проблемы?
- Что в такие моменты Вы видите яснее, узнаете о себе и своих отношениях с другими людьми?
- Как, по Вашему мнению, развивались бы события, если бы члены Вашей семьи (близкие люди, друзья) боролись с проблемой вместо ее принятия?
- Создает ли проблема препятствия для Вашего доверия окружающим?

Беседа строится таким образом, чтобы клиент смог увидеть альтернативу, то, о чем раньше не задумывался и не испытывал и ощущал это, видел возможность самому выбирать, как жить и кем быть.

Критерием эффективности в нарративной практике, по мнению Е. Жорняк, является представление самих людей о достижении собственных целей. Клиент вместе с терапевтом принимает решение о следующих встречах, если одной беседы ему недостаточно. Таких встреч может быть от 3 до 10 с периодичностью раз в неделю и длительностью 1–2 часа каждая (Жорняк, 2001).

Также важным понятием нарративной психологии является проявление *посттравматического роста* (Calhoun, Tedeschi, 2004; 2006).

Используя в своей практике личные истории клиентов или опосредованно взаимодействуя путем включения в консультацию опыта других, переживших травмирующее событие, людей, терапевт помогает клиентам выработать в себе способность пережить свой травмирующий опыт на основе концепции посттравматического роста. В ней ключевым моментом является представление о том, что после травмы человек способен превзойти собственное развитие до травмы, т. е. травма служит неким толчком к резким позитивным изменениям в его жизни. Таких людей достаточно много,

но общество о них мало что знает, поскольку за помощью эти люди не обращаются и никоим образом не позиционируют свой скачок личностного развития как результат переживания травмы. В этом парадоксальность посттравматического роста. Травмирующее потрясение «сметает» на своем пути бывшее мировоззрение об устройстве мира, а возникающий дистресс препятствует успешной адаптации в возникшей жизненной ситуации. Перед клиентом стоит задача совладания с ситуацией, позволяющая перестроить внутренний мир и осознать пережитый опыт, выстраивая альтернативные истории, более широкие по сравнению с историей травмы.

Очевидными изменениями в рамках посттравматического роста являются: изменение отношения человека к самому себе, к другим людям, переоценка ценностей, понимание важности проживания повседневной жизни, взятие ответственности за свою жизнь и формирование жизнестойкости. Результатом посттравматического роста в таком случае будет проживание всей полноты жизни, когда и само травмирующее событие, и его последствия включаются в канву жизненной истории. Посттравматический рост возможен, если человек может самораскрыться и рассказать (описать) свой опыт, получив в результате отклик в виде представлений его ближайшего окружения об этом опыте и ощущение единства и близости с ним, когда человек способен опираться на культуральные особенности восприятия травмы (традиции, легенды, истории, пословицы и т. п.), быть психологически гибким, уметь концентрироваться на чем-то (когда чувства не затапливают) и выставлять приоритеты в своей жизни.

Готовность воспринимать травмирующую ситуацию как в определенном смысле учебную, из которой можно извлечь урок, и напоминание себе о том, чему в ситуации удалось научиться, — важный фактор посттравматического роста (Joseph, Linley, 2006).

#### **4.2. Нарратив при работе с травмирующей ситуацией: воссоздаем и конструируем**

В практике работы с травмой терапевты опираются на рассказанную клиентом историю. От полноты воссоздания последовательности событий в ней будет зависеть возможность позитивного

переосмысления ее последствий. Нарративный подход позволяет мягко и экологично создать альтернативную реальность травмирующего события, используя когнитивное моделирование этапов выживания в этом опыте. Важно акцентировать внимание клиента на тех способах успешного функционирования, которые он неосознанно использовал, и вывести их в осознанную описательную речевую структуру. С этой задачей успешно справляется нарративный подход.

Ниже представлены наиболее интересные, на наш взгляд, методики этого направления в работе с травмой.

### *Экстернализирующая беседа Михаеля Вайта*

Проговаривание проблемы очень часто помогает найти пути ее преодоления. Человек, переживающий травмирующий опыт, свою проблему видит как такую, которую невозможно преодолеть. Взгляд со стороны, выявление слабых и сильных сторон решения могут помочь найти оптимальные пути выхода из травмы.

Цель экстернализирующей беседы — прояснение травмирующей ситуации и поиск путей ее познания с разных сторон.

Методика предназначена для работы в малых группах (тройках). Роли в тройках распределяются таким образом: 1 — Проблема, 2 — Субъект проблемы, т. е. тот, кто испытывает влияние проблемы, а 3 — Репортер-исследователь (журналист-детектив), ловко разоблачающий увертки и хитрости.

Методика проводится в три этапа, при этом Субъект проблемы может включиться в беседу только на третьем этапе работы. На первых двух этапах активны участники, у которых роли Проблемы и Репортера.

#### **1 этап. Успехи Проблемы**

После того как участники распределяют роли и обозначат Проблему, изображающему ее человеку сообщают, что проблемы бывают разными, но все, — без исключения, имеют склонность быть надменными и хвастливыми и что нетрудно бывает разговорить их об успехах, о том, как они их достигли. Они так самоуверенны, что выдают свои секреты и вредят сами себе при малейшей возможности это сделать. По этой причине человек, который играет роль Проблемы, тесно сотрудничает с Репортером во время интервью.

Важно, чтобы Репортер занимался исследованием влияния Проблемы и ее особенностей, а не пытался ее как-то менять или лечить. Иногда это трудно дается участникам, которые играют роль Репортера-исследователя. Им приходится сознательно сдерживать желание быть полезным.

*Темы, по которым Репортер задает вопросы в первой части:*

1. В какие сферы жизни Субъекта Проблема уже проникла, где ее влияние особенно сильно? Влияет ли она на взаимоотношения субъекта с другими людьми, на его чувства, вмешивается ли в его мысли, как она изменила представление Субъекта о самом себе и об истории его жизни? И т. д.

2. Как именно Проблема манипулирует Субъектом: к каким стратегиям, методам и хитростям она прибегает, пытаюсь руководить его жизнью?

3. Какие способности и качества Проблемы помогают обесценивать те или иные способности, знания и умения Субъекта? Например, бывает, что Проблема очень энергичная и настойчивая, никогда не расслабляется и все время талдычит одно и то же, достигая эффекта за счет повторений, и у Субъекта просто не хватает энергии и времени засомневаться в том, что она твердит, а вместо этого он сомневается в себе. Репортер тут же спрашивает Проблему о том, какими способами она сообщает субъекту о себе, как заявляет о своем влиянии на его жизнь.

4. Какие у Проблемы цели? Чего в итоге она хочет добиться, влияя на жизнь Субъекта, как она представляет его идеальное будущее? Какие у нее надежды и мечты?

5. Кто поддерживает Проблему? Какие силы с ней заодно? Это могут быть и другие Проблемы или особенности Субъекта (например, Лень в союзе со Страхом), и Люди, и социальные институты, и идеи, и пр.

6. Какие стратегии выживания будет использовать Проблема, если ее доминирование окажется под угрозой? Какие «ударные методы» у нее припасены на крайний случай?

### **2 этап. Неудачи Проблемы**

Проблемы никогда не бывают на 100% успешны в своем влиянии на человеческую жизнь и отношения. Однако они обычно не хотят

говорить о своих неудачах, предпочитают их скрывать. Поэтому Репортеру важно заранее ознакомиться с фактами таких неудач — с такими фактами, которые просто невозможно скрыть. Чтобы в этой части упражнения проблемы, вслед за первоначальным хвастовством или бравадой, начали все же исповедоваться в своих неудачах.

У Репортера есть много возможностей разузнать о неудачах Проблемы:

1. На какие сферы жизни Субъекта Проблема еще только планирует распространить свое влияние, что ей еще неподконтрольно? Куда Субъект пока не пустил Проблему?

2. Как он ей противодействует? Изобрел ли Субъект какие-то техники, стратегии, хитрости, которые мешают Проблеме руководить его жизнью?

3. Какие у Субъекта есть качества, умения, способности, которые Проблеме все еще трудно обесценить? Каким образом Субъект сообщает Проблеме, что не будет подчиняться?

4. Какие у Субъекта есть планы, цели и мечты, которые совсем не нравятся Проблеме, так как противоречат ее собственным планам на его счет?

5. Кто поддерживает Субъекта (родственники, друзья, знакомые, учителя, терапевты, группы людей и т. д., его внутренние союзники — например, Любознательность, мешающая Лени)? Как именно они заставляют Проблему отступить? Какую роль они играют в том, что Проблема отказывается от своих намерений и притязаний?

6. Какие у Субъекта есть способности, делающие его сильнее Проблемы и помогающие ему вытеснить ее даже с завоеванных территорий?

### **3 этап. Шеринг**

В этой части упражнения участники делятся полученным опытом. Если групп было несколько, то все объединяются и вначале говорят Репортеры, затем — Субъекты, затем — Проблемы. Если группа одна, то сначала говорит Субъект, потом все обмениваются комментариями (White, 2004).

**Схема интервьюирования пострадавших  
от насилия и жестокого обращения  
Дэвида Денборо**

(перевод под редакцией Дарьи Кутузовой)

Материалы, необходимые для работы: диктофон или видеокамера, листы бумаги формата А4, кейс с вопросами для интервью, ручка, сертификат признания или благодарности.

Публичный рассказ о травмирующем событии, когда он происходит определенным образом, часто приводит к тому, что человеком снова овладевают отчаяние и безнадежность. Разработанная Д. Денборо схема составлена таким образом, чтобы интервью и его запись не становились для пострадавшего повторной травматизацией, но, напротив, привели бы к преодолению негативного воздействия травмы на жизнь человека.

Психолог записывает не только историю о том, какие именно ужасные события людям довелось пережить, но и то, каким образом эти люди или сообщества откликнулись на происшедшее, что они предприняли, какие поступки совершили, умения и навыки людей, способствующие преодолению трудностей и исцелению, их надежды и ценности — а также то, как эти надежды и ценности повлияли на историю. В нарративном подходе это называется «двойным описанием», или «описанием с обеих сторон» (Amir, 2001; Bullimore, 2003; White, 2004; Sheedy, 2005).

Представленная методика предусматривает три встречи. Может быть использована как в индивидуальной работе, так и в работе с группами и сообществами.

Процесс сбора свидетельств в формате «двойного описания» проходит поэтапно (Схема интервьюирования человека, пережившего травму):

1. Подготовить человека к интервью.
2. Создать в начале беседы атмосферу, которая даст человеку почувствовать, что о нем заботятся.
3. Провести три этапа интервью.
4. Выразить признание переживаний и опыта рассказчика, предложить отклик в конце интервью.
5. Записать рассказанную историю.

6. Провести вторую встречу с человеком, предоставившим свидетельство пережитого.

7. Отследить влияние данной беседы на жизнь человека и его психоэмоциональное благополучие в частности.

### **1 этап. Подготовка человека к интервью**

Прежде всего нужно понимать, что согласие на интервью человек, подвергавшийся насилию и пыткам, должен дать добровольно и сознательно, без внешнего давления. В некоторых случаях официальное согласие должно подкрепляться соответствующими документами.

Подготовка к интервью для такого человека важна, и потому непосредственно перед встречей следует уточнить, где и как ему удобнее встретиться, узнать, хотел бы он прийти с другом или родственником, которые могут оказать поддержку.

В случае, если интервью будет проводиться в помещении, похожем на то, в котором человека раньше допрашивали о случившемся событии, важно дать заранее ему знать об особенностях предлагаемого интервью и о том, что оно радикально отличается от допроса; уточнить, кто именно будет вести интервью, и даже отправить вопросы. Психолог должен сообщить клиенту, что если он на какие-то вопросы отвечать не хочет, то может этого не делать, что он в любое время может попросить сделать перерыв или вовсе закончить беседу. Также поясните момент относительно того, кто еще сможет услышать/прочесть то, о чем он будет говорить, и как будет соблюдаться конфиденциальность.

На этом этапе следует обговорить и вопрос того, каким образом будет осуществляться отслеживание влияния этой беседы на жизнь (в частности психоэмоциональное благополучие) человека в дальнейшем.

Очень важно, чтобы вся организация процесса сбора свидетельств была абсолютно прозрачна для рассказчика и чтобы все данные ему обещания выполнялись. Возращение ложных надежд в подобной ситуации оказывает негативные последствия!

**2 этап. Создание атмосферы, которая даст человеку почувствовать, что о нем заботятся**

От создания доброжелательной и безопасной атмосферы в начале самого интервью во многом зависит, как будет себя чувствовать человек во время всей беседы. Например, вначале психолог может отме-



тить, что свидетельства каждого могут изменить жизнь других людей к лучшему, что его рассказ может помочь тем, кто проходит через подобное, и т. д. Или же можно сказать собеседнику, что он действительно претерпел суровые испытания, но все-таки выжил.

Объясните человеку, решившему рассказать о том, что он пережил, что процесс сбора свидетельств включает как вопросы о последствиях пережитого, так и то, как человек справился с этим — что он узнал, понял, чему научился и что теперь может передать другим.

На этом этапе интервью важно проговорить моменты безопасности. Спросите:

- Как Вы поймете, что не можете больше говорить о пережитых Вами событиях?
- Как Вы можете сообщить об этом мне?
- Как следует поступать в таком случае?

Обговорите варианты. Например, можно сделать небольшой перерыв, выпить чашечку успокаивающего чая, выкурить сигарету, посидеть в тишине, договориться о продолжении беседы завтра, попросить совсем завершить этот разговор и т. п. Вместе с клиентом заранее обсудите все трудности, которые могут возникнуть во время беседы, и договоритесь, что делать в таком случае.

На этом этапе предупредите клиента, что в течение беседы будете периодически спрашивать его о том, как он себя чувствует, все ли идет хорошо, не надо ли сделать перерыв или перейти к следующему вопросу и т. д.

### **3 этап. Интервью**

Д. Денборо выделяет три группы вопросов, составляющие три этапа сбора материала и записи истории человека, пережившего насилие, пытки или жестокое обращение. Стандартная схема важна для обеспечения открытости процесса, признания его юристами, а также она придает уверенности тем, кто только начинает заниматься сбором свидетельств.

### **Часть первая (задание контекста)**

Скажите, что Вы ожидаете от нашей беседы сегодня? К каким хорошим последствиям она могла бы привести? Почему Вы решились рассказать о том, что Вам довелось пережить?

- На какие Ваши жизненные ценности указывает решение поделиться своей историей?
- Всегда ли это было важно для Вас? Как эти важные ценности появились в Вашей жизни и какое влияние они на нее оказали?
- Кто из Ваших близких и знакомых мог бы поддержать Ваше решение прийти и предоставить свое свидетельство? Почему?

### **Часть вторая (получение сведений**

#### **о жестоком обращении/насилии/пытках и их последствиях)**

- Расскажите о том насилии и унижении, которым Вы подвергались. В каких формах это происходило?
- В то время, когда это происходило, каким образом Вы старались вынести это испытание? О чём Вы думали? Какие воспоминания и мечты помогали Вам выстоять? Что поддерживало Вас в самые ужасные минуты?
- Может быть, для того, чтобы справиться с разными видами унижения и насилия, Вы использовали различные способы?
- Почему для Вас важно, чтобы другие люди узнали об этом?
- Каким образом отразилась эта травма / жестокое обращение на Вашей жизни? Как это повлияло на Вас, на Ваши отношения с близкими, родственниками, друзьями?
- Какие последствия были самыми тяжелыми для Вас? Почему?
- Продолжают ли проявляться последствия этой травмы в Вашей жизни в настоящее время?

### **Часть третья**

#### **(укрепление историй о выживании/преодолении)**

- В начале нашей беседы Вы рассказали о том, что является для Вас важным в жизни (перечислите, что говорил собеседник, используя его выражения). Как Вы смогли сохранить в своей жизни эти ценности и надежды, несмотря на жестокое обращение, которому Вы подвергались?
- Были ли у Вас какие-либо способы, которые помогли облегчить последствия травмы? Если да, то как Вы это сделали? Были ли эти способы новыми в Вашей жизни или Вы пользовались ими ранее? Как Вы научились этому? Какую роль эти умения играют в Вашей жизни?

• Помог ли Вам кто-нибудь изменить ситуацию к лучшему? Что важного сказал или сделал этот человек? Почему это было важно?

• Если бы кому-то пришлось пережить нечто подобное тому, что пережили Вы, что бы Вы могли им посоветовать? Какие истории Вы рассказали бы им о том, какие шаги Вы предприняли, чтобы вырвать свою жизнь из-под влияния последствий этой травмы?

**4 этап.** *Признание переживаний рассказчика и отклик интервьюера/присутствующих в конце интервью*

Людям, которые предоставляют свидетельства, необходимо услышать значимый отклик от слушателей в конце интервью. Здесь можно еще раз подчеркнуть важность этих свидетельств для других людей, отметить, чему Вас научила эта история, как мысли и знания одного человека могут помочь другим.

В некоторых ситуациях этот отклик после интервью может давать не психолог, а третья сторона, на роль которой весьма полезно бывает приглашать людей, которые тоже прошли через подобные испытания. О работе с группой «внешних свидетелей» — слушателей, присутствующих при интервью, — написано достаточно много. Подобный формат работы обеспечивает насыщенный отклик на историю человека, ее признание и более широкое распространение «описания с обеих сторон» (White, Denborough, 1998; de Valda, 2003; O'Neill, 2004).

После беседы для подчеркивания важности полученных свидетельств и оказания поддержки человеку, который решил поделиться своими свидетельствами, психолог может:

- назвать несколько ключевых моментов истории пострадавшего, которые были более всего важны для него самого;
- объяснить, почему именно эти моменты имеют такое значение;
- рассказать, каким образом они отражают ценности и убеждения рассказчика;
- предположить, как слушание этой истории повлияло на слушателя, какие изменения вследствие этого теперь могут произойти в его жизни, работе и восприятии мира.

Подобный отклик, известный также как «церемония признания самоопределения», или работа с группой «внешних свидетелей», может подкрепить убеждение рассказчика в том, что переживание

травмы было «не зря» и что его история стоила того, чтобы ее рассказать, и была воспринята достойно.

### **5 этап.** *Составление письменного документа*

Когда психолог составляет документ-свидетельство, необходимо, чтобы запись истории травмы была уравновешена и сбалансирована по значимости с историей сопротивления/выживания/исцеления, иначе возможна ретравматизация, поскольку рассказчик будет перечитывать написанное. В запись истории о пережитом насилии должны быть включены три основных аспекта:

1. Те события, которые конкретно довелось пережить человеку.
2. Последствия этих событий. Это могут быть последствия в жизни отдельного человека, в его представлении о себе, в его взаимоотношениях с другими людьми или последствия для более широкого сообщества.

3. Реакция человека на пережитое насилие и его последствия: что это говорит читателю о надеждах, ценностях и желаниях рассказчика.

Помните, что даже во время обсуждения травмирующего события необходимо включать в интервью вопросы о различных способах сопротивления и самозащиты, которые применял интервьюируемый. Например, если человек был в заключении, в это время он использовал какие-то способы поддержания бодрости духа, помощи другим, воспоминания о прошлом, которые помогали ему выжить, и др. По возможности психолог должен расспросить о том, каким образом человеку удавалось сохранять надежду и не сдаваться. Запись этих реакций на травму является важной частью процесса создания «описания с обеих сторон». Это насыщенное описание сопротивления и выживания можно расширить во второй части документа-свидетельства.

Вторая часть письменного документа содержит истории умений и знаний человека, способствующих преодолению последствий травмы:

- Как реагировал человек?
- Что помогало ему вырвать свою жизнь из-под влияния пережитого?
- Что имеет значение сейчас?
- Какие шаги человек предпринимает, чтобы жить предпочитаемой жизнью?

### **6 этап. Вторая встреча с человеком, дающим свидетельства**

Как только письменный документ составлен, наступает время для второй встречи с человеком. На этой встрече Вы предлагаете ему прочесть записанную версию его рассказа и оценить, правильно ли изложена его история, не надо ли что-то исправить или добавить, прежде чем документ будет завершен.

На данном этапе психолог должен уточнить:

- Какие впечатления остались от интервью и от прочтения документа?
- Что можно было бы сделать, чтобы стало лучше?
- Что человек хотел бы сказать тем, кому еще предстоит принять решение рассказывать или не рассказывать свою историю?
- Что помогло бы им принять решение и/или подготовиться к беседе?

Далее интервьюеру вручается завершенная копия его свидетельства и «сертификат признания» — формальное признание значимости вклада этого человека в жизнь других людей через участие в интервью. Если позволяет ситуация, можно провести формальную церемонию, где в присутствии группы поддержки рассказчика зачитывается письменный документ-свидетельство и вручается сертификат признания или благодарность. Но важно учитывать и тот факт, что в некоторых случаях человеку может быть *небезопасно* иметь официальное подтверждение того, что он рассказал о том, чему подвергался. В таком случае могут быть созданы альтернативные формы признания, указывающие скорее на то, как его умения и знания помогут другим.

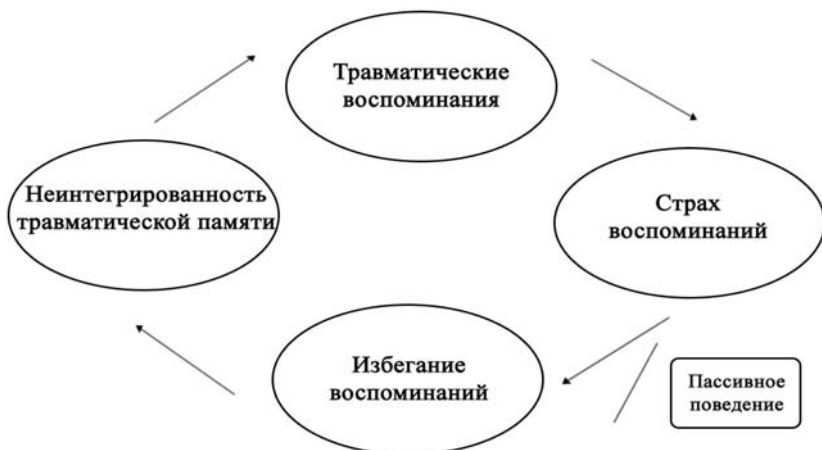
### **7 этап. Отслеживание влияния участия в интервью на жизнь человека**

О какой бы форме отслеживания влияния участия в интервью на жизнь человека Вы ни договорились в начале совместной работы, она должна быть исполнена. Очень важно довести до конца то, что было обещано и предложено (Denborough, 2006).

## ***Техника нарративной реконструкции Анны Мироненко***

Следствием психотравмы могут быть разорванные (частичные) воспоминания, не объединенные в целостную историю. Такие

неосвоенные, не интегрированные в жизненную историю человека фрагменты имеют тенденцию превращаться в интрузивные симптомы (навязчивые воспоминания, страшные сны, диссоциативные реакции и т. д.). В результате фиксации на травматическом прошлом возникают психоэмоциональные проблемы по типу синдрома ПТСР. «Травматические события вызывают нарушения автобиографической памяти, а затем — ослабление контекстуализации событий и усиление ассоциативных связей, ведет к развитию симптомов повторного переживания» (Горбунова, 2015, с. 30). Циклический характер психотравмирующих воспоминаний изображено на рис. 4.1:



*Рис. 4.1. Циклический характер травматических воспоминаний*

Одно из основных направлений психотерапевтической работы с психотравмой — это коррекция поведения, направленного на избегание любых воспоминаний, связанных с травмой. Избегание может проявляться через пассивное поведение в виде бездействия, сверхадаптации, нервозности, бессилия или агрессии. Но такое поведение вызывает лишь временное облегчение, не позволяя интегрировать травматический опыт в жизненную историю личности, препятствует принятию и обработке травматических переживаний, тем самым делает невозможной выработку гибкого способа преодоления последствий травмы и нахождения нового конструктивного оценивания травматического события в долгосрочной перспективе (Миرونенко, 2015).

Эффективным подходом в работе с посттравматическим стрессовым расстройством В. Горбунова признает травмофокусированную когнитивно-поведенческую психотерапию, которая направлена на рекогницию и повторное переживание травматических ситуаций. Одним из продуктивных методов травмофокусированных вмешательств является *нарративная реконструкция* (Горбунова, 2015).

Учитывая особенности травматической памяти, основная цель травмофокусированной нарративной терапии — восстановление «линии времени» через создание/перепроживание нового нарратива травматической ситуации. Для этого используется специальная процедура обновленного «описания» истории травматического события — нарратизация, которая позволяет сконструировать осозанный, целостный, альтернативный нарратив травматического события. В результате у человека появляется новая история, новые возможности и надежды. Обычно в ходе нарративной реконструкции клиент получает новый эмоциональный опыт и новый когнитивный конструкт (рекогниция) — ресурс для изменений и достижения состояния личностной интегрированности, целостности, автономности (Мироненко, 2015). Условно процесс травмофокусированной нарративной реконструкции можно изобразить в виде модели «терапевтических ступенек» (рис. 4.2).

В основу предлагаемой техники положены элементы модели лечения травмы «SEE FAR CBT» (Lahad, Ayalon, Shacham, 2013) — мультимодального психотерапевтического метода, который основывается на:

- телесной обработке травматического опыта (SEE — somatic experience);
- работе в воображаемом пространстве воспроизведения травматического события с использованием ассоциативных карт (FAR — fantastic reality);
- когнитивно-поведенческом методе: изменении негативных установок, новой интерпретации травматического события, перестройке когниций, приобретении положительного опыта преодоления стрессовых травматических ситуаций (CBT — Cognitive Behavioral Therapy).

Как уже не раз отмечалось, у людей, переживших психотравмирующее событие, часто воспоминания об этом событии существуют

как бы вне линии времени, а потому первые шаги в психотерапии таких клиентов — это припоминание, проговаривание или прописывание хронологии психотравмирующего события и встраивание таким образом воспоминаний о травмирующем событии в линию времени.



*Рис. 4.2. Модель «терапевтических ступенек» травмофокусированной нарративной реконструкции*

**1 этап** — это припоминание всех деталей события и формирование его целостной картины, но при этом следует попросить клиента рассказать о травме не с точки зрения непосредственного участника травмирующего события, а с мета-позиции — с точки зрения постороннего наблюдателя.



**2 этап** — это возможность взглянуть на травмирующие события как бы с другой стороны, определить, что нового клиент получил или чему научился в результате этого опыта. Зачем он, в принципе, был нужен? Поиск нового смысла в травмирующем событии.

**3 этап** — это принятие того факта, что травмирующий опыт действительно с клиентом случился. То есть принятие клиентом этого травмирующего опыта, но уже с новым взглядом на него.

**4 этап** — завершающий, интегрирующий, когда клиент не просто принимает травмирующий опыт, но еще и признает, что, несмотря на него, он (клиент) ныне здравствует.

Результатом же использования нарративной реконструкции является восстановление автономности клиента, когда он может функционировать самостоятельно: сознательно принимать решения, строить близкие отношения и быть спонтанным в своих жизненных проявлениях.

А. Мироненко отмечает, что каждую конкретную нарративную реконструкцию следует разрабатывать индивидуально для отдельного клиента, исходя из специфики травматического воздействия, запроса, жизненного опыта, уровня личностного развития, готовности клиента к терапевтическим интервенциям. Завершая терапевтический процесс, важно позволить клиенту рассказать о том, чему он научился во время терапии, какой опыт получил, какие новые способы решения проблемы выработал (Мироненко, 2015).

### ***Упражнение на деконструкцию Михаеля Вайта***

Это упражнение, как и терапия в целом, направлено не на убеждение человека в правильности или неправильности его идеи (установки, знания, жизненной практики), а именно на ее деконструкцию — вскрытие поддерживающих ее историй, осознание неабсолютности, условности этой идеи, открытие альтернативных историй, отделение человека от идеи и возникновение у него ощущения возможности выбора.

Упражнение для групповой работы. Выполняется в тройках или пятерках.

### **1 этап. *Формирование запроса***

Один из участников формулирует некую идею, установку, знание, жизненную практику, под влиянием которой он находится и которая в данный момент либо вызывает у него некое сомнение, либо не кажется такой однозначной, либо откровенно ему мешает, либо ему просто хотелось бы ее исследовать. После того как идея озвучена, он задает другим участникам вопрос: «Откуда я это узнал?». И они рассказывают ему о социальных практиках, идеях, институтах, людях, народной мудрости и др., которые, по их мнению, могут его убеждение поддержать. Носитель идеи при этом просто слушает.

Например, установка «никто не должен видеть моих слез». Идеи и практики, которые ее поддерживают, могут быть такими: когда ты плачешь, то показываешь миру свою слабость и становишься уязвимым; в обществе не принято демонстрировать свои эмоции; так сложилось, что плачущий человек вызывает недоумение и порой неприятие; так устоялось во мнении обывателя, что сильными считают людей, которые ни при каких обстоятельствах не дают волю нахлынувшим чувствам, умеют ими управлять; говоря о плачущем человеке, обычно имеют в виду женщин, к которым в обществе существует снисхождение: из-за высокой эмоциональности им трудно сдерживать себя, однако «мужчины не плачут», так как они — это символ мужественности и силы, а не чувственности; мир как бы разделяет право на выражение чувств между полами, а также формирует как признак силы умение сдерживать эмоциональные порывы, поэтому важно не проявлять свои слабости на людях; люди, которые становятся лидерами, руководствуются разумом и прагматизмом, — стремясь к этому, ты не можешь «портить» отношения такими нюансами.

### **2 этап. *Нахождение альтернатив***

Во второй части те же люди с тем же энтузиазмом придумывают и находят альтернативные этой установке истории, т. е. те социальные практики, истории, стереотипы и др., которые не поддерживают эту идею. Например, вспоминают воинов, которые плачут при сильных переживаниях, что является в данном случае признаком силы пережить событие; также тот факт, что у человека биологически равнозначно заложены способности мыслить и переживать

(чувствовать), а отказ от публичного чувствования — это, по сути, отказ от своей природы, от жизни; можно вспомнить ситуации, когда несдерживание слез на людях помогало наилучшим образом решить ситуацию (например, в случае каких-то сложных общественных волнений живая эмоция позволяла увлечь за собой больше, чем выверенный и планомерный расчет; на подавление эмоций, на их сдерживание тратится много сил, а когда эмоция высвобождается, человек получает возможность мыслить конструктивно.

### **3 этап. Подведение итогов**

Носитель идеи делится своими впечатлениями, сообщает, как менялось его восприятие идеи в первой и во второй частях и что с ней произошло сейчас. После этого участники меняются ролями и уже следующий участник делится своей идеей. И так — пока все участники не пройдут круг деконструкции (White, Denborough, 1998; White, 2004).

## **4.3. Нарратив при работе с травмирующей ситуацией: отпускаем и восстанавливаемся**

Нарративный подход при работе с травмой предусматривает системное и последовательное сопровождение клиента на пути его когнитивных трансформаций. Смена убеждений, переписывание историй и многое другое из арсенала специалистов нарративного подхода достойны внимания и результативны. Однако путь, который проходит клиент, достаточно сложен, эмоционально заряжен и сопряжен с определенными поведенческими паттернами. Поэтому важными являются моменты, когда психолог вместе с клиентом воссоздает травмирующую ситуацию, реконструирует воспоминания и конструирует новые убеждения и смыслы. После этих этапов клиент уже в состоянии работать с травмирующей ситуацией как с ситуацией, которая может быть в какой-то мере ресурсной, т. е. появляется возможность приблизиться к травме, детально ее «рассмотреть» и трансформировать. Работа предполагает осознание и понимание клиентом тех ресурсов и навыков, которые возникли в результате проживания травмы или которым он научился, действуя в ней. В данном случае клиент учится дифференцировать

свои «приобретения» и отделять их от травмирующей ситуации. Выделив ресурсное новообразование, которое клиент приобрел вследствие переосмысления травмирующего опыта, легче отпустить эмоциональные переживания, связанные с травмирующей ситуацией. Такое «движение» помогает восстановлению целостности внутреннего мира клиента и способствует его личностному развитию. Вниманию читателей представляем хорошо зарекомендовавшие себя методики для «отпускания» травмирующей ситуации и последующего восстановления в рамках нарративного подхода.

**Методика «Дерево Жизни:**  
**способ работы с группами детей,**  
**переживших травмирующую ситуацию»**

**Нказела Нкубе (Зимбабве) и Дэвида Денборо (Австралия)**

Материалы, необходимые для работы: бумага (формат А4), краски (гуашь), стаканчики с водой, кисточки, цветные карандаши, скотч, ножницы, цветные стикеры, шариковые ручки, красивые грамоты.

Эта методика может ответить на вопросы о том, как можно помочь детям, пережившим тяжелую травматическую ситуацию, потерявшим дом и близких; как говорить с ними так, чтобы они не провалились в пучину отчаяния, а, напротив, вспомнили бы о том, что для них важно в жизни, и о том, какие у них есть особые умения, помогающие справляться с горем; как организовать ситуацию так, чтобы дети почувствовали не оторванность от своей культуры, традиций, истории, семьи, а, напротив, связь с ними и в этом нашли бы для себя опору.

Методика «Дерево Жизни» была создана для работы с детьми, осиротевшими в результате эпидемии СПИДа в Зимбабве и Южной Африке, и применяется сегодня в сообществах, переживших стихийные бедствия и вооруженные конфликты, — в Австралии, Канаде, США, России, Палестине, Бангладеш и в других странах.

Методика «Дерево Жизни» состоит из четырех частей:

1. Дерево Жизни.
2. Лес Жизни.
3. Когда приходит гроза.
4. Признание и подтверждение.

Задача первых двух частей — выстроить «вторую историю» о жизни ребенка. Это история об особых умениях, способностях, надеждах и мечтах ребенка и о том, как возникли и развивались эти умения, способности, надежды и мечты. Задача третьей части («Когда приходит гроза») — помочь ребенку выразить словами то, что ему довелось испытать, а также то, каким образом он справлялся с этими испытаниями. Задача четвертой части (в качестве признания и подтверждения складывается специальная песня и все ее поют, а также дети получают грамоты, в которых отражены их особые умения, способности, надежды, мечты и способы преодоления трудностей) — в том, чтобы у детей остались яркие воспоминания и «документы», к которым можно будет впоследствии обращаться, чтобы получить поддержку в трудные минуты. Последняя часть упражнения помогает также установить связь со значимыми взрослыми.

Методика подходит для групповой работы как с детьми, так и со взрослыми (но у взрослых, как всегда, больше скепсиса). Минимальное количество ведущих группы — два человека.

### **1 этап. *Дерево Жизни***

Работа начинается с того, что ведущий обсуждает с детьми, какие они знают деревья, какие деревья разные и какие у деревьев бывают особенности. Далее ведущий говорит, что сегодня в работе очень пригодится все то, что дети знают о деревьях (Тут можно попросить вспомнить или придумать стих или песню о деревьях). Ведущий рисует на большом листе бумаги свое собственное дерево и объясняет на своем примере, что каждый элемент дерева (корни, ствол, ветви, листья и плоды), а также поверхность почвы, являются «опорной точкой» для рассказа о важных аспектах того, кем ребенок является и кем хотел бы быть.

*Корни* — это опорная точка для того, чтобы дети рассказали, откуда они (из какой деревни или города); об истории своей семьи (что значит фамилия, кто кому родня и т. п.); о том, кто в жизни ребенка больше всего его чему-то научил; о любимом занятии, любимой книге, песне или сказке.

*Поверхность земли* — это рассказ о том, как обычно проходит день, что ребенок делает в течение дня.

*Ствол* — это особые умения, например умения, которые ребенок упомянул, описывая то, чему его учили, свои повседневные занятия — и умения, которые ребенок проявляет в больнице, в лагере беженцев, в новой школе или в реабилитационном центре (в зависимости от того, где проводится методика).

В дни, предшествующие проведению упражнения, сотрудники внимательно отмечают для себя, какие умения есть у детей. Это могут быть умения, связанные с физической ловкостью, умения заботы, доброты и пр. Во время работы с Деревом Жизни ведущие могут напомнить ребенку об этих умениях, помочь отметить их на стволе дерева. Ведущие могут задавать вопросы об истории этих умений: у кого ребенок научился этому и пр. Это тоже может быть отмечено на стволе дерева. В процессе рисования ствола детям часто вспоминается что-то важное и дорогое.

*Ветви* — это мечты, надежды и желания ребенка. Когда ребенок рисует ветви, ведущие могут спрашивать о том, как возникли эти мечты, надежды и желания и как они связаны со значимыми для ребенка взрослыми. Можно спросить, как ребенку удалось сохранить эти мечты и надежды и что помогало ему в этом.

*Листья* (Важно: дерево ребенка — вечнозеленое и листья с него не опадают!) — это значимые для ребенка люди, как живые, так и те, кто уже не живет. Из-за того, что человек умер, он не перестает быть важным для нас. Со смертью отношения не заканчиваются. Ведущие могут расспросить ребенка об этих значимых для него людях. Если ребенок, вспоминая об умершем, расстраивается, ведущий может задать ему следующие вопросы:

- Были ли моменты, когда ты и этот человек были счастливы вместе?
- Чем этот человек замечателен?
- Был бы этот человек рад, если бы знал, что ты помнишь его именно таким?

Эти вопросы побуждают ребенка рассказать о том, что для него важно в отношениях с умершим близким человеком. Это способ признать и почтить эти отношения. Тут ребенок может рассказать и о том, какие способы у него есть, чтобы поддерживать значимость этих отношений, несмотря ни на что.

*Плоды* — это разнообразные дары, которые получил ребенок. В первую очередь — нематериальные: дары заботы, доброты, любви. Ведущие спрашивают:

- Как ты думаешь, почему этот человек одарил тебя этим?
- Что он ценил в тебе, почему ему захотелось проявить таким образом любовь, доброту, заботу?
- Как ты думаешь, что ты внес (-ла) в жизнь этого человека?

Если ребенку трудно назвать какие-то дары, ведущий помогает, задавая вопросы о том, что уже обсуждалось в ходе упражнения.

Ведущий объясняет детям, что надо рисовать, рисуя при этом свое Дерево Жизни (по возможности плохо и криво, чтобы никто из детей не стеснялся собственного рисунка), и кратенько рассказывает свою историю. Потом просит поднять руку тех, кто хотел бы тоже нарисовать дерево. Важно, чтобы у детей было ощущение безопасности и возможности отказаться. Когда дети заканчивают рисовать деревья, ведущий предлагает им приклеить рисунки к одной из стен комнаты. Получается целый лес прекрасных деревьев. Ведущий просит желающих рассказать о своем дереве. Это истории, связанные с чувством гордости, достоинства и благодарности, и рассказывать их гораздо приятнее, чем истории о страхе и боли. Так что кто-нибудь всегда вызывается и даже с готовностью учит остальных петь свою любимую песню.

Когда ребенок рассказывает о своем дереве, ведущий расспрашивает его о надеждах, мечтах и желаниях, о том, как они возникли и как удавалось их сохранить, кто из близких людей не удивился и порадовался бы, узнав, что у ребенка такие мечты, надежды и желания.

После этого ведущий предлагает детям подойти к рисункам и написать на стикерах слова своего одобрения и приклеить другим это что-то хорошее, что они о них знают, какие-то добрые, ободряющие слова. Это создает оживленную, теплую атмосферу.

## **2 этап. Лес Жизни**

Когда рисунки приклеены к стене, а добрые слова написаны, все садятся и некоторое время созерцают получившийся прекрасный лес, в котором столько разных красивых деревьев. Ведущий говорит о том, какие все деревья разные и красивые, какие у них крепкие корни, какие мощные ветви, сколько разных людей заботились

и продолжают заботиться — родители, братья и сестры, бабушки и дедушки, другие родственники, соседи, священники, врачи и пр. Некоторые из этих людей умерли, но воспоминания о них продолжают быть наполнены любовью, а также благодарностью за все то, что они для нас сделали. Эти воспоминания — поддержка в трудные времена.

После этого ведущий обсуждает с детьми, что у разных деревьев есть общего, а чем они отличаются и как деревья в лесу защищают и поддерживают друг друга. От этого дальше просто перейти к тому, что общего у детей и ведущих. На этом этапе обсуждение идет, как правило, довольно легко и весело.

После окончания этого этапа упражнения делается небольшой перерыв (обед или чай).

### **3 этап.** *Когда приходит гроза*

Предыдущие этапы упражнения создали для детей «безопасную территорию», где они могут более непринужденно рассказывать о собственной жизни. И теперь стоит задача создать условия, чтобы дети могли рассказать о травмирующих ситуациях в жизни, и признать последствия этих ситуаций, но без того, чтобы заново испытать страдание и ужас. Важно показать, что дети не виноваты в том, что с ними случилось. А важнее всего — вывести на первый план те навыки совладания, которые у детей уже есть.

Группа снова собирается вместе, чтобы продолжить разговор о лесе и деревьях.

Инструкция: Вот какие у нас красивые деревья. Но можно ли сказать, что они всегда в безопасности, что им никогда ничто не угрожает? («Нет!» — хором отвечают дети). Что может угрожать деревьям? (Дети предлагают разные варианты угрозы: дерево может повалить ветер, его может поджечь молния (или злые люди), его может срубить человек, его может пожрать гниль или убить засуха, дерево может умереть от старости и т. д. и т. п.). Но виноваты ли деревья в том, что с ними это случается? («Нет!» — хором отвечают дети.)

Мы сегодня сравнивали свою жизнь с вот этими прекрасными деревьями. Можем ли мы сказать, что жизням людей, детей иногда тоже угрожает опасность, что им тоже может быть причинен вред? («Да!» — отвечают дети). А какими могут быть эти опасности? (Дети из Соуэто предлагали такие варианты: изнасилование; избиение;



когда тебя выкидывают на улицу и оставляют на произвол судьбы; когда на детей кричат; когда им не дают еды; когда заставляют жить в картонных коробках; когда детей похищают, убивают и съедают; когда дети живут на улице; когда они принимают наркотики; когда им приходится торговать своим телом). Как все эти перечисленные опасности влияют на детей? Какие чувства порождают?

Таким образом в группе начинают говорить о «детях вообще», и каждому ребенку не приходится выходить вперед и говорить: «меня изнасиловали» и пр., получается назвать и обсудить эти проблемы без чувства стыда и самообвинения, несмотря на то, что очевидно, что многие говорят о личном опыте. Дети объединяются, чтобы назвать все то, что люди делают с теми, кто не может в силу разных обстоятельств защитить себя.

После этого ведущий спрашивает: «Но виноваты ли дети в том, что с ними это случается?». И дети отвечают: «Нет!».

Инструкция: Когда в лес приходит гроза или буря, все существа стремятся защититься и спастись. Деревья гнутся и держатся корнями и ветвями друг за друга. А как вы думаете, что делают во время бури разные лесные звери и зверушки («зарываются в землю, убегают, прячутся, заботятся о маленьких и пр.» — отвечают дети). А что делают дети, когда в их жизнь приходят бури и прочие опасности? Могут ли они что-то сделать? Кто мне может рассказать, что могут делать в такой ситуации дети?

Дети с готовностью рассказывают, и их способы совладания становятся яснее. Они очень внимательно слушают друг друга, потому что это важное знание, которое когда-нибудь сможет пригодиться.

После этого ведущий обсуждает с детьми следующие вопросы:

- Всегда ли бури присутствуют в нашей жизни? Бывает ли такое время, когда бури утихают и снова хорошая погода?

- Что делают зверушки в лесу, когда снова хорошая погода? А что делают дети? Что доставляет им радость?

- С кем дети рады проводить это время?

Для обсуждения этих вопросов рекомендуется организовать малые группы по 4–5 человек.

После этого каждому из детей предлагается написать письмо живому близкому взрослому, от которого были получены дары заботы,

и в этом письме рассказать про Дерево Жизни и про то, что важное удалось вспомнить и чему научиться в этот день, поблагодарить за заботу и выразить надежду на то, что взрослый и дальше будет делать что-то хорошее для ребенка.

#### **4 этап. Признание и подтверждение**

Пока один из ведущих обсуждает с детьми бури и их последствия, а также способы справиться с ними, другой ведущий начинает заполнять заранее подготовленные красивые бланки грамот:

*«Грамота выдана \_\_\_\_\_,  
принявшему участие в программе «Дерево Жизни», и подтверждает,  
что у \_\_\_\_\_  
есть (вот такие) умения, желания, надежды и мечты, а также то,  
что (вот эти люди) внесли вот такой вклад в его жизнь»*

Когда детям выдают грамоты, здорово бывает спеть специально сложенную к этому случаю песню, но если такой песни нет, то можно спросить детей, какую песню они все знают и хотели бы сейчас спеть (Ncube, 2006; Denborough, 2008).

### ***Письма-прощания***

Материалы, необходимые для работы: бумага (формат А4), шариковые ручки.

Представители многих направлений признают эффективность написания писем гнева, обиды, прощения или прощальных писем, которые не принято отправлять. Это может быть письмо, написанное в свободной форме или с соблюдением определенных правил.

Считается, для того чтобы простить, необходимо позволить себе прожить все возникающие эмоции: гнев, обиду (тот же гнев, но в скрытой форме), боль, разочарование, грусть, страх, чувство вины, благодарность и наконец — любовь.

В нашем пособии представлены несколько вариантов писем прощания.

## **Вариант 1**

### **«Письмо ощущений» Джона Грея**

Методика для индивидуальной работы.

#### **1 этап. Письмо ощущений**

**Инструкция:** Возьмите лист бумаги (или несколько, в зависимости от количества обид) и ручку. Уединитесь. Писать нужно в одиночестве, когда Вас никто не может побеспокоить.

Начните письмо с обращения к обидчику (например, отца или матери: «Дорогой отец (мама)...»). А дальше «пройдитесь» по всем чувствам, которые вы к нему (ней) испытываете.

Можно предложить клиенту такую *схему*:

- Я почувствовал(-а) себя обманутым(-ой), когда...
- Я злюсь на тебя за то, что...

Список претензий:

- Я обижен(-а) на тебя за то, что...

Список обид:

- Меня печалило, что....
- Мне больно от того, что ты...
- Я разочарован(-а) тем, что ты...
- Мне грустно от того, что ты...
- Я боюсь того, что... (например, того, что отношения закончатся и т. п.)
- Я сожалею, что я... (мы ведь тоже не идеальны)
- Я хочу, чтобы...

#### **2 этап. Письмо-ответ**

Такое письмо подразумевает отклик в виде ответного письма, которое клиент... Пишет сам себе от имени обидчика. Такой отклик создаст иллюзию, что его услышали и поняли. Если клиента кто-то разочаровал или обманул, предложите ему представить, будто обидчик хочет загладить свою вину. Подумать, как это можно сделать, и написать все, что хочется услышать. Даже если обидевший клиента человек в реальной жизни никогда не скажет подобных слов, все равно предложите ему написать их. Это позволит испытать положительные эмоции (любовь и заботу). Пусть в воображении, но и воображение имеет большую силу. Главное — относиться к этому процессу серьезно.

*Образец «письма-ответа»:*

Дорогая (дорогой)\_\_\_\_\_.

- Пожалуйста, прости меня за...
- Теперь мне понятно, что...
- Я обещаю, что...
- Я благодарна тебе за то, что...
- Я люблю тебя...

Если отношения с человеком закончены, возможно, подойдет:  
«Я отпускаю тебя с миром...»

**3 этап.** *Отклик на «письмо-ответ»*

Предложите клиенту описать его ощущения, если бы он на самом деле получил «письмо-ответ». После предложите ему написать ответ на это послание. Очень важно найти время для того, чтобы выразить те положительные эмоции (и почувствовать их), которые помогут ему достичь равновесия и вернуться к своему истинному «Я». Превратив негативные переживания в положительные эмоции, он сможет выбраться из ловушки прошлого.

Если клиент сможет залечить старые раны и извлечь из прошлого уроки, то не будет больше притягивать к себе ситуации, повторяющие прошедшее. Связав негативные переживания со своим прошлым и преобразовав их в положительные эмоции, он обретет способность устранять внутренние препятствия на пути к тому, чего ему действительно хочется.

Семь начальных фраз помогут ему ощутить и выразить положительные эмоции, которые способствуют обретению контакта со своим истинным «Я».

*Образец отклика на «письмо-ответ»:*

Дорогая (дорогой)\_\_\_\_\_.

- Твоя любовь позволила мне почувствовать...
- Теперь я понимаю...
- Я прощаю...
- Мне радостно, что...
- Я люблю...
- Я чувствую уверенность...
- Я испытываю благодарность за...

С любовью, \_\_\_\_\_ (имя).

Найдя время для выражения позитивных эмоций, клиент тем самым может заполнить пустоту, образовавшуюся вследствие отрицательных переживаний. Даже если ему сразу стало лучше после того, как он отразил на бумаге свои негативные переживания, все равно нужно потратить еще немного времени, чтобы ощутить и записать положительные эмоции.

#### **4 этап. Обратная связь**

Предложите клиенту озвучить свои чувства и ощущения по окончании работы (Грей, 2012).

### **Вариант 2**

#### **Письмо прощания (отпускания)**

Методика подходит как для индивидуальной, так и для групповой работы.

Основной целью этого упражнения является переосмысление клиентом утраченных отношений и формирование в нем внутренних ресурсов для движения вперед. Предложенная ниже форма может быть использована как в работе со взрослыми, так и в работе с детьми, которые испытывают трудности в проговаривании своих чувств относительно потери.

#### **1 этап. Написание письма**

Предложите клиенту написать письмо-прощание по приведенной ниже *схеме*.

Обращение к тому, кому адресовано письмо:

- Я говорю тебе «пока», потому что...
- Когда я прощаюсь с тобой, я чувствую...
- Я помню время, когда мы...
- Благодаря тебе я научилась...
- Я хочу, чтобы ты знал(-а)....
- Я всегда буду помнить...
- Теперь я...

Указать от кого письмо.

Дата

#### **2 этап. Обратная связь**

Предложите клиенту(-ам) озвучить свои чувства и ощущения по окончании работы (Therapist Aid, 2014).

### **Вариант 3**

#### ***Проживание горя/утраты в письменной форме***

Методика подходит как для индивидуальной, так и для групповой работы.

Процесс проживания горя/утраты достаточно длительный и болезненный. Человек порой не может совладать с нахлынувшими на него чувствами. Обращаться к логике и пониманию человека при этом просто бессмысленно. Однако возвращать человека в реальность необходимо. В таком случае хорошо помогают письма-прощания, которые позволяют структурировать пережитый опыт, найти слова благодарности ушедшему, определить зону своей ответственности и, опираясь на внутренние ресурсы, продолжить жить своей жизнью.

#### **1 этап. Написание письма**

Предложите клиенту написать письмо-прощание по приведенной ниже *схеме*.

- Сейчас я чувствую...
- Хуже всего я чувствую себя, когда...
- Больше всего мне не хватает в отношении того человека, что потерял(-а), — это...
- После утраты все изменилось, потому что...
- Моя семья чувствует...
- Если бы я мог(-ла) задать всего один вопрос тому человеку, которого потерял(-а), я бы спросил(-а)...
- Мое наихудшее воспоминание...
- Больше всего мне нравилось в человеке, которого я потерял(-ла)...
- То, чему научил меня этот человек...

#### **2 этап. Обратная связь**

Предложите клиенту(-ам) озвучить свои чувства и ощущения по окончании работы (Therapist Aid, 2013).

#### ***Дневник памяти Юлии Чаплинской***

Материалы, необходимые для работы: блокнот, цветные ручки и карандаши, клей, ножницы, журналы и газеты.

«Дневник памяти», по сути, представляет собой ассоциативный ряд восприятия клиентом оплакиваемого человека, что дает возмож-

ность из осколков его впечатлений создать позитивную мозаику памяти об ушедшем. Такое собирание дневника способствует размыванию фиксированного образа ушедшего человека, постепенному прощанию с ним и его отпусканию, а также расширению возможностей жить без него.

Методика предназначена для индивидуальной работы.

### **1 этап.** *Создание «Дневника памяти»*

В процессе работы с утратой предложите клиенту создать «Дневник памяти» о дорогом ему человеке. В этот дневник можно поместить стихи, цитаты, притчи, сказки, хокку или тексты песен, которые напоминают клиенту об ушедшем человеком. Также помещаются ассоциирующиеся с ним фотографии значимых мест или вырезки из газет и журналов. Нельзя добавлять в дневник фотографии самого человека и его личные вещи, поскольку это может привести к вторичной травматизации клиента.

Первый этап выполняется клиентом дома самостоятельно. Терапевт предоставляет для этого достаточно времени, но не больше двух недель.

### **2 этап.** *Работа с дневником*

После того как дневник будет создан, попросите клиента принести его на сессию и предложите ему практику изучения и исследования созданного им продукта. Можно акцентировать внимание клиента на таком:

- Какая самая значимая страница в этом дневнике для Вас? Почему?
- Какая страница (текст) Вам нравится больше всего? Почему? А какой — менее всего, и тоже — почему?
- Чему хорошему научили Вас эти тексты (или это человек)?
- За что Вы можете сказать им (ему) спасибо?

Терапевт должен обратить внимание, есть ли в текстах, выбранных клиентом для «Дневника памяти», ориентация на будущее или же они больше о прошлом. Если ее нет, то предложите клиенту найти еще несколько текстов и дополнить дневник.

### **3 этап.** *Создание прощального письма*

Предложить клиенту на последних страницах дневника написать письмо, адресованное ушедшему человеку, в котором можно помес-

тить: обиды на ушедшего (Я обижен на тебя за...), за что он его прощает (Я прощаю тебя за... Прости меня за...), за что он ему благодарен (Я благодарен тебе за...) и само прощание (Я люблю тебя... Прощай...).

На следующей сессии происходит зачитывание письма вслух по просьбе терапевта и последующее его обсуждение.

*Духовные практики в преодолении  
последствий травмирующих ситуаций*

*Ишай Шалифа*

(Перевод Дарьи Кутузовой, помощь в подготовке текста  
Марины Барановой, терминологические консультации  
Дины Аксельрод, Дмитрия Зуева, Елены Самсоновой)

Ишай Шалиф работает с религиозными семьями. Исследование духовных сфер в его работе часто переплетается с обычными терапевтическими беседами. Для многих из его клиентов духовность, религиозные тексты и практики являются частью жизни и смерти, и потому он старается всегда основываться на верованиях и практиках, значимых для человека, с которым разговаривает. Он исследует, каким образом эти духовные верования и практики могут помочь в преодолении последствий травмы, в частности горя.

Рассмотрим пример психотерапевтической работы И. Шалифа с использованием религиозных текстов, которая может быть применена по аналогии в работе с религиозными клиентами для проживания ими горя и утраты.

*Контакт посредством текстов*

И. Шалиф поясняет, что в иудаизме существуют практики, которые могут помочь в преодолении горя и утраты. Например, если кто-то из религиозной общины погибает, часто публикуется маленькая книжка в честь жизни этого человека. В этой книге содержатся статьи на религиозные темы, размышления о различных религиозных текстах, а также сами эти тексты. Иногда в эту книгу включается фрагмент, описывающий личность погибшего, но иногда это просто сборник религиозных текстов, которые в каком-то смысле считаются связанными с жизнью умершего. Эти книги могут стать значимыми в контексте терапевтических бесед.



В практике Ишая Шалифа был случай работы с молодым человеком 16 лет, отец которого погиб 10 лет назад в результате террористического акта. Во время первой встречи клиент жаловался на сложности с концентрацией внимания, и ему врачи выписали препарат «Риталин». Когда И. Шалиф спросил, каким образом этот препарат влияет на него, молодой человек ответил, что в результате воздействия этого препарата ему удалось стать ближе к Богу. Это было очень странное заявление, даже для религиозного человека. Терапевт решил уточнить, каким же образом риталин помог этому молодому человеку стать ближе к Богу, и он ответил, что благодаря препарату первый раз в своей жизни смог как следует сосредоточиться во время молитвы, а когда он сосредотачивается, то чувствует себя ближе к Богу. На первых встречах этот молодой человек совершенно не хотел говорить о своем отце, мотивируя это тем, что тот умер, его больше нет, что он не присутствует больше в его жизни и потому он не хочет о нем говорить, и поэтому они не говорили о нём, но после десяти встреч клиент сам поднял тему об отце. В ходе разговора И. Шалиф использовал метафору «снова сказать «Здравствуй!» (White, 1989) и практики восстановления участия (Hedtke, 2000, 2001; Hedtke, Winslade, 2004; White, 2013).

Они обсуждали:

- Как бы этот молодой человек мог поговорить со своим отцом, если бы тот присутствовал здесь, в кабинете, вместе с нами?
- О чём бы они спросили друг друга при первой встрече?
- Что было бы им важно знать о жизни друг друга за последние десять лет, с тех пор как отец погиб?

Молодой человек не очень много помнил об отце, поэтому за следующие несколько недель он постарался узнать как можно больше о жизни отца, о том, каким он был человеком. Его отец был главой местной ешивы, религиозного училища. Когда он погиб, община скомпоновала и напечатала книгу с фрагментами религиозных текстов. Сын взял эту книгу и прочитал ее. Он перечитал отрывки из религиозных текстов, которые люди подобрали, чтобы отразить жизнь и характер отца. Эта традиция текстового вспоминания стала частью процесса восстановления участия. На сессиях впоследствии обсуждалось то, что юноша прочел и что это значило для него, почему его

привлекли отдельные абзацы. Во время работы терапевт помог клиенту связать эти тексты с историями об отце, услышанными от матери, от других членов семьи и от знакомых, и поговорил с ним о том, почему эти истории и фрагменты были для него значимы.

И. Шалиф описывает историю работы с еще одним молодым человеком, отец которого умер от болезни, когда юноша был совсем маленьким ребенком. Пришел молодой человек с запросом на исследование, так как не знал, в какую сторону ему надо было бы двигаться в жизни, и он хотел спросить об этом у Бога. Терапевт узнал, что отец юноши тщательно изучал религиозные тексты и далеко продвинулся в этом; после его смерти местная религиозная община опубликовала отдельные написанные им тексты. И в работу с этим молодым человеком после проведения беседы восстановления участия отца была введена практика чтения и перечитывания отцовских интерпретаций религиозных текстов. Для юноши это оказалось одной из самых осмысленных жизненных практик. Она позволила ему: вступить в контакт с отцом и его идеями; установить связь между ценностями и надеждами, которые этот молодой человек выражает в своих молитвах, и религиозным знанием, отношением, которое представлено в текстах отца; это обеспечило юноше более надежные основания, чтобы принимать решение о ценностях, которым он хотел бы следовать в своей жизни (Shalif, 2005).

## РЕЗЮМЕ

Нарративный подход при работе с травмой является ключевым для когнитивного переосмысления клиентом травмирующего события. Психологи и психотерапевты могут успешно использовать данный метод в своей работе, опираясь на принцип уважения к истории жизни клиента и помогая ему создать «двойное описание»: стратегии страдания и выживания в травмирующем опыте.

По большей части работа в русле нарративной парадигмы заключается в записи историй, создании письменных документов, которые впоследствии могут быть использованы для того, чтобы:

- поделиться опытом с другими людьми, попавшими в подобные ситуации;

- расширить знания профессионалов о том, что знают и умеют делать люди, которые справились с последствиями травмирующего события;
- информировать общественность о последствиях травм и насилия с целью их предотвращения в будущем;
- содействовать политической и общественной активности людей;
- искать формы, в которых переживания пострадавших могут быть признаны отдельными людьми и обществом;
- добиться официального возмещения ущерба и восстановления справедливости.

Рассказывая свою историю и слушая похожие истории из жизни других людей, человек осознает, что есть те, кто смог пережить, справиться, найти в себе внутренние силы для преодоления последствий произошедших с ними психотравмирующих событий, и, соответственно, это дает ему надежду на то, что и он сможет. Поэтому практики нарративного подхода считают очень ценным делиться с клиентами подобными историями. Таким образом, нарративный подход является достаточно доступным и эффективным способом работы с последствиями психотравм.

## **Контрольные вопросы**

1. Дайте определение понятия «нарратив» и назовите основоположников нарративного подхода.
2. Какова цель нарративной терапии?
3. Какие основные принципы заложены в работу нарративной практики?
4. Охарактеризуйте основные практические приемы нарративной парадигмы.
5. Что такое «дискурс»?
6. Раскройте суть авторской модели работы с травмой А. Мироненко «Проживание нового нарратива».
7. Что такое посттравматический рост?
8. Какие три основные группы вопросов для записи истории человека, пережившего насилие, пытки или жестокое обращение, выделяет Д. Денборо?

9. Что такое «сертификат признания или благодарности» и зачем его используют в нарративной практике?

10. Можно ли использовать в работе нарративного терапевта религиозные тексты? Если да, то каким образом?

### **Использованная литература и источники информации**

1. Горбунова В. В. Робота з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) у межах когнітивно-поведінкової терапії / В. В. Горбунова // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій: зб. статей / Ін-т соц. та політ. психології; Представництво Польської акад. наук у м. Києві. — К.: Міленіум, 2015. — С. 26–35.

2. Грей Дж. Как получать то, что хочешь, и любить то, что есть: Практическое пособие по исполнению желаний / Дж. Грей; [пер. с англ. Д. Бурбы]. — М.: София, 2012. — 318 с.

3. Жорняк Е. С. Нарративная терапия: от дебатов к диалогу [Электронный ресурс] / Е. С. Жорняк // МПЖ. — 2001. — Режим доступа: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2813>.

4. Калина Н. Ф. Анализ дискурса в психотерапии / Н. Ф. Калина // Журнал практической психологии и психоанализа. — 2002. — №3. — С. 90–97.

5. Касавин И. Т. Дискурс-анализ и его применение в психологии / И. Т. Касавин // Вопросы психологии. — 2007. — № 6. — С. 97–119.

6. Кутузова Д. О нарративной практике, терапии и работе с сообществами [Электронный ресурс] / Д. Кутузова. — 2007. — Режим доступа: <https://narrlibrus.wordpress.com>.

7. Мироненко Г. В. Проживання нового нарративу як спосіб психологічної реабілітації у посттравматичній ситуації / Г. В. Мироненко // Київський науково-педагогічний вісник. — № 6 (06). — К., 2015. — С. 71–76

8. Новікова Є. С. Теоретичні підвалини дослідження нарративу в сучасній лінгвістичній парадигмі / Є. С. Новікова. // Вісник ХНУ. — 2010. — №928. — С. 186–191.

9. Преображенская А. О. Нарративный подход в семейной психотерапии / А. О. Преображенская // Сборники конференций НИЦ «Социосфера». — 2010. — №6. — С. 61–64.

10. Хоменко Є. Г. Особливості використання наративного аналізу для дослідження взаємодії / Є. Г. Хоменко // Психологія і особистість. — 2014. — №1. — С. 100–111.

11. Amir Kh. Still Searching / Kh. Amir // Dulwich Centre Journal. — 2001. — №1. — P. 22–23.

12. Becker D. The deficiency of the concept of posttraumatic stress disorder when dealing with victims of human rights violations / D. Becker // Beyond trauma: cultural and social dynamics / D. Becker; [Ed. in R. Kleber, C. Figley & B. Gersons]. — New York: Plenum Press, 1995. — P. 99–110.

13. Beres L. The Narrative Practitioner / L. Beres. — London: Palgrave Macmillan, 2014. — 240 p. — (Practice Theory in Context).

14. Bruner J. Life as Narrative / J. Bruner // Social Research. — 1987. — №54. — P. 11–32.

15. Bruner E. Eternal Hope / E. Bruner. — Philadelphia: The Westminster Press, 1954. — 232 c.

16. Bruner J. S. Actual minds, possible worlds / J. S. Bruner. — Cambridge: Harvard University press, 1986. — 216 p.

17. Bruner J. S. Narrative and Paradigmatic Modes of Thought / J. S. Bruner // Learning and Teaching the Ways of Knowing: NSSE / J. S. Bruner. — Chicago: Univ. of Chicago Press, 1985. — P. 97–115.

18. Bullimore P. Altering the balance of power: working with voices / P. Bullimore // International Journal of Narrative Therapy and Community Work. — 2003. — №3. — P. 22–28.

19. Calhoun L. G. Handbook of posttraumatic growth: Research and practice / L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi. — New York: Routledge, 2006. — 387 c. — (1).

20. Calhoun L. G. The Foundations of Posttraumatic Growth: New Considerations / L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi // Psychological Inquiry. — 2004. — №15. — P. 1–18.

21. Cienfuegos J. The Testimony of Political Repression as a Therapeutic Instrument / J. Cienfuegos, C. Monelli // American journal of Orthopsychiatry. — 1983. — №53. — P. 43–51.

22. Cooperrider D. L. Appreciative Inquiry: A Positive Revolution in Change / D. L. Cooperrider, D. Whitney (Draft). — Oakland: Berrett-Koehler Publishers, 2005. — 86 p. — (1).

23. Denborough D. Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma / D. Denborough. — Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications, 2008. — 232 p.

24. Denborough D. Community song-writing and narrative practice / D. Denborough // *Clinical Psychology*. — 2002. — №17. — P. 17–24.

25. Denborough D. Trauma: Narrative Responses to Traumatic Experience / D. Denborough. — Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications, 2006. — 231 p.

26. Gergen K. J. Narrative, Moral Identity and Historical Consciousness: a Social Constructionist (Erzählung, moralische Identität und historisches Bewusstsein. Eine sozialkonstruktivistische Darstellung) / K. J. Gergen // *Identität und historisches Bewusstsein* / K. J. Gergen [Ed. in J. Straub]. — Frankfurt: Suhrkamp, 1998. — P. 170–202.

27. Gilligan C. In a Different Voice / C. Gilligan. — Cambridge: Harvard University Press, 1982. — 216 p.

28. Griffith M. L. Opening therapy to conversations with a personal God / M. L. Griffith // *Cultural Resistance: Challenging Beliefs about Men, Women and Therapy* / M. L. Griffith; [Ed. in K. Weingarten]. — New York: Harrington Park Press, 1995. — P. 123–139.

29. Hedtke L. Dancing with Death / L. Hedtke. // *Gecko: A journal of deconstruction and narrative ideas in therapeutic practice*. — 2000. — №2. — P. 5–16.

30. Hedtke L. Re-Membering Lives: Conversations with the dying and the bereaved / L. Hedtke, J. Winslade. — New York: Baywood Publishing Company, 2004. — 152 p. — (Death, Value and Meaning).

31. Hedtke L. Stories of living and dying / L. Hedtke // *Gecko: A journal of deconstruction and narrative ideas in therapeutic practice*. — 2001. — №1. — P. 4–27.

32. Joseph S. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice / S. Joseph, P. A. Linley // *Clinical Psychology Review*. — 2006. — №26. — P. 1041–1053.

33. Koss M. P. Blame, Shame, and Community Justice Responses to Violence Against Women / M. P. Koss // *American Psychologist*. — 2000. — №55 (11). — P. 1332–1343.

34. Labov W. Narrative Analysis: Oral Versions of Personal Experience / W. Labov, J. Waletzky // Essays on the Verbal and Visual Arts / W. Labov, J. Waletzky; [ed. in J. Helm]. — Seattle/London: University of Washington Press, 1967. — P. 12–44.

35. Lahad M. «BASIC Ph» Model of Coping and Resiliency: Theory, Research and Cross-Cultural Application / M. Lahad, O. Ayalon, M. Shacham. — Philadelphia, USA, 2013. — 288 p.

36. Morgan A. What is narrative therapy? An easy-to-read introduction / A. Morgan. — Adelaide, South Australia: Dulwich centre publication, 2000. — 136 p. — (Gecko 2000).

37. Ncube N. The Tree of Life Project: Using narrative ideas in work with vulnerable children in Southern Africa / N. Ncube // The International Journal of Narrative Therapy and Community Work. — 2006. — №1. — С. 3–16.

38. Newman D. Rescuing the said from the saying of it: Living documentation in narrative therapy / D. Newman // Dulwich Centre Publications. — 2008. — №3. — P. 24–37.

39. O'Neill M. Researching «suicidal thoughts» and archiving young people's insider knowledges / M. O'Neill // International Journal of Narrative Therapy and Community Work. — 2004. — №3. — P. 38–40.

40. Polkinghorne D. Narrative knowing and the human science / D. Polkinghorne. — New York: State University of New York Press, 1988. — 248 p. — (Sunny Series in the Philosophy of the Social Sciences).

41. Shalif Y. Responding to Trauma and Grief — Family Gathering, Text and Spiritual Practice / Y. Shalif // International Journal of Narrative Therapy and Community Work. — 2005. — №3/4. — P. 43–47.

42. Sheedy L. Try to put yourselves in our skin: The experiences of Wardies and Homies / L. Sheedy // International Journal of Narrative Therapy and Community Work. — 2005. — №1. — P. 65–71.

43. Strengths of character and posttraumatic growth / C. Peterson, N. Park, N. Pole, W. D'Andrea & M. E. P. Seligman // Journal of Traumatic Stress. — 2008. — №21. — P. 214–217.

44. Therapist Aid. Grief sentence completion [Электронный ресурс] / Therapist Aid // TherapistAid.com — 2013. — Режим доступа: <http://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/grief-sentence-completion>

45. Therapist Aid. Goodbye letter [Электронный ресурс] / Therapist Aid // TherapistAid.com. — 2014. — Режим доступа: <http://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/goodbye-letter>

46. Tronto J. A Political Argument for an Ethic of Care / J. Tronto. — London: Routledge, 1993. — 240 p.

47. De Valda M. From paranoid schizophrenia to hearing voices — and other class distinctions / M. de Valda // International journal of Narrative Therapy and Community Work. — 2003. — №3. — P. 13–17.

48. White C. Introducing Narrative Therapy: A Collection Of Practice Based Writings / C. White, D. Denborough. — Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications, 1998. — 229 p.

49. White M. Narrative practice and exotic lives: Resurrecting diversity in everyday life / M. White // Addressing personal failure / M. White. — Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications, 2004. — P. 149–232.

50. White M. Narratives of Therapists' Lives / M. White. — New York: TheClassics.us, 2013. — 86 p.

51. White M. Reflecting-team work as definitional ceremony revisited / White // Reflections on Narrative Practice: Essays & interviews / White. — Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications, 2000. — P. 59–85.

52. White M. Saying hullo again: The incorporation of the lost relationship in the resolution of grief / M. White // Selected Papers / M. White. — Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications, 1989. — (2).

53. White M. Therapeutic documents revisited / M. White // Re-authoring lives: Interviews and essays / M. White. — Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications, 1995. — P. 199–213.

54. White M. Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective / M. White // International Journal of Narrative Therapy and Community Work. — 2004. — №1. — P. 45–76.



**КАК ГОВОРИТЬ «ДО СВИДАНИЯ»**

**Раздаточный материал  
для работы с утратами**



***Как***

***говорить***



***"до свидания"***

***Обучение  
справляться  
с потерями***

*Дорогой(-ая)*

*Эти страницы помогут тебе  
пережить нелегкое время.*

*Когда тебе приходится прощаться  
с кем-то (чем-то), кого (что)  
ты любишь, то никто не может  
сделать так, чтобы ты  
не чувствовал(-ла) боли  
от этой потери.*

*Можно только помочь тебе  
научиться говорить об этих чувствах.*

*Пусть твои рисунки будут  
не очень красивыми,  
тебе не обязательно хорошо рисовать.  
Ты можешь просто использовать цвета,  
линии и формы, чтобы нарисовать картинку,  
которые расскажут твою  
собственную историю.*

*Сохрани их в надежном месте,  
чтобы снова перечитать, когда ты станешь  
старше и поймешь еще больше  
об этом сложном периоде в твоей жизни.*

# ***Изменения естественны. Нарисуй и раскрась***

***яйцо - гусеница - кокон - бабочка***



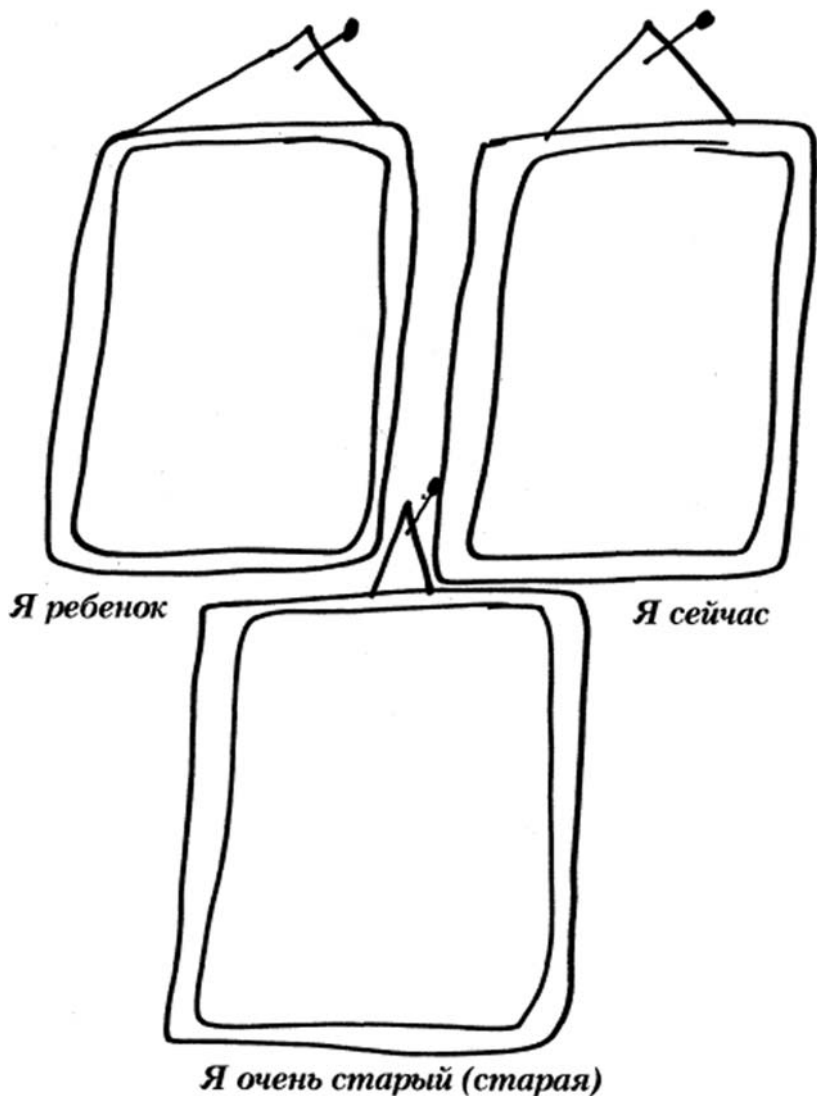
***весна***

***лето***

***осень***

***зима***

# *Люди тоже меняются*



*Изменения приводят к потерям.  
Боль от потери называется горем*



*Горе — как море*



*Мне пришлось попрощаться  
с кем-то (чем-то) очень дорогим,  
потому что...*

# *Чувства живут в моем теле*

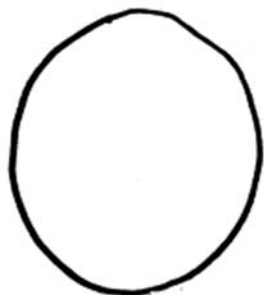
*Где я  
их чувствую?*

*печаль -  
страх -  
вина -  
гнев -  
ревность -  
тревога -  
счастье -*

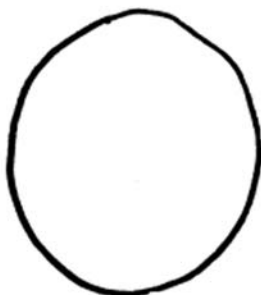
*Как я их выражаю?  
Печаль -*



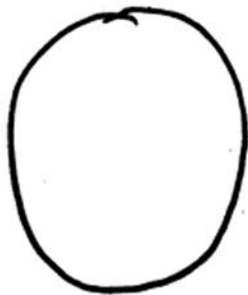
*У каждого человека есть множество разных чувств. Все они имеют право быть. Чувства тоже меняются.*



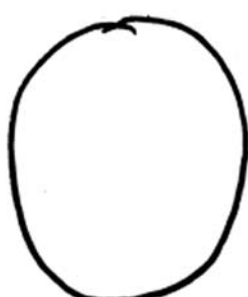
*счастье*



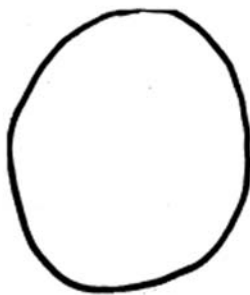
*печаль*



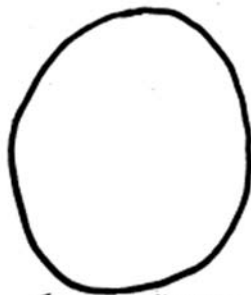
*гнев*



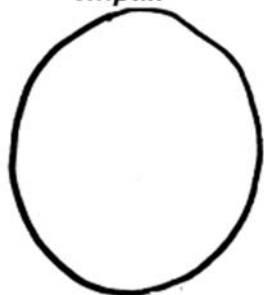
*страх*



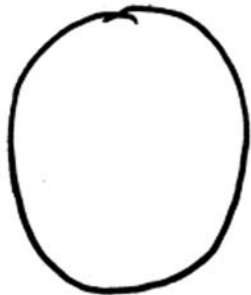
*вина*



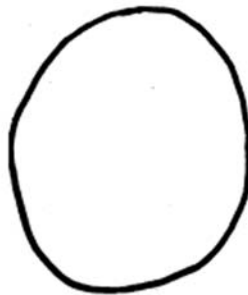
*беспокойство*



*ревность*



*обида*



*депрессия*

*Нарисуй лица чувств.*

***Я печалюсь о...***

***Когда рисуешь печаль  
или пишешь о ней,  
то становится не так больно.***

***Иногда я сержусь на... за то, что...***

***Когда я выражаю гнев на бумаге,  
то это никого не ранит***

***Я пугаюсь, когда...***

***Когда рисуешь/пишешь о страхе,  
то он становится слабее.***

***Я беспокоюсь о...***

*Иногда я чувствую, что я не такой  
/не такая, как другие люди,  
потому что...*

*Вот что я люблю делать,  
и у меня это хорошо получается.*

*Я помню, как мне сказали, что  
я должен (должна) попроситься  
с кем-то (чем-то) дорогим для меня:*



*Если бы только я тогда...*

*У каждого бывает чувство вины из-за того, что он (она) чего-то не сделал(-ла) или что он мог(-ла) бы сделать иначе.*

*Я научилась чему-то важному  
у дорогого мне человека (людей)...*

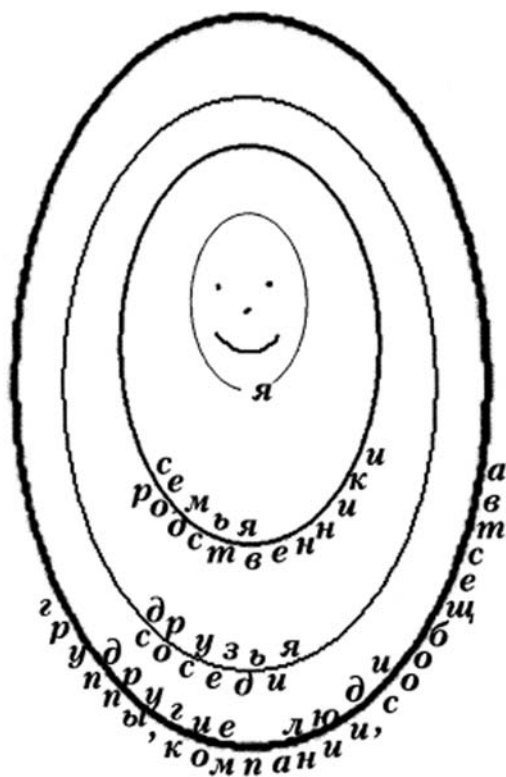
*и со мной навсегда останется  
та любовь, которую он (она, они)  
мне дал (дала, дали)*

*Мои любимые воспоминания:*

*и другие хорошие моменты  
я тоже буду помнить.*



## *Многие люди заботятся обо мне*



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

*Напиши имена и поставь их номера в твой "круг заботы".*

Я тоже забочусь о других людях.

И в этом я также особенный  
человек

*Это — моя страница.  
Я напишу (нарисую) здесь,  
чему я научился (научилась)  
из моих потерь:*

Виробничо-практичне видання

**Плетка** Ольга Тарасівна  
**Чаплинська** Юлія Сергіївна

**Інтенсивна робота з травмою:  
психотерапевтичні методи**

*Посібник  
(Рос. мовою)*

Редактор — *Т. А. Кузьменко*  
Комп'ютерне верстання — *С. С. Думанецька*  
Дизайн обкладинки — *О. І. Смирнова*

Формат 60x84/16. Ум. друк. арк. 13,49  
Наклад 300 екз. Зам. № 04.01-18.

*Видавець і виготовлювач ТОВ «Талком»  
м. Київ, вул. Львівська, 23, тел./факс (044) 424-40-69, 424-56-26  
E-mail: [ukraina.vdk@email.ua](mailto:ukraina.vdk@email.ua)  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 4538 від 07.05.2013*