

Современная
психотерапия

Скрытые сокровища

Путеводитель
по внутреннему
миру ребенка

Violet Oaklander

HIDDEN TREASURE

A map to the child's inner self

Karnac

Вайолет Оклендер

СКРЫТЫЕ СОКРОВИЩА

Путеводитель по внутреннему миру ребенка

Когито-Центр
Москва, 2012

УДК 159.9

ББК 88

О 50

Все права защищены. Любое использование материалов данной книги полностью или частично без разрешения правообладателя запрещается

Original edition published by Karnac Books Ltd, represented by The Cathy Miller Foreign Rights Agency, London – in the case of this contract representing the Author Violet Oaklander

Перевод с английского под общей редакцией
В. И. Белопольского

Оклендер В.

О 50 Скрытые сокровища: Путеводитель по внутреннему миру ребенка. Пер. с англ. – М.: Когито-Центр, 2012. – 271 с. (Современная психотерапия)

ISBN 978-1-85575-490-4 (англ.)

УДК 159.9

ISBN 978-5-89353-359-0 (рус.)

ББК 88

Вайолет Оклендер разработала уникальную модель работы с детьми, которая сочетает в себе теорию, философию и практику гештальт-терапии с разнообразными выразительными техниками. В книге основной акцент делается на целях и средствах терапевтической помощи детям с эмоциональными нарушениями, возникшими в результате травмирующих жизненных событий. Как показывает автор, исцеление возможно только при условии, что они найдут выход своим аффектам, научатся заботиться о себе, восстановят и укрепят свое Я.

Книга будет интересна детским и подростковым психотерапевтам, психологам, социальным работникам, консультантам, школьному персоналу, а также студентам. Много полезного для себя найдут в ней родители, а также взрослые, которые пытаются разобраться в своем собственном детстве.

© Violet Oaklander, 2006

© Когито-Центр, 2012

ISBN 978-1-85575-490-4 (англ.)

ISBN 978-5-89353-359-0 (рус.)

*Посвящаю эту книгу Молли Филлер Соломон
и Джозефу Соломону – моим замечательным родителям,
сделавшим мое детство таким, каким оно должно быть
у всех детей.*

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности 9

ГЛАВА 1

Введение 11

ГЛАВА 2

Когда детям нужна психотерапия 13

ГЛАВА 3

Терапевтический процесс в работе
с детьми и подростками 29

ГЛАВА 4

Усиление чувства собственного «Я»
у детей и подростков 63

ГЛАВА 5

Многоликий гнев 85

ГЛАВА 6

Работа с подростками 113

ГЛАВА 7

Утрата и горе 143

ГЛАВА 8

Как помочь детям и подросткам
научиться заботиться о себе 169

ГЛАВА 9

Работа с очень маленькими детьми 194

ГЛАВА 10

Работа с группами 206

ГЛАВА 11

Лечение детей с симптомами дефицита внимания
и гиперактивности 221

Глава 12

Использование музыки в терапии:
новые возможности 247

Эпилог 267

Литература 269

Благодарности

Я хотела бы выразить особую благодарность моим дорогим сыну и дочери: Мха Атма Хальса и Саре Оклендер, которые поддерживали меня, помогали мне советом и искренне делали все от них зависящее, чтобы дать мне возможность написать эту книгу.

Хочу особенно отметить участие моей невестки, Марты Оклендер, которая помогла мне даже больше, чем сама предполагает.

Глава 1

ВВЕДЕНИЕ

Двадцать восемь лет прошло после выхода моей первой книги «Окна в мир ребенка», но за это время наша жизнь несильно изменилась. Конечно, нельзя отбросить технические достижения (книгу «Окна в мир ребенка» я печатала на крошечной портативной машинке «Гермес», а сейчас в моем распоряжении замечательный компьютер), да и бесчисленное множество событий, произошедших в мире за эти неполные три десятилетия. Однако прежними остаются потребности ребенка. Дети все так же страдают от жестокого обращения и надругательств, разводов и утрат, разлук и многого другого. Те из нас, кто работает с детьми, все так же нуждаются в психотерапевтических техниках, помогающих детям выдержать все трудности, справиться со своими бедами и стать цельными личностями, способными жить в нашем полном стрессов мире. Все эти годы я продолжала применять на практике свои методы и утвердилась в том, что гештальт-терапия с детьми и подростками не утратила своей актуальности.

Не имея достаточно времени для создания еще одной книги, я использовала диктофон, записывая с его помощью аудиокассеты с рассказами о своих достижениях и новых идеях. Я писала статьи для разных журналов и главы в сборники, издаваемые другими людьми, читала лекции и организовывала презентации на многочисленных семинарах, понимая, что все мои новые (появившиеся на свет после выхода книги «Окна в мир ребенка») идеи, мысли, открытия и успехи просто необходимо свести во-

едино, ведь ценность моей работы заключается в том, что человеку любого возраста она позволяет расти и развиваться.

В апреле этого года* мне исполнилось 79, и сейчас я уже считаю себя наполовину пенсионеркой. Частную практику я оставила семь лет назад и теперь занимаюсь супервизиями, преподаю, а летом провожу двухнедельный тренинг. Я по-прежнему путешествую по США и выезжаю за пределы страны с семинарами и программными лекциями, но прилагаю все усилия, чтобы сократить эти поездки. В последние годы мне приходилось работать в Южной Африке, Ирландии, Австрии, Мексике и Англии, а также в нескольких городах США. На мои тренинги съезжаются слушатели со всего мира. И как только я начинаю подумывать о том, чтобы закрыть программу интенсивного обучения, мне приходят запросы из Бразилии, Аргентины, Тайваня, Новой Зеландии и других далеких стран. Я получаю письма от людей, горящих искренним желанием изучить мой метод работы с детьми и подростками. Потребность в качественной работе с детьми ощущается повсеместно.

Несколько человек организовали фонд под названием «Фонд Вайолет Соломон Оклендер», чтобы продолжить работу после моего полного ухода от дел. Когда я пишу эти строки, организация находится еще на самом раннем этапе развития, и я бесконечно счастлива, что могу заложить первые камни в ее фундамент. Эти люди глубоко преданы делу, которому посвятила себя и я. Нет нужды говорить, что это лучшие представители нашей профессии, и это наполняет мое сердце гордостью и признательностью.

Моя работа доставляла мне огромную радость. Я надеюсь, что тем, кто трудится в этой области, моя книга будет полезна и позволит получить ту же награду, что была дарована мне. Эта награда – счастье помогать детям в их развитии и в выборе правильных жизненных ориентиров.

* Написано в 2006 году. – Прим. ред.

Глава 2

КОГДА ДЕТЯМ НУЖНА ПСИХОТЕРАПИЯ

Что приводит детей в кабинет психотерапевта? В ответ на этот вопрос вы, вероятно, скажете, что проблема возникает тогда, когда с ними что-то не в порядке: они плохо успевают в школе, агрессивны или замкнуты, испытывают травматические переживания, страдают из-за развода родителей и т. д. и т. д. Но все это лишь симптомы и реакции. А в чем же все-таки истинная причина?

Я много думала над этим вопросом и теперь хотела бы изложить свои мысли. То, что я хочу сказать, может показаться слишком простым и незначительным. Фактически, я обращаюсь к явлениям столь тривиальным, что мы их просто не замечаем. Но иногда необходимо устремить свой взгляд на очевидное.

У большинства детей, приходивших на мои сеансы в течение многих лет, было две основные проблемы. Во-первых, им было сложно установить полноценный контакт с учителями, родителями, сверстниками, книгами. А во-вторых, как правило, у них было слабо развито ощущение собственного «Я».

Чтобы описать, как ребенок воспринимает самого себя, часто используют понятие «Я-концепция». Мне больше нравится более широкое и не несущее в себе оттенка оценки понятие «самоощущение».

Чтобы установить полноценный контакт с миром, человек должен хорошо владеть такими функциями, как видение, слушание, осязание, вкус, обоняние, движение, выражение чувств, идей, мыслей, проявление любопытства и т. д. (Polster and Pol-

ster, 1973). Эти же модальности формируют самоощущение. Дети с эмоциональными нарушениями, вызванными перенесенной травмой или другими причинами, стараются отдалиться от окружающего мира. В ущерб нормальному развитию они замораживают свои чувства, становятся менее подвижными, не допускают проявления эмоций и прячут свои мысли, но это лишь усугубляет проблемы. Ребенок не может полноценно общаться, его личность не развивается.

По моим наблюдениям, такое нездоровое поведение возникает не только вследствие травмы или жизненных неурядиц. Немалую роль здесь играют и другие особенности развития.

Я считаю, что когда здоровый младенец появляется на свет, он способен полноценно использовать свои ощущения, тело, эмоции и разум. Ребенок приходит в этот мир как существо *ощущающее*: для жизни ему необходимо научиться сосать, а для развития – ощущать прикосновение. По мере роста дети начинают активно использовать все остальные ощущения. Малыш внимательно разглядывает все, что его окружает, пытается дотронуться до всего, что может достать, и пробует на вкус все, что удастся потянуть в рот.

Тело ребенка находится в непрерывном движении. Вдруг кажется, что появляются проблески осознания. Малыш может нечаянно уронить погремушку, которую сжимал в кулачке, начинает плакать, а тот, кто находится рядом, поднимает ее и вкладывает ему в руку. Но он не хочет ее держать. Он роняет ее снова и снова до тех пор, пока в совершенстве не овладеет этим новым навыком. Ребенок может долго разглядывать собственные руки, и неожиданно складывается ощущение, что он понял, что ими можно что-то достать. С возрастом подвижность ребенка не сокращается. Активно и с неудержимой энергией малыш ползает, ходит, лазает или бегает.

С самого рождения младенец способен выражать *эмоции*. Он улыбается, и смеется, и, лежа в своей кроватке, кажется абсолютно довольным, но неожиданно заливается плачем. И даже самой внимательной маме бывает трудно определить, чего же хочет ее малыш. Голоден он или испуган? Сердится или намочил пеленки? Или просто ему наскучило одиночество? По мере развития жестикуляции, вокализации, мимики и, конечно же, речи его эмоции становятся более понятными для окружающих.

Маленький ребенок пребывает в гармонии со своими чувствами. Мы точно знаем, когда двухлетний малыш испуган, грустит, радуется или злится. Он не скрывает своих эмоций. Этому он научится позже.

А как же *интеллект*? Мы с благоговейным трепетом думаем о том, как же много способен познать младенец и только начинающий ходить малыш. Он учится говорить, проявляет любопытство, исследует окружающий его мир и задает миллиарды вопросов. Ребенку хочется узнать обо всем, и он изо всех сил пытается понять эту жизнь. Разум малыша удивителен.

Это существо, сотканное из чувств, а его тело, ум и способность выражать эмоции функционируют в прекрасном единстве. Именно так и должно быть в процессе развития ребенка.

Но – со всеми детьми, с одними чаще, а с другими реже – случается нечто, что мешает нормальному развитию. Ощущения притупляются, физическая активность ограничивается, эмоции блокируются, а интеллект не спешит проявлять себя.

Почему так случается? Безусловно, такие тяжелые травмы, как жестокое обращение, развод родителей, непонимание взрослых, чувство одиночества, болезни, могут подтолкнуть ребенка к самоизоляции. Он делает это инстинктивно, чтобы защититься. Но сменяются разные этапы развития, и в жизни ребенка появляются определенные социальные факторы, которые также могут заставить его замкнуться и заблокировать свои чувства.

К таким возрастным факторам относятся: слияние и сепарация, эгоцентризм, интроекты, удовлетворение собственных потребностей, установление норм и границ, влияние на детей различных систем, культурных ожиданий и реакций родителей, в особенности их гнева. Без сомнения, существуют и другие моменты. Ребенок – существо социальное. Он не может и не должен жить в изоляции. Огромное значение для ребенка имеет отношение окружающих и то, как он ощущает себя в своем собственном мире. Многие считают, что жизнь маленького человека предопределяется биологией. Может, в определенной мере это и справедливо. Но указанные выше возрастные факторы в большей или меньшей степени оказывают влияние на каждого ребенка, независимо от его темперамента и склада характера.

Слияние

При появлении на свет малыш очень тесно связан с матерью и во многом составляет с ней единое целое. Через голос, жесты, взгляд и прикосновения мамы он приобретает самоощущение. Подобное слияние очень важно для благополучия ребенка. Его первая задача в жизни – отделиться от матери. Но без этой связи не от кого будет отделяться, и это может стать причиной сильной тревоги со стороны подрастающего малыша. Он может изо всех сил стремиться стать самостоятельным, но одновременно ему нужно чувствовать единение с родителями. Этот момент крайне важен. Попытки сепарации начинаются именно в младенчестве, а не в подростковом возрасте, как это принято считать. По мере роста ребенка и на протяжении всей его жизни этот процесс периодически возобновляется и снова затихает. Для малыша необходимо чувствовать себя самостоятельным существом. Трудность для ребенка состоит еще и в том, что он лишь в незначительной мере может опереться на свое «Я». И реакция окружающих на его порывы может облегчить или осложнить его путь к этой цели.

Эгоцентризм

Понятие «эгоцентризм» всегда воспринимается негативно, когда мы говорим: «Этот человек такой эгоцентрист – он думает только о себе и считает, что вокруг него крутится весь мир». Однако для детей эгоцентризм – это норма. Исходно малыши не понимают уникальности собственных переживаний и приходят в замешательство, если оказывается, что кто-то видит мир иначе, чем они. Им кажется, что все люди одинаково относятся к окружающей действительности и обладают тем же мироощущением, что и они сами. Осознание индивидуального характера переживаний требует определенного обучения, и в ранние годы дети действительно активно экспериментируют с этими чувствами. Например, девочка 3–4 лет спросила у бабушки: «Ты живешь одна?» Получив утвердительный ответ, малышка со слезами на глазах всхлипнула: «Мне так жаль тебя». Этой женщине действительно не нравилось жить одной, и она была польщена вниманием и сочувствием внучки. Однако ребенок лишь спроецировал ее чувства на себя. Девочка просто не могла представить,

как можно жить одной, без родителей. О понятии эгоцентризма много писал Жан Пиаже, который считал, что к 7–8 годам ребенок уже интеллектуально способен проводить границу между своими и чужими взглядами (Phillips, 1969). На практике я поняла, что эмоциональный эгоцентризм сохраняется намного дольше. На уровне эмоций даже в зрелом возрасте многие возвращаются к состоянию эгоцентричности. Так, если случается что-нибудь страшное, мы восклицаем: «Ой, что же я наделал!», или «Как я могла это предотвратить?», или «Это моя вина!» То же происходит и с детьми. Эгоцентризм и неумение оценить ситуацию со стороны заставляют их чувствовать вину за все плохое, что с ними происходит. Ребенок винит себя, если он заболел, остался один или ему в чем-то отказали, если ему что-то досаждают или он поранился, если у мамы или папы болит голова или если родители сердятся и раздражены. Втайне он считает, что сам виноват во всех своих бедах. Я всегда знала это про маленьких детей, так как изучала работы Пиаже для получения степени магистра в области специального образования умственно отсталых детей. Но в определенный момент своей практики в качестве детского и подросткового психотерапевта я осознала, что количество лет не имеет значения. В любом возрасте дети обвиняют себя во всех происходящих с ними ужасах.

Вот пример. Решением суда для оценки психического состояния ко мне был направлен двенадцатилетний мальчик, родители которого переживали тяжелый развод, были очень агрессивны друг к другу настроены и вели тяжбу за право опеки над ним. У ребенка начали снижаться оценки в школе, появились разнообразные проблемы со здоровьем, и он все больше и больше времени проводил один в своей комнате. В разговоре со мной мальчик полностью отрицал свою заинтересованность в делах родителей: «Это их дело, – заявил он. – Меня это не волнует». Осмотревшись в моем кабинете, мальчик заинтересовался подносами с песком и спросил, для чего они нужны. Я объяснила, что люди выбирают разные фигурки у меня на полках и расставляют их на одном из подносов, изображая сцены из жизни. После предложения заняться этим он изучил множество миниатюр и отобрал трех серфингистов (из украшений для торта). Немного поворошив песок, мальчик поместил их на поднос: «Готово». Я попросила его описать сценку. «Ну, это три серфингиста, и они занимаются серфин-

гом», – сказал он. Это типичная детская черта, описывать сцену очень короткими фразами. И мы начали своеобразный диалог, чтобы построить развернутый рассказ.

Я: Мне бы хотелось, чтобы ты представил себя одним из серфингистов. Покажи, кем бы тебе хотелось быть.

Зак показывает на одну из фигурок.

Я: Привет, серфер. Как волны?

Зак: Они огромны.

Мы начали разговор о серфинге, о волнах, об океане – в общем, обо всем, что я смогла придумать. Пока он говорил, один из серфингистов упал.

Я: Ой! Что с ним случилось?

Зак: Он свалился с доски.

Я: И что с ним теперь будет?

Зак: Он утонет, потому что получит доской по голове, прежде чем дотянется до нее.

Я: Что же делает второй серфер?

Зак: Он просто уплывает.

Я: А ты (я показала на фигурку, которую он выбрал)?

Зак: Я? Я думаю, что мог бы помочь ему, но не сделал этого, и он утонул.

В этот момент Зак замкнулся, прекратил разговор и начал отдаляться от подноса с песком.

Я: Прежде чем мы закончим, я только хотела спросить, не напоминает ли тебе эта сценка и наш рассказ что-то из твоей жизни?

Зак: Конечно, мне нравится серфинг.

Я: Это ясно, ты столько о нем знаешь. В твоем рассказе серфер, которого ты выбрал, чувствует себя ответственным за парня, который тонет. А ты когда-нибудь чувствуешь ответственность за что-то в своей жизни? Думаешь, будто что-то произошло по твоей вине?

Зак расплакался.

Зак: Это я во всем виноват! Они постоянно ругаются из-за меня. Я просто не знаю, что мне делать!

Подносы с песком позволяют использовать очень эффективную проективную технику. Зачастую рассказ ребенка оказывается яркой метафорой одной из сторон его жизни. Как правило, двенадцатилетний мальчик на вопрос «Как дела?» ответит: «Хорошо», – и это не будет иметь никакого отношения к его истинным чувствам. Он точно знает, как можно проигнорировать и отказать (как тот серфер, который просто уплыл), и не хочет даже представить себе, что сам может оказаться в роли «утопающего». И только когда эти скрытые чувства извлекаются на поверхность, начинается исцеление, а ребенок, наконец, получает возможность осознать свою невиновность в том, что родители его злятся друг на друга. Он может научиться правильно выражать свои чувства. Он может научиться приемам, позволяющим справляться с подобной ситуацией. Я могу предоставить ему ту поддержку, в которой он нуждается. В случае с Заком на последующих сессиях с родителями он смог рассказать им о своих переживаниях.

(Примечание. Я не знаю, чем бы закончилась эта история, если бы один из серферов не упал, но я уверена: случилось бы что-то другое.)

Психотерапевты, работающие с детьми и подростками, должны понимать суть феномена эгоцентризма и то влияние, которое он оказывает на их жизнь.

Интроекты

Интроект – это услышанное нами мнение о нас самих, которое становится частью нашей личности. Очень маленькие дети не могут осознать значимость подобных посланий. Они не обладают достаточными когнитивными способностями, чтобы сказать: «Да, это обо мне» или «Нет, это не про меня». Ребенок верит всему, что слышит о себе, даже если жизнь свидетельствует об обратном. Подобные сообщения могут быть и скрытыми. Если малыш проливает молоко, мать может и не сказать вслух: «Ох, какой же ты неловкий!» Но сколь красноречивым будет выражение ее лица! Ребенок эгоцентричен и обвиняет себя во всех несчастьях, поэтому, когда его мама сердита, или у нее, к примеру, болит голова, он чувствует себя плохим. Эти негативные послания мы проносим через всю жизнь. (Фактически, мы действуем на основе системы убеждений четырехлетнего ребенка.) Даже после многих

лет терапевтической работы с этими посланиями, когда появляется чувство, что все проблемы уже позади, они снова воскресают в стрессовых ситуациях. Вот что однажды рассказал мне один знакомый психотерапевт: «Я потратил годы терапевтической работы, чтобы проработать свои отношения с собственными родителями, и в конце концов почувствовал, что добился успеха. Но на прошлой неделе я был у них в гостях и все негативные эмоции моего детства, отрицательные чувства по отношению к себе самому всколыхнулись снова!» Я считаю, что на самом деле мы никогда не сможем избавиться от негативных интроектов. Самое лучшее, что мы можем сделать, – осознать их и научиться с ними справляться.

Вред могут нанести даже позитивные утверждения. Такие общие заявления, как «Ты лучший мальчик на свете», приводят ребенка в смятение. Он знает, что он не лучший. В каком-то дальнем уголке его сознания живет воспоминание, что когда-то он был «плохим». Поэтому он начинает воспринимать это послание как негативное. Подобные восхваления зачастую ставят ребенка в тупик: с одной стороны, ему нравится их слушать, но, с другой, он знает, что это неправда. Он может почувствовать себя обманщиком.

Я всегда советую родителям быть более конкретными в своих высказываниях в адрес ребенка. Можно сказать: «Мне нравится, как ты убрал свои игрушки» или «Мне нравится, как ты раскрасил картинку – на нее приятно смотреть». Подобные фразы не интроекты, но они повышают самооценку ребенка.

Удовлетворение потребностей

Маленький ребенок сделает все, чтобы получить то, что ему надо. Он знает, что не может удовлетворить свои потребности самостоятельно. Он не может получить работу, водить машину, покупать пищу и т. д. Овладение новыми навыками – неотъемлемая часть развития малыша, так как дает ему некоторое чувство уверенности и возможность контролировать события. В целом, однако, его жизнь полностью зависит от взрослых. Ребенок никогда не станет провоцировать гнев своих родителей и сделает все, чтобы они не отдалялись и не бросали его. Помимо удовлетворения основных жизненных потребностей, малышу просто необходимы любовь и поддержка. Проблема заключается в том, что он

не всегда знает, что делать, чтобы получить то, что ему нужно. Поэтому иногда поведение ребенка становится неадекватным, что порождает новые трудности. Например, дети, подвергающиеся сексуальным домогательствам, обычно защищаются тем, что отключают свои чувства. Подобное состояние сохраняется на всю жизнь, и только правильное стороннее вмешательство может помочь ребенку вернуть собственное «Я».

Саморегуляция организма

Здоровое функционирование нашего организма поддерживается за счет механизмов саморегуляции (Perls, 1969). Этот процесс надо рассматривать с физической точки зрения: организм подает нам сигнал, когда надо поесть или когда надо закончить еду, когда идти в душ, когда ложиться спать и т. д. Мы не всегда послушны, но организм настаивает. Когда я выступаю на семинарах, я терпеть не могу прерываться, чтобы сделать глоток воды, я боюсь потерять нить повествования. Но если я этого не сделаю, мое горло начинает хрипеть, и, в конечном итоге, я могу потерять голос. Поэтому я делаю глоток воды и наслаждаюсь моментом, когда все встает на свои места и появляется чувство равновесия. Насущная потребность была удовлетворена, и теперь освободилось место для новых потребностей. Этот феномен подтверждается эмоционально, психологически, когнитивно и духовно. Нам досаждают различные нужды, а когда мы обращаем на них внимание и делаем то, что нужно, какая-то одна потребность оказывается удовлетворенной, что дает возможность проявиться другим. Это процесс жизни и развития, который не кончается никогда.

Гнев

Рассмотрим пример из жизни одного ребенка. Он злится на отца, который просит его успокоиться и не докучать. Раньше малыш уже уяснил, что нельзя показывать свой гнев, так как это может только осложнить положение и даже оказаться опасным. Итак, ребенок переполнен чувствами. Однако организм в своей борьбе за здоровье любым способом пытается дать выход чувствам. К сожалению, обычно они выражаются не совсем подходящим и даже вредным образом – вредным для благополучия самого ребенка.

Ребенок может подавить свои чувства, запрятать их как можно глубже, чтобы их никто не увидел. Он прячет свои эмоции так далеко, что даже забывает об их существовании. Это тот ребенок, у которого болит голова, появляются боли в желудке или который постоянно молчит и избегает общения. Другой ребенок может отвлечься от своих чувств – просто отвернуться от них. Но организму необходимо избавиться от лишней энергии. Этот малыш будет драться, толкаться и пытаться выразить свои эмоции в других действиях. Я спросила одного из своих восьмилетних клиентов, что заставляет его так часто драться с другими детьми на игровой площадке, ведь он никогда раньше этого не делал. Он ответил, что вынужден так поступать, потому что эти дети глупы. Малыш не сказал: «Потому что мой папа ушел от нас и мне кажется, что он совсем о нас не думает, а моя мама все время плачет, и, возможно, виноват в этом я». И только после проделанной с ним громадной проективной работы он смог членораздельно описать свои истинные чувства. После этого его поведение изменилось весьма существенно.

Дети становятся излишне активными или заторможенными, начинают мочиться в постель или полностью теряют контроль над мочевым пузырем и кишечником, становятся пугливыми и даже проявляют признаки фобии, но не выражают прямо своих эмоций. Они как будто отделяются от своих чувств и, как правило, даже не вспоминают о них. Требуется немало усилий, чтобы вскрыть эти запрятанные вглубь переживания, и часто оказывается, что гнев смешан с чувством печали или стыда.

Я могу только гадать о том, почему один ребенок пытается отвлечься от своих чувств, а другой выбирает что-то другое, но чтобы найти точный ответ на этот вопрос, необходимо провести серьезные исследования. Вполне вероятно, что здесь действует много разнообразных факторов, таких как раннее развитие, динамика семейных отношений, врожденные особенности личности и так далее.

В большинстве случаев ребенок не понимает мотивов своего поведения, но иногда решение принимается вполне осознанно. Одна взрослая клиентка рассказывала, что помнит, как в возрасте четырех лет приняла решение всегда быть очень, очень тихой. Как раз в этом возрасте, будучи живой, энергичной и активной девочкой, она играла со своим любимым дядей, затеяв с ним

борьбу на полу. Внезапно дядя начал издавать какие-то ужасные звуки, тело его свела судорога, и он умер. (Это она поняла позже.) В страхе девочка закричала, и на крик прибежала ее мать. У женщины началась истерика, но ей все-таки удалось позвонить 911. Приехали медики, но было уже поздно. Они забрали тело, а между тем моя будущая клиентка дергала мать за рукав, пытаясь узнать, что же произошло. Женщина, рыдая, попросила дочь успокоиться и не докучать ей. Но девочке было всего четыре года, и она была уверена, что сделала дяде что-то очень плохое, а мама сильно сердится на нее за это. Именно тогда малышка и приняла решение как можно дальше отстраниться от мира. Она говорила, что в тот момент предпочла бы исчезнуть, если бы знала, как это сделать. Ее стремление быть тихой маленькой девочкой получило сильное подкрепление, и в шестнадцать лет она ушла в монастырь, стала монахиней и несколько раз давала обет молчания. Когда в возрасте сорока пяти лет эта женщина приняла решение покинуть свою обитель, оказалось, что она совсем не готова к встрече с мирской жизнью. Потребовалась терапия. Моя клиентка чувствовала, что ее установка быть тихой мешает ей жить и заводить друзей. Воспоминания об инциденте с дядей всплыли, когда я предложила ей вернуться назад к времени, когда она не была столь замкнутой. (Я попросила женщину вспомнить время, когда она, еще будучи маленькой, чувствовала себя наиболее живой.) А до тех пор, пока я не спросила ее об этом, происшествие с дядей казалось полностью забытым.

Парадоксально, но изменения в поведении по большей части оказываются результатом саморегуляции организма, направленной на заботу о собственном здоровье. Трудное поведение воспринимается как «сопротивление» или «нарушение границы контакта», хотя на самом деле ребенок таким образом пытается защитить себя, стремится справиться с трудностями, расти и выживать. Но вместо решения проблем подобное поведение доставляет малышу одни неприятности, приносит беспокойство и физические недуги, заставляет расходовать слишком много энергии, в большинстве случаев впустую. В любой стрессовой ситуации ребенок слишком сильно возбуждается, чувствует боль в желудке или реагирует каким-то другим, специфическим для него образом. Бессмысленно говорить ему: «Прекрати!», отчитывать или наказывать его: такой малыш не может контроли-

ровать свои реакции. Если он действительно прекратит делать то, что делает, проявится другая форма неправильного поведения. Я всегда с признательностью и теплом вспоминаю слова одной тринадцатилетней девочки в конце цикла наших занятий. Она сказала: «Я никогда не забуду наше первое занятие. Мы отправились с вами в фантастическое путешествие, и вы предложили мне нарисовать место, в которое я попала. Вы никогда не отчитывали меня, как другие. Вы никогда не заставляли меня приспособливаться. Я всегда буду это помнить». Этой девочкой я занималась в рамках экспериментальной программы помощи детям с глубокими эмоциональными нарушениями. К моменту нашей встречи она сменила уже семь приемных семей и была кандидатом на помещение в отделение «неисправимых» подростков в психиатрической клинике. Мы встречались один раз в неделю в течение четырех месяцев (именно такое время мне было выделено), и состояние девочки улучшилось настолько, что ее не отправили в клинику. Напротив, она ходила в школу и была очень горда собой. Дело в том, что эта девочка не изменилась, она просто нашла себя.

В условиях постоянных ограничений и запретов личность человека становится практически незаметной. «Я» некоторых детей стирается настолько, что они делают все что угодно, чтобы только найти себя. Некоторые в поисках своего «Я» сливаются с другими, пытаются обрести чувство собственного «Я» через другого человека. Они буквально цепляются за объект своей привязанности, стараются ему всячески угодить, но из-за страха потерпеть неудачу теряют способность делать выбор, принимать самостоятельное решение или завершать работу. Иные пытаются отыскать свое «Я», демонстрируя всю силу, на которую только способны. Они испытывают приступы гнева, провоцируют драки, устраивают поджоги и всячески борются за власть.

Социальные условия, влияющие на развитие ребенка

Ограничения

Конечно, мы должны устанавливать ограничения, чтобы обеспечить безопасность ребенка. Уже в очень раннем возрасте малыш узнает, что опасно перебегать улицу, прыгивать с большой

высоты и т. д. Важное значение имеет то, как мы это объясняем ребенку. Иногда родители считают, будто ребенок помнит о подстерегающей его опасности. В действительности же это задача родителей – контролировать активность малыша до тех пор, пока он не повзрослеет и не начнет осознанно воспринимать окружающий его мир. Нередко можно наблюдать, как родители сильно ругают ребенка за что-то, что уже ранее запрещали ему делать. Но запоминание приходит только в результате мягкого и исполненного любовью повторения уже сказанного. Это так же важно, как и расширение свободной зоны по мере роста ребенка, чтобы дать малышу возможность экспериментировать. Я до сих пор вспоминаю, как мой сын Майкл в возрасте четырех лет любил покидать безопасное место около входной двери дома, чтобы изучать улицу, удаляясь все дальше и дальше. Мы с соседями часто сидели с младшими детьми возле дверей в ожидании возвращения из школы старших. Оставляя своего младенца на попечение друзей, я тайком следовала за Майклом на большом расстоянии в надежде, что он меня не увидит. Я наблюдала, как он изучает кусты, предметы на тротуаре, углубления в земле и разных жуков. Соседи укоряли меня за то, что я не хватала ребенка и не заставляла его вернуться назад. Но мне хотелось при соблюдении условий безопасности развить в нем независимость и исследовательскую жилку. На некотором расстоянии от меня он оборачивался, и мне приходилось делать вид, будто я внимательно рассматриваю листья на ветке. Он радостно звал меня и подбегал, с волнением рассказывая о своих чудесных открытиях. Мой сын Майкл умер в возрасте пятнадцати лет, и воспоминания о его странствиях наполняют меня счастьем и немного притупляют горе.

Культурные требования

Дети перенимают нормы поведения той культурной среды, в которой они растут. Например, некоторые культурные традиции требуют, чтобы в церкви люди вели себя очень тихо. Другие же позволяют крики в знак выражения своих чувств. В одних культурах ребенка учат скрывать эмоции, в других для их выражения предоставляется намного больше свободы. Ряд культур запрещает малышу смотреть на взрослого во время разговора. Но есть места, где за опущенные во время разговора глаза могут и отру-

гать. Психотерапевту очень важно знать и уважать требования, верования, ценности и опыт представителей разных культурных сообществ. Трудности часто возникают в ситуации, когда ребенок оказывается между двух культур. Я испытала это на себе. Мои родители, евреи, иммигрировавшие из России, приехали в Америку в юношеском возрасте. Несмотря на то, что позднее они научились читать и писать по-английски и стали гражданами США, дома они по большей части говорили на идише, а еврейская культура была неотъемлемой частью их жизни. Я выросла в этой теплой, эмоционально насыщенной атмосфере, в окружении книг (на идише), музыки и политических дискуссий. Однако моя жизнь в Кембридже, штат Массачусетс, за пределами домашнего очага была совсем иной. Я обожала родителей, но смущалась их акцента и приверженности восточноевропейским традициям. Однажды в десять лет одноклассница пригласила меня на день рождения. Я никогда не была на таком празднике и рисовала себе в воображении великолепные картины предстоящего действия. Дома на мой день рождения мама обычно готовила праздничный обед и десерт. В подарок от родителей и старших братьев я получила книгу. И полученное приглашение очень взволновало меня. Швея по профессии, мама сделала мне чудесный костюм из красного бархата – платье, достойное королевы. И я пошла... Как только я вошла в дом той девочки, мне стало ясно, что что-то не так. Остановившись, я наблюдала, как другие дети, одетые в наряды, удобные для игр, несут подарки в веселых упаковках. Мне же и в голову не пришло, что на такие праздники нужно дарить подарки. Мне хотелось развернуться и убежать домой, но меня заметила мама именинницы. Она подошла и пригласила меня войти, а потом обняла за плечи и провела в комнату. Мне кажется, эта женщина верно оценила ситуацию и постаралась мне помочь. Она усадила меня в середине длинного стола. Около каждого места лежала праздничная шляпа, стоял полный сладостей бумажный стакан, маленький сувенир, пицалка – множество других атрибутов дня рождения. Никогда в жизни я не видела таких вещей! И через шестьдесят пять лет перед моим мысленным взором все с той же ясностью проносится эта сцена, и я до сих пор испытываю все то же чувство унижения. Я желала, чтобы пол разверзся и поглотил меня. Был там именинный пирог со свечами (тоже новинка для меня), игры типа «Приколи хвост осли-

ку» и другие развлечения. Скорее всего, я тоже принимала в них участие, делая вид, будто прекрасно себя чувствую. Но я ощущала себя другой, не принадлежащей этой жизни, хотя много раз играла в те же игры в школе. Там-то я очень хорошо знала, как вести себя по-американски. Но, что самое важное, я никогда не рассказывала о том дне рождения маме. Уже в десять лет я понимала, что она сильно огорчится. Я часто задумываюсь, можно ли было облегчить мне тот урок общения. Возможно, сегодня мы знаем больше о культурных различиях, им уделяют достаточно внимания в школах. И мне кажется, что если бы подобные беседы проводились среди детей и раньше, они во многом помогли бы мне.

Общественные системы, влияющие на развитие детей

Мы часто пытаемся обвинить во всем семью. Однако существует огромное множество других систем в структуре нашего общества, оказывающих влияние на детей. Перечислю некоторые из них: система школьного образования, судебная и церковная системы, система социального обеспечения и обслуживания и, конечно, политическая система. Безусловно, нельзя обойти вниманием и систему здравоохранения. В пять лет я сильно обожглась и много времени провела в больнице. Мне пересаживали кожу, а потом тянулся долгий период восстановления. Впечатления того времени наложили очень глубокий отпечаток на всю мою жизнь. До сих пор я помню увещевания врачей и сестер, которые, не обращая внимания на мою ужасную боль, малый возраст, смятение и чувство одиночества, неустанно твердили: «Будь хорошей девочкой и перестань плакать». Я слышала эти слова много раз, особенно когда они начинали заниматься моими ожогами. Это долгий отрезок моей жизни, наполненный кошмарными воспоминаниями о больнице. Даже сегодня, после продолжительной терапевтической работы с этими переживаниями, мне бывает нелегко признаться, что я испытываю боль. У меня все еще сохранилось глубинное ощущение, что я плохой человек, потому что у меня что-то болит. Я пытаюсь сказать той маленькой девочке внутри себя, что она хорошая и что ей можно плакать. Но это так нелегко, и где-то в глубине сознания продолжают храниться прежние чувства. Когда я плакала на глазах у родителей, меня окружали заботой и любовью, но в пять лет я не умела донести

до них свою боль и поведать им о своих тайных чувствах. Иногда я представляю, что бы случилось, если бы рядом со мной появился доктор, похожий на меня сейчас, который подошел бы к моей постели и постарался помочь мне распознать эти спрятанные, затаенные мысли и переживания с помощью рисунков, кукол и разных историй.

Дети реагируют на травмы по-разному. Я предпочитала скрывать свою боль, чтобы быть хорошей девочкой. Ребенок делает что угодно, чтобы достичь определенного равновесия и противостоять чувству дезинтеграции.

Что же со всем этим делать?

Когда ребенок приходит к психотерапевту, я знаю: он потерял то, что у него когда-то было, на что он имел право как маленький ребенок, – полноценно и радостно пользоваться своими чувствами, телом, разумом и открыто выражать свои эмоции. Моя задача – помочь ему найти и восстановить эти утраченные части его личности. Чтобы добиться своих целей, я использую разнообразные творческие и экспрессивные техники. Эти действенные проективные методики прокладывают тропы к внутреннему миру ребенка и помогают ему выразить тайные переживания, для которых порой недостаточно слов. Именно такие техники выражения чувств на протяжении тысячелетий использовались в ранних культурах. Они дают возможность ребенку познакомиться с утраченными частями своего «Я», открывая возможности для новых, здоровых форм бытия. И, в конце концов, немаловажно, что они забавны.

В книге «Окна в мир ребенка» (Oaklander, 1978, 1988*) я обсуждала эти методы со всеми подробностями. В следующей главе данной книги описаны конкретные способы их применения. Важно помнить, что, прежде чем приступить к использованию какого-нибудь из них, психотерапевт должен установить контакт с ребенком, хотя бы самый первый и предварительный. Если ребенок не может общаться, терапия должна быть сфокусирована прежде всего на том, чтобы помочь ему овладеть этой базовой формой доверия.

* Пер. на русский язык: Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. М.: НФ «Класс», 1997.

Глава 3

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ И ПОДРОСТКАМИ

Я заметила, что мои взаимоотношения с детьми во время психотерапевтических сеансов развиваются естественно. Я называю это «терапевтическим процессом». Со стороны может показаться, что мы просто играем и ничего не происходит, но на самом деле терапевтическое взаимодействие с ребенком представляет собой строго определенный процесс, определенную, если хотите, последовательность. Несмотря на то, что слово «последовательность» подразумевает переход от одного элемента к другому, этот процесс не всегда идет линейно, хотя началом всему является установление отношений. Однако порой по ходу терапевтического процесса у меня возникает необходимость отступить назад или двинуться вперед в зависимости от текущей оценки потребностей ребенка. Со стороны часто кажется, что вся моя работа состоит в использовании разнообразных экспрессивных и проективных техник. Отчасти это верно, но есть еще много такого, чему следует уделить внимание прежде, чем перейти к использованию этих техник.

Взаимоотношения

Ничего не произойдет, если не установить хотя бы первичного взаимопонимания. Взаимоотношения – это тонкая материя, требующая осторожного обращения. Они лежат в основе терапевтического процесса и сами по себе могут обладать мощным лечебным потенциалом. «Я/Ты» контакт, описанный в работах

Мартина Бубера (Buber, 1958), включает ряд фундаментальных принципов, которые очень важны в работе с детьми. Мы встречаемся как две разные личности, ни одна из которых ничем не лучше другой. И я обязана поддерживать этот статус. Я всегда стараюсь оставаться самой собой. Я не использую учительский или покровительственный тон, не пытаюсь манипулировать или ставить оценки. Несмотря на мой безграничный оптимизм в отношении здорового потенциала ребенка, входящего в мой кабинет, я никогда не навязываю ему своих ожиданий. Я приму его таким, каков он есть, как бы он себя ни повел. Я с уважением отнесусь к привычному для него темпу деятельности и попытаюсь действовать в том же темпе. Я буду искренней и открытой. Именно так зарождается и набирает силу взаимосвязь между нами.

Как правило, в любых отношениях возникает перенос, однако я не поощряю его развитие. Ребенок может реагировать на меня как на родительскую фигуру, но я ему не мать и не отец. У меня есть своя точка зрения, собственные представления о нормах и границах, собственный стиль поведения. Относясь к своему клиенту как к отдельному существу, я даю ему возможность почувствовать собственное «Я», осознать границы своей личности – быть может, взглянуть на себя по-новому. Мир ребенка тесно переплетается с миром его родителей, но между нами такой связи нет. Поддерживая в глазах клиента свою целостность как независимого человека, я даю ему возможность внимательнее исследовать себя, тем самым усиливая в нем чувство собственного «Я», оттачивая и укрепляя его умение общаться.

Кроме того, я должна отслеживать в себе реакции, не являющиеся подлинным эмоциональным откликом на ситуацию, и внимательно исследовать природу этих проявлений контрпереноса, чтобы они не повредили клиенту. Я реалистично отношусь к себе, не боюсь своих чувств и реакций, ибо знаю свои возможности. Я с уважением отношусь к тому, что для меня важно. Мы начинаем занятие вовремя и заканчиваем точно в срок. Я строю сессию таким образом, чтобы у ребенка осталось время помочь мне убрать в комнате (за исключением занятий с песком). Так мне удается однозначно показать ребенку, что занятие закончено.

Когда проходит первоначальное сопротивление, я начинаю ощущать контуры взаимоотношений – так происходит с большинством детей. Но иногда ребенок не может наладить отноше-

ния, ему нужно время. Возможно, это последствия тяжелой эмоциональной травмы в очень раннем возрасте или при рождении. Такие дети не умеют и боятся доверять, и работа с ними должна быть направлена именно на отношения. Безусловно, жизненно необходимо уважать сопротивление ребенка как один из способов его самозащиты. Задача психотерапевта заключается в том, чтобы найти оригинальный и ненасильственный способ «достучаться» до сознания маленького человека.

Контакт

Еще одна проблема, о которой я хочу поговорить в связи с терапевтическим процессом, – это контакт. Важно определить, может ли ребенок устанавливать и поддерживать контакт с окружающими. Или отношения с ним непрочны, а контакт постоянно прерывается или вообще затруднен? На каждой совместной сессии контакт жизненно необходим. Ничего не может произойти, если нет хотя бы минимального взаимопонимания. За пределами сессии может происходить что угодно, но я могу работать только с тем, что существует между нами. Иногда ребенку настолько трудно оставаться со мной в контакте, что вся терапия сводится к попыткам помочь ему научиться завязывать и поддерживать отношения.

Контакт – это способность полного присутствия в конкретной ситуации и готовность использовать все стороны своего организма: ощущения, телесность, эмоции, интеллект. Дети, беспокойные и взволнованные, испуганные, печальные или озлобленные, блокируют и ограничивают собственную активность, уходят в себя, отсекают части собственного «Я» и подавляют здоровые эмоциональные всплески. Когда чувства и тело скованы ограничениями, проявление эмоций и ощущение собственного «Я» сводятся к нулю.

Хороший контакт – это и способность вовремя отойти, чтобы не застрять в точке соприкосновения. Иначе связь теряется и остается лишь тщетная попытка ее поддержать. Пример подобной ситуации – ребенок, который никогда не умолкает или не может играть один и нуждается в постоянном присутствии людей.

Напомню, мы говорим о навыках контакта, о том, как он осуществляется. Важно все: прикосновение, умение смотреть и ви-

деть, слушать и слышать, пробовать на вкус и улавливать запахи, разговаривать и издавать разные звуки, жестикулировать и использовать речь, свободно передвигаться в окружающей обстановке. Иногда в процессе наших терапевтических путешествий ребенку необходимо предоставить возможность пережить массу новых впечатлений, чтобы открыть для него разнообразные способы контакта. Дети, столкнувшиеся с насилием, особенно склонны подавлять свои чувства, как и большинство детей, переживших какую-либо травму.

Иногда я отмечаю, что ребенок, которому обычно легко дается общение, приходит на сессию расстроенным. Мне сразу понятно, что перед занятием что-то произошло. Я могу незначай попросить ребенка рассказать мне, что огорчило его в школе или по дороге в мой офис. На каждой сессии мне необходимо оценивать тот уровень контакта, на который способен ребенок.

Сопrotивление

Дети демонстрируют разнообразные формы таких поведенческих реакций, часто называемых сопротивлением, посредством которых они пытаются справиться с трудностями, выжить и научиться максимально эффективно контактировать с окружающим миром. Иногда это работает, но в большинстве случаев ребенку не удается получить то, что ему нужно. Окружающие считают подобное поведение неадекватным, и это только усложняет ситуацию. Дети не прослеживают причинно-следственных связей и еще больше настаивают на своем, продолжая вести себя в том же духе, но их попытки оказываются безуспешными, а жизнь не приносит им удовлетворения. По мере появления у них большей внутренней опоры на укрепляющееся ощущение самости неадекватные формы поведения исчезают, а на их место приходят более приемлемые и эффективные способы контакта с окружающим миром.

Практически каждый ребенок будет в той или иной степени проявлять сопротивление – с целью самозащиты. Если сопротивления нет, я понимаю, что «Я» ребенка настолько хрупко, что ему приходится выполнять все указания, иначе он боится потерять себя. Я всегда пытаюсь помочь таким детям укрепить чувство собственного «Я», чтобы испытать некоторое внутреннее сопро-

тивление, почувствовать внутри себя поддержку, дающую силы остановиться и подумать.

Соппротивление – союзник ребенка, способ позаботиться о себе. Я всегда жду его проявлений и уважаю их. И скорее удивляюсь его отсутствию, чем его выражению. В некоторых ситуациях я озвучиваю это для ребенка: «По-моему, тебе не хочется рисовать эту картинку, но все равно я хочу, чтобы ты это сделал. Можешь особенно не стараться. У нас просто нет на это времени». Это попытка немного смягчить ребенка, дать ему возможность хотя бы немного ослабить сопротивление. Каждый раз, когда я принимаю его сопротивление, он осмеливается сделать что-то новое. По мере того как ребенок начинает чувствовать себя на сессии в безопасности, он на время забывает о своем противостании. Однако когда он сделает или расскажет так много, что уже не сможет справляться со всем этим, то потеряет внутреннюю опору и сопротивление вернется опять. Таким образом, оно проявляется снова и снова, и каждый раз к нему следует относиться уважительно. Мы не можем заставить ребенка опережать собственные возможности. Кроме того, сопротивление сигнализирует, что за этой линией самозащиты скрывается очень значимый материал, заслуживающий изучения и проработки. Ребенок как будто на каком-то интуитивном уровне понимает, когда сможет дойти до этого материала, и я научилась этому доверять. По мере работы над способами самовыражения и проявления эмоций вопросы возникают один за другим. И терапевтическая работа с ребенком продвигается вперед небольшими шажками.

Я рассматриваю сопротивление как выход энергии и как показатель достигнутого уровня контакта. Когда ребенок увлечен общением со мной, новым делом или одной из техник, неожиданно может произойти ощутимый спад энергии, и его связь со мной или интерес к занятиям притупляется. Часто по изменениям телесных реакций я замечаю признаки ослабления контакта еще до того, как их осознает сам ребенок. В такие моменты я могу сказать: «Давай остановимся и поиграем» – к великому облегчению ребенка, которое выдает и его тело. И связь между нами восстанавливается. Некоторые дети демонстрируют сопротивление пассивно. Они игнорируют мои слова, отвлекаются, делают вид, будто не слышат меня или, не утруждая себя ответом, начинают делать совсем не то, что я предложила. Если такой ре-

бенок, наконец, сможет четко сказать: «Нет, я не хочу этого делать», – я сразу же стараюсь подкрепить это прямое, контактное заявление, проявив уважение к высказанному пожеланию.

Сенсорика

Чтобы развить тактильную чувствительность, я предлагаю ребенку порисовать пальцами, поработать с гончарной глиной и большим количеством воды или посидеть в песочнице, пересыпая песок руками во время разговора. Можно изучать и сравнивать на ощупь разные ткани или прямо в моем кабинете исследовать разные материалы. Иногда мы прислушиваемся к звукам внутри и снаружи офиса, слушаем музыку или барабанный бой, разглядываем цветы, цветные карточки, картины, световые блики и тени, разные объекты и многое-многое другое. Издания по раннему развитию детей изобилуют идеями о способах развития чувств, которые эффективны в любом возрасте. В своей книге «Окна в мир ребенка» я описываю упражнение с апельсинами, впервые упомянутое в работе «Научить человека учиться» (Brawn, 1972, 1990). Его цель – раскрывать чувства и делать их ярче.

Каждому ребенку в группе я раздавала по апельсину. Неспешно мы изучали каждую особенность фрукта: рассматривали, пытались уловить аромат, оценивали вес, температуру, текстуру, касались его языком. Сняв кожуру, дети очень тщательно ее исследовали, пытаясь откусить и почувствовать вкус. Далее шли волокна. Мы восхищались пусть и безвкусным, но пропитанным солнечным светом защитным слоем апельсина. А потом, разделив фрукт на дольки, внимательно рассматривали одну из них. Ребята обменивались друг с другом кусочками и с волнением замечали, что все дольки имеют разное строение и превосходный, но тоже разный вкус. Позже одна двенадцатилетняя девочка заметила: «Я больше не смогу съесть апельсин, да и любой другой фрукт так, как раньше. Теперь я по-настоящему знаю, что такое апельсин». Она говорила именно о своих новых знаниях и приобретших глубину ощущениях.

Когда ребенок чувствует себя в безопасности в моем кабинете, он часто обращается к прошлому и позволяет себе заниматься тем, что, как принято, типично лишь для маленьких детей. Такие моменты я считаю своей победой. Детям, растущим

в дисфункциональных семьях или пережившим травму, свойственно взрослеть очень быстро. Они перешагивают через важные этапы развития. Некоторые дети наливают в глину воду, неосознанно имитируя игры с грязью. Другие демонстрируют на редкость творческие способности. Один двенадцатилетний мальчик, поняв, что ему придется помогать мне с уборкой, решил перемыть все инструменты для работы с глиной. Я сказала, что обычно не чищу эти предметы, но он был непреклонен. Наблюдая за ним у раковины, я вспомнила свою трехлетнюю дочь, стоявшую на стуле возле раковины и отмывающую игрушечные тарелки. Этому мальчику не нужен был стул, но процесс мытья увлек его больше, чем когда-то мою дочь. В расслабленной позе, с улыбкой на лице, он получал именно то, в чем нуждался.

Тело

Далее обратимся к телу. С ним так или иначе связаны любые выражения эмоций. Обратите внимание, как реагирует тело, когда вы злитесь или счастливы. Заметьте, как напряжены мышцы головы, когда вы в гневе, вспомните спазм в груди и ком в горле, когда вас переполняют слезы, или опущенные в состоянии тревоги или от страха плечи. У детей реакции тела начинают проявляться в очень раннем возрасте, и именно в это время закладываются нарушения осанки, которые обычно становятся столь заметными у подростков и взрослых.

Если ребенок подавлен или несчастен, он ограничивает свободу своего тела и не распознает его реакций. Я стараюсь снять запреты, помогаю расслабиться, научиться глубоко дышать, узнавать свой собственный организм и гордо воспринимать свое тело и силу, которая в нем скрыта. В минуты беспокойства и страха и взрослые, и дети дышат поверхностно, тем самым еще больше теряя контроль над собой. Именно с этого зачастую мы начинаем работу, придумывая развивающие игры и упражнения. Мы надуваем на занятии шары и соревнуемся, кто дольше сможет удержать шар в воздухе только с помощью дыхания. Мы учимся расслабляться и медитировать, наполняя легкие воздухом. Силой выдоха мы гоняем по столу ватные мячики и смотрим, который из них первым придет к финишу. И конечно, во время игры мы кричим, поем и издаем всевозможные звуки.

Больше всего удивляют подростков возможности управления дыханием. Они снова и снова рассказывают, как в процессе школьных экзаменов, следуя моим наставлениям, начинают глубоко дышать, представляя, будто воздух наполняет их тело и мозг. Сколь эффективным оказывается это несложное упражнение! Ведь чувство, что ты являешься хозяином собственной жизни, а не ее жертвой, бесценно.

Многие наши упражнения связаны с движениями тела. Это могут быть танцы, игры в мяч, падения в подушки, сражения на битах (сделанных из пенистой резины) или на скрученных из газеты мечях, состязания на силу рук. Особенно полезными для детей с повышенной активностью оказываются такие эксперименты по самоконтролю, как занятия йогой или игры, позволяющие почувствовать возможность управлять своим телом за счет движения. Детям с ночным недержанием необходимо почувствовать работу собственного организма, связи с которым они практически не осознают. Для познания собственного тела неоценимы театральные постановки, особенно пантомима. Каждое движение должно быть гипертрофировано, чтобы донести идею до зрителя. И в играх мы очень часто становимся мимами.

Сессия не всегда полностью посвящена сенсорным, дыхательным или двигательным упражнениям. При необходимости я могу предложить ребенку задачу, которую он захочет или не захочет выполнять. Здесь многое зависит от моего собственного энтузиазма, желания и, конечно, умения предложить задание. На специальные упражнения может уйти пять минут или весь сеанс. Мы можем поспорить и прийти к соглашению, посвящая часть занятия тому, что интересно самому ребенку, а часть – моему заданию. Как правило, попробовав один раз вступить в подобные отношения, ребенок потом получает от них огромное удовольствие. Ведь в работе с детьми, как в танце: иногда ведешь сам, а иногда – отдаешь роль лидера партнеру.

Укрепление самости

Чтобы помочь ребенку раскрыть глубоко запрявленные эмоции, очень важно укрепить в нем чувство собственного «Я». Помимо положительного представления о себе, у малыша появляется ощущение благополучия. Напомню еще раз, что эти этапы тера-

певтического процесса совсем не вытекают один из другого. Мы можем продвигаться вперед, но при необходимости делать шаг назад. Можно заниматься работой с ощущениями, поскольку, когда ребенок получает удовольствие от физического прикосновения к влажной глине, он усиливает и ощущение собственного «Я». Это отчетливое ощущение самости часто спонтанно вызывает эмоциональные реакции.

Помимо сенсорного и двигательного опыта, для укрепления самости необходимо:

- самоопределение;
- умение делать выбор;
- овладение навыками;
- осознание проекций;
- определение границ и норм поведения;
- умение играть и использовать воображение;
- знакомство с чувством контроля и власти;
- умение справляться с агрессивной энергией.

Самоопределение

Чтобы укрепить самость, необходимо ее узнать. Существует множество способов, позволяющих ребенку лучше познать себя. Самовыражение можно найти в рисовании, создании коллажей, работе с глиной, куклами, в театральных постановках, музыке, придумывании метафор, фантазировании – это может быть любое занятие, позволяющее сконцентрироваться на собственном «Я». Ребенок обучается и закрепляет в своем сознании образы «Это я» и «Это не я». Со слов ребенка я составляю список блюд, которые он любит и не любит, моментов школьной жизни, приятных и неприятных, если таковые существуют. Я предлагаю ему нарисовать все, что ему хочется, приносит радость, нравится делать или, напротив, отвергает в печать, злит, пугает. Я могу попросить сделать из глины фигурки или абстрактные формы, которые бы отражали его хорошее и плохое настроение. Выказывание уважения к мыслям, взглядам, идеям и предложениям ребенка – это необъемлемая часть процесса укрепления его самости. Иногда с подростками мы используем книги по астрологии или руководства по расшифровке проективных тестов. Я зачитываю разные утверждения о знаках, под которыми они родились,

или интерпретацию результатов теста по руководству, а затем задаю вопрос: «Это про тебя?» Каждый раз ответ может быть: «Да, это про меня», или «Нет, я не такой», или даже «Ну, иногда это так, а иногда нет», но именно в такие минуты ребенок начинает лучше понимать, кто же он есть на самом деле. Чем чаще вы побуждаете детей к самоопределению, тем сильнее становится их чувство собственного «Я» и тем больше у них появляется возможностей для благополучного развития.

Выбор

Еще один путь укрепления внутреннего мира ребенка – позволить ему сделать выбор. Многие дети опасаются принимать даже самые незначительные решения из страха сделать что-то неправильно. Именно поэтому я стараюсь как можно чаще и даже по самым безобидным вопросам ставить ребенка перед выбором: «Ты хочешь сидеть на диване или за столом?», «Дать тебе маркер или мелки?» Со временем решение усложняется: «Лист какого размера тебе дать (3 варианта)?», «Что тебе хочется сегодня делать?» Типичные ответы: «Я не знаю», «Меня это не волнует» или «Что хотите» – вызывают у меня улыбку. И я терпеливо настаиваю, чтобы выбор был сделан, если, конечно, подобное решение в данный момент не доставляет ребенку страдания. Также я объясняю и родителям, насколько важно как можно чаще ставить детей перед выбором.

Овладение навыками

Часто, если обстановка в доме ребенка неблагополучна или если он живет в семье алкоголиков, испытывает жестокое обращение, чувствует пренебрежение окружающих или становится объектом надругательства, его взросление происходит слишком быстро и пропускает множество важных упражнений и навыков, жизненно необходимых для здорового развития. Иногда родители делают слишком много для своего «чада», подавляя в нем потребность к борьбе и старанию. Другие – слишком консервативны и не дают ребенку возможности экспериментировать и изучать окружающий мир. Некоторым кажется, что силу духа укрепляет чувство неудовлетворенности. Но дети никогда не научатся справляться с трудностями, отталкиваясь от разочарования. Грань между борьбой и крушением надежд очень тонка, и важ-

но чувствовать ее хрупкость. Малыш самозабвенно пытается захватить маленькую коробочку в большую, но, если он не достиг результата и разочарован, появляются слезы. Ребенок постарше теряет энергию и перестает контактировать с окружающими.

Научиться новым навыкам можно по-разному. Иногда можно предложить ребенку новую игру и вместе постигать ее премудрости, строить фигурки из «Лего», отгадывать головоломки или складывать мозаику. Некоторые дети, чувствуя себя в безопасности в присутствии психотерапевта, придумывают собственные занятия и могут заливать глину водой или активно отмывать рабочие инструменты. Подобные развлечения сродни регрессии. Ребенок сам создает для себя ситуации, чтобы пережить моменты, которых ему не доставало или которые отсутствовали в его жизни. Например, одна четырнадцатилетняя девочка заметила среди игрушек кассу с нарисованными деньгами и решила поиграть в магазин. Она выложила на столе разные предметы. Надписала на них цену и радостно объявила, что она – продавец, а я – покупатель. Для такой несговорчивой девочки, выросшей на улице, это была самая настоящая регрессия, показавшая, что со мной она чувствует себя комфортно и не боится. Уже покидая мой кабинет, она прошептала: «Не говорите никому, чем мы занимались».

Конечно, дети, поработавшие с проективными техниками, совершенствуют свои навыки не потому, что я сказала им: «Какая красивая картина!» или «Что за чудесная сценка из песка!» Дети сами испытывают глубокое удовлетворение от того, что делают. Я всегда предостерегаю родителей от использования раздутых общих фраз, таких как «Прекрасный рисунок!» или «Ты просто музыкальный гений!». Как правило, для детей такие слова преобразуются в негативные интроекты. Намного более эффективными оказываются «Я-послания» типа «Мне нравятся цвета этой картины» или «Мне нравится, как ты убрал сегодня комнату».

Овладение проекциями

Многие из используемых мною техник являются проективными по своей природе. Когда ребенок создает сценки из песка, рисует или рассказывает истории, он обращается к собственному опыту и индивидуальности. Часто в подобных занятиях метафорически отображается его жизнь. Когда он оказывается в состоянии

присвоить отдельные аспекты этих проекций, то начинает высказываться о себе и о своей жизни. Происходит интенсификация процесса осознания им самого себя и собственных границ. Когда ребенок, рисуя, описывает то место, которое считает безопасным, он чувствует, что его слушают и уважают. Ведь я – само внимание. Когда я прошу его назвать это место, чтобы подписать его рисунок, малыш еще острее осознает, что его понимают. Когда мы устанавливаем связь между его рисунком и реальной жизнью, ребенок начинает ощущать собственную значимость в этом мире.

На рисунке одного четырнадцатилетнего мальчика, который в качестве своего безопасного места изобразил ледяную пещеру, под его диктовку я написала такие слова: «Я разгуливаю по своей ледяной пещере и думаю». На вопрос, о чем он думает, мальчик ответил: «Я думаю обо всем: о школе, о своей жизни». Мне стало интересно, есть ли там кто-то еще: «Нет, никто не знает, как туда попасть. Только мне известно, как войти и как выйти из пещеры». Я спросила, как связано это место с его реальной жизнью: «Мне необходимо такое место. Я не могу о чем-либо думать, когда рядом мой брат». (У него был брат-близнец!) Подросток немного прояснил ситуацию на следующем рисунке, где изобразил свои чувства в присутствии брата. Это была плотная пелена темных линий. Он признался, что не знает, как почувствовать себя свободным, не отыскав ледяной пещеры, в которой можно было бы спрятаться. И это был еще один шаг на пути помощи моему клиенту в поисках собственного «Я».

Границы и ограничения

Хорошие родители очерчивают для своего ребенка четкие, соответствующие его возрасту границы поведения, которые тот может познавать, проверять и оценивать. При отсутствии ограничений дети склонны испытывать чувство тревоги и могут начать беспорядочно рыскать повсюду в поисках этих границ. Родители должны знать, когда именно следует расширять границы, чтобы на каждом возрастном уровне ребенок мог находить новые сферы для своей исследовательской деятельности. На моих занятиях устанавливаемые мною границы и правила очевидны. Мы вовремя начинаем и заканчиваем сеанс. Я не отвечаю на телефонные звонки, дети видят, что я отключаю телефон. Мой стол расположен вне зоны их активности, и мы никогда не раскиды-

ваем краски по комнате. В конце каждой сессии ребенок помогает мне прибраться в комнате (за исключением сценок с песком). Таким образом, момент завершения занятия обозначается достаточно ясно. Я не озвучиваю вслух эти правила, они воспринимаются как сами собой разумеющиеся, по ходу общения. Я считаю, что мое уважение к себе и собственным ограничениям облегчает детям возможность лучше понять самих себя.

Кроме того, мои собственные ограничения имеют и другие источники. Я знаю, а иногда просто чувствую, что мне можно делать в ходе занятия, а что нельзя. Если, к примеру, я выздоравливаю после гриппа, я не буду сражаться на мечах или битах. Если во время игры мне надо сто раз подпрыгнуть, я сообщаю на определенном этапе об усталости. Я также с уважением могу отнестись к желанию ребенка указать пределы своих возможностей – ведь мне необходимо корректировать мои собственные нереалистичные ожидания.

Игра, воображение и чувство юмора

Маленькие дети по природе своей любят играть, имеют богатое воображение и обожают посмеяться над забавными моментами. Они еще не научились ограничивать себя и сдерживать эмоции. Воображаемый мир игры – это неотъемлемая часть развития ребенка. Но у детей, переживших травму, этот естественный ресурс часто заблокирован. Предоставление возможности для игры с использованием воображения – одна из наиболее значимых задач детской психотерапии, призванная раскрепостить ребенка и укрепить его самосознание. Психотерапевт должен знать, как играть с ребенком: если этот вид деятельности у него отсутствует или утерян, просто необходимо найти способ для его восстановления.

К счастью, я никогда не теряла способности играть, что со служило мне неоценимую службу как с моими собственными детьми, так и со многими моими клиентами. В жизни взрослых людей так мало возможностей отвлечься и проявить воображение, что я с восторгом использую подобные моменты. Многим родителям трудно включиться в веселую игру со своими детьми. Когда я узнаю о подобных проблемах, мы проводим некоторое время в моем кабинете просто играя. Я могу служить неплохим примером для подражания.

Власть и контроль

Когда дети начинают мне доверять и чувствовать себя в моем кабинете как дома, они начинают брать на себя инициативу во время сессии. Для меня это один из самых волнующих моментов терапевтического процесса. Если я вижу, что такой выбор произошел, я считаю это индикатором прогресса. Большинство детей, с которыми я работаю, невластны над своей жизнью. Они могут сражаться за право контролировать ситуацию, вступая в борьбу за влияние, но в реальной жизни они чувствуют ужасное несправие. Та возможность контроля, которую они получают во время сессии, совсем не то, что борьба за власть, – это контактное взаимодействие, в ходе которого ребенок в форме игры (и он всегда знает, что это игра) получает опыт управления ситуацией. Это один из лучших способов самоутверждения в процессе наших занятий. Вот пример, основанный на истории жизни одного ребенка.

(В работе с детьми необходимо знать «историю» малыша – его личную историю, прошлое и настоящее. Без понимания обстоятельств жизни ребенка работа с ним становится бессвязной и бессмысленной.)

Джои нашли в брошенной машине в возрасте пяти лет. Он был привязан к сидению веревкой, и было ясно, что привязывали его часто и много двигаться не позволяли, так как на теле малыша были видны следы от веревок, а мышцы его были атрофированы. Когда мальчика нашли, он был близок к смерти. Спустя некоторое время, проведенное в больнице и в двух детских домах, его усыновили (настоящих родителей Джои так и не нашли). Приемные родители обратились к психотерапевту, когда ребенку было десять лет; поводом для обращения стала гиперактивность (на фоне медикаментозного лечения) и взрывы деструктивного гнева.

На первых четырех занятиях Джои бегал по комнате, поднимая с пола и бросая разные вещи, и я направила все свои усилия на налаживание отношений, пытаясь помочь мальчику установить контакт со мной или с чем-нибудь еще в комнате. Я бегала вместе с ним, подбирала предметы, которые он бросал, говорила о них несколько слов и неслась за ним по комнате к следующей вещи. На втором занятии я заметила, что после одной из моих фраз Джои на секунду остановился, а к четвертой сессии он значительно замедлял свой бег и отвечал на мои слова, явно вступая

со мной в контакт. Наши взаимоотношения успешно развивались, и уже вместе мы проделали множество сенсорных упражнений для укрепления образовавшейся связи.

Джои очень нравились музыкальные инструменты, и мы много времени проводили без слов, общаясь с помощью звуков барабана или других ударных. Одно занятие он полностью провел, глядя в калейдоскоп, подбирая интересные картинки, приглашая меня их рассмотреть, а затем ожидая, пока я найду что-то интересное, чтобы показать ему (вот великолепный пример контакта!). Неожиданно все изменилось, и Джои во время сессии начал брать инициативу в свои руки. Однажды он разложил наручники и подготовил сцену к действию, заявив: «Ты грабитель, а я полицейский. Ты украла этот бумажник (он показал на один старый бумажник на моей полке), а я тебя выследил и поймал. И мы с огромным удовольствием играли в эту игру, а Джои добавлял все новые и новые детали. Он был всецело поглощен действием.

На следующем занятии, когда мы снова проигрывали этот сценарий, мальчик сказал: «Мне нужна веревка, чтобы связать тебя». Когда я принесла веревку, он с воодушевлением меня связал. Один или два раза я выходила из роли и говорила, что он затягивает слишком туго, и Джои быстро ослаблял узел. Эту сцену мы проигрывали несколько раз: я воровала бумажник, а он меня выслеживал, ловил, надевал наручники и связывал. На каждой сессии появлялись новые подробности и диалоги. Устав от этой сценки, Джои решил играть в «кабинет директора». Мальчик окружил себя степлерами, игрушечными телефонами и различными офисными предметами. Он решил, что я буду врачом, который вызывает его в собственный кабинет, чтобы поговорить о детях из его школы. Новая игра тоже увлекла Джои, и мы прокручивали ее на нескольких сессиях. За это время его мать отметила, что он изменился, превратившись в радостного, спокойного ребенка, не имеющего страсти к разрушению.

В промежутках между игровыми сценками, которые изобретал Джои, мы начали работу над другими сторонами терапевтического процесса, затрагивая вопросы самоопределения и концентрируя внимание на выражении эмоций, в особенности гнева. Он был достаточно чутким и во время игры в директора школы часто давал мне советы насчет того, что предложить моему проблемному ребенку (обычно это был большой плюше-

вый медведь) – например, изобразить свою злость на картине, а также попробовать другие занятия, в которых он сам успел принять участие. Я наблюдала за Джои еженедельно в течение полутора лет, а на некоторые сессии он приходил с родителями. На последнем занятии мальчик поставил любимую кассету с музыкой, и по его просьбе мы протанцевали весь сеанс, самозабвенно смеясь.

Велико искушение начать интерпретировать полные драматизма игры, которые разыгрывал Джои: смысл большинства из них очевиден. Слова интерпретаций будут поверхностными по сравнению с глубиной переживаний мальчика. И последнее, что я хочу сказать о Джои: когда он спросил маму, зачем она водила его ко мне, та ответила: «Когда ты был маленьким, у тебя не было возможности поиграть. Вайолет дала тебе такой шанс сейчас».

Агрессивная энергия

Термин «агрессивная энергия» смущает многих, так как ассоциируется с разрушительным и враждебным поведением. В моем словаре одно из определений слова «агрессивный» – это «ведомый мощной энергией или инициативный». И именно это значение для меня важно. Агрессия – это энергия, которую используют, чтобы откусить яблоко или выразить глубокие чувства. Это сила, напор и самоподдержка, необходимые для выполнения тех или иных действий. Детей подобная энергия приводит в замешательство, им кажется, что она доставляет неприятности. Очевидно, что пугливые и стеснительные дети, испытывающие недостаток внимания и обладающие ранимой психикой, лишены агрессии. Но у драчунов, забияк и настроенных враждебно участников открытых потасовок такой энергии тоже нет. Они действуют вне пределов установленных норм поведения и не опираются на прочную внутреннюю силу.

Я даю ребенку множество возможностей почувствовать агрессивную энергию и научиться ее использовать. Самоподдержка, которую он приобретает на таких занятиях, становится основной для проявления скрытых эмоций. Травмированному ребенку нужно помочь выпустить наружу подавленные чувства, чтобы преодолеть последствия травмы, будь то болезнь, смерть близкого, потеря домашнего любимца, развод родителей, жестокое обращение, присутствие при сценах насилия или над-

ругательство. Поскольку ребенок воспринимает все через призму своей личности, как часть нормального процесса развития, то и в случае травматического переживания он чувствует ответственность и винит себя за то, что с ним произошло. Подобное самоуничтожение глубоко подавляет личность, и ребенку становится крайне сложно до конца выразить свои эмоции, что необходимо для ускорения процесса душевного исцеления.

По мере развития ребенок усваивает множество негативных интроектов. У него складывается неверное представление о самом себе. Подобные отрицательные «послания» нарушают целостность личности, препятствуют нормальному развитию и вступлению в общество. Самоосуждение приводит к появлению заниженной самооценки и чувства стыда. Чтобы обратить вспять этот подрывающий личность процесс, необходимо помочь ребенку укрепить чувство собственного «Я», которое само по себе дает человеку ощущение благополучия и положительного отношения к себе. Здесь для достижения успеха необходимы упражнения по формированию чувства самоподдержки.

Чтобы занятия по тренировке агрессивной энергии были эффективными, есть несколько правил. Во-первых, они должны проходить в контакте с психотерапевтом. Пользы будет значительно больше, если терапевт выполняет упражнения вместе с ребенком, чем когда ребенок действует под безучастным присмотром взрослого или самостоятельно выполняет задания дома. Помощь психотерапевта необходима для более комфортного самочувствия ребенка, который может испугаться высвобождающейся из него внутренней силы. Во-вторых, упражнения должны выполняться в безопасных условиях. Ребенок должен знать, что терапевт в курсе происходящего и не допустит причинения какого-либо вреда. В-третьих, взаимодействие должно происходить в атмосфере развлечения и игры. В-четвертых, игровые действия должны быть нарочито чрезмерными. Так как ребенок обычно избегает (уклоняясь или отступая) подобных энергетических всплесков, он должен пройти дальше средней точки, прежде чем сможет вернуться к состоянию равновесия.

В процессе тренировки агрессивной энергии можно швырять глину, стрелять дротиками из ружья, бить в барабаны, стучать вместе фигурки или машины, играть в кукол, пожирающих друг друга, устраивать бои на битах и так далее. Существует

целый ряд, хотя и не так много, игр, способствующих развитию напористости. Две из них, великолепно подходящие для этой цели, у меня есть, но их больше не выпускают. Это «Гавайский пунш» и «Звонкое нападение». Близка к ним игра «Сплат», в которой нужно разбивать жуков, сделанных из теста для лепки, но и она снята с производства. Для детей, которые сначала боятся демонстрировать агрессивную энергию, подходит игра «Не сломай лед». Ведь постукивать по «льду» небольшим молоточком – спокойное занятие. И еще раз позвольте напомнить: ребенок должен принимать участие в терапевтических играх с агрессивной энергией только в присутствии терапевта.

Жанин было десять лет, когда она попала в приют после многочисленных травматических переживаний, в том числе физического и сексуального насилия. Она сменила несколько групп и семейных детских домов, и ее снова удочерили. Она старалась делать все как можно лучше и все время улыбалась. Я поняла, что, прежде чем я смогу помочь Жанин выпустить наружу множество переполняющих ее чувств, включая злость и печаль, мне нужно подкрепить ее внутреннее самоощущение и дать ей ощутить агрессивную энергию. Поворотной точкой оказалась игра с куклами. Однажды я попросила ее выбрать любую игрушку, и она неожиданно взяла аллигатора с огромной пастью (обычно девочка выбирала тихих котят или зайчиков). Я взяла другого аллигатора и сказала: «Привет. У тебя такая огромная пасть, в ней столько зубов. Мне кажется, ты собираешься меня укусить». Но кукла Жанин ответила: «О, нет! Я с тобой дружу, и мы можем поиграть вместе». – «Так ли? – спросила я и пододвинула своего крокодила поближе к ее пасти. – Я уверена, что ты меня укусишь!» Жанин отодвинула свою игрушку подальше, когда я приблизилась, но вскоре мой аллигатор оказался в пасти ее крокодила. Практически непроизвольно его пасть сомкнулась на моей игрушке. «Ой-ой-ой! Ты укусил меня!» – громко всхлинула я, когда мой аллигатор оказался на полу. А Жанин закричала: «Давайте еще! Давайте еще!» И мы снова и снова повторяли нашу игру, используя других «плохих» героев, акулу и волка, которых она хотела покусать. Скоро Жанин с огромным азартом кусала мои игрушки, а перед тем, как покусанная игрушка летела на пол, куклы вступали в схватку. К концу этого занятия девочка широко улыбалась (и это не была ее обычная натянутая улыбка), держалась

прямо и покинула мой кабинет с цветущим видом. На следующих сеансах мы успешно начали побеждать ее подавленные эмоции.

Денни, восьмилетний мальчик, регулярно становился свидетелем домашнего насилия до тех пор, пока его мать, забрав сына, не спаслась бегством, оставив дома все, что было ему знакомо, включая отца. Мальчик сложно привыкал к новой обстановке: он был неуправляем в школе, провоцировал драки с другими детьми и обзывал свою мать. В моем кабинете Денни отказывался от упражнений на агрессивную энергию. Он не хотел бороться со мной на битвах и приказывал мне остановиться и замолчать, если моя кукла начинала враждебно разговаривать с его куклой.

Когда мальчик почувствовал себя в безопасности и более комфортно в моем присутствии, он начал осторожно предлагать мне более энергичные занятия. В конце концов Денни понравилось играть со мной в битвы с участием воинов-трансформеров, со стрельбой по мишеням резиновыми дротиками и другими похожими действиями. Одновременно резко улучшилось его поведение в школе и дома.

Многие терапевты утверждают, что детей, ставших свидетелями насилия, особенно дома, нельзя вовлекать в «агрессивные игры» в процессе терапии. Эти дети особенно замкнуты и отрешены от самих себя. Они стыдятся за домашний беспорядок и за распад семьи. Они чувствуют свою вину, если злятся на то, что вынуждены оставить дом или испытывают печаль из-за разлуки с отцом. В то же время они хотят защищать своих матерей. Такие дети настолько растеряны, что им остается только сдерживать свои чувства и не проявлять никаких эмоций. Как в случае с Денни, организм в стремлении к здоровому развитию пытается прорваться сквозь установленные границы, что проявляется в неприемлемо враждебном поведении. Я считаю, что таким детям нужно дать возможность найти в себе силы избавиться от ограничений, не позволяющих им показывать свои разнообразные эмоции, жить свободно и весело.

Выражение эмоций

Совсем непросто помочь детям выпустить на свободу спрятанные чувства и научить их здоровым способам выражения эмоций. Этому помогают различные творческие, экспрессивные и про-

активные техники на основе рисования, создания коллажей, работы с глиной, фантазирования и воображения, театральных постановок, музыкальных занятий, движений, рассказывания историй, игр с песком, фотографирования, придумывания метафор и многочисленных игр. Большинство подобных приемов на протяжении столетий использовалось представителями разных культур для целей общения и самовыражения. Можно сказать, что мы возвращаем детям внутренне присущие им способы самовыражения. Они преобразуются в мощные проекции, которые могут пробудить глубокие чувства. Все, что создает ребенок, – это отражение частицы его внутреннего мира или, как минимум, чего-то для него интересного. Таким образом, если ребенок рассказывает историю, некая ее часть отражает его собственную жизнь или его представление о себе, выражает какую-то потребность, желание, стремление или чувство.

Если ребенок выстраивает сценку на песке с использованием разных миниатюрных фигурок с моих полок, каждое его действие уже само по себе обладает терапевтическим эффектом. Что-то, что находится у него внутри, находит свое выражение. Когда он описывает эту сценку словами, его «Я» еще больше открывается, и, возможно, это происходит уже на ином уровне. Если ребенок может персонифицировать разные аспекты сцены, интеграция происходит намного быстрее.

Так, семилетнему Джимми очень нравится делать постройку из песка. Наблюдая за ним, я вижу, что он посвящает этому занятию все силы. Получая подобное задание, мальчик абсолютно открыт и контактен. Я не прерываю его и не заговариваю с ним, пока Джимми не попросит помочь ему найти какой-то предмет. Я смотрю на часы: надо определить, в каком темпе следует провести сессию, чтобы у мальчика было время завершить работу. Я могу сказать: «Тебе пора заканчивать» (хотя многие дети объявляют о своей готовности задолго до конца сеанса). Если у нас не будет времени обсудить законченную сценку – ничего страшного. По уровню затрачиваемой ребенком энергии я делаю вывод, насколько важно для него то, что он делает, и насколько он заинтересован завершить начатое. Джимми смотрит на меня и говорит, что закончил работу. До конца сессии остается десять минут. Он восклицает: «Это лучшее из того, что я когда-либо делал!» Джимми нравится заниматься с песком, и те же слова он

говорит всякий раз, заканчивая очередную сценку. Он удовлетворен и доволен. Мальчик описывает мне созданную им сцену, населенную многочисленными фигурками-монстрами, сражающимися между собой. Он соорудил пещеру с кристаллами, посадил множество деревьев, а среди деревьев прячется крошечная зеленая гусеница. Получившийся сюжет Джимми воспринимает в развитии и рассказывает о том, что для него важно. (Большинство детей разглядывают свои сценки в попытке уяснить их смысл, что является неотъемлемой частью процесса интеграции. Они всегда стараются понять смысл событий своей жизни и практически постоянно испытывают фрустрацию и смятение. Детям нужно иметь возможность найти смысл и почувствовать удовлетворение хотя бы в собственном творчестве.) Джимми говорит, что монстры сражаются за спрятанные в пещере сокровища; он посадил много деревьев, потому что сам их очень любит, а человек не всегда может разглядеть то, что находится под деревьями, как, например, его спрятанную гусеницу. Я спрашиваю, почему дерутся монстры, а он отвечает, что не знает, но, возможно, им нужны сокровища. «Ни один из них не получит награду, так как они очень заняты боем. Но гусеница невредима, так как чудовища ее не видят». (Далее он продолжает развивать рассказ-метафору.) Потом я спрашиваю, какая фигурка или предмет представляет в сценке его самого, и после тщательных раздумий он указывает на гусеницу. (Если бы у нас было больше времени, я бы поболтала с гусеницей.) «Почему же ты хочешь быть гусеницей?» – интересуюсь я. И Джимми без всяких колебаний отвечает: «Она спряталась и находится в безопасности». Далее я спрашиваю как можно мягче: «Джимми, хотелось бы тебе иметь такое место в реальной жизни?» Он опускает голову и, глядя на сандали, говорит: «Да, мне нужно такое место». Затем он переводит разговор на мой фотоаппарат-поляроид, посредством которого я запечатлела его сценку. Я понимаю, что столкнулась с сопротивлением и мальчик переключил свое внимание. Что бы ни произошло, для этой сессии уже достаточно.

В этом фрагменте работы проявилось много терапевтических слоев. В сценке Джимми метафорически отобразил свою собственную жизнь, то, что он не может описать в своем возрасте: конфликт, опасность, невозможность благополучия и отсутствие надежды, чувство незащитности и бессилия, потребность

спрятаться в безопасном месте, страх и озлобленность. Конечно, это лишь моя интерпретация, но она довольно точна, так как я достаточно знаю о жизни Джимми. Однако мои интерпретации не имеют терапевтической силы. Терапевтически важно, что именно Джимми хотел выразить в своей сценке – понимание, вероятно, на очень глубоком интуитивном уровне чувства безопасности в моем офисе, легкости взаимоотношения между нами, уважения и терпимости с моей стороны, установленных мною границ и норм поведения, за соблюдение которых я несу ответственность (как, например, продолжительность сессии) и чувства, что в его власти делать внутри этих границ все, что он пожелает, без опасения быть прерванным на полпути к цели. Терапевтический эффект оказывает также наше общение относительно его сценки, мой интерес к ней и признание серьезности проделанной им работы. Я задаю вопросы, но не требую больше, чем он может мне дать. С моей точки зрения, самым терапевтически ценным моментом было признание Джимми, что ему нужно безопасное место в реальной жизни. Эти искренние эмоции вышли из глубин подсознания и теперь станут для нас плацдармом для дальнейшего изучения, а не останутся скрытым чувством, препятствующим нормальной работе организма. Проявления сопротивления, последовавшие вслед за этим признанием, смена темы разговора подсказали мне, что на данном этапе работы Джимми достиг своего предела и сил двигаться дальше у него уже нет. Дополнительным толчком к всплеску сопротивления могло стать и время, ведь мальчик знал, что сессия уже заканчивается. В некотором смысле он сам себя остановил.

Часто ближе к концу сеанса мне приходится помогать детям остановиться, задавая простые вопросы типа: «Как ты думаешь, что у тебя сегодня будет на обед?» Это необходимо для возвращения к реальности, если ребенок возбужден и не может самостоятельно отключиться от ритма сессии.

Чтобы помочь детям выразить скрытые эмоции, требуется определенная последовательность действий. Иногда чувства спрятаны так глубоко, что ребенок даже не подозревает об их существовании. В таких случаях мы начинаем просто говорить о чувствах. Пытаемся понять, что это такое. Мы обсуждаем и изучаем все особенности гнева, горя, страха и радости. Кто-то может почувствовать легкое раздражение или, на другой стороне

континуума эмоциональных состояний, слепую ярость. Имеется также целый ряд состояний, которые часто обозначают как чувства, такие как фрустрация, скука, смятение, беспокойство, возмущение или одиночество. Мы рассматриваем картинки, играем в игры, строим гримасы и двигаемся в такт барабанному бою, изображаем свои чувства и используем кукол, рисуем, работаем с глиной, описываем, рассказываем и читаем разные истории – обращаем внимание на все, что связано с эмоциями и их физическими проявлениями. Немаловажная роль отводится и языку. По мере роста детей и совершенствования их языковых навыков они начинают лучше понимать и соответствующим образом выражать нюансы собственных переживаний.

Одна восьмилетняя девочка, подвергавшаяся жестокому физическому насилию со стороны отца, вообще не в состоянии была выразить свои чувства. Складывалось впечатление, будто она не понимает, что такое эмоции. Игра «Счастливые лица», в которую мы играли, приводила ее в замешательство. На карточках были изображены разные лица, но независимо от того, какая карточка ей попадалась, девочка произносила одни и те же слова: «Я счастлива, когда у меня день рождения. Мне грустно, когда у меня день рождения. Я выхожу из себя, когда у меня день рождения». Даже с интересом слушая мои комментарии к этим карточкам, она продолжала твердить о дне рождения. Мы перебрали много игр, связанных с чувствами. Однажды, когда мы по ее желанию играли в школу, она, будучи учителем, дала мне задание записать, что меня огорчает, выводит из себя и радует. Выполнив ее задание, я заметила, что девочка тоже что-то пишет на доске. Это были слова: «Мне грустно, потому что убежала моя кошка и я не знаю, где ее искать. Я злюсь, так как мама не разрешила мне смотреть телевизор прошлой ночью. Я радуюсь, потому что мой папа больше не делает мне больно».

Дети не всегда переходят от разговора о чувствах к их выражению. Чтобы вытащить на свет эмоции, мы можем использовать проекции. Рисунки, истории, сценки в ящике с песком, всевозможные наглядные материалы помогают малышу овладеть собственными чувствами. Например, тринадцатилетняя девочка Терри после занятий на развитие фантазии нарисовала змею в пустыне. Я попросила ее представить себя змеей и описать свою жизнь в этой роли. Естественно, это вызвало опреде-

ленное сопротивление. И я сказала: «Я знаю, это звучит безумно, но просто попробуй произнести: “Я змея”. Представь, что змея – это кукла, а ты должна озвучить ее роль, говорить за нее». Терри, широко раскрыв глаза, ответила: «Ну ладно. Я змея». Я немедленно заговорила с ее героиней, задавая ей вопросы: «Где ты живешь? Что ты делаешь весь день?» И так далее. В заключение я поинтересовалась: «Скажи, змея, а каково это оказаться далеко от всех в пустыне?» После небольшой паузы девочка опустила голову и очень тихо ответила: «Одиноко». Изменение энергии, позы и голоса подсказали мне, что внутри нее что-то происходит. Она будто слилась со змеей. Поэтому очень мягко я задала следующий вопрос: «А будучи девочкой, ты когда-нибудь чувствуешь то же самое?» Она подняла на меня глаза, а когда я перехватила ее взгляд – залилась слезами. С этого момента Терри начала рассказывать, как ей одиноко и какую безысходность она чувствует.

Здесь мне хотелось бы подробнее остановиться на нескольких моментах. Во-первых, для меня очень важно задавать наиболее важные вопросы очень мягким, почти небрежным тоном, как бы невзначай. Во-вторых, я поняла, что дети считают слезы унижительными (особенно в тринадцать лет). Поэтому, если сфокусироваться на слезах, как это делают в работе со взрослыми, это может спровоцировать процесс разобщения и закрытия. Итак, я продолжала разговор и попросила Терри рассказать о своем одиночестве. Она рассказала. Уже в конце занятия девочка быстро нарисовала рядом со змеей еще одну фигурку: «Эта змея в действительности я, правда?» Но не все дети так быстро распознают себя в своих проекциях. Часто мне приходится спрашивать: «Есть ли здесь что-то про тебя?» или «Ты когда-нибудь чувствовал себя так, будто тебе хочется наброситься на кого-то, как льву из твоей сценки?»

Так как эмоции часто имеют телесную компоненту, мы тратим некоторое время, чтобы помочь детям лучше понять реакции собственного тела. По мере того как ребенок научается узнавать ответы своего организма, он все чаще начинает использовать эти реакции как ориентировочные сигналы. Например, шестнадцатилетняя Сьюзан утверждала, что никогда не чувствует гнева. В процессе одного из упражнений на фантазию я попросила ее вообразить что-то, что могло бы разозлить ее или еще кого-нибудь, и постараться описать, какие изменения она почувствует

в своем теле. После этого она нарисовала облако вокруг головы и назвала рисунок «Облако смятения». Я предложила ей ориентироваться на это ощущение, чтобы, почувствовав смятение, подумать, случилось ли что-то, что ей не понравилось. («Не нравится» – это смягченное и менее угрожающее выражение, которое используют при работе с некоторыми детьми.) Ведь если она сможет понять, что злится, то найдет способ адекватно выразить свои чувства.

Обычно мы долго обсуждаем с ребенком такие достаточно безобидные пути проявления гнева, которые не нанесут вреда ему самому. К этому моменту, как правило, он уже понимает, что организму необходимо освободиться от негативной энергии, а не заталкивать ее глубоко внутрь. В моем кабинете мы составляем список возможных действий. Самые популярные из них – порвать журнал, нарисовать лицо обидчика и попрыгать на нем, избить подушку или накричать на нее, пробежаться или проделать другие двигательные упражнения с мыслью о своем гневе, составить письмо без указания адреса с обращением к объекту гнева и так далее. Детям просто необходимо иметь возможность выпустить энергию. Идеальный вариант, конечно, прямое выражение эмоции, но он сложен для всех, включая детей. Если ребенок прямо говорит родителям или учителям, что его злит, он рискует быть наказанным или к нему будут плохо относиться. Но детям действительно необходимо повышать голос в моменты гнева: им еще неведомо искусство дипломатии.

Как правило, ребенок прибегает к любым уловкам, чтобы избежать встречи со своими глубинными переживаниями – переживаниями, которые держатся взаперти и препятствуют нормальному развитию. Вряд ли он когда-нибудь скажет: «Сегодня мне бы хотелось поработать над моими чувствами к папе». Дети еще не имеют той внутренней опоры, которая позволила бы им вытерпеть глубину и силу подобных чувств, и они вытесняют их настолько, что иногда даже забывают об их существовании. Однако поведение и все жизненные процессы ребенка остаются под влиянием этих чувств, и потому помощь в высвобождении и проявлении скрытых эмоций составляет важную терапевтическую задачу. У одиннадцатилетнего Джона возникли поведенческие проблемы и появились симптомы, которые очень мешали ему в жизни. У мальчика ухудшились оценки в школе. Он стал

забывчивым, часто жаловался на головную боль и неприятные ощущения в желудке. На вопрос, когда появились такие симптомы, мать Джона смущенно ответила, что поведение ребенка начало меняться около года назад, но в последнее время ухудшение состояния стало особенно заметным. Когда я поинтересовалась, не произошло ли что-то двумя годами раньше, мать сказала, что умер брат Джона. Однако ей казалось, что все уже справились с горем. Мне же известно, что для преодоления чувства утраты детям необходима очень мощная поддержка. Зато они очень хорошо умеют спрятать свое горе за маской благополучия. Я знаю, что изменение поведения и клинические нарушения проявляются постепенно и усиливаются со временем.

Ребенок не говорит: «Это мне не помогает, я попробую что-то еще». А изменения в поведении и патологические симптомы все усиливаются. На одном из занятий я попросила Джона вылепить из глины фигурку брата и поговорить с ней. Мальчик разволновался и отказался. Я спросила: «О чем ты думаешь, Джон?» (Я редко задаю детям вопрос о том, что они чувствуют, так как обычно они отвечают: «Я в порядке» или «Я не знаю».) Джон закричал: «Я ненавижу этих врачей!» Быстро положив перед ним кусок глины и молоток, я сказала: «Так врежь этим докторам». Мальчик начал размазывать глину ударами молотка, а я заняла позицию группы поддержки, подбадривая его. (В такой момент терапевт не должен молчать.) Джон лупил по глине, вкладывая в удары всю свою силу. «Прекрасно! Задай им всем! Скажи, почему они тебя бесят». Тогда он закричал: «Я вас ненавижу! Вы не дали мне увидеться с братом! Я больше никогда его не увижу! Я ненавижу вас!» Через некоторое время я снова попросила его сделать фигурку брата. Мальчик слепил человечка на больничной койке. «Если бы ты мог с ним поговорить, какие слова ты бы произнес?» – спросила я. По щекам Джона потекли слезы, и он рассказал брату, как ему сильно его не хватает. Пока Джон пристально смотрел на вылепленного из глины брата, в кабинете стояла тишина. Потом он нежно сказал: «Прощай, – поцеловал фигурку, аккуратно положил ее на стол и спросил меня: – А у нас останется еще время поиграть в Коннект-4?» Еще на нескольких сессиях мы обсуждали с Джоном его брата, и поведение мальчика резко переменялось. Сейчас это счастливый, приятный и хорошо приспособленный к жизни ребенок.

Забота о себе

Жизненно важный этап терапевтического процесса составляет то, что я называю умение заботиться о себе. По сути, моя цель – помочь детям стать более восприимчивыми, заботливыми и активными по отношению к своим нуждам. Это сложная задача, так как обычно в ребенке воспитывают убеждение, что заботиться о себе эгоистично и неправильно. Сказав: «У меня это очень хорошо получается», – малыш может услышать обвинение в хвастовстве. Я работаю с детьми, получающими неверные сведения о себе с очень раннего возраста, со времени, когда они еще были недостаточно взрослыми и не умели отличить правду от лжи. Подобные интроекты заставляют ребенка ограничивать и блокировать свободу собственного «Я» и отрицательно сказываются на развитии личности. Эти негативные самоощущения преследуют человека всю жизнь, и их влияние особенно проявляется в стрессовых ситуациях. В силу законов развития и нормального эгоцентризма дети обвиняют себя во всех неприятностях, происходящих в их жизни.

Я поняла, что даже если родители меняют стиль взаимоотношений с ребенком, его ложные представления о самом себе сохраняется, но уходит глубоко в подсознание, чтобы вновь проявиться в напряженный период.

Даже у очень маленьких детей, в особенности у детей с нарушениями, хорошо развита способность к критической самооценке. У них возникают мощные негативные интроекты, и часто они критикуют себя даже больше, чем это делают родители. Такая критическая установка, часто хорошо скрытая от окружающих, оказывается крайне губительной для нормального развития. Ребенок может сказать себе: «Мне следует стать лучше», – но исполнение этого желания находится за пределами его возможностей. Стремление стать лучше приводит к разочарованию. Терпимость ко всем сторонам собственной личности, даже самым неприятным, – это жизненно необходимый компонент нормального и правильного развития.

Фрагментация – это губительный результат самоосуждения. Интеграция начнется тогда, когда мы сможем научить ребенка терпимо относиться ко всем частям собственного «Я», даже самым ненавистным, понимать их функции и предназначение.

В процессе такого обучения дети получают навыки нормального самовоспитания.

Эта установка оказывается поистине революционной для большинства детей, ведь, как сказано выше, им внушают, что хорошее отношение к себе эгоистично, эгоцентрично и не вызывает одобрения. Если они ожидают, что заботиться о них будут другие люди, то испытывают разочарование, когда этого не происходит, что еще более подкрепляет отрицательный интроект. Подростки чувствуют вину, когда они делают себе что-то приятное; это, скорее, ослабляет их, чем поддерживает.

Чтобы научиться заботиться о себе, следует начать с выявления ненавистных частей своей самости. Несмотря на преобладающую фрагментированность, ребенок стремится идентифицировать себя целиком с каждой из своих ненавистных частей. Если он получает сообщение «Я глупый», то начинает считать глупость своей целостной идентичностью. Понимание того, что ненавистная часть – это всего лишь один из аспектов его личности, как правило, оказывается в новинку для ребенка. После того как эта часть установлена, ребенка можно попросить нарисовать ее, вылепить из глины или подобрать ей соответствующую куклу. Эту часть детально описывают, рисуют ее портрет и доводят до гротеска. Ребенка вовлекают в разговор об этом качестве его личности, во время которого в адрес ненавистного «демона» отпускаются самые критические и злые высказывания. Тем самым добиваются, что ребенок направляет свою агрессию вовне, а не на себя. Этот выброс энергии подготавливает его к следующему шагу – к поиску внутри себя компонента, связанного с заботой. Иногда ненавистная часть воплощается в маленького ребенка четырех – пяти лет, того возраста, когда дети усваивают больше всего негативных посланий о себе. Затем ребенок вступает в беседу с этой младшей частью своего «Я». Понимание, что эта часть на самом деле представляет собой лишь убеждение, сложившееся в глубоком детстве, часто помогает ребенку занять позицию воспитателя. Иногда мы используем проективные техники, привлекая кукольную фею-крестную, которая с любовью и терпением наставляет ненавистную часть. Ребенку предлагают повторять слова феи, чтобы дать ему их прочувствовать и донести до самого себя. Десятилетний Джозеф вложил всю свою злость и ненависть в изображение собственной неуклюжести,

которой он дал имя «Мистер Клац*». Мистер Клац ничего не мог сделать правильно, все время падал и наталкивался на предметы. В роли кукольной крестной-волшебницы мальчик наставлял мистера Клаца: «По крайней мере, ты хоть что-то пытаешься сделать!» Потом он удивленно обернулся ко мне: «Правильно, я ведь действительно пытаюсь!» В этот момент прямо на моих глазах произошла частичная интеграция. Джозефу я посоветовала представить фею сидящей у него на плече, чтобы каждый раз, когда он делал что-то неловко, она бы напоминала, что любит его, даже когда он падает или натывается на вещи, и гордится его попытками что-то сделать. На следующих занятиях мальчик сообщил, что на самом деле он не столь неуклюж, как ему казалось ранее.

Семилетняя Лиза считала себя глупой, так как не могла научиться читать. Ее крестная-фея сказала: «Ты делаешь такие успехи в математике, значит все не так безнадежно, как ты думаешь». (Это были собственные слова Лизы.) И она смогла искренне произнести их, обращаясь к рисунку своей «тупой» части даже без помощи куклы. Позднее девочка отметила, что стала читать намного лучше.

Двенадцатилетний Захари признал, что в глубине души чувствует себя очень плохим человеком, заслуживающим наказания и пренебрежения. Он слепил фигурку четырехлетнего Заха. Именно в этом возрасте он запомнил свои первые побои. Подростку было несложно понять, что маленькая фигурка не заслуживала подобного наказания, и он нашел в себе силы заговорить с олицетворяющим его самость мальчиком с позиции наставника. Я попросила Захари найти в доме какую-нибудь вещь, которая бы напоминала ему того маленького мальчика: подушку, игрушечное животное или мячик – и каждый день перед сном разговаривать с ним, убеждая, что такой чудесный малыш не заслуживает грубого обращения. Я также порекомендовала дать обещание тому мальчику никогда не покидать его и всегда быть вместе с ним. Сначала мы попробовали в моем кабинете и, когда я сказала, что, несмотря на кажущуюся странность и необычность этого упражнения, оно очень важно, Захари послушался моего совета. Он выполнил все указания, и его поведение значительно улучшилось.

* От англ. klutz – неуклюжий, неловкий человек.

Устойчивые проявления неадекватности

Как правило, неадекватное поведение, которое приводит детей в мой кабинет, улучшается или полностью исправляется за время нашей терапевтической работы. После нескольких месяцев терапии Жанин постепенно научилась доверять другим и сформировала ясное ощущение своего «Я». Она стала яснее выражать свои эмоции и из покорной, застенчивой девочки превратилась в ребенка, умеющего за себя постоять. Гиперактивному Джозефу больше не нужно беспорядочно носиться по комнате ради того, чтобы избежать контакта с людьми. Он научился налаживать взаимоотношения и в большинстве ситуаций остается спокойным и открытым мальчиком. Теперь у нас появилась возможность сосредоточиться на более глубоких эмоциях гнева и горя, спрятанных им от посторонних глаз.

Иногда, однако, когда определенные формы поведения сохраняются особенно стойко, я вынуждена сосредоточить на них все мое внимание. Сначала, когда ребенок только начинает терапию, я не пытаюсь сформулировать недостатки его поведения. Я не говорю: «Давай обсудим твои драки». Я могу лишь попросить ребенка описать его стычки, попытаться обрисовать чувства, которые он испытывает, размахивая кулаками, или картину одного из сражений. Но мы не обсуждаем драку с намерением немедленно изменить его поведение. (Тем не менее, о травме я начинаю говорить достаточно рано.) Поведение – это лишь симптом глубоко скрытого недуга. Видя, что ребенок не чувствует себя счастливым, не становится сильнее и не начинает ощущать себя комфортнее в этой жизни, я должна внимательно проанализировать свою работу. Если у нас хорошие взаимоотношения, ребенок стабильно поддерживает контакт, восприимчив и успешен на моих сессиях, то я понимаю, что должна сконцентрироваться именно на том поведении, которое по-прежнему вызывает беспокорность и дестабилизирует положение.

Так как гештальт-терапия ориентирована больше на процесс в целом, чем на конкретные эпизоды, помощь детям чаще заключается прежде всего в том, чтобы объяснить, что с ними происходит, а не в попытках изменить их поведение, решая конкретные вопросы, поощряя, читая мораль или воздействуя как-то иначе. Перемены, часто парадоксальные, начинаются именно в ре-

зультате осознания и приобретения действенного опыта. Арнольд Бейзер (Beiser, 1970) утверждает: «Изменений следует ожидать, когда человек становится тем, кто он есть на самом деле, а не когда он пытается стать тем, кем отнюдь не является». По этому принципу я и изобретаю занятия и эксперименты, стараясь управлять сознанием ребенка через его поведение. Основой для подобных упражнений оказываются новые для ребенка чувства самоподдержки и собственной значимости, а также умение адекватно выражать свои чувства.

Двенадцатилетний Джеймс был крайне застенчив. Он жил в большой и плохо организованной семье и в некотором смысле потерялся в такой атмосфере. Я занималась и со всей семьей, и с Джеймсом индивидуально, но, несмотря на огромную проделанную работу, мальчик оставался болезненно застенчивым с другими детьми. Конечно, было бы полезно включить его в терапевтическую группу, но в данный момент это было невозможно. Мы вместе попытались глубже изучить его застенчивость. Джеймс вылепил одну фигурку, изображающую его застенчивое «Я», и еще одну, символизирующую того, кем он хотел бы стать. Он обнаружил, что его застенчивое «Я» было довольно юным мальчиком, и провел с ним несколько трогательных бесед. Джеймс осознал, что его стеснительность на самом деле являлась способом борьбы и самозащиты. Я придумала эксперимент, по ходу которого ему следовало подойти к группе детей во время школьного обеда и зафиксировать ощущения своего организма и возникающие в голове мысли. Опыт был очень болезненным, но, поддержанный своим вновь приобретенным ощущением «Я», Джеймс согласился пройти испытание. На следующей сессии он нарисовал свои чувства, используя разные краски, и так резюмировал свои мысли: «Я им не нравлюсь. Я недостаточно хорош для них». И мальчик был очень удивлен, поняв, что эти мысли – лишь копия прошлых высказываний о нем. Следующий эксперимент, который я предложила, состоял в том, чтобы мысленно взять за руку маленького Джеймса и поговорить с одним из одноклассников о школьном задании. Мы говорили о неприязни, которую Джеймс обычно ожидал от ребят. И с моей поддержкой и мыслью, что это всего лишь эксперимент, мальчик с успехом справился с моим поручением. Дальнейшие эксперименты того же типа, закончившиеся вполне успешно, помогли ему

понять, что он может избавиться от старой, застенчивой части своего «Я».

Завершение терапии

Меня часто спрашивают, как я узнаю, что пора заканчивать занятия. Если у ребенка все наладилось и наша работа сводится лишь к совместному приятному времяпрепровождению, то пора ставить точку. Если ребенок, который раньше не мог дождаться следующей сессии, увлечен общением с друзьями или другими делами и говорит, что у него нет времени на встречу, то тоже, скорее всего, пришло время завершать работу.

Если в жизни ребенка все хорошо, но наши занятия по-прежнему приносят плоды, прекращать работу еще рано. Если на сессиях ничего не происходит, а симптомы проявляются дома, мне следует внимательно разобраться в том, что я делаю правильно, а что – нет. Если появляется стойкое сопротивление, иногда стоит сделать перерыв, даже если предстоит еще масса работы. Подобные вещи часто случаются с детьми, перенесшими тяжелую травму, особенно изнасилование. На каждом этапе своего развития ребенок может побороть лишь определенные аспекты травмы. Так, если речь идет о четырехлетнем малыше, он сможет побороть свое беспокойство и связанные с травмой чувства только в объеме имеющихся в четырехлетнем возрасте когнитивных и эмоциональных способностей.

На разных этапах жизненного пути могут проявляться определенные симптомы и неадекватности поведения, связанные с детской травмой, которые указывают на необходимость дальнейшей терапии, соответствующей возрасту ребенка. Кроме того, в процессе работы дети часто выходят на «плато» и им нужно время, чтобы переработать и интегрировать вновь приобретенные знания. Иногда терапию по разным причинам прерывают взрослые: от недостатка денег, времени или отсутствия страховки. Когда так случается, мнение родителей для меня закон, но я всегда оставляю дверь открытой для дальнейшей работы.

Продолжительность терапии для каждого ребенка различна и зависит от множества факторов. Иногда это может быть всего несколько сессий, иногда три – четыре месяца или учебный год, а бывает и два года. Независимо от длительности нашего общения

и причин его прекращения, я уделяю особое внимание завершению работы. Прощание не должно быть незаметным – это очень важный этап терапевтического процесса. В некотором смысле наши занятия были ведущим, определяющим событием в жизни ребенка, поэтому завершение этого этапа позволяет ребенку устремиться навстречу новым событиям и местам. Когда насущные потребности удовлетворены, новые навыки приобретены, открытия сделаны, скрытые переживания выпущены на свободу, наступает период равновесия и спокойствия. Момент завершения работы – это точка отсчета, с которой ребенок вступает на путь здорового развития.

Последняя сессия может стать своего рода ритуалом, и, чтобы подчеркнуть ее важность, мы оказываем ей особенное почтение. Мы обсуждаем все наши занятия, просматриваем вместе с ребенком содержание его папки, листаем альбом с фотографиями, вспоминая рисунки и песочные сценки. В зависимости от возраста моего клиента мы решаем, чем будем заниматься на последнем сеансе. Можно написать друг другу прощальные открытки или поиграть в любимую игру. Можно поговорить о наших победах и первых минутах общения. Иногда я просила подростков создать из песка сценки, отображающие наши встречи, чувства, которые они испытывают в преддверии нашего расставания или то, что произвело на них наибольшее впечатление за проведенное вместе со мною время. Некоторые дети рисуют свои смешанные чувства, переплетение печали и радости. Эти картины помогают им сгладить смутение, вызванное переполняющими их противоположными чувствами. И что бы мы ни делали на последней сессии – это наше совместное решение.

Родители и семьи

Основной темой этой главы был процесс терапевтической работы с детьми и подростками. Работа же с родителями и с семьей составляет важную часть этого процесса, хотя и проходит в другой плоскости. Как правило, если я работаю с ребенком индивидуально, я встречаюсь с ним в обществе родителей не реже, чем каждые четыре – шесть недель. При необходимости я приглашаю и других членов семьи, а иногда работаю с ребенком и его братом или сестрой без родителей. В некоторых случаях я чере-

дую неделю встреч с одним ребенком и неделю, когда он приходит вместе с матерью или обоими родителями.

Введение родителей в курс терапевтического процесса совершенно необходимо. Если они не знают и не понимают, что я делаю, все усилия могут оказаться напрасными. Образование родителей становится жизненно важной частью терапевтического процесса, и большинство взрослых очень признательно мне за это. Если родители относятся ко мне враждебно и агрессивно, я обязана с уважением реагировать на их сопротивление, должна предложить свою поддержку и продолжать попытки наладить взаимоотношения. Мне известно, что под маской недружелюбия часто скрывается боль, беспокойство и чувство собственной несостоятельности в качестве родителей. Если же родители совсем отказываются принимать участие в работе, но продолжают приводить детей по обязанности (так бывает в случае судебных решений), я продолжаю заниматься с ребенком, часто поднимая при этом тему его отношений с родителями. Каждая такая сессия дает ребенку внутреннюю силу, чтобы совладать со своей семьей.

Даже если родители с охотой принимают участие в сессиях, существует принципиальная разница между работой с семьей и индивидуальным общением с ребенком. Безусловно, дети чувствуют облегчение и рады, когда родители меняют свое отношение к ним, но негативные интроекты лишь заталкиваются еще глубже, чтобы позже снова выйти наружу. Эмоциональное здоровье ребенка не восстанавливается автоматически, когда его семья начинает предпринимать какие-то попытки изменения. Он все еще нуждается в укреплении чувства собственного «Я», в выплескивании наружу скрытых эмоций, в овладении способами удовлетворения своих потребностей и в правильном к ним отношении, в обретении терпимости и способности позаботиться о себе, а также в том, чтобы научиться управлять неверными посланиями своей самости, которые уже интегрировались в его систему самовосприятия.

Примечание

Эта глава была напечатана в изданиях: *The Gestalt Review*, 1 (4) (1997) и *The Heart of Development*, Vol. 1: Childhood.

Глава 4

УСИЛЕНИЕ ЧУВСТВА СОБСТВЕННОГО «Я» У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Ребенку нужна опора внутри самого себя, чтобы выразить свои заблокированные эмоции. Дети, пережившие травму, жестокое обращение, надругательство, смерть близкого или развод родителей, аккумулируют связанные с этими событиями чувства, но не имеют достаточно опыта и знаний, чтобы их каким-то образом выразить. Поскольку дети обладают естественным эгоцентризмом и воспринимают все происходящее с ними как часть нормального процесса развития, они признают свою ответственность и обвиняют себя во всех травматических событиях их жизни. Это приводит к тому, что они еще глубже прячут свои переживания, поскольку не имеют достаточно внутренней силы, чтобы справиться с ними или тем более их как-то продемонстрировать. Кроме того, не обладая способностью различить истинные и ложные суждения, ребенок усваивает множество негативных интроектов – неправильных представлений о самом себе. Подобные отрицательные «сообщения» приводят к фрагментации, тормозят процессы нормального взросления и интеграции и становятся основой для развития чувства самоуничтожения и заниженной самооценки.

Помощь взрослого в развитии сильного собственного «Я» дает ребенку ощущение благополучия, позитивного самоотношения, а также внутренние силы, необходимые для выражения скрытых эмоций. Ведь известно, что сдерживаемые и спрятанные чувства препятствуют терапевтическому процессу.

Я хочу представить свой подход к задаче укрепления самости, который был успешно использован в работе с детьми любых

возрастов. Эта модель не всегда линейна: действия и упражнения определяются индивидуально в ходе наблюдения и моего взаимодействия с ребенком. В предыдущих главах я описывала общие направления своей работы, основанные на законах нормального развития ребенка. Здесь я повторю их вкратце. Здоровый младенец приходит в этот мир как чувствующее существо: ему нужно внимание взрослых, чтобы развиваться, и он должен научиться сосать грудь, чтобы получать питание. По мере роста малыш все рассматривает, слушает, пробует на вкус и трогает. Его чувства приведены в полную боевую готовность. Он узнает о возможностях собственного тела и активно их использует. Его эмоции выражаются без всяких ограничений, а интеллект изо всех сил впитывает и исследует любую информацию об окружающем мире.

Ребенок решительно и полноценно использует все возможности своего тела. Но по мере созревания его существование начинает все больше и больше зависеть от различных возрастных факторов, а модальности, определявшие формирование организма на предыдущем этапе развития, часто блокируются и тормозятся. Дети, перенесшие травму, нередко утрачивают естественную способность к познанию окружающего мира посредством разнообразных систем собственного организма. Они могут ограничить прием поступающей извне информации, затормозить телесную активность, заблокировать свои эмоции и интеллектуальные процессы. Например, хорошо известно, что брошенный ребенок в качестве самозащиты пытается отключить свои чувства. С этим сложно бороться, и подобное отрешение становится для ребенка средством преодоления любых стрессов, а то и способом взаимодействия с жизнью в целом. Самость такого ребенка подавляется и зачастую вовсе утрачивается.

Поэтому занятия, призванные помочь ребенку найти скрытые аспекты его внутреннего мира, незаменимы для формирования чувства собственного «Я».

Независимо от причин обращения за помощью, большинство детей, которые ко мне приходят, имеют две большие общие проблемы. Во-первых, они плохо относятся к себе (даже не признавая этого), а во-вторых, они испытывают огромные трудности во взаимоотношениях с родителями, учителями, сверстни-

ками, книгами. Чтобы добиться хорошего контакта, необходимо полноценно использовать все аспекты жизнедеятельности организма: чувства, движения, эмоции и интеллект. Именно их совместное, интегральное функционирование обеспечивает эффективную связь с окружающим нас миром. Эти аспекты (ощущения, движения, эмоции и интеллект) формируют систему организм – самость. Поэтому нарушение даже одного из них будет сказываться и на чувстве собственного «Я», и на способности вступать в контакт, то есть полноценно ориентироваться в любой ситуации.

Как же точно определить, что есть «Я», или «самость»? При обсуждении проблем самосознания обычно используют термины «самооценка» или «Я-концепция». В этой главе я буду использовать термин «чувство Я», ибо он мне кажется более подходящим. Например, иметь «низкую самооценку» – значит выносить некое суждение о своем «Я»; то же самое происходит при «высокой самооценке». Выражение «слабая Я-концепция» относится к тому, как мы видим и переживаем самих себя. Оба этих термина представляются мне фрагментарными, расщепляющими личность. Я считаю, что не столь уж важно быть высокого мнения о себе, гораздо важнее полностью понимать самих себя и свои возможности – устройство организма – для полноценного взаимодействия с миром

Интересно отметить, что Словарь Вебстера дает следующие определения самости (self):

- 1) идентичность, характер или истинные качества человека;
- 2) идентичность, личность, индивидуальность данного человека; то в человеке, что отличает его от других;
- 3) человек в своих лучших проявлениях;
- 4) объединение элементов (таких как тело, эмоции, мысли и чувства), которое создает индивидуальность и идентичность человека.

Мне ближе последнее утверждение. При рождении ребенок имеет потенциал для развития хорошего, сильного чувства собственного «Я». И хотя представление о себе вначале может формироваться под влиянием голоса, образа и прикосновений матери, с момента появления на свет малыш упорно пытается отыскать свое собственное «Я». При правильном

воспитании он получает удовольствие от собственной индивидуальности, открывая по мере развития все новые и новые ее стороны. И грустно, когда на пути этого процесса возникают преграды.

Я выделила несколько элементов, которые кажутся мне истинными составляющими индивидуальности ребенка. Чтобы добиться развития сильного, целостного чувства собственного «Я», следует укреплять каждое из этих звеньев. Вот они:

- 1) *чувства*: видение, слушание, осязание, вкус, обоняние;
- 2) *тело*: понимание всех возможностей своего организма, а также дыхания и голоса;
- 3) *интеллект*: умение делать выбор, самоопределение, овладение проекциями;
- 4) овладение навыками;
- 5) власть и контроль;
- 6) понимание границ и норм поведения;
- 7) игривость, воображение, чувство юмора;
- 8) использование негативных интроектов для достижения интеграции;
- 9) использование своей агрессивной энергии;
- 10) шестое чувство – интуиция и умение доверять себе.

Для начала я могу предложить ребенку занятия, которые будут стимулировать и интенсифицировать использование чувств, и это будет важным шагом на пути усиления чувства самости. Зрительные, слуховые, тактильные, вкусовые и обонятельные образы, являющиеся прямым следствием контакта, позволяют направить наше сознание на собственные ощущения. Конечно, мои упражнения соответствуют уровню развития ребенка. От этих базовых упражнений мы переходим к другим занятиям, направленным на дальнейшее усиления его «Я».

На следующих страницах речь пойдет о каждом из перечисленных элементов и об упражнениях, которые я использовала на своих занятиях. Вы наверняка можете предложить и другие упражнения, а часто хорошие советы дают сами дети. Все они предлагаются в форме игры или эксперимента и могут занимать как всю сессию целиком, так и всего лишь ее малую часть.

Стимуляция и воспитание чувств

Видение

Книги серии «Где Вальдо?»

Подробное изучение рисунков.

Рисование карандашом или красками цветов, фруктов или деревьев.

Эксперименты с ощущениями, возникающими при соприкосновении с разными субстанциями, например, с глиной; сначала с закрытыми, а затем с открытыми глазами. Рассмотрение вещей через стекло, воду, целлофан, лупу или калейдоскоп.

Слушание

Внимательное вслушивание в любые звуки окружающего мира. Рисование под музыку (особенно полезно рисование пальцами). Извлечение громких и тихих, высоких и низких звуков с помощью ударных инструментов.

Сравнение звуков.

Переговаривание посредством отдельных звуков.

Игра в распознавание звуков.

Сопоставление звуков с возникающими чувствами.

Прикосновение

Угадывание на ощупь предметов, помещенных внутрь непрозрачной сумки.

Описание ощущений от прикосновения пальцев или босой ступни к предметам, поверхность которых имеет различную текстуру.

Рисование пальцем по влажной глине, разгребание песка руками. Восприятие на слух слов, передающих тактильные ощущения (бугристый, пушистый, скользкий, твердый, мягкий, гладкий, липкий, вязкий, теплый, холодный, горячий, ледяной, шершавый, дырявый, колючий, покалывающий, воздушный, резиновый, тонкий, пористый, кашеобразный, шелковистый, волосатый).

Приписывание цветов этим словам.

Рисование картинок, изображающих эти слова.

Театрализованный показ этих слов в форме загадок для терапевта или группы детей.

Вкус

Упражнение с апельсином, описанное в главе 3.

Обсуждение любимых и нелюбимых вкусовых ощущений.

Опробывание вкуса различных продуктов и сравнение их вкуса и структуры.

Пантомима на тему того, как едят разные продукты.

Обоняние

Беседа о приятных и не слишком приятных запахах.

Пантомимическое изображение запаха разных предметов, чтобы другие могли угадать, о каком запахе идет речь. (Детям особенно нравится, когда я изображаю, как прогуливаюсь туда-сюда, неожиданно чувствую ужасный запах и понимаю, что что-то прилипло к моей туфле.)

С целью ознакомления с запахами цветов, фруктов, трав можно поместить в непрозрачные флаконы, например, духи, горчицу, банан, яблоко, репчатый лук и попросить ребенка угадать, что это за аромат.

Обсуждение (или рисование) образов воспоминаний, навеваемых определенными запахами.

Случай из практики

Когда я впервые встретила Джои, он был в высшей степени гиперактивен. На первых занятиях он только и делал, что носился по комнате, а я в попытке завязать с ним отношения бегала с ним рядом или чуть позади. У Джои было выраженное «нарушение контакта»: он не мог спокойно стоять на одном месте столько времени, столько необходимо, чтобы завязать с кем-нибудь какие-то отношения. Лекарства не помогали. На одной из сессий он заметил на подоконнике какой-то предмет. Это был калейдоскоп. Я предложила заглянуть в него, и, к моему удивлению, мальчик согласился. Мы провели все занятие, рассматривая по очереди через калейдоскоп все, что было в комнате и за окном, делясь друг с другом впечатлениями об увиденном. «Вайолет, взгляни на это!» – вскрикивал он, протягивая мне калейдоскоп, а я, в свою очередь, говорила: «Джои, ты должен это увидеть!» На этом занятии

между нами установился настоящий контакт, который не исчез и на последующих сессиях.

Еще один случай

Когда Эли двигался, он напоминал мне деревянную куклу. Он был общителен и вежлив, но полностью лишен каких-либо эмоций. Казалось, мальчик не знал, что такое чувства. Я решила провести эксперимент, чтобы помочь ему расслабиться. Мне удалось добиться великолепных результатов в группе очень сложных 11–14-летних подростков, применяя технику рисования пальцами, и я снова решила использовать этот прием. Эли утверждал, что не может участвовать в таких «малышовых» занятиях. Однако я достала два старых подноса, какие используются в кафетериях, налила на них немного красок и начала рисовать сама. Мальчик понаблюдал за мной некоторое время, затем тоже присоединился, используя только указательный палец. Я положила лист бумаги на свой поднос, придавила его, и раз – получился красивый отпечаток! Эли посмотрел и воскликнул: «Я тоже так могу!» Он немедленно с головой погрузился в работу и вскоре получил собственный чудесный отпечаток (а точнее – целых четыре). После этого занятия в поведении Эли наметился явный сдвиг и он с готовностью брался за другие интересные упражнения на развитие сенсорных и телесных ощущений. Так, он рисовал под «сердитую» музыку, а вскоре смог продиктовать список вещей, которые его злили, печалили, пугали или делали счастливым.

Тело, дыхание и голос

Эксперимент с разными способами дыхания и оценка их влияния на организм.

Надувание шаров и поддержание их в воздухе силой дыхания.

Соревнование на скорость перекачивания по столу ватных шариков с помощью дыхания.

Игра на губной гармонии.

Эксперимент со звуками голоса и ударными инструментами.

Пение.

Ролевая игра с озвучиванием разных интонаций (просьба, гнев, страх и так далее).

Соревнование по крику.

Оригинальные способы упасть на подушки.

Изображение разных игр и спортивных занятий посредством пантомимы.

Сражения на битах в роли разных героев, короля и королевы, двух стариков, двоих детей.

Бросание мягких мячей разными способами.

Игры с очень большими мячами, на которых можно посидеть или полежать.

Придание вычурности разным движениям.

Демонстрация всех движений, которые ты можешь сделать различными частями тела.

Игра в Твистер.

Танцы под музыку.

Демонстрация разных способов усаживания.

Пантомимическое изображение разных ситуаций, начинающееся с движения пальцев и последовательно подключающее разные части тела.

Пример

Мне запомнилась сессия, на которой я играла в игру «Гавайский пунш» с четырнадцатилетней клиенткой по имени Дженни. Это настольная игра (уже снятая с продажи), в которой сделанный из пластика ананас перемещают на число ходов, выпавшее на игральном костяке. У каждого участника ананас своего цвета, а на игровом поле установлены коробки той же расцветки. Если я останавливалась на цветовой позиции соперницы, она могла спросить: «Не хочешь ли гавайского пунша?», но независимо от моего ответа она получала право раздавить мой ананас, превратив его в блин. После этого я могла перемещать свою фишку дальше до остановки на поле «восстановления формы». И всегда, чтобы сделать игру интереснее, я предлагала использовать разные голоса, уговаривая второго участника не сплющивать ананас. Это мог быть плач, вой, просьба, крик, мольба, убеждение, приказ и так далее. В один прекрасный момент Дженни при-

землилась на моем цветке, и я произнесла: «Не хочешь ли гавайского пунша?» В ответ последовала тишина (безусловно, это тоже своеобразный отклик), а когда я начала давить ее ананас (мы использовали для этого резиновый молоточек на отдельной деревянной доске), Дженни решила закричать. Сначала это были неуверенные и слабые возгласы, которые, однако, становились все громче и громче, пока не превратились в леденящие кровь вопли. Я испугалась, прекратила работать молотком и, взглянув на Дженни, сказала: «Это был впечатляющий крик! Ты когда-нибудь кричала так раньше?» «Нет, это в первый раз, – ответила девочка. – Но мне бы хотелось, чтобы я так же орала, когда отец ночью входил в мою комнату и начинал трогать меня». Я знала, что Дженни пережила сексуальные домогательства. Но она впервые заговорила об этом открыто и по доброй воле, и с этого момента началось ее исцеление.

Овладение навыками

Дети из дисфункциональных семей, перенесшие травму или живущие с родителями-алкоголиками, часто имеют мало возможностей для овладения навыками. Между тем развитие навыков и умений является важнейшей составляющей развития ребенка. Навыки формируются в борьбе, но не в состоянии подавленности и неверия в собственные силы. Борьба закаляет ребенка, и с каждым новым умением крепнет его способность противостоять фрустрации. Ребенок изо всех сил старается запереть меньшую коробку в большую. Он использует всю свою энергию и концентрацию. Добываясь в конце концов результата, он приобретает определенное умение. Если же он пытается вложить большую коробку в меньшую, его ждет быстрое разочарование и появляются слезы. Родители должны понимать разницу между борьбой и фрустрацией и не мешать ребенку самостоятельно достигать поставленной цели. Когда же возникает фрустрация, родители просто обязаны отыскать коробку большего размера, чтобы дать ребенку насладиться чудесным ощущением успеха, которое в конечном итоге преобразуется в необходимые навыки.

Многим из тех детей, которые приходят на терапию, явно недостает опыта овладения какими-то навыками. Иногда этим

детям ставят диагноз «нарциссическое расстройство», так как они вечно недовольны, постоянно требуют новых игрушек, легко сдаются и не могут долго заниматься чем-то одним. Так случается, если у ребенка не было достаточно возможностей для борьбы. Подобные вещи объясняются многими причинами: родители с самого начала делали для ребенка слишком много, не позволяя ему проявить бойцовский характер, столь необходимый для формирования навыков; ребенок пережил сильную фрустрацию, не находя должной поддержки от мамы и папы, которые думают, что фрустрация весьма помогает обучению; ребенок не получил достаточно заботы в младенчестве, возможно, из-за болезни матери, и никто не смог ее заменить и предоставить ребенку необходимый жизненный опыт. В любом случае, независимо от причин его теперешнего состояния, такому ребенку нужно дать возможность получить как можно больше опыта успешного овладения навыками. А так как сам он не может в течение долгого времени сохранять интерес к определенному заданию, терапевт обязан найти такие пути и приемы, чтобы вместе с ребенком добиться положительного результата.

Из моих заметок

Один одиннадцатилетний мальчик, ставя сценку в песочнице, пытался изобразить полет птицы и попросил дать ему палочку и веревку. Я понимала, что веревка не сработает, но не произнесла ни слова. После многих попыток ему так не удалось привязать птичку к вершине палки, и интерес к занятию пошел на убыль. Контакт с заданием был разорван, и я знала, что в любую минуту мальчик может прекратить работу над сценкой. Чувствуя его разочарование, я мягко сказала: «Я, кажется, знаю, как тебе помочь. Ты не против меня выслушать?» Мальчик кивнул, а я продолжила: «Я не уверена, конечно, но, возможно, сработает проволока или что-то типа клейкой ленты. Как тебе кажется?» Он взял немного проволоки и добился результата, а энергия, с которой он приступил к работе, улыбка и вздох огромного облегчения свидетельствовали о приобретении нового навыка. (Конечно же, я не стала говорить: «Не забудь, что это была моя идея».)

Умение делать выбор

Я даю детям выбор всегда, когда для этого есть хоть какая-то возможность. Я достаю бумагу для рисования трех размеров, масляные краски и пастельные мелки, цветные маркеры и карандаши (мелки, как правило, выбирают в последнюю очередь). Я спрашиваю: «Что ты хочешь сегодня делать: поработать с глиной или порисовать?», – или могу поинтересоваться: «В последние десять минут мы поиграем в „Коннект-4“ или в „Уно“?» Возможность сделать выбор всегда способствует укреплению самости. Некоторых детей с неустойчивой психикой возможность выбора приводит в беспокойство: «А если я скажу неправильно?» Я наблюдаю за девочкой, долго смотрящей на стопку разноцветных листов для конструирования в попытке отобрать три цвета. Я предложила ей сделать выбор, но, заметив, что энергия ее угасает, говорю: «Как насчет красного, синего и желтого?» Девочка с облегчением вздыхает, избавленная от необходимости делать собственный выбор. Иногда в подобной ситуации она говорит: «Нет, я думаю, вместо синего нужно выбрать зеленый».

Я убеждаю родителей, чтобы они предоставляли детям возможность выбора, если это допустимо и возможно. Не спрашивайте ребенка, что он хочет на обед. Дайте ему конкретные варианты для выбора, но не включайте в список курицу, если ее нет в холодильнике.

Власть и контроль

Дети не могут как-то существенно повлиять на течение своей жизни и, конечно же, не обладают властными полномочиями в этом мире. Многих детей совсем не беспокоит отсутствие у них возможности управлять мировым порядком как таковым. Они не понимают, что являются по сути гражданами второго сорта, прежде всего потому, что не имеют права голоса. (Политики отличаются узостью взглядов и, как правило, забывают, что дети – это будущие избиратели.) Дети рады передать все заботы об их жизни родителям, если они чувствуют, что к их мнению прислушиваются, знают, что установленные правила справедливы. Позже они еще смогут почувствовать и власть, и контроль на собственной шкуре. Если личность ребенка достаточно окрепла, его

не пугает власть родителей и он рад использовать ее для собственного благополучия и безопасности. Он чувствует, что в определенной степени контролирует свою жизнь, когда его родители позволяют ему делать выбор, прислушиваются к нему, ценят и уважают его мнение. Непослушные дети – борцы за свою свободу – испытывают недостаток собственной власти и контроля. Часто события, происходящие в их семьях, достаточно спонтанны и неконтролируемы или же родители слишком авторитарны или безвольны. В своем кабинете я стараюсь дать таким детям как можно больше инициативы в рамках установленных границ и норм поведения. Как правило, это происходит в ходе игры: ребенок знает, что играет, но опыт контроля над ситуацией оказывается бесценным. Иногда он самым неожиданным образом берет инициативу в свои руки во время занятия. И для меня это является указанием на то, что терапевтический процесс идет в правильном направлении.

Примеры случаев

Джои, гиперактивный мальчик, о котором я уже рассказывала раньше, внезапно завладел ситуацией на очередной сессии и стал драматургом и режиссером нашего с ним общения. Он заметил на полке полицейский значок, наручники и старый бумажник. С энтузиазмом нацепив значок, мальчик заявил: «Давай ты будешь грабителем, который украл этот бумажник, а я – полицейским. Я тебя поймаю и надену наручники». Он с огромным рвением разыгрывал эту сценку, часто давая мне указания по ходу действия, что делать и говорить. В конце занятия Джои произнес: «Мне бы еще веревку, чтобы связать тебя».

По ходу игры Джои не только ощутил чувство полновластного контроля над ситуацией, но и смог снова пережить нанесенную ему травму. Джои с братом, когда им было четыре и пять лет, были найдены в брошенной машине, связанными веревкой так крепко, что они не могли пошевелиться. Раньше мальчик отказывался об этом говорить, утверждая, что ничего не помнит. Но на следующую сессию я принесла веревку и позволила себя связать. Если он затягивал узлы слишком туго, я выходила из роли и просила ослабить верев-

ку. Джои соглашался. Войдя в роль, я плакала, кричала и жаловалась на своего мучителя. Мы прошли этот сценарий несколько раз, пока мальчик не почувствовал, что ему хватит и что надо заканчивать. Хотя на тот момент он еще не усвоил полученный им в игре опыт, что-то с ним все-таки произошло. После этого Джои затеял игру в «директора школы», приспособив к делу импровизированную доску, игрушечный телефон, мой степлер и другие канцелярские принадлежности. Он изображал занятость, делая записи и разговаривая по телефону, а меня отправил «в соседний кабинет» в роли врача, обращавшегося к нему за советом по поводу разных детей. Когда я позвонила «директору», чтобы спросить, что делать с очень непослушным мальчиком, Джои ответил: «Пусть он нарисует свою злобу!»

Девочку из Кореи, Алисию, европейская семья удочерила в возрасте пяти лет. Ее мать умерла, когда Алисии было два года, а отец, уходя на работу, закрывал ее в коробке с маленькой дырочкой для воздуха. Когда девочка перестала помещаться в коробку, он отправил ее в деревню к своей матери, сказав, что не желает больше ничего знать о ней. Бабушка скоро заболела и вызвала представителей органов опеки. Так Алисия попала в приют, где жила до удочерения. Девочка страдала от одиночества и ночных кошмаров, что заставило приемных родителей обратиться к специалистам, когда Алисии исполнилось шесть лет. К этому времени она уже хорошо говорила по-английски, но наотрез отказывалась обсуждать подробности своей жизни в Корее. Мы быстро подружились, а через несколько сессий девочка начала брать инициативу в свои руки, придумывая разные сценки. Мы играли в школу (она была учительницей) и в ресторан. (Рестораны восхищали мою маленькую клиентку.) Однажды она решила поиграть в дочку-матери. Алисия протянула мне куклу, а вторую взяла сама: «Это наши дети. Твой дом – в этом углу, а мой – в том. Я скажу тебе, что делать». Мы расположились, и девочка сказала: «Покорми своего малыша». А через некоторое время добавила: «А теперь уложи его спать». И я услышала, как Алисия, укачивая младенца, запела чудесную корейскую песню. Когда игра закончилась, я заговорила о песне, и она рассказала, что так пела ей ба-

бушка. Это стало началом нового этапа нашей совместной работы.

Я часто предлагаю родителям каждый день (или когда им будет удобно) предоставлять ребенку «время взрослости». Это может быть временной отрезок от 15 до 30 минут, а для его измерения хорошо подойдет кухонный таймер. На это время ребенок становится начальником, а родители делают все, что ему захочется в пределах установленных границ. Такие эпизоды необходимы ребенку, чтобы почувствовать свою власть и возможность управлять ситуацией, хотя бы и в форме игры. Этот опыт укрепляет в ребенке чувство собственного «Я».

Границы и нормы поведения

Ребенку сложно почувствовать свое «Я» без установленных границ и норм поведения. При их отсутствии он становится беспокойным и часто пытается их отыскать. В моем кабинете создается четкое ощущение, что мы находимся в закрытом, безопасном месте, что определенные действия здесь запрещены (например, брать мой телефон), что мы начинаем и заканчиваем в строго установленное время и так далее. Все дети помогают мне прибирать в комнате (только в песочнице я убираю сама). Сначала некоторые дети сопротивляются, но я оставляю время на уборку и начинаю наводить порядок самостоятельно, невзирая на сопротивление ребенка. Вскоре большинство из них с радостью ко мне присоединяются. Часто я помогаю родителям установить границы для их детей и подчеркиваю, что, несмотря на возможные протесты, строгие правила необходимы и полезны для их развития. И конечно, границы должны быть справедливы и соответствовать возрасту ребенка, расширяясь по мере его взросления.

Самоутверждение, самоопределение

Ребенку для нормального развития необходимо иметь представление о себе – определить собственное «Я». Нарисуйте пустой круг. Чтобы границы круга раздвигались, что-то должно находиться внутри него. Любое заявление ребенка, выраженная им привязанность или антипатия, высказанная идея, проявленный

им интерес или высказанное мнение заполняют этот круг и раздвигают его границы. Когда самость ребенка еще не сформирована, хрупка, то саморегуляция невозможна и возникают трудности на пути его нормального роста и развития. Кроме того, не обладая отчетливым самоощущением, ребенок не может полноценно выражать свои эмоции. Поэтому мы и даем детям возможность делать как можно больше высказываний от первого лица, что помогает ему понять себя, делает его более сильным и зрелым. Такие высказывания затрагивают самые разные темы. Иногда мы составляем список вещей, которые нам нравятся или не нравятся. Высказывания рождаются в процессе игр, таких как *Вне игры* или *Говорим, чувствуем, делаем*. В книгах типа *Книги детских вопросов* затрагиваются интересные как для ребенка, так и для терапевта темы. Взрослые нечасто прислушиваются к высказываниям детей, поэтому интерес к ним со стороны психотерапевта часто вызывает у них удивление.

Вот история, поведанная мне одной из коллег. Она работала с шестилетней девочкой, подвергавшейся сексуальным домогательствам в дошкольном учебном заведении. Малышка вела себя примерно: улыбалась, выполняла все задания и никогда не выказывала недовольства. У нее часто болел живот, и педиатр порекомендовал матери обратиться за помощью к психотерапевту. Ребенок охотно и дружелюбно шел на сотрудничество, но не проявлял эмоций ни дома, ни в присутствии терапевта. Однажды на совместной сессии с матерью (семья была неполной) терапевт предложила игру. Участники ходили по кругу, и каждый называл свой самый любимый и самый нелюбимый фрукт. На следующем круге нужно было называть овощи. Девочка сказала: «Я не люблю бобы», а потом повернулась к матери и выпалила: «А еще я не люблю, когда ты меня где-нибудь оставляешь и уходишь!» Было очевидно, что полученный навык обсуждать то, что не нравится, дал малышке силы выразить скрытые чувства. Психотерапевт рассказала мне, что это было началом исцеления, которое продолжилось на последующих занятиях.

Я поняла, что у детей возникают удивительные идеи и озарения. Один одиннадцатилетний мальчик, когда я попросила его поговорить со мной от имени супергероя, которого он любил рисовать, сказал: «Я знаю, почему ты просишь меня об этом. Ты хочешь, чтобы я почувствовал свою внутреннюю силу».

Овладение проекциями

Высказывания о себе тесно связаны с овладением проекциями. Цель проективной работы заключается в том, чтобы помочь ребенку сказать о себе то, что ранее было выражено в форме метафоры, но на самом деле несет определенную информацию о его внутренних качествах. Что бы мы ни делали, будь то рисование на вольную тему, занятия с глиной, сценки из песка, – мы создаем мощные метафоры, отражающие нашу жизнь.

Высказывания о самом себе и овладение проекциями развивают самосознание и помогают человеку найти свое место в мире. Осознание собственных качеств не только укрепляет личность, но и способствует изменениям. А вот что пишет об этом феномене Арнольд Бейзер: «Изменений следует ожидать, когда человек становится тем, кто он есть на самом деле, а не когда он пытается стать тем, кем отнюдь не является» (Beiser, 1970, p. 77).

Примеры

В моей книге «Окна в мир ребенка» я привожу примеры детей, делающих подобные высказывания во время занятий с глиной. Двенадцатилетняя девочка слепила солнце с закрытыми глазами. Приняв роль солнца, она улыбнулась (что случалось очень редко с этим ребенком) и рассказала, как она всех согревает, ярко светит и блестит. После этих слов на лице девочки восстановилось ее обычное хмурое выражение. Когда я спросила, чувствовала ли она себя когда-нибудь в реальной жизни как солнце, девочка ответила: «Нет! Я не могу себе позволить быть, как солнце. Если я так сделаю, все подумают, что у меня все хорошо, и ничего не изменится». Это было важное высказывание о ее жизни. Раньше девочка ничего не говорила об источнике своего постоянно плохого настроения.

Моя тринадцатилетняя клиентка, после упражнения на направленную фантазию, в процессе которого она искала собственное место, нарисовала одинокую змею в пустыне. Выступая в роли героини своей картины, она рассказала о своем одиночестве и изолированности от других. Девочка нашла в себе силы осознать пустоту вокруг себя и нарисова-

ла стоящую в пустыне девочку. «Это я, – были ее слова. – Это ведь я стою посреди песков, правда же?»

Мальчик восьми лет по собственному желанию изобразил вулкан. В ответ на просьбу сыграть роль вулкана он описал горячую лаву внутри себя. Я спросила: «Что может быть такого у мальчика, что похоже на раскаленную лаву?» Запнувшись, мальчик выкрикнул: «Злость!» После этого мы провели некоторое время за составлением списка вещей, вызывавших у него злость.

Это всего лишь несколько примеров «овладения собственными проекциями». И в каждом из таких случаев шире приоткрывается окно во внутренний мир ребенка.

Агрессивная энергия

Прежде чем научиться выражать гнев, человеку необходимо войти в контакт со своей агрессивной энергией. Это позволяет почувствовать собственную силу и дает уверенность в себе. Многие психотерапевты с опаской относятся к термину «агрессивная энергия», понимая под ним непосредственное проявление агрессии. Между тем эта энергия сродни той, что необходима человеку, чтобы откусить от яблока. Она нужна для совершения любых действий. Вполне очевидно, что стеснительные или брошенные дети испытывают недостаток в агрессивной энергии. Важно знать, что озлобленные, задиристые и непослушные дети тоже испытывают ее недостаток. Эта сила рождается внутри и создает ощущение спокойной мощи. Импульсивные реакции детей идут не от их глубинной сути, а носят внешний характер, без какой-либо внутренней опоры. Детям нужен подобный опыт, чтобы отыскать внутри себя силы, необходимые для выражения глубоко спрятанных чувств.

Чтобы занятия на выявление агрессивной энергии оказались эффективными, важно обеспечить наличие определенных условий и придерживаться ряда правил.

1. *Между психотерапевтом и ребенком должен существовать контакт.* Хотя дети могут самостоятельно выполнять задания, требующие участия агрессивной энергии, их деятельность приобретает терапевтическую ценность только

- в результате контакта с взрослым. Терапевт должен быть полностью включен в процесс.
2. *Ребенок должен чувствовать себя в безопасности.* Кабинет психолога – остров безопасности для ребенка. Он должен это четко осознавать.
 3. *Следует установить четкие границы поведения, следование которым должен контролировать терапевт.* Именно это дает ребенку чувство защищенности. Он знает, что терапевт никогда не допустит, чтобы события вышли из-под контроля.
 4. *Необходимо поддерживать атмосферу игры и развлечения.* Даже если ребенок столкнулся с серьезной проблемой, ощущение игры во время занятий обязательно должно сохраняться. Без этого ребенок не в состоянии будет справиться с трудностями.
 5. *Действия должны быть нарочито демонстративны.* Детям, утратившим способность к контакту с агрессивной энергией, помогает только явное преувеличение.
 6. *Содержание занятия неважно. В расчет принимается только приобретаемый опыт.* Иногда содержание имеет значение, но надо сосредоточиться на том, чтобы помочь ребенку включиться в деятельность всеми его органами и чувствами.

Для работы с агрессивной энергией можно использовать игры, бои на мягких битах, долбление глины, извлечение музыкальных звуков, барабанный бой, куклы, творческую драматизацию, физические упражнения и игрушки. Заниматься можно в песочнице, во время рисования, составляя списки и придумывая разные утверждения, рассказывая истории и читая книги. Можно разговаривать с глиняными фигурками, рисунками и пустыми стульями. Безусловно, необходимо учитывать возраст детей (хотя многие из них склонны к регрессу, и это благоприятный знак), а также их специфические особенности.

Пример

Одиннадцатилетняя девочка в течение многих лет терпела приставания отчима. Она отказывалась говорить об этом и предпочитала безопасные и спокойные занятия. Однажды я попросила ее взять любую куклу. К моему удивлению, она выбрала аллигатора с огромной пастью. Я тоже нашла

крокодила весьма угрожающего вида, и у нас завязался примерно такой диалог:

- Крокодил:* Привет! Ого, у тебя такая огромная пасть и столько зубов! Я надеюсь, ты не укусишь меня.
- Аллигатор (ребенок):* Нет-нет. Я буду с тобой дружить.
- Крокодил:* Да? А мне кажется, что ты меня укусишь! (*Крокодил подошел ближе к аллигатору.*) Я уверен, что укусишь!

И хотя аллигатор отодвинулся от крокодила, вскоре крокодил оказался у него в пасти. Движение было легким и почти незаметным. Крокодил завопил: «Ой! Ой! Ой! Ты укусил меня!» – и упал на пол.

Девочка воскликнула: «Давай еще! Давай еще!»

К великой радости моей клиентки, мы повторили эту сценку со всеми «плохими» куклами, что нашли в моем кабинете. К моменту вступления в игру третьей куклы, девочка в роли аллигатора резко захватывала добычу в пасть и с силой кусала ее.

Мы сражались до тех пор, пока моя кукла не издавала жалобный вопль: «Ты искусал меня!» – и не падала на пол. Когда «плохих» кукол не осталось, девочка сказала: «Я возьму волшебную палочку и оживлю их», – и мы снова продолжили игру со всеми воскресшими участниками. В конце занятия девочка сияла, она стояла прямо, высоко подняв голову, а на прощание уверенным голосом произнесла: «До свиданья!» Контраст с ее прежней позой и поведением был разительным.

Именно после этой сессии мы смогли перейти к проблеме домогательств.

Один подросток, запретивший себе любые проявления злости, смог заговорить о своем гневе на отца после размазывания по столу куска глины, когда я попросила его показать, как сильно он может ударить.

Подобные примеры я встречаю снова и снова. Проявление в игре агрессивной энергии укрепляет самость, открывая детям путь к более сложным проблемам.

Шестое чувство

Шестое чувство подразумевает умение доверять самому себе. Некоторые люди называют его интуицией, относят к мистике или иллюзиям. Я же считаю, что, приобретая внутреннюю силу, человек начинает понимать, что правильно, а что – нет. Неспособность услышать себя связана с фрагментацией самости, а также с внутренними блоками, не дающими увидеть правду. Эта идея пришла ко мне во время работы с парой, находившейся в процессе развода и ведущей бесконечные споры о разделе имущества. Послушав немного их перепалку, я попросила их остановиться и выполнить одно упражнение. Предметом их ссоры были вазы, тарелки и тому подобные предметы. Я обратилась к жене: «Представьте вазу, о которой вы говорите, и скажите громко “Мне нужна эта ваза”. А потом прислушайтесь к своему организму: правду вы сказали или ложь?» К ее изумлению, она немедленно поняла, что ей совсем не нужна эта вещь. Мы прошлись по списку других вещей, ставших предметом несогласия, и, за исключением двух или трех пунктов, трудностей при принятии решения больше не возникало. Упражнение не только помогло заглянуть во внутренний мир другого, но и ясно увидеть многие другие вещи. Бывшие супруги улыбались друг другу и расстались по-дружески.

Дети очень хорошо справляются с таким заданием. Мы начинаем с выбора. Какую бумагу тебе нужно: красную или синюю? Ты хочешь поиграть с песком или поработать с глиной? Мы обсуждаем сигналы, которые посылает наш организм. Сначала речь идет о самых очевидных вещах: меня зовут Джон или Мэри? Мне хочется булочку или немножко брокколи? Очень сложно описать те подлинные телесные чувства, которые позволяют нам найти нужный ответ. Но дети говорят, что истину они ощущают на уровне желудка, а отголосок неверного ответа улавливается чуть выше, где-то в области грудной клетки. Конечно, этот принцип работает не всегда! Если не получается почувствовать сигнал о своем желании, можно разыграть диалог между вариантами выбора. Например, я могу попросить ребенка изобразить разговор красной и синей бумаги. Или сначала произнести несколько реплик от имени красного листа бумаги, а затем представить себя в роли синего: «Если Джимми возьмет меня (красная бумага), я буду яркой и меня все увидят». «Если Джимми заин-

тересуется мной (синий лист), он увидит, какой у меня мягкий оттенок. Ведь от красного цвета можно быстро устать». Вскоре Джимми понимает, какую бумагу он хочет использовать, это зависит от того, что он собирается делать. Подобные упражнения готовят ребенка к серьезному выбору, который приходится делать в жизни. Он учится доверять самому себе и слышать свой внутренний диалог.

Это упражнение сродни другому, известному как «главный/подчиненный», которое я использую в работе с детьми, в особенности подростками. Одной шестнадцатилетней девушке, Элис, предложили роль в фильме. Она прошла пробы, так как поставила себе цель стать актрисой. Девочка действительно была талантлива и играла во многих школьных постановках и пьесах. Однако чтобы сниматься в кино, нужно было уйти из школы, и Элис пришла с этой проблемой ко мне. Родители и друзья наперебой давали советы, но ее мучили сомнения. Сначала мы заставили побеседовать с Элис «главную» часть ее личности, а так как в этой части таились интроекты наставлений и желаний родителей, она открыто заявила о своем желании остаться в школе. (Как актрисе, Элис нравилось это упражнение.) Между тем ее мать и отец были согласны поддержать любой выбор дочери. Когда в диалог с Элис вступила ее «подчиненная» часть, слова походили на неуверенное хныканье. Она явно была не в состоянии говорить на эту тему. Я посоветовала ей отстраниться и заглянуть внутрь, чтобы понять, чего хочет она сама. Однако Элис было сложно выполнить мое задание, ибо разрозненные части ее «Я» продолжали биться за первенство. Тогда я предложила девушке сесть на стул и стать той частью себя, которая хотела сниматься в фильме, и выразить ее желания в преувеличенной, гиперболизированной форме. Потом я попросила Элис поменять стул и стать той частью, которая не желала расставаться с друзьями и покидать школу. После нескольких повторений этого упражнения стало ясно, что школа вызывает у Элис гораздо больше воодушевления. Наконец я предложила ей произнести: «Я хочу остаться в школе». – «И это действительно так!» – воскликнула девушка. Потом я предложила ей сказать: «Я хочу уйти из школы и сниматься в фильме». – «Уф! – выдохнула Элис. – Я ужасно себя чувствую, произнося эти слова. Мне кажется, я подумала, что у меня никогда больше не будет такого шанса. Но я в самом деле не готова к этому».

Часто организм знает ответ еще до того, как он станет очевиден для разума. Однажды я попросила одного молодого человека перечислить то, что его злит. «Я никогда не сержусь, – ответил он. – Я умею держать все под контролем». (Однако его поведение говорило само за себя: это был очень сердитый мальчик.) Я предложила ему полепить из глины. Ему хотелось опробовать все инструменты, которые я обычно выкладываю, а когда он взял резиновый молоток, я попросила показать, как сильно он сможет ударить по комку глины. Мальчик начал бить, и удары становились все сильнее и сильнее. На вопрос, о чем он думал в этот момент, он прокричал: «Меня так бесит мой отец!» Другая девочка в ходе разговора поглаживала себя по волосам, даже не сознавая, что делает. Я попросила ее сосредоточиться на этом движении и поговорить со своей рукой. («Я глажу тебя, чтобы ты лучше себя чувствовала и так далее».) Девочка разрыдалась и рассказала, что очень скучает по своей бабушке, которая недавно умерла.

Интеграция, достигаемая за счет соединения тела с чувствами и разумом, придает сил и создает ощущение удовлетворенности.

Еще мне хочется добавить несколько слов об опыте. Во многих описанных упражнениях, начинающихся с развития чувствительности, приобретенный ребенком опыт бесценен. Чувственное переживание спрятанной или притупленной части своего внутреннего мира позволяет ему по-новому ощутить свое «Я». Окрепшая, сильная самость становится залогом успешного преодоления болезненных эмоций.

Глава 5

МНОГОЛИКИЙ ГНЕВ

Из всех эмоций именно с гнев наиболее труден для определения. Почему я так считаю? Во-первых, то, что похоже на гнев, может им совсем и не быть, и, наоборот, то, что нам не кажется проявлением гнева, часто оказывается именно им! Во-вторых, само понятие несет отрицательную окраску. Ведь все считают, что злиться плохо и неправильно, и пытаются избежать этого чувства, нередко в ущерб собственному благополучию. Дети в очень раннем возрасте понимают, что недовольство таит в себе опасность, поэтому не получают навыка здорового и адекватного проявления этой нормальной человеческой эмоции. Но именно из гнева произрастает большинство проблем, которые приводят детей и их семьи в кабинет психотерапевта.

Именно на этой эмоции я хочу остановиться в данной главе, уделяя особое внимание ее влиянию на психику, тому, как дети выражают свое недовольство и к каким проблемам это приводит, этапам терапевтического процесса при работе с гневом и приемам, помогающим ребенку выразить его без ущерба для здоровья. Я приведу также примеры, показывающие особенности работы с гневом в разных возрастных группах: с маленькими детьми, подростками и их семьями.

Гнев и ощущение своего «Я» шагают рука об руку. Гнев – это выражение собственной значимости, которая снижается при попытке сдержать свои чувства. Маленькие дети могут казаться разгневанными, тогда как на самом деле они лишь пытаются удовлетворить собственные потребности и позаботиться о себе.

Двухлетний малыш пронзительно кричит «Нет!» при виде морковки, которую дает ему мать. Он может даже швырнуть ее на пол и приложить всю силу и энергию, чтобы заявить о своем мнении. В этом возрасте ребенок не может вежливо и мягко сказать: «Нет, спасибо. Сегодня мне не хочется морковки». Поэтому его поведение смахивает на злобу и часто наталкивается на ответное неодобрение и гнев родителей. Из-за их негодования малыш начинает чувствовать себя «плохим», ведь реакция родителей смущает и пугает его.

По мере взросления в голове ребенка складывается система представлений о себе и о том, как существовать в этом мире, которая накладывает отпечаток на всю его оставшуюся жизнь. Огромное влияние на самомнение ребенка оказывают реакции родителей на его потребности и желания, на неудержимое развитие его ощущений, телесного облика, эмоциональности и интеллекта. В ранние годы жизни негативные отзывы часто становятся отрицательными интроектами, так как ребенок еще не научился искусству отделения или отторжения того, что может повредить ему. В силу своего возраста он еще не может отличить правду от лжи и, поскольку находится на стадии эгоцентризма, обвиняет себя во всех неприятностях и драматических событиях, с которыми сталкивается. Самый безобидный результат этого – смущение, растерянность и замешательство.

Подавление эмоций, особенно гнева, обычно связано с принятием ребенком негативных интроектов. Эмоции ребенка формируют его внутренний мир, его сущность. Если чувства не находят поддержки, это переносится на отношение к нему самому. Если эмоции встречают презрение, если их игнорируют, высмеивают или критикуют, ребенок чувствует себя отвергнутым. И даже находя окольные способы проявить свои чувства в угоду здоровым потребностям организма, он все равно убежден, что он плохой и что с ним что-то не так. Ребенок не выбирает эмоции сознательно – они возникают сами. В смятении он считает, что не имеет на них права, а когда чувства все же проявляются, он переживает, что нарушил запрет, в особенности если и эти эмоции, и он сам причиняют родителям столько беспокойства, вызывают их неодобрение и резкость. Чем глубже впитывает ребенок негативное отношение к себе, тем сильнее он ощущает утрату своего «Я». Ребенок начинает сдерживать и ограничивать

процесс собственного роста. Он блокирует чувства, держит мышцы в постоянном напряжении, не допускает проявления эмоций и скрывает свои мысли. Его самоощущение становится размытым, и для поддержания хотя бы внешнего сходства с нормальным существованием ему приходится использовать различные формы защитного поведения.

Всему вышесказанному противостоит тот факт, что дети обладают мощной тягой к жизни и развитию, и они делают все от них зависящее, чтобы действительно повзрослеть. Эта позитивная животворящая сила противодействует системе негативных представлений о себе. Однако она создает детям проблемы с родителями, учителями и обществом в целом. Складывается впечатление, что в здоровом стремлении вырасти организм создает собственную систему представлений о том, как следует функционировать в этом мире. Постараюсь это объяснить.

Ребенку комфортно существовать в условиях принятия, одобрения и любви. В раннем возрасте, когда ребенок еще достаточно гармоничен, он может разозлиться на мать, что будет встречено неодобрением и неприязнью, похожей на потерю любви. Малыш начинает понимать, что проявление гнева для него опасно и что нужно сделать все возможное, чтобы избежать подобной угрозы в будущем. Так как гнев неизбежен, ребенок пытается выработать схему действий на случай его возникновения. Как правило, он решает загнать свои чувства как можно глубже, чтобы спрятать их внутри себя. Когда я спросила одного мальчика, что он делает, когда злится, ребенок ответил: «Ухожу в свою комнату до тех пор, пока обида не пройдет». Однако невыраженные эмоции тяжелым грузом оседают в душе и мешают здоровому развитию.

Более того, поскольку выражение гнева является выражением индивидуальности ребенка, то его «вытормаживание» ведет к ослаблению «Я».

Организм упрямо ищет способы достижения гомеостаза, или баланса. Если эмоция спрятана внутри, ее необходимо выразить, чтобы возникло чувство завершенности и равновесия, чтобы организм мог обратиться к следующим потребностям и так далее в бесконечном цикле развития. Таким образом, организм, по всей видимости, выбирает некий способ выражения эмоций, с участием или без участия сознания ребенка, в попытке изба-

виться от лишней энергии и достичь равновесия. Но попытки избавиться от чувства гнева обычно идут вразрез с интересами здорового развития и не приводят успеху. Вот один пример.

Как и любой младенец, Салли плачет, чтобы удовлетворить свои потребности. Ее родители проверяют памперсы, но девочка кричит еще громче, так как хочет, чтобы ее взяли на руки. В конце концов, мать поднимает малышку, и та перестает плакать. Таким образом, слезы – это лишь инструмент общения. Через несколько месяцев крики малышки начинают приобретать различные значения, что помогает родителям лучше дифференцировать ее потребности. Кроме того, ее мимика и экспрессивные движения тела показывают, что сама девочка начинает лучше осознавать свои желания. Становясь старше, она понимает, что для выражения потребностей гораздо удобнее использовать звуки и слова, но ее словарный запас еще слишком мал, чтобы ясно выразить то, что она желает сказать. Просто сказать: «Я хочу молока», но выразить какие-то абстрактные чувства гораздо сложнее. Обращенная к матери фраза «Я тебя ненавижу!» возникает лишь потому, что девочка не знает, как сказать, что ей надоела бесконечная мамина болтовня по телефону. Мама Салли шокирована, сердита и опечалена тем, что собственная дочь ненавидит ее. Она может возмутиться: «Не смей так со мной разговаривать!» Салли приводит в замешательство многое из того, что она слышит, видит и ощущает. Но ведь даже самую спокойную мать передергивает от подобного неприязненного замечания ее ребенка. Поэтому, несмотря на все старания девочки выразить свои истинные чувства и заявить о себе, она натывается на неодобрение, отторжение и обвинение в несостоятельности. Позже Салли в ответ на щипок брата говорит: «Не надо! – а когда он не останавливается, продолжает: – Я убью тебя!» Слова получаются грубыми, но менее резких слов она просто еще не знает. Вбегает отец и очень громко и сердито произносит: «Никогда не смей так говорить!» После нескольких подобных столкновений Салли решает, что для собственной безопасности лучше найти другой способ выражать эмоции. В результате, она держит свои чувства при себе, не зная, как еще ей поступить, но ее начинают мучить боли в животе.

С этого момента процесс все больше осложняется. Иногда девочка по-прежнему испытывает гнев, и, даже если вначале это

чувство достаточно слабо, Салли чувствует свою вину, волнуется и боится их проявления. По мере взросления ее вина находит прибежище в сильном чувстве обиды или тревога заставляет ее ощутить себя настолько плохой, недостойной и несостоятельной, что чувство собственного «Я» сжимается, как увядающий цветок. Она прилагает все больше усилий, чтобы подавить и спрятать свой гнев; она даже утрачивает способность контролировать свое состояние. А тем временем организм пытается избавиться от негативной энергии раздражения, что приводит к появлению у Салли всплесков странного поведения. Ее подавленное «Я» борется за выживание, и девочка тайком начинает таскать конфеты, чтобы почувствовать себя лучше. Положение становится все более запутанным. Поскольку индивидуальная жизненная сила ребенка достаточно велика, девочка постоянно ищет пути решения проблемы. Тем не менее, на своем уровне личностного и когнитивного развития Салли еще не может оценить, как она сама и ее организм справляются с чувством гнева.

Дети выражают свои гневные чувства порой самыми немислимыми способами, нередко вредными для них же самих, ввергающими их в пучину проблем и не приносящими ни умиротворения, ни удовлетворенности. Некоторые дети, подобно Салли, ретрофлексируют свою злость, то есть причиняют себе то, что хотели бы сделать другому, направляют свою энергию внутрь, а не наружу. Салли вызывает у себя мигрень и боли в животе, царапает себя, вырывает себе волосы, становится замкнутой, перестает разговаривать и так далее.

Другой ребенок пытается уклониться от гнева. Он понимает, что не может выразить истинное чувство, и через некоторое время даже забывает о его существовании. Но энергия остается, и ей нужен выход. Ребенок начинает щипаться, толкаться и драться. Так ему лучше, но облегчение длится недолго. И он снова лезет в драку, чтобы вернуть чувство благополучия, жалуется, кричит и обвиняет других. Бывает, что дети выражают эмоции в форме энуреза или используют абсолютно уникальные средства управления окружающими – сдерживают сокращения кишечника до тех пор, пока организм в стремлении избежать интоксикации не избавляется от фекалий в самое неподходящее время.

Некоторые дети проецируют свою ярость на других, воображая, что все вокруг сердятся вместе с ними. Некоторые видят

во сне ужасных монстров – проекции их гнева. Чтобы уклониться от энергии гнева или рассеять ее, почувствовать собственную значимость и власть, некоторые дети устраивают пожары. Другие, чтобы ничего не ощущать, становятся излишне активными, рассеянными или начинают грезить наяву. Иногда, напуганные мощью внутренней волны гнева, дети уходят в себя, пытаются сохранить свою целостность, и становятся одинокими, тихими, замкнутыми, холодными или, что парадоксально, излишне любезными и послушными, дотошно следующими всем правилам.

Влияние гнева на нашу жизнь поистине коварно, вероятно, потому, что гнев – наименее приемлемая в обществе эмоция. Большинство симптомов и реакций, которые могут привести ребенка в кабинет психолога, непосредственно связаны с подавлением гнева.

Формы поведения, которые становятся поводом для обращения за психотерапевтической помощью, – это и есть попытки детей укрепить чувство собственного «Я», получить хотя бы минимальную власть над ситуацией в мире, где они столь бесправны, показать, кто они и что они чувствуют. Именно эти кажущиеся неадекватными выпады необходимы ребенку для выживания, контакта с окружающей действительностью и удовлетворения собственных потребностей. Это проявления борьбы организма за равновесие, которые часто становятся образом жизни ребенка в окружающем его мире – его стилем поведения. Без терапевтического вмешательства этот способ существования может закрепиться и неотступно сопровождать человека на протяжении всей его взрослой жизни. Мне довелось работать с сорокалетней женщиной, которая точно помнила, что в четыре года прекратила разговаривать, так как решила, что мать раздражает ее вопросы. У девочки не хватало сил выразить недовольство невнимательностью близкого человека, и она решила помалкивать, считая, что так ее мама не будет сердиться. И даже в возрасте сорока лет моей клиентке было по-прежнему сложно поддерживать легкую и естественную беседу.

Когда в мой кабинет приходит ребенок, я понимаю, что должна помочь ему укрепить собственные силы и развить самоуважение. Я обязана найти способ напомнить, восстановить, обновить и усилить качества, процветавшие в младенчестве и утраченные с возрастом. По мере того как пробуждаются его

ощущения, как он заново начинает понимать свое тело, распознает, принимает и выражает свои похороненные чувства, учится использовать интеллект, чтобы делать выбор, чтобы озвучивать свои желания, потребности, мысли и идеи и находить здоровые, эмоционально приемлемые способы достижения своих целей, по мере того как ребенок начинает осознавать, кто он есть, и убеждается в собственной уникальности, он ищет и находит свой правильный путь развития. С моей помощью он должен уяснить, что выбранные им способы поведения непродуктивны и что он может найти другие пути взаимодействия с миром, которые принесут ему больше удовлетворения. Я обязана научить его распознавать неверные сообщения о себе, которые он считает собственными убеждениями, и показать, как надо с ними справляться и как их преодолевать.

Работа с гневом

Первая фаза

В работе с детским гневом я выделяю три фазы. Первая фаза – это разговор о гневе. Многие дети настолько не понимают собственных эмоций, что нам стоит огромных усилий просто поговорить с ними о чувствах. Они незнакомы с тонкостями и нюансами проявления эмоций, и чем чаще им придется сталкиваться с разнообразными формами и описаниями чувств, тем лучше они будут способны распознавать и демонстрировать их. Так, гнев, например, имеет целый диапазон проявлений – от легкого раздражения и досады вплоть до бешенства, неистовства и ярости.

Помимо разговора о чувствах, дети делают наброски или рисунки всех разновидностей гнева, используя любые каракули, цвета, линии и формы. Чтобы изобразить разные формы недовольства, мы задействуем барабанный бой и другие ударные инструменты. Мы используем музыку, чтобы проиллюстрировать силу гнева. Той же цели служат и театральные сценки, которые, кроме того, дают хорошую возможность для вовлечения в работу тела. Мы рассказываем поучительные истории с участием игрушек, читаем книги, где обсуждается тема злости, и играем в игры с картами, содержащими вопросы типа «Скажи, что тебя бесит?» или «Что вызывает у тебя грусть?» Очень полезной техникой является составление списков. Я могу, например, записать

под диктовку ребенка все, что не ему нравится в школе, или составить перечень его любимых и нелюбимых блюд.

Мне бы хотелось подчеркнуть важность работы с полярностью чувств. В юности особенно пугают собственные внутренние противоречия, а также те крайности, которые ребенок наблюдает у окружающих его взрослых людей. Он приходит в замешательство, когда вдруг ощущает гнев и ненависть к тому, кого любит, и теряется, если человек, представлявшийся сильным и надежным, вдруг делается слабым и беспомощным. Важно помочь детям понять, что в двойственном отношении к некоторым вещам нет ничего необычного. Можно одновременно радоваться окончанию учебного года, грустить из-за разлуки с одноклассниками и злиться из-за того, что оценки в дневнике ниже, чем хотелось бы. Во многих наших упражнениях на понимание чувств используется представление о полярностях. Я могу попросить ребенка нарисовать то, что его сердит, и то, что его успокаивает. Можно предложить ребенку вылепить из глины абстрактную фигуру, показывающую, как его тело ощущает собственную силу и как оно ощущает собственную слабость. Иногда мы даже делаем гнев объектом развлечения.

На этой первой фазе мы не только говорим о гневе вообще, но и персонализируем его, изучая ситуации и вещи, которые могут вызывать недовольство и которые на самом деле приводят нас в бешенство, телесные проявления гнева и как выражается наш гнев, то есть его динамику, собственно процесс гнева.

Чтобы найти более адекватные пути выхода наших гневных чувств, сначала нужно проанализировать, как мы в настоящее время выражаем эти чувства. Дети не связывают ретрофлексивные, проективные и дефлексивные формы поведения с выражением злости, но они могут начать что-то понимать относительно самих себя. Так, однажды я попросила группу мальчиков одиннадцати – двенадцати лет назвать мне все слова, которые они произносят вслух или про себя, когда сердятся. Выписав их на доске (несмотря на эпатажность некоторых выражений), мы увидели, что некоторые слова имели наступательный, атакующий смысл, в то время как другие отражали внутренние эмоции. Поговорив о них немного, мы стали обсуждать наши собственные способы обуздания гнева – внутренние и внешние. Затем я попросила ребят закрыть глаза и дала упражнение на ре-

лаксацию. В конце его я спросила: «Что вызывает ваш гнев? Выберите что-то одно, что вызывает вашу ярость или что рассердило вас сейчас или в прошлом. Что вы делаете в такие моменты? Вы движетесь внутрь или вовне?» Дети рисовали картины на тему, как они ощущают гнев внутри своего тела или что они делают в приступе ярости, используя для этого разные цвета, линии, формы, каракули и символы. Таким образом, каждый ребенок наглядно изобразил процесс развития собственного гнева. Один мальчик нарисовал лабиринт, приклеив фигурки своих друзей в одном углу, а свою – в противоположном. Он объяснил, что когда ссорится со своими приятелями, чувствует собственное одиночество и изолированность, но не знает, как помириться снова. Свою картину мальчик назвал «Одиночество». Другой мальчик изрисовал темными каракулями всю страницу вокруг лиц своих родителей. Он сказал, что когда был зол на родителей, то почувствовал как будто помешательство и испугался того, что мог натворить в таком состоянии. На индивидуальной сессии шестнадцатилетняя девушка изобразила жирный черный квадрат вокруг яркого желто-оранжевого круга. По ее словам, в моменты гнева ее добрые чувства сжимались в комок и она не знала, как их освободить. Такое же сжатие ощущало и ее тело.

Вторая фаза

Вторая фаза работы с гневом заключается в том, чтобы указать ребенку новые, более эффективные способы выражения своего гнева. Нужно предложить ему как можно больше вариантов для безопасного и неразрушительного высвобождения переполняющего его гнева. Взрослые не хотят видеть и, как правило, не выносят детского негодования, поэтому дети не получают навыков правильного выражения этой эмоции, которая, тем не менее, должна вырваться наружу.

Прежде чем начать с ребенком работу над безопасной экспрессией, нам нужно пройти несколько важных этапов. Во-первых, я должна помочь ему понять, что такое гнев, научить его распознавать гнев. Это первый шаг к тому, чтобы ребенок почувствовал себя сильным и цельным и перестал боязливо избегать или скрывать свой гнев или разряжать его каким-то непрямым способом, что может нанести вред и ему самому, и его близким. Во-вторых, ребенку необходимо внушить, что злиться –

это нормально, естественно и в разные моменты присуще всем людям, что гнев – это просто гнев, обычная эмоция, которую нельзя считать плохой или хорошей, и с чем ним все в порядке, когда он сердится. Я хочу помочь ребенку принять собственное чувство гнева. В-третьих, я могу научить ребенка осознанно выбирать способ выражения своего гнева: выплескивать его непосредственно или как-то приватно, косвенно, поскольку эмоциональной энергии так или иначе надо дать выход. Наконец, мне нужно дать ребенку как можно больше конкретных способов для выражения гнева – как непосредственного, так и более косвенного.

Вот краткий перечень этих важных шагов:

1. *Осознание* своего гнева: «Я зол».
2. *Принятие* своего гнева: «Злиться – это нормально».
3. *Выбор способа выражения* гнева.

Детям непросто дается открытое выражение гнева. Они очень рано понимают, что открытое выказывание недовольства в ясной и напористой форме влечет за собой неодобрение, наказание и другие тяжелые последствия. Один мальчик говорил мне: «Если я скажу директору, что я в действительности думаю о школе, он, скорее всего, исключит меня». Особенно тесно с проблемой выражения гнева связано отношение к детям как к гражданам второго сорта. Когда ребенок понимает, что открытая и прямая демонстрация чувств приносит ему проблемы, он пытается найти другие способы самовыражения, которые, как правило, несут ему еще *больше* проблем. Поэтому крайне важная задача для психотерапевта состоит в том, чтобы помочь детям в решении данной дилеммы. Добавляет ей сложности и тот факт, что в попытке проявить свои эмоции дети, как правило, идут по пути регресса. Они теряют способность к разумным действиям и начинают походить на очень маленького ребенка, громко выкрикивая грубые, чересчур общие и часто непристойные фразы.

Неотъемлемая часть работы – это занятия с целыми семьями и просвещение родителей относительно эмоциональной жизни человека. Очень часто на семейных сессиях я задаю родителям вопрос, как они справляются с чувством гнева, и бывает очень интересно и поучительно выслушать самые разные точки зрения по этому поводу. Каждый человек, включая детей, обладает

собственной позицией по всем вопросам, и каждое мнение ценно для его обладателя. Иногда в результате моего вопроса разгорается оживленная дискуссия. На занятиях с семьями я часто даю задание, чтобы каждый из членов семьи по очереди называл то, что он ценит или любит, и то, что его возмущает, раздражает. Бывают случаи, когда один из членов семьи затрудняется вспомнить что-то, что ему не нравится (или, как минимум, не решается это назвать). Иной раз сестра, например, впервые имеет возможность услышать, что именно в ней нравится ее брату. Пройдя несколько кругов, мы обсуждаем услышанное. Я делаю обобщение, а каждый участник высказывает свое мнение или опровергает сказанное. Практика открытого выражения недовольства важна для семьи в целом, и часто после таких занятий жизнь и взаимоотношения людей в корне меняются. Кроме того, на семейных сессиях всплывают все проблемы, которые необходимо разрешить.

В ходе такого упражнения пятнадцатилетняя Элен, страдавшая булимией – нарушением питания, включающим переедание и вынужденную рвоту, – открыто и энергично выразила чувство неприязни к своим родителям. Семья была шокирована. В этом доме царили любовь, доброжелательное отношение друг к другу и стремление избегать конфликтов. Складывалось впечатление, что роскошный фасад удерживается на скрытом от посторонних глаз прогнившем фундаменте. Приподняв завесу, мы получили возможность разглядеть проблему, изучить и проработать ее. Элен больше не задыхалась от гнева. Но чтобы это стало возможно, данная семья должна была усвоить некоторые вещи. Прежде всего, нужно было дать родителям представление о чувстве гнева – показать им пагубность его подавления и объяснить, в частности, как сложно ребенку открыто выразить свое недовольство. Во-вторых, прежде чем открыто выразить неприязнь к своим родителям во время сессии, девочка должна была обрести внутреннюю поддержку. Но еще до этого я должна была наладить хорошие отношения и с ребенком, и с его родственниками. В отсутствие хорошего контакта между нами у родителей могло сложиться впечатление, что их критикуют или ругают. Если люди начинают защищаться, патологическая ситуация лишь усложняется, но не разрешается. Я считаю, что построить нормальные отношения с клиентами – это моя прямая обязанность.

Я провела с Элен несколько сессий, прежде чем наступила та решающая, на которую были приглашены ее родители. Мы прошли с Элен многочисленные стадии работы с гневом, о которых я упоминала ранее. На первых порах девушка почти совсем не понимала, что злится. Она категорически отрицала возможность своего недовольства чем-то или кем-то. Мне запомнились две сессии. На одной, получив задание слепить что-нибудь из глины с закрытыми глазами, Элен сделала огромную пасть с множеством зубов. Я попросила ее представить себя в роли пасти. И девочка сказала: «Я – огромный рот с множеством зубов». Тогда я поинтересовалась, что она может делать. «Я могу проглотить сразу много еды или откусить большой кусок. Людям нельзя терять меня из виду, иначе я могу укусить их!» Я спросила, не хочет ли она укусить кого-нибудь конкретно. Элен рассмеялась и заявила, что ей никто не приходит на ум. Потом, как мне кажется, чтобы разрядить напряжение, она игриво предложила, что будет изображать рот Мика Джаггера. А я поинтересовалась: то, что она говорила в роли пасти, имело отношение к ней самой или к ее жизни? Подумав, Элен ответила: «Нет, мне ничего не приходит в голову». – «А мне твои слова кое-что напомнили», – сказала я. Она посмотрела на меня заинтересованно. «Твоя глиняная фигурка заставляет меня задуматься о проблемах, которые тебя привели ко мне, – сначала еда, а затем рвота». Девушка была очень удивлена, повторив несколько раз: «Не могу поверить, что это сделала я! Это невысказано, что я слепила эту пасть!»

На следующем занятии Элен создала в песочнице сценку с несколькими крупными животными и змеями, нападающими на мелких зверей. Описывая свое произведение, она сказала: «Это животное сожрет вот то поменьше, а эта змея хочет проглотить вот того маленького зверька», – добавив, что они дерутся, потому что сильно злятся друг на друга и пытаются отвоевать себе побольше свободного места. Элен поработала еще немного с песком, после чего я снова спросила, есть ли что-нибудь в ее истории, что напоминало бы события ее жизни, но девушка опять ответила отрицательно. Тогда я указала на слово «сожрать», и Элен была удивлена, как и в первый раз: «Не могу поверить, что я снова так сделала!» Постепенно Элен начала осознавать собственные негативные эмоции, прежде всего в отношении своих родителей. Она боялась открыто сказать им, что ее беспокоит, но, набрав

силы в наших совместных сессиях, согласилась принять участие в описанном выше семейном занятии. И именно этот опыт стал для Элен поворотной точкой.

Даже очень маленького ребенка можно научить открыто выражать свой гнев. Четырехлетнего Тодда родители привели ко мне, когда он начал сильно заикаться. Отец с матерью развелись, но сохранили совместную опеку над ребенком. Половину недели мальчик жил с матерью, а вторую половину – с отцом. На нескольких сессиях он играл с кукольными домиками, сочиня истории о счастливых полноценных семьях и беспрестанно заикаясь. Мальчик подключал меня к своим рассказам, наделяя той или иной ролью. А я не упускала случая мягко вставить замечание типа: «Уверена, тебе бы хотелось, чтобы твоя семья жила вместе, как и эта». «Конечно», – отвечал он. Однажды он играл в песочнице с фигурками Бэтмена и Супермена. Я взяла с полки льва с острыми зубами и сказала: «Я утащу твоего Супермена!» «Убери его! Убери!» – ужасно заикаясь, закричал мальчик. Я послушалась и принесла ему свои извинения, но Тодд через минуту попросил меня снова взять льва. Я взяла его и сказала: «Надеюсь, Супермен не причинит мне вреда, пока я не схвачу его». И как только я приблизилась, Тодд легонько толкнул льва фигуркой Супермена. Я завопила: «Ой! Ой! Ой! Он ударил меня!» – и бросила льва на пол. А Тодд, ничуть не заикаясь, воскликнул: «Давай еще раз!» Мы проходили эту сцену снова и снова, выполняя разные инструкции мальчика, который перестал заикаться. На следующей сессии, пока он играл с глиной, я вылепила фигурки Тодда и его родителей. Объяснив ему, кого изображают эти фигурки, я попросила его сделать так, чтобы глиняный мальчик сказал каждому родителю, что ему нравится и что не нравится. Тодд сказал маме: «Я люблю, когда ты читаешь мне книги, но мне не нравится, когда ты кричишь». Отцу он заявил: «Мне нравится ездить с тобой по новым местам, но я не люблю, когда ты уходишь». Заикания снова не было. На другом занятии Тодд описал свой сон: «Я спал дома. Мама и папа тоже были там. За окном лил сильный дождь. Они подняли меня и выгнали на улицу. Ко мне подлетела большая птица, но вскоре исчезла. Мне не понравился этот сон, я испугался». Мы вылепили из глины всю приснившуюся сцену, и Тодд разыграл ее по частям. Он сказал, что ему не понравилось, что мама с папой вышвырнули его на дождь и что это

привело его в бешенство. Я посоветовала сказать это глиняным родителям и спросила, не хочется ли ему изменить конец сна. Мальчик сказал, что хотел бы убить птицу, и сразу же после этих слов расплющил ее кулаком. А потом пожаловался, что из-за постоянных переездов из одного дома в другой чувствует себя так, как если бы его выгнали под дождь. В процессе семейной сессии Тодд нашел в себе силы сказать все это родителям. Я настояла, чтобы мать с отцом позволили ребенку выразить свои чувства, даже если не планируют что-то менять в своей жизни. (Идея совместной опеки хороша, но малышу нужно чувствовать себя достаточно защищенным, чтобы высказать свое отношение к такому положению вещей.) Еще я рекомендовала им каждый вечер устраивать сеансы гнева, во время которых Тодд сможет говорить о том, что его раздражает, без объяснений и нравоучений с их стороны. Мальчик стал заикаться намного меньше, а родители заметили, что ему становилось легче, когда в моменты обострения они останавливались и говорили что-то типа: «Держу пари, что ты обижаешься на отца из-за его деловых поездок», – обращая внимание на произошедший эпизод и помогая ребенку назвать предмет своего беспокойства.

Бывают ситуации, когда дети злятся, но знают, что не могут открыто демонстрировать свои чувства. Я хочу научить их безопасным способам выражения эмоций. Как уже говорилось ранее, ребенок должен сначала *распознать чувство* – понять, что он злится. Он должен *познакомиться* со своим гневом. Он должен *принять* свой гнев как норму, сказав себе: «Я зол, и это нормально». А затем он должен *выбрать* путь выражения своего негодования. Если нет возможности открыто показать недовольство, существует множество безопасных путей избавиться от негативной энергии гнева. Можно сказать друзьям, что взбешен, описать свой гнев, вспомнить все злые слова или нарисовать свое раздражение карандашом, красками или чем придется. Ребенок может мять или размазывать куски глины, пластилина или игрового теста, рвать на мелкие кусочки или комкать газеты, топтать и расплющивать ногами жестянки, прыгать, пинать подушку, бить ракеткой теннисной ракеткой, носиться кругами, орать на диванную подушку, кричать в душе или со всей силы скрутить полотенце. Мы составляем список возможных действий в моем кабинете и даже пытаемся некоторые из них выполнить. И нередко дети

получают задание поэкспериментировать дома и описать мне результаты.

Я попросила шестнадцатилетнюю девушку, регулярно вступающую в ужасные перепалки с матерью, записать ход каждой ссоры, чтобы мне было ясно, как часто они случаются. Она рассказала, что после одного из инцидентов убежала в свою комнату и, содрогаясь от обиды, сделала запись в дневнике, который я ей дала. Внезапно девушка поняла, что ярость рассеялась, а гнев исчез. Прежде негодование мучило ее по несколько часов, а то и дней.

Шестилетний Кевин ретрофлексировал свой гнев, буквально набрасываясь на себя и приводя в негодность свои вещи. Он никогда даже не задумывался, что он злится. Кевин жил в семейном приюте и за завесой ретрофлексивного поведения скрывал целый клубок эмоций в диапазоне от горя до бешенства из-за того, что от него отказались родители. Когда в процессе нашей работы у мальчика появилось чувство самоподдержки, мы начали разбираться с этими эмоциями. В его голове уже сложился неблагоприятный стереотип, чтобы по любому поводу направлять свою злость против самого себя. Поэтому мне нужно было не только помочь Кевину раскрыть глубоко спрятанные чувства, но и научить его правильно справляться с повседневным недовольством. Прежде чем копнуть глубже, мы начали работать с эмоциями, лежащими на поверхности.

Однажды во время занятия с глиной я попросила Кевина рассказать о других детях из школы. При упоминании имени одного из ребят тело и голос мальчика заметно напрягались. Очень мягко я поинтересовалась, не обижал ли его когда-нибудь этот приятель. Но Кевин, как обычно, отрицал любые обиды. Тогда я спросила, не делал ли когда-нибудь этот мальчик что-то, что не нравилось ему. Я поняла, что выражение «не нравится» таким детям, как Кевин, кажется безопаснее, чем слова «злость» и «бешенство». Мальчик кивнул и объяснил, что иногда этот парень дразнил его из-за пребывания в приюте. Я спросила Кевина о его реакции. Но он покачал головой и ответил: «Не знаю». Я вылепила большой шар из глины и обратилась к мальчику: «Давай представим, что твой приятель сидит на этой глиняной скале. Что ты скажешь ему?» «Не знаю», – был ответ. «Ну, хорошо, – сказала я, – зато я знаю, что хотела бы ему сказать». Я бы сказала:

«Мне не нравится, когда ты дразнишь моего друга Кевина! Это бесит меня!» Кевин захихикал, а я начала громить глину кулаком, приговаривая: «Как бы мне хотелось врезать тебе за то, что ты обижаешь моего друга».

Кевин засмеялся громче. (Он вообще редко улыбался, а смеялся и того реже.) Я предложила ему попробовать, и мальчик неуверенно стукнул по глине. Мне пришлось еще раз напомнить, что мы бы никогда не сделали такого в реальности, что перед нами всего лишь глина, а тот парень даже не знает о происходящем в моем кабинете. Я предложила продолжить вместе, и мы вдвоем начали крушить глину под непрерывный смех Кевина. Вскоре мы вместе разговаривали с нашим воображаемым противником. Я сказала Кевину, что любую ярость или негодование – все равно в чей адрес – всегда можно выместить, избивая подушку или молотя по кровати. Его приемная мать заметила, что мальчик продолжал делать это каждый день после школы в течение долгого времени, но прекратил самоистязание и перестал ломать вещи.

К своим шести годам Кевин познал все тяготы жизни. Предательство родителей и физические издевательства глубоко травмировали мальчика. Он многократно демонстрировал признаки нежелания жить, будто считая, что не имеет право на существование. Живая часть его личности ощущала жесточайшую, пугающую его самого ярость. В процессе работы я поняла, что смогу показать ему некоторые приемы, помогающие справиться с вызывающими страх чувствами, к которым относилось даже незначительное недовольство. Когда нам удалось направить агрессию Кевина по безопасному руслу, у него начало укрепляться чувство «Я». На каждой сессии мальчик продолжал работать с проявлениями злости в своей повседневной жизни. Гнев изливался в игре с куклами, на занятиях с глиной, в рассказанных историях и песочных сценках. Одновременно в процессе проективной работы мальчик овладевал своими бурными эмоциями, ощущая принятие с моей стороны. Его чувства наконец были оценены и признаны. С каждым новым высказыванием о себе он ощущал прилив внутренних сил и укрепление своего «Я». Вскоре, по моей просьбе, он нашел в себе силы разыграть с куклами эпизоды перенесенного им физического насилия и сцены отказа от него родителей. Постепенно, небольшими фрагментами, нача-

ли проявляться другие эмоции, связанные с пережитой травмой: тоска, одиночество, чувство собственной ничтожности и ненужности. Дети, пережившие физические травмы или брошенные родителями, как правило, считают себя виновными, ощущают себя плохими и никчемными. Скоро Кевин обрел достаточно сил, чтобы эффективно справляться с плохим самочувствием и чтобы начать учиться тому, как стать более уверенным и самодостаточным.

Выражение эмоций небольшими порциями – это краеугольный камень детской терапии. Ребенок приходит в кабинет психолога с единственным другом и защитником – своим сопротивлением. По мере того как растет его доверие ко мне и его внутренняя самоподдержка, он может решиться приоткрыть свою защиту, пойти на риск и показать собственную ранимость. Мы регулярно сталкиваемся с сопротивлением в ходе терапевтического процесса. Двери в мир ребенка чуть-чуть приоткрываются, а затем вновь захлопываются. И каждый раз возникающий барьер – это признак прогресса. Ребенок будто говорит: «На сегодня мне достаточно. Продолжим позже». И движение *действительно* продолжается, только чуть-чуть попозже.

Девятилетний Билли направлял свой гнев на что ни попадя. Его послали ко мне из школы в связи с его ужасным поведением: мальчик дрался на уроках, на площадке и регулярно ломал что-нибудь в классной комнате. Отец Билли служил во флоте, и семья постоянно переезжала. Фактически мальчик ни разу не провел весь учебный год в одной и той же школе. На первой же совместной сессии стало ясно, что вся семья испытывает серьезные трудности. Мать была заметно подавлена. Отец вообще не признавал существования проблемы. Младшая сестренка не присутствовала на занятии, но позже стало известно, что она страдает от экземы, астмы и регулярно просыпается в мокрой постели. К Билли было привлечено больше всего внимания, поэтому к терапевту привели только его. Родители отказались от разговоров со мной или семейных сессий и хотели только, чтобы я «подействовала» на Билли.

Я не отказываюсь работать с ребенком, даже если видно, что помощь нужна всей семье. У Билли уже сложилась система убеждений на свой счет, а выбранные им способы выживания истощали его психику. Раз его родители изъявили желание при-

вести его к психотерапевту, я решила помочь ему стать как можно более сильным.

На первой сессии Билли съежился в уголке дивана, слушая, как родители громко составляли список жалоб на его поведение. Для меня особенно важно, чтобы ребенок присутствовал на первом занятии и мог слышать все, что говорят о нем его близкие. Я хочу, чтобы он знал все то, что знаю я. Это мой первый шанс наладить контакт с клиентом и дать ему понять, что, даже выслушав родителей, я с вниманием и уважением отношусь к ЕГО точке зрения. Для меня это еще и возможность начать изменение его позиции с ощущения «приведенного» или даже «загнанного силой» к терапевту на установку человека, сделавшего выбор и несущего ответственность за посещение моего кабинета. Слушая родителей, я часто встречалась с Билли глазами, спрашивая, согласен ли он с тем, что о нем говорят. Мальчик пожимал плечами и говорил: «Не знаю», – а я улыбалась ему и продолжала разговор с родителями. В конце сессии мы провели с Билли пять минут наедине. Я поведала ему о том, как работаю с детьми, и показала свой кабинет, а он согласился несколько раз прийти на мои занятия.

На следующую сессию непослушный ребенок пришел притихшим, не произнося ни слова, со скованными движениями и окаменевшим лицом. Он рассматривал рисунки, которые случайно оказались на столе, и я спросила, не хочет ли он что-нибудь нарисовать. Лицо мальчика просветлело, и он с головой ушел в работу. Закончив, Билли объяснил, что в школе они проходят вулканы, и именно этой теме был посвящен его рисунок. На просьбу рассказать о своем вулкане мальчик ответил: «Это не действующий, а спящий вулкан. Его раскаленная лава еще не вырвалась на поверхность, но может. Из жерла идет дым. Это нужно, чтобы выпустить пар». Эти точные слова показали, что он действительно присутствовал на занятии о вулканах. (Школьный консультант сказал, что мальчика практически все время выгоняли с урока из-за поведения.) Я предложила Билли встать, представить себя вулканом и описать свои ощущения. На его удивленный взгляд я ответила: «Вообрази, что вулкан – это кукла, а ты должен говорить ее голосом. Начни со слов: „Я вулкан“». Билли произнес: «Я вулкан, – а после моих вопросов добавил: – Внутри меня горячая лава. Я еще не извергался, но собираюсь это сде-

лать. Из моего жерла идет дым, так я выпускаю пар». – «Если бы ты действительно был вулканом, если бы твое тело было вулканом, где бы располагалась лава?» Мальчик задумчиво положил руку на живот: «Вот здесь». Как можно мягче я поинтересовалась: «Что же для тебя лава?»

Через несколько мгновений Билли взглянул на меня расширенными глазами и прошептал: «Ярость!» Я попросила изобразить разными цветами, линиями и фигурами, как выглядит его ярость. На бумаге появился большой ярко-красный круг, внутри которого перемешивались разные цвета. Когда мальчик закончил, я записала описание круга гнева, которое он мне продиктовал, а также перечень тех вещей, которые его вызывают: «Это злоба Билли внутри его желудка. Она желтая, красная, серая, черная и оранжевая. Меня бесит, когда сестра устраивает бардак в моей комнате, меня раздражают драки и падения с велосипеда». С этого момента Билли замолк, так как не смог больше придумать, что сказать. Для этой сессии он раскрылся ровно настолько, насколько пожелал, а потом отгородился защитной стеной.

На этом занятии Билли не был готов выразить свою злость как-то иначе, чем через рисунок. Кроме того, он признавал существование лишь очень поверхностного чувства негодования. С каждой последующей встречи мальчик познавал свои чувства все глубже и глубже, занимаясь с глиной и песком, создавая картины и работая с кукольными фигурками. По мере высвобождения гнева, стали проявляться и другие эмоции: грусть от потери друзей при каждом переезде, страх перед новыми знакомствами, так как мальчик знал, что скоро уедет опять, отчаяние и одиночество, беспомощность, недовольство из-за депрессии матери, обида на отца из-за его частых отлучек.

На одной сессии Билли изобразил в песочнице хоровод животных. К действию присоединился лев и напал на удивленных зверей. Я спросила: «Скажем, ты должен выбрать роль одного из животных. Кем ты хочешь быть?» «Я лев», – последовал ответ. «Чем лев похож на тебя?» – «Не знаю». – «А ты когда-нибудь чувствовал, что нападаешь на кого-то, как лев?» «Да!» – ответил мальчик. «На кого ты хотел бы наброситься?» – «В школе есть ребята, которые достают меня». – «Билли, что ты делаешь, когда сердисься на отца?» Ребенок в ужасе отодвинулся: «Я не злюсь на него! Он может меня выпороть!» «А мама?» – спросила я. «Иногда она

орет на меня, и я отвечаю тем же. Но она потом жалуется отцу». Дилемма Билли становится очевидной. На следующей сессии я подала идею, что гнев нужно выпускать наружу, и мы испробовали несколько способов, как это сделать. Мальчику понравилось рвать газеты и старые журналы, а я призналась, что сама получаю от этого огромное удовольствие. После четырех месяцев занятий с Билли я позвонила в школу, чтобы поинтересоваться новостями. Учительница сказала, что за последние два месяца проблемы с мальчиком исчезли, и она предположила, что Билли перешел на новую стадию развития.

Иногда у меня появляется возможность поработать с учителем ребенка, но это случается нечасто. Многие педагоги слишком заняты или не поддерживают моей инициативы. Однако когда у меня получается заручиться поддержкой всех людей, входящих в ближайшее окружение ребенка, моя задача намного упрощается.

Третья фаза

Третья фаза работы с детским гневом призвана помочь ребенку в безопасной атмосфере терапевтического процесса раскрыть и выразить заблокированные эмоции, оставшиеся после пережитой им травмы. Этот вид гнева может быть спрятан так глубоко, что ребенок абсолютно о нем не подозревает; только по симптоматическому поведению ребенка можно судить о степени разрушающего влияния вытесненного гнева. Такие чувства, как правило, высвобождаются маленькими порциями; в отличие от взрослых, у детей редко бывает катарсис. Их пугает сила ничем не сдерживаемых эмоций.

Иногда я узнаю о травме со слов родителей. В других ситуациях о том, что происходит, или о том, что произошло нечто, причинившее ребенку вред, я узнаю по его рисункам или в процессе других проективных занятий. Возможно, я не всегда правильно интерпретирую проекции, но полученный материал явно указывает на то, что моему клиенту нужно помочь отыскать внутри себя *что-то скрытое*. Если ребенка по ночам терзают кошмары или страхи, если он сильно чего-то боится или мучает животных, если в моем кабинете он снова и снова агрессивно вонзает нож в кусок глины, как это делал один мальчик, если его рисунки, песочные сценки и рассказы переполнены пугающими символами –

это требует особенного внимания. Очень вероятно, что этот ребенок пережил травму, впечатления от которой похоронены так глубоко, что он о них даже не помнит. В подобных случаях дети часто изолируют и вычеркивают травмирующее событие из своей жизни. Они действительно не помнят самого происшествия. В своем стремлении к интеграции, однако, организм старается освободиться от чувств, похороненных внутри ребенка. И его невозможно остановить. Если ребенку дать возможность рисовать, играть или лепить из глины во время терапевтической сессии, то какие-то из упомянутых проекций могут пробиться наружу.

Работая с такими детьми, я стараюсь помочь им выразить свои гневные чувства, которые проецируются в монстров и пугающие символы. Я хочу дать им возможность ОВЛАДЕТЬ своими чувствами, чтобы ощутить собственную энергию и силу. Иногда очень сложно заставить ребенка вспомнить травмирующие события, в особенности если они происходили, когда он еще не умел говорить. Однако гневу свойственно постоянное кипение, и я должна помочь ребенку в его высвобождении, даже если мы не можем его идентифицировать.

Примером подобного феномена является девочка, с которой я занималась несколько лет назад. Ее поведение свидетельствовало о том, что она пережила тяжелую травму. Однако ничто в ее биографии не указывало, что с ней что-то когда-либо случилось. Она никогда не лежала в больнице и ни разу не переезжала, ее родственники или близкие друзья семьи не умирали, любящие родители окружали ее заботой. По моим наблюдениям, уклад семьи был правильным, но девочка всего боялась, а по ночам ее мучили кошмары. Лишь через пять лет я узнала, что она посещала местный детский сад, где дети будто бы подвергались насилию. Но даже пятью годами спустя, в двенадцать лет, она отрицала, что хоть раз в жизни с ней кто-то грубо обращался. На наших занятиях, когда ей было семь, она рисовала дьяволов и монстров, много раз с силой втыкала в глину нож и никак не могла получить песок нормальной влажности, так как слишком энергично наливала воду. Через три месяца подобных упражнений, проходивших один раз в неделю, все ее симптомы исчезли, а девочка стала гораздо более уравновешенной и чувствовала себя такой счастливой, как никогда раньше. Она никогда не обсуждала возможные насильственные действия по отношению к ней и не проявляла

сильного глубинного чувства гнева. Я могу лишь предположить, что во время наших занятий девочка испытала своего рода катарсис, а истоки ее столь энергичных действий лежали так глубоко, что она не могла донести их до сознания. Вероятно, что-то еще может проясниться позже, когда девочка станет старше.

Другой пример – это маленький мальчик, который перенес физическое насилие со стороны отца, но не сохранил этого в памяти. Демонстрируемые им многочисленные симптомы указывали на нарушения в нормальном функционировании организма. На занятиях он активно использовал очень влажный песок, будучи не в силах отмерить нужное количество воды. Он наливал воду в песочницу до тех пор, пока я не останавливала его из страха залить пол. Рассказы, рисунки и песочные сценки мальчика изобиливали яркими символами конфликта и гнева.

Его кошмары и другие симптомы исчезли примерно через три или четыре месяца занятий, но мы продолжали работать, так как сессии все еще проходили в насыщенной эмоциональной обстановке. К этому времени ребенок уже мог открыто и адекватно выражать свое недовольство, стал хорошо учиться, сумел наладить отношения с друзьями и дома. Он не чувствовал какого-либо напряжения и пребывал в приподнятом настроении. Однако интенсивные символические переживания по-прежнему переполняли его. Мальчик не мог ничего сказать о своей травме. К счастью, родители продолжали приводить его ко мне, так как на сессиях велась активная работа. В тот момент, когда наши встречи превратились в «совместное времяпровождение», я поняла, что занятия пора заканчивать. Возможно, на своей следующей возрастной стадии он будет готов к изучению более глубинного уровня.

Иногда ребенку удается отчетливо распознать и подчинить себе запечатанное глубоко внутри чувство гнева и происходит быстрая оздоравливающая интеграция. Одиннадцатилетняя Сьюзан была сильно избита грабителем, который проник в дом через незапертую дверь. Он вломился к ней в комнату, девочка проснулась и закричала. Преступник бил ее, пока она не замолчала. В ходе сессии Сьюзан не могла почувствовать злости. Испробовав множество экспрессивных техник, нам удалось добиться лишь выражения страха и ужаса, но по-прежнему гнев был ей недоступен. Я понимала, что пока девочка не найдет в себе силы

выразить свое негодование, она будет оставаться лишь испуганной жертвой нападения. До того инцидента, по словам матери, Сьюзан всегда умела открыто и не таясь показать свое недовольство. Однажды, через три месяца совместной еженедельной работы, мы занимались с глиной. Я взяла резиновый молоток и попросила Сьюзан ударить по глине. «Представь, что эта глина приводит тебя в бешенство, и ты бьешь ее со всей силы». Девочка удивилась, но выполнила мою просьбу. Я спросила: «На кого бы ты могла так разозлиться?» «Думаю, на того парня», – последовал ответ. «Тогда вообрази, что ты колотишь его». Сьюзан вяло опустила молоток в глину. «Ну, что бы ты сказала, если бы смогла поговорить с ним?» – «Я бы сказала: „То, что ты сделал, ужасно. Ты плохой человек“, – или что-то в этом роде». Я заставила Сьюзан повторить эти слова, и она начала энергичнее колотить по глине. Внезапно молоток упал, а девочка с ужасом подняла на меня глаза. «Что случилось, Сьюзан?» – мягко спросила я. Но следующие слова она смогла произнести только шепотом: «Я злюсь не на него, я возмущена мамой за то, что она оставила дверь незапертой в ту ночь и не услышала моих криков». Хотя ее мать снова и снова спрашивала Сьюзан, не сердится ли она на нее, девочка всегда отрицала это, вероятно пытаясь защитить полную раскаяния мать. Мне пришлось настоять, чтобы девочка открыто обсудила с матерью все обиды, иначе стена между ними останется навсегда. И только после того, как Сьюзан открыто показала свое негодование матери, она получила наконец возможность полноценно и от чистого сердца выразить гнев, направленный на напавшего на нее человека, восстанавливая таким образом веру в себя и в свои силы.

Глина – прекрасный материал, помогающий ребенку вступить в контакт, выразить и проработать скрытые гневные эмоции. Поскольку эти чувства дремлют в душе ребенка как тяжелые камни, то для освобождения от них требуется помощь. Я хочу еще раз повторить, что подобные загнанные внутрь эмоции редко выплескиваются полностью в одном катарсическом переживании, они высвобождаются постепенно, маленькими порциями. У детей не хватает душевных сил, чтобы справиться со слишком большим одноразовым выбросом этих чувств. Их пугают сами эти чувства. Поскольку они так испуганы, мне приходится немного их подталкивать, как в случае с Сьюзан, одновременно

концентрируя внимание на предмете в легкой, неугрожающей манере.

Другой пример – одиннадцатилетняя девочка, подвергавшаяся физическому и сексуальному насилию со стороны приемного отца. Она тоже испытывала трудности с выражением чувства гнева на отчима или на кого-либо еще. Однажды я попросила ее вылепить глиняную фигуру отчима. Девочка занималась очень долго, но сделала только голову. В конце концов я попросила ее остановиться и поговорить с глиняной головой. Но, несмотря на все мои уверения, что это всего лишь вылепленная фигура, а сам он ничего никогда не узнает, она выглядела взволнованной и расстроенной. Тогда я попросила разрешения самой поговорить с головой и заявила: «Мне не нравится, как ты поступал с моей подругой. Меня это приводит в бешенство!» Девочка рассмеелась, но все еще не могла ничего сказать. Я протянула ей молоток и предложила ударить по фигурке, еще раз напомнив, что это всего лишь глина, а отчим не знает о нашем разговоре. Девочка попросила сделать это за нее, но получила отказ: я сказала, что она должна сделать это сама. Она испугалась, но взяла молоток и нанесла несколько ударов по глиняной голове, приговаривая: «Ты у меня еще получишь!» На следующих сессиях она смогла все более и более открыто, честно и энергично выражать свою злость на обидчика. В ходе занятия ее поза и поведение изменялись, и стеснительный, скованный ребенок уступал место сильной, счастливой, искренней, энергичной юной леди.

Я работала с одним восьмилетним мальчуганом, Томми, который пытался направить свой гнев в сторону, вымещая его на цветах в саду, мучая кота и демонстрируя другие формы разрушительного поведения. Занимаясь с глиной, он вылепил много крошечных человечков и всем им дал имя «мистер Совершенство». Мальчик поместил свои творения в глиняный космический корабль и со всей силы вlepил по нему. Он повторял это снова и снова на протяжении множества сессий, но никак не мог овладеть своими чувствами. Отец, который, по словам матери, все время ожидал от мальчика только безупречных поступков, не захотел встретиться со мной. Я поинтересовалась у Томми, хочет ли кто-нибудь из знакомых ему людей, чтобы он был совершенным. Но ребенок не мог вспомнить ни единого имени. Тогда я спросила: может быть, его отец ожидал от него безупречности? Томми

пожал плечами. Я сказала: «Если бы мой папа хотел, чтобы я была совершенной, я бы взорвалась от досады». «Да! Это так!» – последовал ответ. После этого мальчик смог распознать в «мистерах Совершенство» своего отца, размазывая их внутри космического корабля. А так как отец отказался прийти на сессию, я настояла на разговоре по телефону и порекомендовала ему хотя бы на неделю прекратить критиковать сына. Пытаясь защищаться, он поначалу отрицал, что критикует мальчика, и тогда мне пришлось мягко разъяснить, в чем именно ребенок может видеть указания на свои недостатки, после чего отец залился слезами. Он сам в детстве регулярно подвергался жестокой критике. И нет нужды говорить, что после этой беседы по телефону в моей работе с его сыном наметился значительный прогресс.

Иногда, по мере высвобождения гневных чувств ребенка, родители начинают бояться, что я учу детей злиться и даже быть агрессивными, подбивая их на избиение подушек, размазывание глины или другие подобные действия. Поэтому чрезвычайно важно объяснять им, какова роль гнева в развитии ребенка, как вредно держать его внутри себя и какую помощь должны получать дети в процессе овладения собственным гневом. Вскоре после публикации моей первой книги «Окна в мир ребенка» я дала интервью о своей работе для новостной программы в Лос-Анджелесе. Журналисты пришли в мой офис и засняли реальную сессию с ребенком (конечно, с разрешения самого ребенка и его родителей). Одиннадцатилетний Джон рассказал, что несчастен, потому что ему не с кем поиграть ни в школе, ни дома. Его общая жизненная установка была не чем иным, как ретрофлексией. Большую часть времени он ходил кругами по комнате с опущенными плечами, скованный в движениях, печальный и жалкий. Я попросила Джона нарисовать, каково это – чувствовать, что тебе не с кем играть. У него получилось две картины, выполненные серыми и синими линиями, пересекающимися лист. Мальчик объяснил: «Так я чувствую себя в школе – плохо. А так я чувствую себя дома – плохо». «А каково это чувствовать себя плохо в школе, плохо дома и всегда плохо?» Понурив голову и ссутулившись, Джон ответил: «Плохо». По моей просьбе, он нарисовал другую картину с использованием волнистых линий и выполненную в тоскливых тонах. Мы разложили рисунки, чтобы получше их рассмотреть. «Джон, посмотри на эти картины – они говорят о том, как ты себя

чувствуешь все время. Что ты об этом думаешь? Как это – чувствовать себя плохо в школе, плохо дома, плохо, плохо, плохо? Тебе это нравится?» – «Нет! – последовал ответ. – Мне это не нравится». – «Ну, хорошо. Тогда нарисуй, как тебе это не нравится». Джон безразлично начал что-то рисовать, но постепенно все больше и больше увлекался заданием. На бумаге появлялись угольно-черные и красные завитки, ружье с вылетающими пулями, нож с капающей с него кровью, несколько боксерских перчаток. Все это было заснято на телекамеру. Когда мальчик закончил, я попросила рассказать мне о его рисунке. Джон поднялся и прокричал: «Я настолько взбешен, что готов кого-нибудь зарезать! Я настолько зол, что готов кого-нибудь застрелить! Я настолько в ярости, что готов кого-нибудь искалечить!» Выкрикивая эти слова, мальчик наносил жирные черные каракули на свой рисунок. Я наблюдала за этим публичным выбросом агрессивной злобы, пытаюсь сообразить, что делать дальше. Но, взглянув на Джона, заметила, что он сел и сделал глубокий вздох. Его лицо светилось, на губах играла улыбка, с высоко поднятой головой и расправленными плечами мальчик выглядел счастливым и расслабленным. Я спросила: «Как ты сейчас себя чувствуешь?» «Хорошо! Мне понравилось!» – ответил Джон. На мою просьбу изобразить, как он себя чувствует в данный момент, Джон нарисовал симпатичную картинку в желто-розовых тонах с радугой и ярким, улыбающимся солнцем. Обращаясь ко мне, мальчик сказал: «Сейчас мне действительно хорошо, не так, как раньше. Почему рисование этих картинок привело меня в хорошее настроение?»

Дети нередко задают подобные вопросы, когда я помогаю им осознать свои чувства. Джона раздражало его положение, но он направил свой гнев на себя самого и в результате постоянно чувствовал себя плохо и скованно. Он был безразличен, апатичен и лишен энергии. Когда появилась возможность выплеснуть часть злости, мальчик почувствовал себя хорошо, стал энергичным, спокойным и миролюбивым. После этого он смог завести друзей. В телевизионной программе комментатор завершил демонстрацию этой сессии словами: «Если бы я не видел это собственными глазами, я бы никогда не поверил, что такое возможно!»

На протяжении этой главы я приводила примеры работы с чувством гнева на разных возрастных уровнях и с семьями. На самом деле, виды помощи детям разных возрастов в преодо-

лении гневных эмоций различаются не столь уж сильно. Самые младшие большую часть работы выполняют на символическом уровне, тогда как старшие постепенно начинают использовать свои когнитивные и языковые навыки. В то же время маленькие дети достаточно прагматичны и способны понять и сделать намного больше, чем считают большинство людей. Несмотря на то, что в игре они передают свои гневные чувства через монстров и злобных животных, способы выражения их собственных чувств конкретны и просты. Важно помочь родителям малыша понять возрастные особенности их ребенка и вытекающие отсюда тонкости общения с ним.

Так как большинство детей, особенно младшего возраста, чувствуют себя маленькими и бесправными, многие из них в отчаянии вступают в борьбу за влияние. Всплески гнева не всегда нужно расценивать как проявления злобы, часто это просто признак бесправия. Как только дети начинают чувствовать свою силу и возможность в установленных пределах управлять событиями своей жизни, они становятся спокойнее и проще в общении. Иногда во время наших занятий маленькие дети тратят все свое время на то, чтобы руководить и управлять моими действиями, получая от этого огромное удовольствие. Поэтому я часто рекомендую родителям и дома предоставлять детям такую возможность, отводя на это какое-то фиксированное время.

Подростки похожи на маленьких детей в их стремлении к сепарации и власти. Как и малыши, они сражаются за утверждение своего «Я». Когда молодой человек может проявить настойчивость, четко понимает, что ему нравится, а что – нет, осознает свои желания и потребности, принимает и уважает свой гнев, то процесс его индивидуации протекает намного легче. Родителей подростка нужно лучше информировать и убеждать спокойнее относиться к борьбе их ребенка за утверждение своего «Я». По моим наблюдениям, многие подростки необыкновенно мудры. Они очень внимательно относятся к моим объяснениям о ходе терапевтического процесса, с энтузиазмом участвуют в занятиях и хорошо откликаются на нашу совместную работу. Эти дети получают огромное удовольствие от использования описанных здесь проективных техник для выявления скрытых эмоций. Подробнее о работе с подростками мы поговорим в следующей главе.

Нередко я использую проективные техники на семейных сессиях, чтобы проследить динамику взаимоотношений внутри семьи и помочь ее членам поделиться друг с другом своими чувствами. На таких занятиях я разъясняю все фазы работы с гневом: беседа о том, что такое гнев, предоставление возможности для прямого и символического выражения гнева и поиск путей, чтобы помочь семьям осознать и выразить скрытый гнев. Дополнительный аспект семейной работы – это влияние опыта и переживаний каждого индивида на всю семью в целом. Сюда включаются и собственные детские воспоминания родителей, касающиеся гнева. Я могу попросить всех членов семьи нарисовать что-то, что вызывает их гнев, рекомендуя взрослым изобразить что-нибудь из их собственного детства. Всех детей, независимо от возраста, приводят в восторг воспоминания родителей о том, что их бесило в детстве.

Работа с гневом напоминает спираль. По мере того как ребенок в процессе упражнений на развитие и укрепление чувственности, телесности и самости начинает ощущать в себе внутреннюю уверенность и силу, он обретает и способность выражать свой гнев. Спротивление же наступает тогда, когда ребенок уже не может терпеть свою нарастающую агрессивность. Мы продолжаем работу, еще больше укрепляя внутренние силы, и это позволяет вырваться на свет новым эмоциям. Этот процесс длится до тех пор, пока ребенок не становится достаточно целостным и сильным, чтобы поддерживать и переносить более высокие уровни эмоциональной экспрессивности. Спираль уходит все выше и выше, пока организм ребенка не возвращается на свой естественный путь развития и не обретает способность к здоровой саморегуляции.

Глава 6

РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ

Подросток отнюдь не относится к некоему особому, загадочному подвиду людей, как это склонны думать многие. Он лишь проходит определенные стадии развития, естественные и необходимые. И все мы были такими. Пообщавшись с сотнями подростков, я знаю, насколько отзывчивы они на моих занятиях. Они разумны, проницательны, веселы и страстно стремятся разобраться в себе. И конечно, каждый подросток является индивидуумом со своими особыми потребностями.

Свои учебные семинары я часто называю «Работа с сопротивляющимся подростком». Подобный заголовок привлекает внимание психотерапевтов, так как слово «сопротивление» ассоциируется чаще всего именно с этой возрастной группой. Действительно, большинство подростков по своей природе склонны к сопротивлению. Просто одни честнее других и проявляют его более открыто. Если подросток покладист и с самого начала готов к полноценному сотрудничеству, то, скорее всего, он стремится представить себя в более выгодном свете. Сопротивление – замечательная вещь. Для меня она означает уважение к собственному «Я». «Почему я должен доверять этой женщине, если мне ничего о ней не известно?» «Почему я должен раскрываться и демонстрировать ей свои самые сокровенные чувства?» «Кто она такая, в конце концов?»

В этой главе я представлю некоторые техники, которые кажутся мне эффективными при работе с данной возрастной группой, и опишу соответствующие случаи из практики. Прежде все-

го, позвольте сказать несколько слов о подростках. Вероятно, вы все это уже знаете, но все же такое введение необходимо.

Задача, стоящая перед человеком в подростковом возрасте, заключается в том, чтобы найти свою идентичность и стать самим собой. Самоутверждение начинается еще в младенчестве, когда ребенок вступает в первые битвы за то, чтобы отстоять свое «Я». Однако в подростковом возрасте эта не новая уже цель приобретает первостепенное значение. На каждом этапе развития дети находятся в поиске своей самости и нащупывают ее границы. Для подростка поиск собственного «Я» жизненно необходим. Именно в это время он отделяется от семьи и оказывается лицом к лицу с грозным будущим.

Известный приверженец гештальт-терапии Марк Макконвилль в своей книге, посвященной подростковому периоду (McConville, 1995), уделяет очень большое внимание молодой формирующейся личности. Он считает, что подростки, особенно младшего возраста, не задают себе вопрос, кто они. Это не процесс познания. Становление самости на данном этапе происходит под влиянием эмоций и чувств – опыта внутренних ощущений.

Конечно, багаж прошлого опыта многократно осложняет эту важную задачу подростка. В очень раннем возрасте ребенок вырабатывает свой способ бытия, свои приемы совладания и выживания, которых затем придерживается по мере своего развития, так что к подростковому возрасту у него складываются довольно устойчивые формы защитного поведения. Маленькие дети учатся удовлетворять свои потребности любым доступным им способом, а процесс научения этим навыкам идет по схеме проб и ошибок. Например, в очень раннем возрасте, скажем, в четыре года ребенок понимает, что открыто выражать свое чувство гнева нехорошо. В ответ на свой гнев он сталкивается с резким возмущением или неодобрением, а возможно, и с печалью родителей, но из-за отсутствия опыта или недостаточной зрелости не может выразить свои эмоции вежливо и дипломатично. В страхе, что его поведение не одобряют и что ему грозит отчуждение, малыш предпочитает прятать свой гнев внутри. Но организм, в его неудержимом стремлении к сохранению здоровья и поддержанию физиологического равновесия, должен избавиться от негативной энергии любыми путями. Поэтому ребенок пытается направить свой гнев в сторону или обращает его на самого себя.

Малыш может стать замкнутым и тихим, его начинает мучить головная боль или боль в животе. Его злость может проецироваться на других людей. Он перестает слушаться и испытывает вспышки гнева, может стать гиперактивным или рассеянным. Он мочится в постель, у него развивается энкопрез, появляются ночные кошмары. Это лишь несколько возможных вариантов поведения или симптомов, и они становятся способом существования ребенка в мире, способом преодоления стрессов, с которыми он сталкивается на своем пути. Одновременно ослабляется и чувство собственного «Я», поскольку гнев – это проявление самости, а когда он сдерживается, то и самость страдает.

У подростков такие формы поведения могут трансформироваться в более изощренные способы самоанестезии, помогающей избежать проявления чувств, поскольку ведь им уже известно, что эмоции таят в себе опасность. Именно поэтому бичом молодежной популяции являются употребление наркотиков, беспорядочная половая жизнь, расстройства пищевого поведения, асоциальные поступки и суицидальные наклонности.

Маленький ребенок – предшественник подростка – получает множество вредных интроектов, которые продолжают давить на него и в юности, и во взрослом возрасте. Эмоции, воспоминания и фантазии прошлого препятствуют нормальному развитию организма. Юноша обнаруживает в своей душе пласт чувств, которые сложно разделить с семьей. Он просто не в состоянии выразить их словами. Подросток не может рисковать, демонстрируя свою уязвимость, иначе он потеряет свое хрупкое «Я». Ему нужна помощь для выражения таких чувств, как беспокойство и одиночество, отчаяние и пренебрежение к себе, сексуальная неловкость и страх. Молодому человеку необходимо наглядно показать, каким образом он сам нарушает процесс своего здорового развития. И именно эту задачу мы должны решить.

В 1985 г. я прочитала одну статью, так хорошо описывающую проблемы подросткового возраста, что мне бы хотелось процитировать ее здесь. Даже спустя много лет она по-прежнему актуальна:

«Превращение ребенка во взрослого – это, пожалуй, самый травмирующий из всех жизненных процессов, но именно в хаосе подросткового периода и происходит нормальное

формирование идентичности. Частью этого процесса является поведение, которое мы называем отыгрыванием вовне. На самом деле, это эксперименты ребенка со своей идентичностью. Он может перестать слушаться, начать протестовать, стать упрямым или грубо разговаривать. Со стороны кажется, что молодой человек действует импульсивно, но на самом деле он лишь пытается разобраться с понятиями самостоятельности и зависимости. Величайшая и одна из самых сложных истин заключается в том, что в период формирования идентичности непослушание в умеренных количествах подростку просто необходимо. Важно не то, что он делает, а в какой степени он вовлечен в процесс, что имеет реальную разрушительную силу, а что – нет» (из информационного бюллетеня клиники Виста дель Мар в г. Торренс, Калифорния: «Нормальный подросток: существует ли он?», написанного д-ром Кевином Коксом).

Итак, мы знаем, что происходит, и имеем некоторые соображения, что нужно делать. Но как? Как помочь ребенку преодолеть его сопротивление и нежелание заниматься поиском самого себя и пределов своей самости, чтобы он смог прожить здоровую, продуктивную, хорошую жизнь в этом полном стрессов несовершенном обществе?

Мои подростковые годы

Я даже не говорю об эпохе, в которую живут современные подростки, и с чем они сталкиваются в нашем мире. Моя юность прошла в годы Второй мировой войны. Все силы были направлены на победу – и все сплотились вокруг этой цели. Это была война за правое дело, и вся страна объединила свои усилия. Семнадцатилетние, включая и моего будущего мужа, поступали работать в службы обеспечения фронта, а восемнадцатилетние проходили подготовку и участвовали в сражениях. Мальчики помладше с нетерпением ждали, когда можно будет присоединиться к старшим, а до той поры вместе с девушками, среди которых была и я, становились кадетами Гражданского воздушного патруля, чтобы внести свой вклад в общее дело. Мне было шестнадцать, и я много часов проводила, танцуя с молодыми солдатами и мат-

росами в столовой Объединенной службы организации досуга войск. Мы шли работать в такие места, в которые не смогли бы никогда попасть в мирное время, так как наши старшие товарищи ушли на фронт. Я выполняла работу, которая бы крайне удивила современных подростков. Мы обретали свою идентичность совсем новым и необычным способом. Мы быстро выросли и быстро усвоили, кто мы такие или же за кого мы себя принимаем. (В действительности мы даже не задумывались о подобных вещах.) Мы строили планы на будущее – для нас были открыты все пути.

Тинэйджеры в США были тогда на «домашнем фронте». Молодые мужчины ушли за океан воевать, но мы никогда не были в опасности, как подростки в Европе и Азии. Мы были лишены каких-то вещей, но для меня это не составляло проблемы. Два моих старших брата участвовали в боях: один – в Европе, а другой – в Южно-Тихоокеанском регионе. Я гордилась, что на окне нашего дома были вывешены две звезды. Но внезапно война заявилась и в наш дом, когда за несколько месяцев до конца военных действий один из моих братьев был убит в Германии. А потом мы начали получать вести об ужасающем истреблении евреев. Я вспоминаю, как думала, что если бы мои родители не эмигрировали в Соединенные Штаты, мы могли бы погибнуть. Эти мысли оказались столь серьезными для меня, что сильно подстегнули мое взросление. Иногда я спрашиваю себя, в чем проявлялся мой личный протест. Вероятно, война поставила меня и моих ровесников в нестандартные условия формирования нашей идентичности. У нас были другие способы самоопределения. Я глубоко скорбела по моему чудесному брату, но изо всех сил старалась не показывать своей печали, видя горе родителей. Вместо этого я становилась еще более ответственной. Я рано покинула отчий дом, чтобы прокладывать себе дорогу во взрослом мире, возможно, именно так и проявилось мое бунтарство.

У современной молодежи другая жизнь. Когда я пишу эти строки, наша страна ведет войну с Ираком. Будущее нелегко планировать. Профессии быстро устаревают. Компании сокращают штаты или привлекают внештатных сотрудников. Экономика пребывает в ужасном состоянии. Отсутствие сбережений затрудняет получение образования. Ничто не дается современному подростку просто и легко.

Между тем для психологов открывается огромное поле деятельности. Давайте посмотрим, какие терапевтические подходы используются для решения юношеских проблем.

Психотерапия

В процессе терапии важно иметь в виду те крайности, которые характерны для подростка. Это как раздвоение личности. Одно «Я» несет груз прошлого опыта. Ведь сформировавшаяся в детстве самость не исчезает по мановению волшебной палочки. Это *интроектированная* самость, зависящая от целей и стандартов родителей. Это «Я» черпает самооценку из одобрения родных и принимает ценности взрослого мира без конфликтов. Второе «Я» – это вновь зарождающаяся самость подростка. Она очень тесно связана с чувственными переживаниями, которые еще более усиливаются в период бурных телесных изменений. Подросток чувствует себя все более самостоятельным, он начинает идентифицироваться со своим опытом и отделять его от межличностных и семейных переживаний. Он остро осознает различие между собственным опытом и семейными установками, которые впитала другая часть его самости (McConville, 1995).

Подросток начинает испытывать дискомфорт, так как его мысли, чувства, побуждения, ощущения и предпочтения все меньше и меньше соответствуют навязанному ему образу. Когда подросток осознает эти противоречия, он в большинстве случаев будет чувствовать себя увереннее и взрослее, чем если бы он не понимал, что с ним происходит. Ему надо избавиться от старого «Я», но это весьма непросто. Это напоминает идею Фрица Перлза о «плодородной пустоте» или «мертвом пространстве» – месте, расположенном между старым и новым путями развития, где нет привычных систем поддержки (Rubenfeld, 1992). Многие дети не желают понимать и признавать существование подобной внутренней борьбы. Они все проецируют на мир старших. Все трудности создают взрослые, а своих проблем у подростков нет. Они лишь жертвы. (В некоторой степени это правда.) Однако, не принимая на себя ответственности и не видя истинного положения вещей, дети все больше и больше застревают в роли жертвы.

Работая с подростками, я чаще всего встречаюсь с такими механизмами защиты, как проекция, отрицание и фантазия.

Эти защитные механизмы, которые часто выглядят как сопротивление, на самом деле являются способами самосохранения, совладания и выживания. Чем крепче подросток связан со своей семьей, чем сильнее она его удерживает, чем больше их слияние, тем сильнее проявляются защитные механизмы.

Работа с семьей имеет свои специфические особенности; здесь мы можем оценить навыки общения, степень единения членов семьи и их роли, принятые или навязанные, обсудить их желания и потребности, выяснить, что мешает их достижению, помочь им выразить чувства, понять скрытые за обычными словами послания и т. д. Это очень важная работа, которая должна дополнять мои индивидуальные сессии. Проблемные подростки предпочитают работать со мной индивидуально, поскольку так мы можем вскрыть терзающие их противоречия. Ведь одной ногой подросток стоит в семье, а другой – во внешнем мире. Оба этих пространства заполнены потенциальными источниками беспокойства и страхов. Самооценка подростка страдает под влиянием семейного опыта, создающего негативные интроекты. Я считаю, что подросток должен самостоятельно проделать работу, которая поможет ему справиться с задачами сепарации, нахождения собственных границ, самоопределения, чтобы он начал понимать свои чувства и научился их расчленять и вербализовать.

Работая с подростками, я, по возможности, слеую своей политике присутствия родителей на первой сессии. Конечно, исключений много: ребенок приходит самостоятельно и отказывается от присутствия близких; подросток воспитывается в приемной семье, с которой не сумел найти контакта, или живет в каком-либо заведении или в детском доме. При любой возможности я стараюсь встретиться с взрослыми, которые живут вместе с ребенком. Это позволяет ощутить, как он живет, выявить разные точки зрения, прояснить причины обращения за помощью и оценить динамику процесса. Я должна ознакомиться с различными взглядами – узнать, что говорят родители, а что – дети, и, возможно, выяснить, что они думают в действительности. На первой сессии я спрашиваю ребенка, согласится ли он несколько раз прийти на занятия один, чтобы мы смогли познакомиться с ним поближе. После этого мы принимаем решение, как будут организованы наши встречи. Подросток может отказаться, однако такой подход снимает напряженность и позволяет завуалировать вопрос

о его болезни. Опираясь на всю эту первоначальную информацию, я и начинаю свою работу.

Бывает, однако, что подросток категорически отказывается от индивидуальных встреч. Матери-одиночке, которая, по ее же словам, испытывала огромные сложности в отношениях с шестнадцатилетним сыном, удалось уговорить его прийти на сессию. Первое занятие, с моей точки зрения, прошло замечательно, но мальчик отказался прийти снова, а мать не чувствовала в себе сил противостоять его воле. Я предложила ей прийти одной. В процессе нашей работы женщина поняла, как крепко она держится за сына и как он необходим ей для поддержания собственной самооценки. По мере того как мать вырабатывала в себе способность отпускать мальчика от себя и ее собственное «Я» укреплялось, она заметила, что юноша стал сближаться с ней и теперь их отношения ее полностью устраивали. Он стал интересоваться, о чем мы говорим на занятиях, хотя по-прежнему не желал встречаться с терапевтом.

Взаимоотношения

Прежде чем пытаться решать какие-либо терапевтические задачи, необходимо построить отношения с ребенком. Моя позиция основана на искренности, я не выражаю суждений, не пытаюсь манипулировать. Такой подход обычно позволяет довольно быстро установить эти важные Я/Ты отношения. Мне нужно принять ребенка без каких-либо предварительных оценок.

Одна четырнадцатилетняя девочка была направлена ко мне по решению суда. Она была включена в программу консультирования подростков, нарушивших закон. Мы встретились трижды, и я поняла, что девушку нужно направить к другому специалисту. Она ни разу не ответила на мои обращения, не взглянула на меня и обычно сидела застывшая и молчаливая. Я решила дать ей еще один шанс. Выйдя в комнату ожидания, я увидела, что девушка читает журнал. Возможно, так было и перед другими занятиями, но в суете это ускользнуло от моего внимания. Тогда, присев рядом, я спросила: «Что ты читаешь?» Она быстро развернула журнал в мою сторону и вернулась к своему занятию. Это был первый ответ, который я получила от нее. Тогда я сказала: «Я не видела». И девочка повернула журнал в мою сторону

немного медленнее. Это был журнал, посвященный тяжелому року. Я поинтересовалась, можно ли посмотреть журнал вместе с ней. Ведь я практически незнакома с подобной музыкой, но у меня бывают клиенты, которые, как и она, тоже ей увлекаются. Мы прошли в кабинет и провели все занятие за чтением журнала. Девочка рассказывала о разных группах и о своих любимых исполнителях. Мы даже попытались, правда, безуспешно, найти какие-то песни на моем радио. Тогда я попросила ее принести несколько кассет, и она с радостью согласилась. Нет нужды говорить, что у нас установились замечательные отношения, а слова некоторых песен стали отличным материалом для дальнейшей работы.

Я поняла, насколько важно в моей работе внимание, наблюдательность и полная включенность. В другой раз мне пришлось столкнуться с тринадцатилетним юношей, проявившим резко выраженное сопротивление. К моменту нашей встречи он уже попал в седьмую приемную семью и был кандидатом для отправки в государственную клинику, где было специальное отделение для «неисправимых подростков». В то время я оказывала помощь разным детям, которые имели выраженные эмоциональные нарушения и жили в приемных семьях и приютах. Было принято решение, что перед отправкой в клинику я проведу с мальчиком несколько терапевтических сеансов. Социальный работник поведал мне о прошлом ребенка по телефону, привел его в мой офис и там оставил. Парень сделал несколько напряженных шагов и застыл посередине комнаты. Встав напротив, я сказала: «Я знаю, ты, скорее всего, не хотел приходить, но раз уж мы встретились, позволь мне рассказать, что я о тебе знаю, а ты скажешь, насколько это верно». Пока я пересказывала ему все, что мне было известно, напряжение мальчика немного ослабло и он поправил несколько деталей. Потом, уже более твердым голосом, я попросила: «Присядь, Джейсон». Он опустил на кушетку, а я поведала о своих планах взять его с собой в воображаемое путешествие. В его же задачу входило по завершении «прогулки» нарисовать мне что-нибудь из полученных впечатлений. Как обычно, я предложила ему на выбор листы бумаги разных размеров, мелки, пастели, маркеры и цветные карандаши. (Дети редко останавливаются на мелках.) Потом, по моей просьбе, Джейсон устроился поудобнее, закрыл глаза – и путешествие началось. (Обычно

в ходе таких занятий я закрываю глаза, но многие ребята предпочитают этого не делать – я знаю об этом, поскольку подглядываю за ними.) Сначала глаза Джейсона тоже были открыты, но потом мальчик откинулся назад и выполнил мою просьбу. Перед началом воображаемого путешествия я провела короткое упражнение на релаксацию, завершив его звуком китайского гонга. Потом мы отправились в долгую прогулку по лугам, горам и пещерам к двери, которая открывалась в самое любимое местечко Джейсона (см.: Окна в мир ребенка, с. 9–10).

Я закончила, и мальчик, к моему удивлению (мне казалось, что он спит), открыл глаза и начал рисовать фломастерами. Сессия прошла великолепно. Я опишу ее позже. Мы встречались раз в неделю на протяжении четырех месяцев, и Джейсона не отправили в клинику. Правда, по его же просьбе, он был переведен в другую приемную семью.

Из этого опыта я вынесла понимание того, как важно начать общение с подростком на его же ноте: он был «крепкий орешек», и я сохраняла твердость. Ключом, конечно, послужило мое решение поделиться с мальчиком информацией, которую мне о нем рассказали. По завершении занятий я спросила у Джейсона, что ему больше всего запомнилось в нашей работе. Он сказал: «Мне запомнилась первая сессия. Вы не читали мне нотаций о моем плохом поведении, как все остальные. Мы фантазировали, рисовали, но вы ни разу не напомнили мне, что стало причиной моих проблем». Я действительно не концентрирую внимания на поведении. С моей точки зрения, это лишь симптом и молодой человек редко способен сознательно изменить свое поведение.

На первом занятии я часто прошу клиента нарисовать дом, дерево и человека на одном листе бумаги с любимыми дополнениями по его выбору. Ребенок приходит ко мне с чувством неловкости и беспокойства, задающийся вопросом (я в этом уверена), что же произойдет дальше. Как правило, простого общения с ним недостаточно, чтобы узнать, что у него в голове. Выполнить рисуночный тест Дом – Дерево – Человек (Jolles, 1986) несложно, ведь большинство детей рисует дома и деревья с очень раннего возраста. Я говорю: «Мне бы хотелось, чтобы ты кое-что сделал. Нарисуй картину, на которой будет дом, дерево, человек и еще что-нибудь, что тебе захочется. Не пытайся создать шедевр, мне даже не нужно, чтобы ты сильно старался: у нас просто нет на это времени.

Когда будешь готов, я расскажу кое-что о тебе по твоему рисунку, а ты сможешь меня поправить».

У меня есть набор мелков, пастелей и фломастеров, но мальчики двенадцати – шестнадцати лет, как правило, просят карандаш или черный фломастер. Некоторые даже просят линейку. Я выкладываю все это богатство, но не использую полученный рисунок как материал для интерпретации теста. Когда ребенок заканчивает работу, я рассказываю ему, что, на мой взгляд, означает его рисунок, и спрашиваю его, верно ли это. Иногда я высказываю собственные мысли, а в некоторых случаях зачитываю выдержки непосредственно из руководства к тесту (Jolles, 1986).

Наблюдение за успехами ребенка само по себе может принести немало открытий. Одного двенадцатилетнего мальчика привели ко мне, потому что он пытался поджечь собственный дом. Ли был единственным ребенком и жил с отцом. Мать умерла, когда мальчику было шесть лет. На первой сессии с отцом он молчал. Мужчина был ошеломлен поведением сына: «Он обычно ведет себя хорошо – надолго остается один. Я работаю допоздна, но, как правило, могу не волноваться о нем. Единственная проблема с ним в том, что он никогда не делает уроки и не выполняет поручений по дому, которые я ему даю. Мне кажется, это просто лень». Оставшись наедине с мальчиком, я попросила его нарисовать дом, дерево и человека. Он изобразил большой дом с кирпичной кладкой вдоль одной из стен. Коричневым маркером он начал тщательно раскрашивать каждый кирпич. Поняв, что такими темпами он никогда не закончит, я заметила: «Ли, я поняла, что все кирпичи коричневые, просто доделай оставшуюся часть картины». Когда работа подошла к концу, я сказала: «Этот рисунок может кое-что рассказать о тебе. Давай проверим вместе, не ошибаюсь ли я. Во-первых, ты так старательно раскрашивал кирпичи, что мне пришлось остановить тебя, потому что иначе ты бы никогда не закончил. Интересно, случалось ли так в твоей жизни раньше? Тебе хочется делать все очень хорошо, по высшему стандарту, но у тебя не получается довести дело до конца, так как это отнимает слишком много времени? Поэтому люди считают тебя ленивым?»

Ли залился слезами. «Все думают, что я ленивый! Отец, учителя!.. А я так стараюсь!» Он еще немного поплакал, но уходил от меня с улыбкой. Мне стало ясно, что нужно найти источник

проблемы: смерть матери, одиночество, постоянное отсутствие отца.

Поджог дома, безусловно, был лишь отчаянной попыткой привлечь внимание.

Это одно из самых удачных упражнений, которое я использую, чтобы наладить взаимоотношения, узнать ребенка и дать ему почувствовать, что его слушают. Дети испытывают неизменную потребность иметь рядом кого-то, кто бы их слушал, поощрял и мог ненавязчиво и надежно поддержать в трудную минуту. Когда я начинаю так себя вести на первой сессии, я удовлетворяюсь тем материалом, который дает мне сам ребенок. Я использовала это упражнение даже с шестилетними детьми, но поняла, что подростки откликаются на него с гораздо большим энтузиазмом. Одна шестнадцатилетняя девушка, проявлявшая сильное сопротивление, в корне изменила отношение к моим занятиям и спросила, могут ли ее мать и сестра проделать это же упражнение на следующей сессии.

Контакт

Проблему контакта я уже затрагивала в предыдущей главе. Для успешной работы ребенок и терапевт должны быть в контакте, то есть не отвлекаться ни на что иное. Контакт не тождественен взаимоотношениям. У меня могут сложиться отношения с ребенком, которому трудно поддерживать любой контакт, или же контакт во время сессии то появляется, то снова исчезает. Если ребенок не способен поддерживать контакт, то это становится первостепенной задачей любой терапии. Вот пример.

Одна мать позвонила мне и рассказала, что прошлой ночью ее четырнадцатилетний сын погнался за ней с ножом и что она его очень боится. Я согласилась встретиться с ним, не зная, чего ожидать. В приемной мне навстречу поднялись женщина и мальчик, на плечах которого лежала большая живая змея. Я вздрогнула, но прежде чем мне удалось произнести какие-нибудь слова, женщина представила себя и своего сына, и мы познакомились. Мальчик широко улыбнулся и предложил мне подержать змею. Я отказалась, сказав, что не знаю, как держать змей (хотя и предполагала, что она не ядовита).

Юноша заявил, что это несложно, и сунул пресмыкающееся мне в руки. Он заверил меня, что эта змея очень дружелюбна и любит, когда ее гладят по голове, что я и сделала, пытаясь быть как можно осторожнее. Парень был доволен и даже сделал комплемент моим способностям обращаться со змеями (внутри меня все дрожало, и мне стоило немало усилий сохранять видимость спокойствия). Я была потрясена тем, как Джон установил со мной контакт. В процессе наших совместных занятий я поняла, что он может поддерживать контакт, только когда в нем участвуют его змеи. (Впоследствии он приносил на сессии много разных змей.)

Он не хотел разговаривать ни о чем, кроме этих животных. Вопрос «Как дела?» оставался без ответа. Ему было неинтересно рисовать, работать с глиной, играть или заниматься еще чем-нибудь в моем кабинете. Поэтому большую часть времени мы посвящали змеям. Однажды мы лежали на полу, устраивая состязания змей, и я заговорила со змеей Джона: «Привет, змея, не хочешь ли сразиться с моей змейкой?» Мальчик ответил за свое животное. Именно таким образом Джону удалось выразить множество мыслей, идей и особенно чувств. Через несколько месяцев он смог, наконец, положить змею, которую повсюду носил с собой, в ведро с песком и попробовать заняться другим экспрессивным упражнением. За полтора года занятий он больше ни разу не угрожал ножом своей матери.

Вот еще примеры установления контакта:

Одна семья обратилась ко мне по поводу шестнадцатилетней девочки, демонстрировавшей сильное сопротивление. Во время сессии она то и дело вставляла недружелюбные комментарии и не желала общаться ни со мной, ни с кем-либо другим. Большую часть времени девушка просто сидела, уставившись в пол. Ее отец рассказал, что дочь предупредила их, что вообще не будет разговаривать, однако она все-таки иногда раскрывала рот – исключительно для того, чтобы произнести что-нибудь язвительное. Ее враждебные замечания были весьма точными, поэтому я сказала, что семья не нуждается в моих услугах, пусть просто прислушаются к словам их дочери, ведь она так чутко оценивает динамику семейной

системы. Родители затихли в изумлении, но контакт между мной и девочкой немедленно установился. Между прочим, мои комментарии были абсолютно искренними.

Другая женщина в отчаянии привела в мой кабинет дочь. Девочка попала в секту Свидетелей Иеговы и была одержима идеей втянуть туда же и мать. Она была агрессивно настроена и всячески демонстрировала, что пришла ко мне против воли. Я попросила мать подождать в соседней комнате, а девочку – рассказать о своей вере. Объяснив, что я еврейка и не собираюсь присоединиться к их секте, я сказала, что не имею представления об их организации и хотела бы пополнить свои знания. Девочка согласилась и начала длинное повествование о том, как она попала к этим людям и что от них узнала. Мне пришлось задать множество вопросов о ее группе, на которые она с готовностью отвечала, хотя понимала, что многого еще не знает. Девушка говорила о необходимости посещать группу и о пользе, которую приносят их занятия. Больше всего ее волновала загробная жизнь матери, но мать не желала ее слушать. Между нами установилась отличная связь, и это в очередной раз укрепило мою убежденность, что полноценный контакт между терапевтом и клиентом возможен только на основе честности, гармонии и уважения, а главное, что начинаться он должен с области интересов клиента. Что случилось потом? Мать научилась слушать и принимать дочь, а через несколько месяцев девушка по собственной воле покинула секту.

На наших занятиях ребенок понял себя и стал более самостоятельной личностью.

И последний пример того, как возникает контакт.

Пятнадцатилетнего мальчика направил ко мне суд в рамках программы консультирования подростков, впервые совершивших правонарушение. Джек позвонил по телефону в школу и сказал, что здание заминировано, а потом наблюдал за эвакуацией. Не сдержав восторга, он начал рассказывать другим детям, что стал причиной всей этой суматохи. Его слова дошли до директора школы, который и вызвал полицию. Джек был очень испуган, придя в мой кабинет, и делал все, чтобы меня умаслить. Я очень некомфортно чувствовала

себя на сессиях, хотя поначалу и проигнорировала свои эмоции. Однако странное ощущение оставалось, и мне пришлось серьезно задуматься над тем, что происходит. Внезапно я осознала, что на занятиях Джек не находится в контакте со мной, хотя внешне все выглядело очень достойно. На следующей сессии мы снова сели друг против друга и стали разыгрывать наш обычный ритуал: «Привет, Джек. Как дела?» – «Прекрасно». – «Чем бы тебе хотелось заняться сегодня? Или хочешь поговорить?» – «Нет. Я сделаю все, что вы скажете». На этот раз вместо обычного «Ну, тогда давай...» я замолчала, задумавшись, что делать дальше. Джек спросил: «Так что вы хотите, чтобы я сделал сегодня?» «Я не знаю, Джек, – ответила я. – Что-то не так, и я не знаю, что именно». Мальчик вдруг очень возбудился и встревожился. «Я же делаю все, о чем вы просите!» – почти прокричал он. «Я знаю, Джек. Ты очень старался сотрудничать. Но что-то у нас не выходит». Внезапно я нашла нужные слова: «Ты не вкладываешь в наши занятия свою душу». Джек был изумлен и расплакался: «Но я не знаю, как это сделать». – «Тогда давай попробуем что-нибудь сделать, и, возможно, у тебя получится. Или ты можешь рассказать мне, что тебе нравится в наших встречах и что ты чувствуешь. Я знаю, ты испуган и обеспокоен, хотя все время демонстрируешь, что все прекрасно. Чем бы тебе хотелось заняться?» – «Я не хочу говорить. Можно лепить из глины?» И мы начали работать. Контакт между нами получился мощным, а с помощью глины Джеку удалось выразить многие чувства. Этот опыт научил меня доверять собственным эмоциям и ощущениям. Ощущение дискомфорта с моей стороны оказалось очень важным моментом, который я попыталась проигнорировать. Оно сохранялось, пока я не обратила на него внимания.

Укрепление самости и выражение эмоций

Основные задачи подросткового возраста – сепарация и индивидуация. Как мы уже говорили раньше, это серьезная борьба, которая является причиной сильной напряженности в семье. Встречаясь с подростком, я знаю, что значительная часть моей работы состоит в том, чтобы помочь ему. Многие тинэйджеры

с готовностью говорят о несостоятельности своих семей, сестер и братьев, друзей или школы. Они редко бывают склонны к интроспекции или самоанализу. Они испытывают потребность по долгу обсуждать интересующие их вопросы, но для углубления в суть вопроса им требуется помощь. Установка на большую осознанность имеет решающее значение для обретения уверенности и для лучшего самоопределения. Чем большей внутренней силой обладает подросток, тем проще проходит индивидуация. Работа над собой, как правило, помогает научиться выражать эмоции. Известно множество проективных техник, способствующих этой работе. Вот несколько примеров.

Рисование розового куста и другие проективные тесты

Я прошу молодого человека закрыть глаза и представить себя кустом роз или любым другим цветочным кустом, который мы будем называть розовым кустом. Я даю разные подсказки типа: «Ты высокий или низкий? Пышный или редкий? У тебя есть шипы? А цветы? Какого они цвета? У тебя есть корни? Где ты находишься? Ты ведь можешь расти везде: в океане, на луне, в саду – где угодно. Около тебя есть другие кусты, деревья, животные, птицы, забор? Кто о тебе заботится?» Потом я прошу нарисовать его розовый куст и включить в рисунок все, что ему захочется. Когда работа закончена, я прошу рассказать мне о его розовом кусте, задаю дополнительные вопросы, чтобы внести ясность, и записываю ответы. Затем я возвращаюсь к началу и зачитываю каждую реплику. «Это связано как-то с тобой? Или напоминает что-то из твоей жизни?»

Я сделала сотни розовых кустов с детьми и поняла, что подростки особенно отзывчивы на это упражнение. Один семнадцатилетний юноша признался, что хочет умереть, как роза, упавшая на землю. (Он сказал, что пока рисовал ее, совершенно не думал, что роза может символизировать его смерть.)

Подросткам нравятся проективные тесты. Я никогда не ставлю диагнозов, не делаю однозначных выводов и всегда спрашиваю ребенка, согласен ли он с полученными результатами. Я зачитываю каждое предложение, останавливаюсь и спрашиваю: «Как тебе кажется, это правильно?» Для составления рассказов мы используем «Тематический апперцепционный тест» (Muray, 1943) с множеством старых черно-белых картинок, по кото-

рым нужно рассказывать истории. Мы просматриваем карточки, и я записываю предлагаемые мне короткие истории. Например, если на рисунке изображен ребенок, смотрящий на скрипку, рассказ может быть таким: «Он должен поиграть на скрипке, но ненавидит это занятие и мечтает этого не делать». – «Это напоминает тебе что-то из твоей жизни?» – «Конечно, есть много вещей, которые я должен, но не люблю делать». На таком ответе можно остановиться поподробнее, а можно перейти к следующей карточке.

Я также часто использую «Тест руки» (Wagner, 1969), подростковую версию «Перечня пережитых проблем» (Silverton, 1991) и «Цветовой теста Люшера» (Luscher, 1971).

Большой успех имеют книги астрологических прогнозов, вроде произведения Линды Гудман «Знаки солнца» (Goodman, 1971). Я зачитываю по предложению из предсказаний по дню рождения ребенка, и мы вместе анализируем правильность высказываний.

Глина

Особой популярностью пользуется глина. Я установила, что подросткам очень нравятся такие упражнения:

- сделать что-то с закрытыми глазами (примеры можно посмотреть в книге «Окна в мир ребенка»),
- изобразить себя слабым или сильным,
- слепить автопортрет.

Одна молодая женщина, пережившая изнасилование, но не желавшая говорить на эту тему, неосознанно слепила свою фигурку без нижней части, только от талии и выше. Поняв это, она была настолько потрясена, что согласилась поговорить о перенесенной ею травме.

Упражнение с игрушками

Я могу попросить ребенка выбрать на полке игрушку или любой предмет в комнате, а затем поговорить от его имени. Одна тринадцатилетняя девочка предложила мне тоже взять что-нибудь в руки, а потом мы подобрали по игрушке друг для друга. Это удивительно, насколько раскрывается личность в этой проективной технике.

Как-то раз меня попросили позаниматься с группой мальчиков из клинического отделения для «неисправимых» подростков. Я принесла сумку разных игрушек, похожих на формочки для песочницы. В комнате резвились десять ребят, которые кричали друг на друга, носились и игнорировали призывы врача к тишине. Когда я высыпала игрушки в середине зала, дети немедленно сгрудились вокруг, чтобы посмотреть. Я попросила образовать круг и выбрать по одному предмету. Дети с шумом, хотя и охотно, выполнили задание. После этого я подняла свою игрушку и сказала: «Я пустой мусоровоз. Я еду по кругу, забираю у людей хлам и отвожу его на свалку. Ого! Сколько тут всего для меня. А еще люди делятся со мной своими проблемами, и мы ищем способы их преодолеть». Пока я говорила, дети уважительно молчали. Потом я спросила, кто хочет начать игру первым. Вперед выдвинулся мальчик, выбравший змею: «Я змея. Люди меня боятся. Я не хочу их обижать, но они не верят, кричат и убегают». Когда я спросила, не относится ли часть его рассказа к нему самому, ответ был отрицательным. Но другие ребята закричали: «Да, это правда! Ты пугаешь людей, потому что большой и темнокожий!» – «Но я же никогда никого не обижал!» – ответил мальчик, с чем полностью согласились его приятели. После этого ребята говорили по очереди, в открытой и дружелюбной атмосфере. Терапевт признался мне, что никогда не пытался заниматься с этой группой, потому что считал, что они не станут работать. Он был удивлен и пообещал детям делать с ними как можно больше дополнительных упражнений.

Этот случай напоминает мне еще об одном эпизоде, правда, без использования игрушек, приключившемся со мной в другой клинике для психически нездоровых детей. Меня попросили встретиться с группой подростков, мальчиков и девочек, чтобы дать их терапевту несколько рекомендаций. Группа была очень большой, около двадцати человек. Я раздала бумагу и мелки и попросила детей нарисовать самих себя сначала слабыми, а потом сильными, используя разные цвета, линии и формы. Около половины подростков отказались участвовать в упражнении и ушли. Остальные добросовестно выполнили задание, а в конце я попросила одного из добровольцев побеседовать со мной о своей картине. Ко мне подседа шестнадцатилетняя Джилл и описала разные детали своего произведения, изображающие ее слабой

или сильной. Мы немного поговорили, а потом я предложила ребятам разбиться на пары и обсудить друг с другом свои рисунки. В процессе выполнения задания молодые люди, покинувшие нашу встречу, стали возвращаться обратно и прислушиваться к разговорам. Когда я уезжала, некоторые ребята спрашивали, приеду ли я снова, так как раньше они не выполняли таких заданий и хотели бы порисовать еще.

Куклы

Подросткам нравятся куклы. Ведь эти игрушки нужны не только маленьким детям. Проблема заключается в том, что молодые люди стесняются показывать свой интерес к куклам, а если играют – то тайком, хотя из этого правила могут быть и исключения. Один пятнадцатилетний мальчик пришел ко мне на сессию и заметил на кофейном столе куклу-перчатку в виде черепахи. Он схватил ее и держал, пока мы беседовали о его жизни. Внезапно я взяла другую куклу из корзины с игрушками и заговорила с его черепахой.

- Эй, черепаха, что это у тебя на спине?
- Это мой дом.
- Почему ты носишь его на спине?
- Когда я устаю, я в него прячусь. А еще я могу в него залезть, если испугаюсь, и никто меня не увидит. *(Пауза.)* И я могу ударить кого-нибудь, если надо *(слегка толкает меня рукой, на которую надета черепаха)*.

Таким образом мы общались в течение некоторого времени. Каждый раз, приходя ко мне в кабинет, мальчик разыскивал свою игрушку со словами: «Где там моя черепаха?» – и надевал ее на руку. В роли черепахи он был более словоохотлив и приветлив.

Подросткам нравится ставить кукольные спектакли, особенно в группах. Группа делится на пары, и каждая пара выбирает карточку, на которой мною заранее написаны темы. Темы выбираются из числа проблем, которые наиболее значимы для подростков: внешность, давление со стороны сверстников, одиночество, чувство отверженности и брошенности, ощущение собственного отличия от других и так далее. Я прошу ребят изображать черты их героев гипертрофированно, что всегда весело и вызывает смех.

Видео

Однажды я принесла в кабинет видеокамеру, чтобы иметь возможность записывать некоторые сессии. Но дети сразу придумали, как еще ее можно использовать, и камера превратилась в очень важный терапевтический инструмент. Подросткам очень нравится создавать разные сценарии.

Отец привел ко мне Чарли после того, как его поймали на воровстве в доме соседей. У этого пятнадцатилетнего мальчика было тяжелое детство: шесть месяцев он находился в приюте, пока мать решала, хочет ли она его оставить (отец ребенка был неизвестен). Потом его усыновила супружеская чета в надежде, что ребенок поможет сохранить их брак (этого не случилось). Приемный отец переехал в другой штат и женился второй раз, а приемной матери было все труднее контролировать его поведение. Мальчика отправили к приемному отцу, но его новой жене не нравилось, что ребенок поселился в их доме. Во время совместной сессии с родителями Чарли выглядел отстраненным и очень тихим. Когда мы встретились наедине, мальчик оказался более энергичным и согласился нарисовать дом, дерево и человека, но не изъявил желания разговаривать. Все переменялось, когда я принесла видеокамеру. Ребенок ожил. Первым написанным и поставленным им сценарием была терапевтическая сессия, в которой в роли терапевта выступал он сам, а в роли Чарли была я. Камера стояла на штативе. В роли больного я была замкнута и сердита, а он, будучи врачом, давал мне наставления. Мы с веселым смехом просмотрели получившуюся сценку на мониторе. Я поинтересовалась у Чарли, хочет ли он получать от меня наставления на сессиях.

Мальчик признался, что совершал плохие поступки, но не знает, как ему исправить ситуацию. Я объяснила, что он ведет себя, как ребенок, потому что он и есть ребенок, отчаянно пытающийся добиться любви, внимания и удовлетворения своих потребностей. После рассказа о том, как я буду действовать, чтобы помочь ему чувствовать себя в жизни лучше и увереннее, Чарли стал с нетерпением ждать начала работы. Занятия с этим мальчиком оказались в числе самых продуктивных в моей практике. (Среди всех проективных приемов, которые я использовала с Чарли, видеокамера осталась самой любимой.)

Другая моя клиентка, тринадцатилетняя девочка, тоже отозвалась на камеру сильнее, чем на любые другие инструменты. Я выписала на карточку вопросы и сказала, что у нас будет «ток-шоу», в котором я буду ведущей, а она – гостем студии. Под смех девочки я представила ее аудитории и, сверяясь с карточкой, начала задавать вопросы. Моя клиентка отвечала очень активно и вдумчиво. Диалог начинался очень просто: «Сколько тебе лет? В каком ты классе?», – а потом, по мере того как я перебирала карточки, становился все глубже, включая в себя такие вопросы: – Можешь ли ты сказать несколько слов о том, как повлиял на тебя развод твоих родителей?» Мы просмотрели наше «шоу» на экране и снова хохотали так громко, что едва могли слышать собственные речи.

Песочница

Однажды мне позвонил молодой человек, который в пятнадцатилетнем возрасте был моим клиентом. У него были трудности с девушкой, и ему казалось, что я смогу им помочь. Войдя в мой кабинет, парень немедленно подошел к песочнице, объяснил своей девушке, как в ней работать, и описал несколько собственных песочных сцен. Я была ошеломлена! Этот мальчик, которому теперь был двадцать один год, запомнился мне как трудный случай. Он всегда проявлял сильнейшее сопротивление, на наших занятиях практически ничего не происходило, он почти не говорил. В это время он повернулся ко мне со словами: «Мне очень нравилось делать сценки на песке. Вы так мне помогли!»

Я узнала, что подростки, как младшие, так и старшие, действительно любят возиться с песком. Их воодушевляют миниатюры. Если попросить подростка сделать произвольную сценку, девочки часто изображают идиллическое, мирное местечко, а мальчики используют машинки, мотоциклы или монстров. Через некоторое время я начинаю давать более конкретные указания: сделать безопасное место на одном подносе и уголок, полный угроз, – в другом; изобразить сцену развода родителей; показать свои чувства в разных ситуациях и так далее.

Получив от меня задание изобразить развод своих родителей, пятнадцатилетний Эрик быстро приступил к работе. Он поместил фигурки мужчины и женщины в разные углы подноса и выложил стеклянными шариками некое подобие пути, начи-

навшегося с больших шариков и продолжавшегося шариками поменьше. Сбоку мальчик поставил фигурки, изображающие больницу: один человек лежал на койке, а другой был на костылях. Наготове стояла машина скорой помощи. Эрик сказал: «Эти фигурки – мои мама и папа. Большие шары – наши трудности, но теперь они почти разрешились, поэтому я взял шарики поменьше. Больной в кровати – это я, потому что все эти проблемы даются мне очень тяжело. Но я уже встаю на костыли, потому что выздоравливаю, хотя еще и не совсем здоров. Скорая помощь привезла меня в больницу и готова помочь любому, кому понадобится».

Прелесть подобной работы заключается в удовольствии, которое она приносит. Кроме того, это прекрасная возможность показать собственную боль. Эрику тоже удалось выразить чувства, неподвластные словам.

Исследование противоречий

Подростков одолевают противоречия. В глубине души они испытывают одни чувства, а окружающим показывают другие. Молодой человек хочет быть независимым, но боится потерять столь необходимую ему поддержку родителей. Он испытывает смешанные чувства в отношении многих вещей и не может составить собственного мнения.

Техника «Пустой стул» часто ассоциируется с гештальт-терапией. Конечно, это просто техника, и было бы глупо думать, что она включает всю теорию, философию и практику гештальт-терапии!

Занятия со стулом могут быть очень полезны и предоставляют терапевту возможность показать клиенту его ситуацию в перспективе. Одна моя клиентка шестнадцати лет рассказала, что у нее есть возможность сняться в кино. Она уже принимала участие в нескольких коротких рекламных роликах, но чтобы сняться в этом фильме нужно было оставить школу и пройти курс обучения. Девушка мечтала стать киноактрисой, и это был прекрасный шанс. В то же время ей нравилось учиться в школе, у нее было много друзей, и она не хотела бросать учебу в старших классах. Дилемма буквально парализовала ее. На одном из занятий я попросила девушку сесть на стул и рассказать мне о плюсах кино съемок. «Это часть тебя, которая больше всего на свете хочет сниматься».

После того как девушка полностью излила свое желание сниматься в кино, я предложила ей сесть на стул напротив и поговорить только о желании остаться в школе. Вскоре две части личности вступили между собой в диалог, а девушка по ходу их беседы пересаживалась с одного стула на другой. В конце концов, она замолчала. Я продолжала ждать. «Знаете, мне бы очень хотелось сниматься в фильме, но у меня будут и другие возможности сделать это. А закончить старшие классы и получить диплом я смогу только сейчас, и именно этим я и хочу заняться». Она почувствовала явное облегчение и покинула мой кабинет легкой походкой.

Я объяснила ей, что очень сложно сделать выбор, когда оба варианта имеют свои преимущества: «Было бы проще, если бы ты ненавидела школу».

Другое похожее упражнение называется «Собака сверху/собака снизу», и в нем также можно использовать два стула. Одному моему клиенту нужно было закончить важное задание и сдать его на следующий день. Но приехала бабушка, и вся семья отправлялась на праздничный обед. «Мне хочется пойти со всеми! Но я знаю, что мне следует остаться дома, чтобы закончить работу. Как бы я хотел не откладывать ее на последнюю минуту!» – стонал он. Для меня слово «следует» – красный флаг, и его появление указывает на интроекцию клиентом послания, которое может пробудить чувство негодования, парализовать работу и воспрепятствовать ее успешному завершению. Я объяснила, что «собака сверху» – это та наша часть, которая всегда указывает, что делать. Она жесткая, критичная и никогда не испытывает удовлетворения. Ей противостоит «нижняя собака». Она бунтует или становится несчастной и жалостливой. Неважно, насколько сильна «верхняя собака», выигрывает всегда «нижняя собака», ибо она удерживает нас вообще от какого-либо действия.

Я предложила клиенту сесть на один стул в роли «собаки сверху» и поговорить с собой, сидящим на другом стуле.

«Ты плохой, потому что до сих еще не сделал свое задание, надо было раньше думать! Давай принимайся за работу, или получишь ужасную оценку за весь курс. Даже и не думай ни о чем другом». В роли «нижней собаки» на другом стуле он сказал: «Я не смогу сделать задание! Я его ненавижу! Мне неважно, если я провалюсь. Я не собираюсь его делать. Я хочу побыть с ба-

бушкой и всей семьей. Они все будут развлекаться и есть вкусные блюда, а я буду один, голодный. В любом случае я слишком запутался и устал об этом думать». Мы несколько раз проделали это упражнение, и, в конце концов, я предложила ему сесть на третий стул и рассказать мне, что же он сам намерен делать. Помолчав, мальчик тихо сказал: «Знаете, бабушка приезжает редко, и я очень люблю ее. Такой обед с семьей – это событие. Я пойду на обед со всеми, а когда вернусь, обязательно доделаю свою работу, даже если придется полночи не спать». Именно так он и поступил.

Книги рассказов

Иногда я читаю подросткам книги для дошкольников. Обычно я предваряю чтение словами: «У меня есть потрясающая книга, которую я затерла до дыр, и я хочу почитать ее, чтобы узнать твоё мнение (или что-то в этом духе)». Мы изучали «Кошмар в моем шкафу» (Mayer, 1968), «Где живут дикие вещи» (Sendak, 1963) и «Александр и страшный, ужасный, плохой, очень плохой день» (Viorst, 1972). Эти рассказы вызывают сильный отклик в душе и побуждают поделиться собственными мечтами, страхами и мыслями о тяжелых днях. Таких прекрасных книг много. Я испытываю историю на себе: если история мне нравится, она тронет и моего клиента. Иногда я говорю: «Хочу узнать, что ты думаешь об этой книге».

Шерри было четырнадцать лет, большую часть из которых она провела в приюте. Недавно ее удочерили. Девочка никогда не говорила о годах, проведенных в детдоме. Один из участников моей тренинговой программы прислал мне книгу, которую он написал о приютах «Я не могу больше жить с мамой и папой» (Smith, Rothenbury, Campbell, 1996). Повествование велось от имени маленького ребенка, а иллюстрации были стилизованы под детские рисунки. В живой и интересной форме здесь затрагивались проблемы заброшенности, одиночества, смятения. Я невзначай спросила у Шерри, можно ли показать ей эту книгу и узнать ее мнение о ней. Сначала читала только я, но потом девочка предложила меняться и читать по очереди. В конце этого короткого повествования Шерри со слезами на глазах вздохнула: «Ох, этот парень (она говорила об авторе) без сомнения побывал в детдоме. Ему точно известно, каково это!» На нескольких по-

следующих занятиях девушка поделилась своими собственными воспоминаниями и часто просила разрешения еще раз взглянуть на эту книгу.

Магические карточки, О-карточки

В продаже широко представлены разнообразные наборы карточек, которые могут использоваться для проективной диагностики. «Магические карточки» (Sams, Carson, 1988) – это изображения диких животных, обитавших в Северной Америке во времена индейцев. Я прошу детей выбрать карточки, соответствующие их ощущениям в прошлом, их представлениям о себе в настоящем и их пожеланиям относительно будущего. Мне припоминается сессия, на которой я использовала такие карточки для занятия с семьей одного пятнадцатилетнего подростка. Отец сказал сыну: «Я и не подозревал, что ты так это переживал».

Существует множество карточек с картинками, например «О-карточки» (Eos Interactive Cards, Victoria, BC, Canada). Все они содержат чудесные картинки, изображающие разные места, людей и т. п., а также содержат инструкции и предложения по их использованию. Рисунки настолько притягательны, что подростки быстро втягиваются в их изучение. Иногда с их помощью мы придумываем рассказы с продолжением или выбираем одну случайную картинку, рассказываем по ней историю, а затем обсуждаем, как ее можно применить к нашей жизни. Конечно, можно использовать и вырезки из журналов, но специальные карточки столь привлекательны, что их действительно стоит приобрести.

Использование списков

Если подросток замкнут и не отвечает на обращенные к нему слова, можно применить прием составления списка, чтобы вытащить ребенка из его защитной скорлупы. Например, я вешаю на доску список утверждений, таких как «Перечень проблемных переживаний», версия для подростков (Silverton, 1991), и говорю, что буду произносить разные фразы, а ему нужно лишь отвечать «верно» или «неверно», «да» или «нет». В висящем на доске листе есть что-то такое, что устанавливает дистанцию между мной и подростком и создает у него ощущение безопасности, так что обычно подростки отвечают на вопросы достаточно вдумчи-

во. Фразы могут быть следующими: «Меня не любит учитель», «Слова моих родителей задевают меня за живое», «Мои друзья совершают поступки, к которым я не готов» и так далее. Эти фразы подразделяются на тематические группы, посвященные школе, общению с противоположным полом, ровесникам, семейным ценностям, критическим ситуациям, образованию, развлечениям и т. п. Терапевт может выбрать какую-то группу фраз на свое усмотрение. Единственная сфера жизни, не освещенная в этом списке, – это телесность и здоровье, которая хорошо представлена в старом «Перечне проблем Муни» (Mooney, 1951). Приемлемым считается и ответ «Иногда». Как правило, я не пытаюсь углубиться ни в одно из утверждений до следующей сессии. Впоследствии я могу напомнить: «Ты согласился с утверждением „Я часто злюсь“. Не мог бы ты подробнее описать, что вызывает у тебя негодование?»

Другие техники

Я рассказала о некоторых приемах и техниках, которые использую в работе с подростками. Этот список, конечно, неполон. Вот краткий перечень других техник, которые были очень полезны мне при работе с подростками всех возрастов.

На семейной сессии предложите каждому участнику оценить свою семью по шкале от 1 до 100%, а потом поинтересуйтесь, чего ей не хватает до 100%.

Спросите: «Если бы вы могли изменить в своей жизни только что-то одно, что бы вы сделали?»

Ознакомьтесь с книгой «Опиши свою личность: составление списка как способ самопознания» (Segalove, Velick, 1996), чтобы получить несколько хороших советов о правилах составления списков. Иногда я предлагаю клиенту продиктовать мне список лично или прошу его составить список дома.

Марк Макконвилль в книге «Подростки: Психотерапия и становление личности» описывает использование мишени для игры в дартс. Есть много удачных терапевтических игр для подростков: «История твоей жизни», «Привязанности и неприятности», «Вне игры». Стоит постоянно искать новые и привлекательные занятия.

Многих подростков я обучила самогипнозу, а также идеомоторному пальцевому ответу.

Очень популярно составление коллажей.

В книге «Окна в мир ребенка» подробно описана техника каракулей. Подросткам особенно нравится это упражнение, так как рисование напоминает комиксы. Один шестнадцатилетний юноша изобразил на своем рисунке человека на мотоцикле. Он рассказал короткую историю об этом парне и его свободе. Он осознал, что также стремится к свободе, и остался очень доволен своей картиной.

Я использую много упражнений на фантазию, после которых прошу подростка нарисовать свои впечатления. Два самых захватывающих упражнения – это «Ломбард» и «Лодка во время шторма».

«Ломбард» (короткое упражнение на релаксацию, за которым следует звук гонга): «Вообрази, что ты путешествуешь на машине времени, которая перенесет тебя в средние века. Когда ты удачно приземляешься и выходишь, перед тобой открывается вымощенная крупной галькой улица с множеством магазинов, вверх и вниз по которой прогуливаются люди. Ты замечаешь интересную лавку, в витрине которой выставлены необычные вещицы, а когда заходишь внутрь, то оказывается, что это ломбард. Владелец тепло тебя приветствует и приглашает осмотреться. Он понимает, что ты прибыл из другого времени, и предлагает выбрать любой подарок. Там множество красивых камней и замечательных коробочек, разных инструментов, ювелирных украшений и чудесных статуэток. В конце концов ты делаешь выбор. А вскоре отправляешься обратно на своей машине времени и снова попадаешь сюда. Я хочу, чтобы ты нарисовал выбранную тобой вещь и все, что бы ты хотел добавить к твоей картине».

«Лодка во время шторма» (упражнение после релаксации): «Представь, что ты лодка или корабль. Ты можешь быть любым судном – каноэ, шлюпкой, океанским лайнером или субмариной. Ты находишься в воде – океане, озере или реке. Ты благополучно движешься вперед, но внезапно налетает ужасный шторм. Сверху на тебя обрушивается ливень и ураганный ветер, сверкает молния и гремит гром – это огромный и могучий шторм. Что с тобой происходит? Нарисуй себя до шторма, во время шторма и после

него. Если хочешь, можешь нарисовать только картины до и после бедствия».

Эти рисунки великолепно ориентированы на терапевтический процесс: они позволяют оценить способность противостоять конфликтам и хаосу. Один четырнадцатилетний мальчик изобразил каное, в котором сидел сам с несколькими товарищами. После шторма приятели оказались в воде и прицепились к каное. Мальчик сказал: «Мы держимся за нашу дорогую жизнь. Если мы отпустим лодку, то утонем». И прежде чем я смогла что-то сказать, добавил: «Именно так я чувствую себя в реальной жизни. Я не знаю, как пережить развод родителей».

Мне бы хотелось описать еще одну технику, которую я называю «возвращение самого себя». В предыдущей главе я уже писала о ней и хотела бы привлечь к ней дополнительное внимание. У большинства из нас есть черты, которые нам не нравятся и от которых мы хотели бы избавиться. У подростков подобные чувства обострены, но они могут отказываться их признавать. Вот один из примеров подобной работы.

Я попросила Джилл закрыть глаза и подумать о той части ее личности, которая ей не нравится. «Их может быть несколько, – добавила я, – но выбери одну. А теперь нарисуй эту свою часть – смешной или странной, как тебе захочется». Когда девочка закончила, я попросила написать имя этой части ее личности на бумаге. Она написала: «Часть-обманщица».

Шаг 1 Расскажи об этой своей части. «Это часть меня, которая говорит неправду и ворует деньги у мамы».

Шаг 2 Стань этой частью. «Я – часть-обманщица. Я ворую и вру. Я знаю, что это плохо, но ничего не могу поделать. Иногда я становлюсь совсем ненормальной, но когда делаю подобные вещи, мне становится легче».

Шаг 3 Поговори со своей частью-обманщицей. Джилл, что ты о ней думаешь? «Я ненавижу ее! Она приносит только вред, а я получаю из-за нее столько проблем. Мне хочется убить ее!» Скажи ей это, Джилл. «Я ненавижу тебя! Ты приносишь мне несчастья!» – произносит Джилл, глядя на рисунок.

Примечание: Этот ответ – самый частый и самый правильный. В такой момент ребенок избавляется от энергии, а не держит ее в себе.

Шаг 4 Я попросила Джилл рассказать, как давно она чувствует присутствие этой части. «С пяти лет». (Джилл удочерили именно в пять лет.) «Расскажи мне о том времени» – попросила я. И Джилл ответила: «Ладно. Я пришла в эту семью, когда мне было пять».

Мы обсудили, каково ей было в то время. Девочка была испугана и скучала по воспитательнице из приюта, где она жила после того, как рассталась с биологической матерью, которую она практически не помнила.

Я объяснила Джилл, что в то время, когда ее удочерили, она была испугана и несчастна и стала воровать вещи, чтобы чувствовать себя лучше. Складывается впечатление, будто в ней до сих пор жива та пятилетняя девочка. Ей нужно, чтобы та маленькая девочка узнала, что она любит ее, даже когда та берет чужие вещи, и понимает, почему она это делает.

Я предложила Джилл сделать быстрый набросок своей пятилетней части личности и сказать ей эти вещи. «Всю неделю, – советовала я, – если ты что-то украдешь, говори этой маленькой девочке, что все равно любишь ее, даже зная, что она так поступает, и что ты найдешь способы облегчить ей жизнь и избавить ее от неприятностей». Девушка сказала, что ей это кажется странным, но она попробует. За всю следующую неделю она не украли ни единой вещицы и ни разу не солгала. Когда Джилл пришла на следующую сессию, мы составили список вещей, которые могли бы облегчить ее самочувствие, когда накатывало ощущение пустоты. Она назвала ванну с гидромассажем, звонок другу, прослушивание любимой музыки, письмо ко мне, рисование радуги и так далее. Мы провели много времени за обсуждением ее идей. Я предложила Джилл делать что-то из составленного списка каждый день, даже в хорошем настроении, а на следующей неделе поделиться своими ощущениями. Для ребенка важно уметь делать себе приятное, не ожидая подобной услуги от кого-то еще. Ключевой момент здесь – осознанность того, что ты делаешь.

Регрессия

Я заметила, что, приходя в мой кабинет, дети часто возвращаются на более раннюю стадию развития. Я считаю, что это положительный признак. Мне приходилось видеть, как дети школьного

возраста и даже младшие подростки играли в игры для малышей или затевали игры с детьми, которые были гораздо младше их. У этих ребят не было возможности попробовать такие занятия раньше, когда они были моложе, но в какой-то момент на нашей сессии они начинают чувствовать себя достаточно безопасно, чтобы отдаться своим детским желаниям. И Джилл не была исключением. Однажды она заявила, что хочет поиграть в магазин. Она с воодушевлением разложила собранные из разных мест комнаты вещицы и игрушки на круглом столе, который мы использовали для занятий с глиной и рисования. На маленьких клейких листках девочка написала цены, а игрушечный кассовый аппарат наполнила игрушечными деньгами. Джилл вручила мне несколько монет и сказала, что я буду ее первым покупателем. Я вступила в игру, изображая экзальтированную покупательницу, выбирая и рассматривая вещи, охая и ахая и, наконец, покупая что-то. Девочка смеялась от удовольствия на протяжении всей сессии. Когда время закончилось, мы привели кабинет в порядок, а Джилл, уходя, прошептала: «Мне очень понравилось. Но не говорите никому, ладно?»

Глава 7

УТРАТА И ГОРЕ

Гештальт-терапия идеально подходит для работы с детьми, переживающими горе, поскольку она ставит во главу угла директивность и фокусировку. Если ребенок, который страдает от утраты, достаточно хорошо приспособлен к жизни, курс лечения может быть довольно коротким. При длительной терапии сессии становятся чем-то вроде танца: иногда ведет ребенок, а иногда – терапевт. При кратковременной работе в большинстве случаев ведущая роль принадлежит терапевту. Ему следует установить, какая терапевтическая помощь необходима ребенку для усвоения всего, что будет происходить на занятиях, принимая во внимание возраст, способности, чувствительность и степень сопротивления ребенка. Терапевт не должен навязываться или вторгаться на территорию ребенка – он должен действовать в игровой манере и без каких-либо ожиданий.

Прежде чем начать работу с детьми, переживающими потерю, терапевт должен понять, из чего складываются утрата и горе.

Стадии горя

Элизабет Кублер-Росс (Kubler-Ross, 1973) выделила пять стадий развития реакции на смерть любимого человека: отрицание и изоляция, гнев, попытки договориться, депрессия и, в конце концов, принятие. Большинство терапевтов согласилось с предложенными ею стадиями и применяет их для работы с различными ситуациями потери. В своей замечательной книге «Слишком

боюсь, чтобы плакать» (Terr, 1990) Ленор Терр обсуждает процесс скорби, описанный в трехтомном труде Джона Боулби «Привязанность, сепарация и утрата» (Bowlby, 1973–1983), выделяя в нем четыре фазы, особенно отчетливо проявляющиеся у детей: отрицание, протест, отчаяние и разрешение проблемы. По ее мнению, дети способны застревать на одной из фаз в течение очень долгого времени. Терапевт не может подталкивать клиента, чтобы тот быстрее проходил эти фазы. Однако, если сделать акцент на определенных переживаниях, это может запустить процесс возвращения к полноценной жизни.

Переживания при утрате

Когда ребенок страдает от утраты, он испытывает разнообразные чувства и терапевт обязан знать, что с ним происходит. Вот некоторые из этих чувств: смятение, покинутость, отрешенность, укор, потеря собственного «Я», вина и страх, ощущение утраты контроля и предательства, желание позаботиться о родителях, скрытая печаль, гнев, стыд и непонимание. Терапевт должен понять, что мучает его клиента, чтобы направленно применять терапевтические техники. На разных уровнях развития преобладают те или иные переживания. Например, четырехлетний ребенок, потерявший родителя, чувствует свою ответственность за эту утрату, так как он еще эгоцентричен по природе. В целом можно предположить, что каждому ребенку придется пережить большую часть перечисленных выше чувств.

Виды потерь

В процессе своего развития дети сталкиваются с разнообразными утратами, которые оставляют глубокий след в их душе. Потеря любимой игрушки, расставание с другом, с любимым учителем, смерть домашнего питомца, смена места жительства, развод родителей и утраты, связанные с некоторыми видами физических травм, – все эти события заставляют ребенка страдать. Смерть родителей, братьев или сестер, друга, бабушки или дедушки, безусловно, наносят ребенку глубокую травму. По мере взросления потери накапливаются, и, если эмоции горя не выражаются соответствующим образом, это существенно мешает нор-

мальному развитию. Ребенку не свойственно страдать месяцами или даже годами после утраты. У него есть силы естественным путем преодолевать горе. Но он уже получил множество вредных интроектов, касающихся выражения своих чувств, столь необходимого в подобных ситуациях. Нельзя плакать. Плохо злиться из-за утраты. Ребенок чувствует себя ответственным за благополучие окружающих его взрослых. Он навсегда может сохранить тайный страх, что сам виноват в своей потере. Другими словами, ребенку необходима поддержка и помощь во время его горевания. Когда этот процесс не тормозится, а поощряется и когда переживаемые во время горевания чувства находят своего адресата, ребенок обычно начинает быстро приспосабливаться к новой ситуации.

Кратковременная терапевтическая работа

Когда перед терапевтом ставят задачу помочь ребенку преодолеть его горе, то часто ему дают на это очень мало времени, что делает задачу практически невыполнимой. Терапевт может чувствовать давление, связанное с необходимостью скорого достижения результатов. Прессинг может отрицательно повлиять на работу, но терапевт должен уметь избавляться от подобных эмоций и верить в то, что он делает, пусть даже и безуспешно. Если ребенок, испытавший утрату, до этого жил нормальной жизнью и у него развито чувство собственного «Я», поддерживаемое окружающими его людьми, то даже нескольких сессий будет достаточно, чтобы помочь развитию процесса переживания горя. Кроме того, если терапевт чувствует канву складывающихся отношений, а ребенок способен поддерживать хороший контакт, то в этом случае можно добиться хороших результатов. Контакт с ребенком следует оценивать регулярно, так как он может замкнуться, разорвать возникшую связь, если работа становится слишком напряженной для него и при отсутствии у него достаточной внутренней уверенности в своей способности справиться с задачей. Терапевт должен проявлять чуткость ко всему этому, а когда такое происходит, ему надо уважительно отнестись к сопротивлению ребенка и, возможно, предложить провести остаток времени за какими-то безобидными занятиями или поиграть в любую игру по выбору ребенка.

Если взаимоотношения и контакт с ребенком установлены, терапевт должен наметить некоторые цели, которые бы наилучшим образом соответствовали модели кратковременной работы. Но какие бы цели он перед собой ни ставил, ему надо стараться обойтись без каких-либо ожиданий. Каждая сессия должна быть продумана по структуре и по задействованным на ней упражнениям, но предвосхищение результата – это предпосылка неудачи. Каждый ребенок хорошо чувствует, когда от него чего-то ждут; подобная установка может серьезно нарушить и запутать ход сессии. Ожидания порождают динамику, вклинивающуюся в ход естественного взаимодействия терапевта и ребенка. Терапевту следует принять экзистенциальную установку: пусть произойдет все, что произойдет.

Давайте рассмотрим несколько полезных правил кратковременной работы:

1. Рассматривайте данную ситуацию как «кризисную интервенцию». Скажите ребенку, что у вас есть всего несколько сессий, чтобы ему помочь.
2. Оцените возможное количество сессий и спланируйте свою работу, но не рассчитывайте, что произойдет все, что запланировано. Например, первая сессия обычно тратится на налаживание взаимоотношений, знакомство с ребенком, вовлечение его в какую-нибудь игровую деятельность и обеспечение его безопасности. Если терапевт проявляет уважение и искренность, последователен в своих словах и поступках и принимает ребенка таким, каков он есть, и в то же время сам владеет навыками налаживания контакта, хорошие взаимоотношения и атмосферу безопасности на сессии, как правило, удастся установить без особого труда.
3. Не сливайтесь с ребенком. Часто при работе с детскими потерями терапевт чувствует, что обязан позаботиться о ребенке, изменить ситуацию в лучшую сторону, начинает давать волю эмоциям и жалеть ребенка, и в результате позволяет тому делать все, что ему захочется, даже нарушать установленные нормы поведения. Если терапевт не может сохранить в неприкосновенности свои собственные границы и заставить ребенка действовать в рамках общепринятых правил, то последний чувствует тревогу и смущение.

4. Составьте список вопросов, которые, на ваш взгляд, относятся к ребенку, с которым вы работаете, и расставьте приоритеты. Учитывайте степень важности выделенных процессов и эмоций. (В следующем разделе будут приведены конкретные примеры.) В зависимости от возраста ребенка терапевт может обсудить с ним некоторые из этих вопросов, дав ему возможность самому решить, какие из них он хочет проработать.
5. Если возможно, приглашайте родителей на некоторые из сессий. Объясните им, как вы работаете. Оцените, на каком уровне происходит общение вокруг утраты. Например, мальчик, отец которого потерял работу, чувствовал, что должен приободрить родителей, убеждая самого себя и обращая внимание только на «яркую сторону» вещей, полностью отгораживаясь от страха. Одновременно появились другие проблемы: стали снижаться оценки в школе, ослабла концентрация внимания. В ходе совместной сессии выяснилось, что мальчик был напуган тем, что происходит с семьей. Родители признали, что никогда не показывали собственного страха и не обсуждали этих проблем в присутствии ребенка, считая, что это слишком тяжело для него. Когда они начали обсуждать друг с другом свои чувства, симптомы ребенка исчезли.
6. При работе с детьми терапия носит прерывистый характер. Завершается она, как правило, лишь на время. На каждом уровне развития возникают новые проблемы. Но ребенок может работать только на том уровне, который соответствует его развитию. Родители должны это понимать.
7. Будьте честными и прямыми с ребенком при обсуждении причин его прихода к вам на прием. Понять объяснения могут даже совсем маленькие дети, если терапевт использует соответствующий их развитию язык.

Примеры

Далее приведены краткие отчеты о кратковременной работе с детьми, переживающими горе.

Случай первый

Мать двенадцатилетнего Джека умерла от рака, когда ему было семь лет. К тому времени его родители были разведе-

ны, а отец успел жениться во второй раз. У мальчика были хорошие отношения с обоими родителями, которые оформили совместную опеку, он хорошо учился, имел много друзей и в целом создавал впечатление хорошо приспособленного к жизни ребенка. После смерти матери Джек переехал в дом отца и мачехи, которую он очень любил. Отец говорил, что со смерти первой жены с мальчиком не было проблем. На вопрос, как Джек переживал свое горе, мужчина ответил, что, по сути, внешне страдания мальчика были практически незаметны, он немного поплакал лишь однажды – сразу после того, как впервые узнал о смерти матери.

В свои нынешние двенадцать лет, которые являются критическим возрастом, у него стали проявляться разные симптомы. Джек стал хуже учиться, предпочитал оставаться дома, а не играть с друзьями, расстраивался, если отца не было дома, плохо спал. Родители не связывали эти симптомы со смертью его матери, произошедшей пять лет назад. Однако это травматическое событие показалось мне весьма значимым, в особенности после того, как отец сказал, что он «так спокойно» его пережил.

Сессия 1

На первое занятие Джек пришел с семьей. Именно на этой сессии я знакомлюсь с «историей» ребенка и выслушиваю родителей. Очень важно, чтобы ребенок знал все то, что говорят мне его близкие. Джек согласился работать, чтобы лучше спать, так как хотел стать спортсменом, но чувствовал постоянную усталость, которую связывал с плохим сном.

Сессия 2

На второй сессии я оценила способность Джека налаживать взаимоотношения и вступать в контакт. Это был яркий, дружелюбный ребенок, который быстро нашел со мной общий язык и начал полноценно общаться. Все выглядело таким образом, что мы могли бы ограничиться кратковременной работой.

Первую нашу совместную с Джеком сессию я посвятила созданию ощущения комфорта и становлению наших взаимоотношений. После короткого разговора я попросила мальчика нарисовать безопасное место – то, в котором он чувст-

вовал бы себя защищенным. Джек нарисовал палаточный городок и объяснил, что любит выезжать на природу с отцом и приемной матерью. Он рассказал, что ему очень нравится быть с ними и делать все вместе, вдали от стрессов большого мира. Я составила список этих стрессов под диктовку Джека. Мы завершили занятие игрой в «Уно», которую мальчик сам выбрал среди нескольких простых и веселых развлечений.

Сессия 3

На следующей сессии я попросила Джека закрыть глаза и подумать о маме, чтобы посмотреть, какие воспоминания у него возникнут. На просьбу нарисовать увиденное или хотя бы сделать набросок мальчик ответил, что практически не помнит мать, но нарисовал сценку на пляже. Потом он объяснил, что помнит, как они ходили с мамой купаться, когда он был совсем маленьким. Я попросила Джека говорить голосом маленького мальчика с его рисунка и сразу начала с ним диалог: «Что ты делаешь?» После недолгого молчания Джек ответил: «Я строю замок из песка». Я попросила мальчика поговорить с мамой на картинке от имени того малыша. В завершение этого небольшого упражнения Джек улыбнулся: «А получилось интересно». И снова мы подошли к концу сессии с игрой «Уно».

Сессия 4

На столе лежали две доски для занятий с глиной, а также резиновый молоток и другие инструменты. Когда мы лепили, я невзначай попросила Джека рассказать мне побольше о матери – все, что он о ней помнит. Глина обладает удивительным свойством дарить приятные сенсорные ощущения и облегчать проявление эмоций. Мальчик был удивлен, сколь разнообразны его воспоминания. Я объяснила, что его проблемы со сном и трудности при расставании с отцом связаны со смертью матери, которую он пережил в семь лет. Джек был потрясен и испуган. Я предложила вылепить из глины фигурку семилетнего ребенка и вообразить, каково было ему потерять маму. Снова начался диалог с малышом, голосом которого говорил Джек, и мы попытались «смоделировать», что бы мог сказать тот маленький мальчик.

Терапевт: Ты испугался, когда мама заболела?

Джек: Когда ее положили в больницу, мне было очень страшно.

Терапевт: Конечно! Это очень страшно для маленького мальчика.

На мои мимоходом заданные вопросы Джек, к своему удивлению, смог рассказать достаточно много. Я объяснила, что детям в этом возрасте бывает трудно пережить свое горе, им нужно помогать пройти через все стадии этого процесса. Мальчик был потрясен рассказом об этапах страдания, а в его голове возникали все новые воспоминания: «Я помню, как разозлился, когда отец сказал, что она умерла! Я был уверен, что он лжет, убежал из комнаты и не хотел с ним говорить. Я думаю, это было отрицание. А папа рассердился на меня. Наверное, он и не подозревает о разных фазах горя». Джек рассказал о своей злости, которая создала множество проблем. Поэтому он предпочел спрятать ее, считая, что это очень плохая эмоция. Я положила большой кусок глины перед Джеком и предложила расплющить его молотком. Мальчик охотно выполнил мою просьбу. Тогда я предложила добавить к ударам слова, а Джек встал и стал изо всех сил молотить по глине, из глаз его полились слезы, и, обращаясь уже к матери, мальчик закричал: «Почему ты бросила меня?» Я подбадривала его: «Конечно, скажи ей все!», – понимая, что если промолчу, Джек внезапно поймет, что делает, и прервет этот громкий всплеск эмоций. Это продолжалось еще некоторое время, а потом мальчик сел на стул. Я быстро похвалила его за то, что он позволил выйти своей негативной энергии, и снова вылепила из глины фигурку семилетнего мальчика Джека.

Терапевт: Джек, это твое «Я» в семь лет. Вообрази, что ты можешь отправиться назад на машине времени и поговорить с ним. Что ты ему скажешь?

Джек: Не знаю.

Терапевт: Попробуй сказать, что тебе жаль, что он потерял мать.

Джек: Ну, хорошо. Мне жаль, что ты остался без мамы. Ты всего лишь малыш, и она тебе необходима. Это неправильно.

С моей поддержкой и, опираясь на мои предложения, Джек продолжал говорить.

Терапевт: Джек, этот маленький мальчик живет в тебе. Некоторое время он молчал, но теперь, когда тебе двенадцать и ты можешь сделать много чего, я думаю, он пытается привлечь твоё внимание. Мне кажется, что он застрял в своём возрасте, потому что никогда не выражал и даже не знал своих чувств. Сейчас ты ему нужен. Когда ты расстраиваешься, что твой отец уходит, это он боится, что что-нибудь может случиться и с его папой. Именно этот малыш не даёт тебе уснуть. Но теперь у него есть ты, и, конечно, ты его никогда не бросишь. Ведь он – часть тебя. Ты сейчас очень ему нужен. Поэтому на этой неделе каждую ночь перед сном разговаривай с ним. Скажи, что никогда не покинешь его и что он очень хороший мальчик. А может, ты расскажешь ему сказку, лежа в постели.

Джек: Моя мама рассказывала мне разные истории.

Терапевт: Теперь ты можешь делать это сам. Я думаю, у тебя получится, попробуй. Это твоё домашнее задание на неделю!

Джек отказался попрактиковаться в этом упражнении на сессии, но согласился выполнить его дома.

Сессия 5

На следующей сессии Джек сказал, что спал лучше, но не вполне хорошо. Я попросила его закрыть глаза, представить, что он лежит ночью в постели, и описать свои чувства. Мальчик сказал, что по-прежнему немного боится, но не понимает, чего именно он боится. Я предложила ему нарисовать свои страхи разными цветами, линиями и фигурами.

Джек: Вот так я чувствую. Много волнистых линий и кругов, в основном черных. Мне кажется, я боюсь, что папа тоже умрет, как вы и сказали в прошлый раз.

Терапевт: Мы не можем знать, что произойдет в будущем, но, когда мальчик теряет кого-то из близких, особенно маму, он, естественно, начинает думать, что то же произойдет еще с кем-нибудь, например с отцом. Ты должен объяснить маленькому мальчику внутри тебя, что бояться – это естественно, что ты понимаешь его чувства. Вот

он (я быстро нарисовала фигурку на бумаге), скажи это ему.

Джек: Конечно, бояться – это нормально.

Терапевт: Ты этому веришь?

Джек: Да, бояться – это нормально для него. Но я не думаю, что я должен бояться.

Терапевт: Именно поэтому я и прошу тебя поговорить с ним. Мне кажется, если ты разрешишь ему бояться, тебе самому будет не так страшно.

Джек: Ладно. Можешь бояться. Это нормально.

Терапевт: Напомни ему, что ты с ним и никогда его не покинешь, что ты умеешь делать многое из того, чему он еще не научился.

Джек еще некоторое время попрактиковался в этом.

Сессия 6

На шестой сессии Джек сказал, что уснул, не закончив разговор со своим семилетним «Я», и перестал беспокоиться о своем отце. Он был слишком занят.

Я напомнила мальчику, что иногда он будет скучать по маме, но нужно позволять себе делать это, а иногда – делать что-то приятное для семилетней части своего «Я».

Сессия 7

На последнее занятие Джек пришел вместе с родителями. Мы немного поговорили о том, что узнал мальчик. Джеку не терпелось просветить их, особенно по поводу стадий переживания горя.

Контрольная сессия была назначена через месяц. Все было в порядке.

Вся работа уместилась в семь занятий, включая последнее.

В первой сессии принимала участие вся семья, а на следующих двух мы устанавливали взаимоотношения с Джеком и выяснили, что ключевым событием, вызвавшим его проблемы, была смерть мамы. Я предположила, что это была главная причина беспокоивших его симптомов, особенно его расстройства привязанности. Спонтанно проступили основные направления работы: устранение боязни быть покинутым, гнева и грусти. Таким

образом, обучение умению заботиться о себе и о своем «Я» являются важными и эффективными звеньями терапевтического процесса.

Случай второй

Отец десятилетней Сьюзан покончил жизнь самоубийством. Ее родители развелись, когда девочка, младшая из троих детей, была еще младенцем. Отец Сьюзан принимал очень активное участие в ее жизни, и они были очень близки. Родители договорились, что девочка поживет у него год, но как раз перед ее приездом отец свел счеты с жизнью. Через шесть месяцев мать Сьюзан обратилась за терапевтической помощью, потому что поведение девочки ухудшалось с каждым днем. У нее случались вспышки агрессии и гнева, а учительница начала жаловаться, что девочка не выполняет домашние задания и дерется. Как правило, именно так и бывает: ребенка приводят к терапевту через несколько месяцев после потери близкого человека, потому что у него появились и усиливаются тревожащие симптомы.

Сессия 1

Первая сессия проходила с участием матери и дочери. Женщина утверждала, что после смерти отца у девочки начались проблемы в школе, а их взаимоотношения ухудшились. «Мне казалось, что со временем все пройдет, – сетовала она. – Но положение становится все более тяжелым». На этом занятии Сьюзан была замкнута и не принимала участия в беседе. Я попросила ее мать выйти в комнату ожидания, а потом предложила девочке нарисовать дом, дерево и человека на одном листе бумаги. Сьюзан с облегчением вздохнула, поняв, что ей не придется говорить, и старательно принялась за работу.

Терапевт: Сьюзан, вообще-то это задание – тест, но я не использую его таким образом. Просто мне хочется узнать тебя ближе. Твой рисунок кое-что поведал мне о тебе, но давай вместе проверим, насколько это верно.

Сьюзан: И что вы поняли?

Терапевт: Ну, хорошо. Во-первых, ты многое скрываешь.

Сьюзан: Да, это так. Как вы узнали?

Терапевт: У твоего дома очень маленькие окна и темные шторы. Когда человек делает такие рисунки, это означает именно то, что я сказала.

Сьюзан (заинтересованно): И что еще вам стало известно?

Терапевт: Это еще может означать, что ты скрываешь свой гнев, возможно, потому, что не знаешь, как от него избавиться. Правильно?

Сьюзан: Мой человечек и правда выглядит сердито. Да!

Терапевт: Взгляни, как наклонен дом. Скорее всего, сейчас ты в чем-то не уверена. А девочка стоит в дальнем от дома углу, поэтому мне кажется, ты не понимаешь, где твое место.

Сьюзан (очень тихо): Да, верно.

Я увидела слезы в глазах Сьюзан и мягко сказала, что на наших занятиях мы попытаемся вместе поработать с этими проблемами. Я записала все полученные результаты на обратной стороне рисунка, а затем снова прочитала их. Сьюзан внимательно слушала. Последние несколько минут сессии мы посвятили игре «Коннект-4», которую девочка выбрала сама: по всем признакам наши взаимоотношения постепенно стали налаживаться.

Сессия 2

На второй сессии я попросила Сьюзан вылепить из глины свою семью. Она сделала двух сестер и мать, но лепить отца отказалась. «Он больше не с нами». Я быстро слепила человеческую фигурку и сказала: «Это твой папа. Он будет стоять вдалеке», – и поставила человечка в дальний угол доски.

Терапевт: Мне бы хотелось, чтобы ты сказала что-нибудь каждому члену семьи.

Сьюзан (старшей сестре): Ты совсем обо мне не заботишься. Ты всегда где-то ходишь со своими друзьями.

(Средней сестре) Не хочу, чтобы ты меня так часто дразнила.

(Матери) Не хочу, чтобы ты так много времени проводила на работе. Будь побольше дома.

Терапевт: А теперь поговори с отцом.

Сьюзан: Не хочу.

Терапевт: Ладно. Я не настаиваю. Сьюзан, иногда, когда родители кончают жизнь самоубийством, дети винят в этом

себя и бояться сказать кому-нибудь об этом. Возможно, ты тоже так считаешь?

Съзан: Другие дети тоже это чувствуют?

Терапевт: Да, так часто бывает!

Съзан: Я не понимаю, что сделала не так. Я собиралась к нему, а он взял и убил себя. Мне казалось, что он будет рад моему приезду. Но я не хочу, чтобы кто-то узнал об этом. Все будут считать, что это из-за меня.

Терапевт: Тебе сложно нести в себе такой груз. Я сочувствую тебе.

Сьюзан кивнула и замкнулась в себе. По ее позе и вялым ответам мне стало ясно, что контакт утрачен. Я предложила прервать разговор и поиграть в «Коннект-4». Глаза девочки загорелись, и она энергично принялась за игру. Я сказала Сьюзан, что на следующей сессии с нами будет ее мама.

Сессия 3

На третьей сессии с участием матери я попросила каждого нарисовать то, что его раздражает. Сьюзан посмотрела на рисунок мамы и начала работать над своей картиной. Женщина изобразила инцидент на работе и немного о нем рассказала.

Сьюзан: Я не выполнила задания, я просто нарисовала мою семью.

Терапевт: Хорошо. Ты опять не нарисовала папу. Просто нарисуй в этом углу маленький кружочек для него. Сьюзан, скажи каждому члену своей семьи, что тебя сердит или что тебе не нравится.

Девочка согласилась, но снова не стала разговаривать с фигурой отца.

Терапевт (матери): Может быть, вы скажете что-нибудь своему бывшему мужу? Сьюзан трудно это сделать. Все, что хотите.

Мать Сьюзан сразу же начала выражать сильнейший гнев на него за то, что он покончил жизнь самоубийством, доставив столько страдания и боли своим детям, особенно Сьюзан, и оставив на ее попечении троих сирот.

Сьюзан расплакалась и сказала, что тоже злится и считает себя виновной. Я предложила девочке сказать все это фигурке своего отца. Мама Сьюзан удивилась и уверила девочку, что та не права, что у папы были проблемы с деньгами и, по ее мнению, именно это и стало причиной его рокового поступка, но он очень любил свою дочь. Он просто не выдержал трудностей. Сьюзан продолжала плакать, и мама обняла ее.

Сессия 4

На четвертой сессии я предложила Сьюзан нарисовать то, что ей нравилось делать вместе с отцом. Девочка изобразила бассейн и рассказала, как весело они плавали вместе с папой. Потом она попросила разрешения сделать сценку из песка и слепила кладбище, сказав, что один из камней стоит на могиле ее отца.

Терапевт: Сьюзан, поговори с надгробной плитой отца.

Сьюзан: Пап, я надеюсь, что ты счастлив там, где находишься. Я очень скучаю. Мне очень жаль, что жизнь оказалась для тебя такой невыносимой.

Терапевт: А ты можешь сказать, что любишь его?

Сьюзан: Да! Папа, я люблю тебя. (*Продолжительная пауза.*) Прощай.

(*Терапевту*) У нас есть время поиграть?

Сессия 5

Мы со Сьюзан встретились еще один раз. Ее мать не смогла прийти и прислала записку, в которой говорилось, что проблемы в поведении девочки исчезли. Я спросила, что бы Сьюзан хотела сделать на этой прощальной сессии, и она остановила свой выбор на глине. Девочка слепила именинный торт с подставками для свечей, весело заявив, что приближается день рождения ее папы и она хочет приготовить для него торт.

Работа со Сьюзан заняла пять сессий. Как и в случае с Джеком, мне удалось быстро установить взаимоотношения, а Сьюзан хорошо откликнулась на терапию вопреки первоначальному сопротивлению. Чувство ответственности за смерть отца удалось развеять очень быстро. Злость и печаль нашли выход. Я позвонила матери девочки, чтобы объяснить, что Сьюзан «проработала»

смерть отца на своем нынешнем уровне развития, но позже могут проявиться и другие, более глубокие чувства, с которыми в данный момент у нее просто не хватит сил справиться.

Случай третий

Шестилетнего Джимми привел ко мне его отец. Его сестра, которая была двумя годами младше, погибла в автомобильной катастрофе, в то время как сам Джимми и его родители получили лишь по несколько царапин. По утверждению отца, с мальчиком было все в порядке, но создавалось впечатление, что ему все-таки нужно помочь как-то осмыслить и пережить смерть сестры, потому что он никогда не заговаривал о ней. Мать Джимми очень тяжело переживала горе и была госпитализирована в психиатрическую клинику. Мальчик держался стойко. Я предположила, что он не может показать свою печаль из страха быть покинутым – он должен был быть сильным ради матери. Кроме того, отец рассказал, что дети очень дружили, всегда играли вместе, но Джимми любил поддразнивать сестренку, иногда мог ударить и, казалось, время от времени получал удовольствие от ее слез. Мальчик, который еще находился на эгоцентрическом уровне развития, по всей видимости, винил себя за смерть сестры, особенно в свете своего поведения по отношению к ней. Я поняла, что чувство вины и страх потерять любовь и внимание матери должны стать основными вопросами в нашей работе.

Сессия 1

На первой сессии после рассказа отца о его проблеме Джимми отказался общаться и уселся в песочницу. Но по его позе мне стало ясно, насколько внимательно он прислушивался к нашей беседе.

Я попросила отца подождать за дверью, поинтересовавшись предварительно у Джимми, согласен ли он с тем, что услышал. Сидя ко мне спиной, мальчик кивнул. Тогда я обратила его внимание на стеллажи с мелкими фигурками, предложив отобрать несколько для сценки на песке. Мальчик достал все деревья, которые смог найти, а под одно из них посадил крохотного кролика, сказав: «Готово».

Терапевт: Джимми, расскажи мне, пожалуйста, о твоей сценке.

Джимми: Это лес, в котором растет много деревьев.

Терапевт: А что это за маленький кролик?

Джимми: Он прячется под деревом.

Терапевт: Я хочу поговорить с ним. Давай, ты будешь говорить за него, как будто это кукла-марионетка?

Джимми: Давай.

Терапевт: Кролик, чем ты занимаешься?

Джимми: Я прячусь.

Терапевт: От кого?

Джимми: Иногда большие звери едят кроликов. Я прячусь от них.

Терапевт: Ты выбрал хорошее место, чтобы спрятаться: мне едва тебя видно! Ты чувствуешь здесь себя в безопасности?

Джимми: Нет, мне все еще страшно.

Терапевт: Есть ли кто-то, кто может тебе помочь?

Джимми (очень тихо, в скованной позе): Нет.

Терапевт: О, тебе, должно быть, трудно.

Джимми: Да.

В этом месте я предложила Джимми поиграть в какую-нибудь игру в оставшиеся до конца сессии пять минут. Я также спросила, можно ли сфотографировать его сценку и убрать ее попозже, чтобы можно было посмотреть на нее еще раз. Мальчик с готовностью согласился.

Сессия 2

Джимми вошел с вопросом, можно ли сделать еще одну сценку из песка. Он полностью повторил свою работу, выполненную на прошлой неделе, только рядом с первым кроликом поставил еще одного. «Теперь у кролика есть друг, который может ему помочь», – сказал мальчик. Я догадалась, что таким образом он согласился принять мою помощь.

Терапевт: Джимми, мне очень жаль, что ты потерял свою сестру. Мне бы очень хотелось, чтобы ты нарисовал ее. Так я узнаю, как она выглядела.

Джимми с охотой согласился нарисовать портрет сестры, рассказывая в процессе работы, какого цвета были у девочки волосы и глаза, какую одежду она носила и другие подробности.

Терапевт: Джимми, я хочу составить список ваших занятий с сестрой. Назови мне что-нибудь.

Джимми: Мы срисовывали картинки из ее книги. Мы играли в капитана Крюка и Питера Пэна, я был капитаном Крюком. Мы играли в конструктор. Ей было всего четыре, и я показывал ей, как делать разные вещи.

Терапевт: Я знаю, что ты был хорошим старшим братом. Старшие братья иногда поддразнивают своих сестер. Ты ведь так делал? Мой сын, например, часто дразнил свою младшую сестренку, а она в слезах прибегала ко мне. Теперь они выросли и стали лучшими друзьями. Думаю, что, повзрослев, вы с Джулией тоже стали бы добрыми друзьями.

Джимми: Ваш сын дразнил свою сестру? Да! Я часто издевался над Джулией! Мне не стоило труда заставить ее заплакать. Иногда она тоже донимала меня, и я мог ее стукнуть. Она начинала плакать и бежала к маме, а мама на меня сердилась. По правде сказать, я любил ее.

Терапевт: Уверена, ты очень по ней скучаешь.

Джимми: *(Кивает со слезами на глазах.)*

Я разыграла для мальчика кукольную сценку. В первом эпизоде два кукольных зверька, кошка и собака, играли друг с другом, и собака начинала обзывать кошку разными глупыми словами, а та плакала. Во второй сценке орел, более крупное животное, говорил собаке, что кошка умерла из-за несчастного случая. Пес начинал причитать, что не хотел обзывать свою приятельницу. Орел убеждал собаку, что кошка погибла не из-за того, что ее дразнили. В третьей сценке пес рассказывал своему старшему другу, как ему грустно было терять подружку-кошку, а орел обнимал его.

Джимми очень внимательно смотрел это несложное представление и тут же спросил, можно ли ему самому повторить его. Поставленный им спектакль оказался более эмоциональным. Собака рассказывала орлу, как она дралась с кошкой, а иногда вредничала. Но орел продолжал убеждать своего маленького друга, что такие отношения не могли стать причиной смерти кошки.

Покидая мой кабинет после сессии, Джимми сказал: «Мне очень понравился этот кукольный спектакль!»

Сессия 3

Я спросила у Джимми, действительно ли из-за того, что мама так больна, он считает, что она очень сердится на него. Мальчик расплакался. Для его уровня развития было вполне нормально считать, что столь глубокая печаль матери – это его вина.

Терапевт: Джимми, я думаю, что твоя мама заболела, потому что очень расстроилась из-за гибели Джулии. Мне кажется, что она совсем на тебя не сердится. Ты не будешь возражать, если мы попросим папу прийти на следующую сессию, чтобы поговорить об этом всем вместе?

(Мальчик кивнул.)

Я попросила Джимми рассказать отцу о том, что он считает, что мама сердится на него. Джимми посмотрел на меня, а я поинтересовалась, сможет ли он поделиться с папой своими мыслями. Он энергично закивал. Отца ужаснула эта мысль, и он очень эмоционально объяснил сыну, как сильно они с мамой любят его. Малыш залез к папе на колени и расплакался.

Сессия 4

Джимми рассказал, что его маме стало немного лучше. Она даже улыбнулась ему и обняла этим утром. Я догадалась, что отец рассказал матери о нашей последней сессии, и попросила мальчика вылепить из глины его сестру и поговорить с ней. Джимми сказал глиняной фигурке, что очень скучает по ней, расстроен ее смертью и всегда будет думать о ней. Он быстро схватил человечка, поцеловал и попрощался с ним, а потом сказал: «Сегодня перед уходом я хочу поиграть в ту игру (Болваны)».

Это была наша последняя встреча. Отец позвонил мне и сказал, что он считает, что больше сессий не нужно. Я порекомендовала ему следить за поведением сына на предмет появления новых симптомов, так как многие проблемы, которые могли повлиять на Джимми, затронуты не были. Вероятно, на своем уровне развития мальчик выразил ровно столько эмоций, сколько смог вынести, но по мере взросления ему, возможно, придется столкнуться и с другими трудностями.

Случай четвертый

В другой ситуации оказалась девятилетняя девочка, мать которой терпела физические издевательства от отца. В конце концов женщине удалось уехать в другой город, прекратив всяческие контакты с отцом. Девочка стала замкнутой, грубой и агрессивной в отношении младшей сестры и матери. Женщина сказала, что они смогут себе позволить не больше пяти – шести сессий. По своему опыту работы с подобными случаями я знала, что ребенок может испытывать противоречивые чувства: горе от утраты отца, обиду на мать за разлуку с ним, со старыми друзьями, школой и прежним домом.

Сессия 1

На первой сессии мама Салли рассказывала об их ситуации, в то время как сама Салли была явно встревожена и сидела с опущенными плечами и поджатыми губами. Я задала ей несколько безобидных вопросов: «Ты хорошо спишь, Салли? Тебе иногда снятся плохие сны? Как тебе нравится местная школа?» И так далее. Девочка расслабилась и отвечала искренне, а потом спросила, для чего в моем кабинете столько игрушек и разных предметов. Я объяснила, что в работе не ограничиваюсь только разговорами, а эти вещицы вместе с рисованием и лепкой из глины и песка помогают детям выражать свои внутренние переживания. Мать девочки очень нервничала на первой сессии и боялась выйти из кабинета. Я предложила ей побыть в комнате ожидания, пока мы с Салли познакомимся поближе.

Девочка прошлась по комнате и все осмотрела. Ей понравился кукольный дом, она начала переставлять в нем мебель. Через некоторое время я предложила ей подобрать семью, которая будет жить в этом доме. Девочка выбрала маму, папу, маленького мальчика и девочку чуть постарше и расставила их по разным углам жилища. Я отметила, что семья выглядит довольной и радостной. Салли согласилась, но внезапно стала вялой и утратила интерес к игре в кукольный дом. Я предложила поиграть, и девочка, снова оживившись, выбрала «Уно».

Когда ребенок внезапно теряет интерес к заданию и разрывает контакт, хотя до этого увлеченно выполнял за-

дание, то, как правило, это точный признак, что произошло нечто, заставившее ребенка замкнуться. Было очевидно, что «счастливая семья» в кукольном домике затронула болезненную струну в сердце Салли.

Появление подобной замкнутости – положительный момент в терапевтическом процессе, так как именно за сопротивлением и скрываются невыраженные чувства.

Так как мать точно сказала, сколько сессий будет в нашем распоряжении, я составила программу терапии, помня, однако, что ожидания здесь недопустимы. Мой план работы с Салли включал ряд пунктов.

На следующей сессии я решила в спокойном режиме использовать прием рисования каракулей, который всегда воспринимается весело и легко, но может вызвать важные проекции. На третьей сессии Салли должна была вылепить из глины фигурки своей семьи, включая отца, чтобы поговорить отдельно с каждой из них. Я собиралась помочь ей обратить внимание на гнев, ощущение собственной вины и печали из-за потери отца и родного дома. Во время четвертой встречи мы должны были постараться выразить все эти чувства, включая детское смятение по поводу их существования, в набросках или рисунках. Этот прием позволяет ярче выразить разные ощущения и упрощает работу с ними. Кроме того, при наличии времени можно было бы использовать ударные инструменты, чтобы «поиграть» со своими чувствами и создать вокруг них познавательную и приятную атмосферу. На пятой сессии мне бы хотелось, чтобы Салли сделала песочную сценку на тему своей жизни, а на заключительную, шестую встречу, я предполагала пригласить девочку вместе с мамой, чтобы дать женщине рекомендации, как помочь ее дочери правильно выражать свои чувства и как оживить их взаимоотношения.

Далее я привожу краткое описание реальных событий.

Сессия 2

Я предложила рисовать каракули и попросила Салли внутри каракулей найти картинку, которую можно будет раскрасить. Салли понравилось занятие, а на бумаге появилось изображение кошки, окруженной деревьями. Девочка рассказала мне свою историю: «Однажды жила-была кошка,

которая заблудилась. Она шла домой от друга, и как-то так случилось, что она потерялась. Ей захотелось пройти коротким путем через лес, но она не сумела найти дорогу. Кошка не знала ни где она находится, ни как попасть домой. Стемнело, вокруг стали слышаться разные шорохи, и кошечка очень испугалась».

Терапевт: А что произошло потом?

Салли: Кошка очень устала, залезла на дерево и уснула.

Терапевт: А что было, когда она проснулась?

Салли: Утром кошка поняла, где находится, и побежала домой. Родные очень обрадовались ей, приласкали и накормили. Все.

Терапевт: Прекрасный рассказ! А скажи, Салли, не напоминает ли что-нибудь в этой истории твою жизнь?

Салли: Не знаю (*долгая пауза*). Ну, наверно, я тоже не знаю, где мой дом.

Терапевт: Расскажи мне о своем доме.

Девочка начала описывать дом, в котором жила раньше, своих соседей, школу, друзей. Она очень оживилась и внимательно глядела на меня (ожидая моей реакции?). Я поняла, что Салли не могла говорить о подобных вещах дома, так как любое упоминание о прошлой жизни очень расстраивало ее мать. В последние десять минут занятия я решила использовать музыкальные инструменты, и мы с Салли искали звучание задора, радости, печали, гнева, одиночества, а особенно гнева.

Сессия 3

На следующей сессии я достала гончарный станок, доски и инструменты для лепки. Мы уселись за стол и занялись глиной, а через некоторое время я попросила Салли вылепить фигурки своей семьи. Девочка проигнорировала мое задание и продолжала лепить разные съедобные продукты. Я нарушила свой план и присоединилась к игре, пытаясь съесть то, что слепила Салли. Она рассмеялась над тем, как я изображаю наслаждение от пищи. Но между делом я смастерила из глины схематические фигурки членов семьи девочки: мать, сестру, а также отца, который стоял на некотором расстоянии от всех остальных.

Терапевт: Салли, мне бы хотелось, чтобы ты сказала что-нибудь каждому члену своей семьи: что-то, что тебе нравится или не нравится, или все, что тебе захочется.

Салли (сестре): Иногда мне нравится с тобой играть. Но я ненавижу, когда ты берешь мои вещи.

(Матери, после долгой паузы) Я люблю, когда ты со мной играешь.

(Терапевту) Она все время работает и устает.

Терапевт: Может, это то, что тебе не нравится, и ты хочешь сказать об этом маме?

Салли: Конечно. Мне не нравится, что ты постоянно на работе, устаешь и у тебя не остается достаточно времени, чтобы поиграть со мной.

Терапевт: А теперь скажи что-нибудь своему папе. Он вот здесь, в углу.

Салли: Я не хочу с ним говорить сейчас.

С этими словами девочка схватила резиновый молоточек и стала бить им по ближайшему куску глины.

Терапевт: Салли, покажи, как сильно ты можешь стукнуть. Если нужно – даже встань.

Девочка стала бить по глине изо всей силы, держа молоток обеими руками.

Терапевт: О чем ты думаешь, когда делаешь это?

Салли: Ни о чем.

Терапевт: Я думаю, многое в твоей жизни выводит тебя из равновесия. Просто молоти по глине – не нужно открывать мне свои мысли.

Салли продолжала плющить на доске глину, и я подбадривала ее, а когда время подошло к концу, мы вдвоем прибрали в кабинете.

Сессия 4

На четвертой сессии мама Салли сказала, что сможет привести дочку еще всего один раз: она сменила работу и больше не сможет возить ко мне ребенка. Я убедила женщину принять участие в последнем занятии, и она неохотно согласилась.

Времени отчаянно не хватало, поэтому я предложила Салли посмотреть кукольный спектакль. В представле-

нии было три сцены, посвященные проблемам, близким ее случаю. В первой сцене мама-кукла напевала: «Я готовлю обед, я готовлю обед». Папа-кукла входил с криком: «Что у нас на обед? Я голоден. Надеюсь, все готово». Мама-кукла отвечала: «Обед будет готов очень скоро, дорогой. Всего несколько минут». Но папа вопил: «А я хочу сейчас!», – и бил маму прямо по голове. Салли прошептала со зрительского места: «Это прямо как у нас». Я не ответила и переменила декорации. Теперь на сцене разговаривали два кукольных животных – обезьяна и пес. Обезьяна (меньшего размера) спросила: «Ты видел, как папа снова ударил маму? Не хочу, чтобы он так поступал. Это пугает меня». Пес ответил: «Да. Я тоже боюсь. Меня бесит, когда он это делает. Почему ему обязательно надо обижать маму?» Обезьянка: «Ты должен сказать, чтобы он остановился. Ты же старше. Ты можешь с ним поговорить. Может, он одумается, если узнает, что мы чувствуем».

Пес согласился попробовать. В следующем действии он обратился к отцу, который ответил: «Да, сынок, что случилось?» С трудом и очень прочувствовано пес сказал: «Папа, ты должен прекратить бить маму. Это очень пугает и меня, и моего маленького брата. Ему кажется, что ты дерешься, потому что иногда он плохо себя ведет. А меня, пап, это просто сводит с ума!» Папа-кукла очень расстроился, сначала все отрицал, но потом сказал: «Мне кажется, я действительно теряю контроль. Я попробую остановиться. Не хочу, чтобы вы с братом меня боялись. Вы чудесные ребята и совсем неплохие». «Спасибо, пап», – ответил пес, и они обнялись.

Это был конец спектакля, и Салли немедленно спросила, можно ли ей повторить все самой. Девочка разыграла представление, добавляя собственные слова. А в оставшееся время до конца занятия я предложила сделать еще одну постановку. Пес обратился к маме со словами: «Мам, я должен тебе кое-что сказать. Не сердись, пожалуйста». Она ответила: «Милый, ты можешь говорить мне все, что угодно». – «Хорошо, – сказал пес, – я очень скучаю по отцу». Мама-кукла начала волноваться: «Ну, ты же знаешь, мы не можем с ним встречаться!» Пес ответил: «Я знаю, что не можем. Я просто хотел сказать тебе, что мне бы очень хотелось его увидеть и что я скучаю по нему». Мама несколько секунд помолчала,

а потом сказала: «Я знаю, что ты по нему скучаешь. Он был тебе хорошим отцом. Возможно, когда-нибудь ты сможешь с ним встретиться». – «Спасибо, мама. Мне просто надо было поговорить с тобой». И они бросились друг к другу в объятия.

От этого маленького шоу Салли пришла в возбуждение.

Я знала, что у девочки никогда не было возможности рассказать своему отцу о своем гневе, но ей хотелось, по крайней мере, выплеснуть наружу чувства, которые, по всей видимости, ее угнетали.

Сессия 5

На последней сессии с Салли и ее мамой я планировала показать оба спектакля уже для матери девочки. Мне пришлось предупредить женщину, что содержание пьесы ей может не понравиться, но это представление необходимо, чтобы понять скрытые чувства Салли, которые могут оказывать влияние на ее поведение, и что выражение их через фантазии помогает ей, по меньшей мере, расслабиться и способствует ее исцелению. Девочка разыграла представление с большим удовольствием, и мать, утирая слезы, наградила ее бурными аплодисментами. Мы немного поговорили о том, что девочке необходимо выплескивать свои эмоции без дополнительных комментариев со стороны матери.

Я позвонила им через месяц, и женщина ответила, что Салли ведет себя намного спокойнее, с ней стало проще общаться, она менее агрессивна и в целом неплохо себя чувствует. Мать, которая, казалось, сама успокоилась, искренне меня поблагодарила, а я порекомендовала ей внимательно следить за новыми возможными симптомами, когда девочка достигнет следующей возрастной стадии.

Я часто использую кукольные представления, подобные тем, что разыгрывались с Салли и Джимми, в особенности если детям сложно выразить свои эмоции. Ребят подобные шоу приводят в восторг, даже если «качество постановки» оставляет желать лучшего. В простых сценках можно отобразить серьезные проблемы, а метафорические послания оказывают весьма мощное воздействие, достигая самых глубинных уровней детского подсознания.

В этой главе я попыталась предложить несколько эффективных техник кратковременной работы с детьми, переживающими

ми горе и утрату. В основе их лежат теоретические, философские и практические принципы гештальт-терапии. Применяемые проективные техники (рисование, глина, фантазирование, рассказывание историй, создание сценок из песка, музыка и кукольные постановки) дают малышам возможность безопасно, а часто и весело выразить свои глубокие чувства. Терапевт должен понимать, как много проблем влечет за собой тяжелая потеря, и уметь определять, на каких именно из них следует сконцентрировать свое внимание. Терапевт должен продвигаться постепенно, даже если располагает лишь ограниченным временем, чтобы ребенок мог почувствовать себя в безопасности и был способен постепенно, шаг за шагом, проецировать вовне свой внутренний мир. Терапевт не должен вторгаться на территорию клиента, принуждать его выражать эмоции или выполнять задания, которые вызывают сопротивление. Сопротивление обычно свидетельствует о том, что ребенок не обладает достаточной внутренней уверенностью для работы с предложенным материалом; к нему следует относиться уважительно, даже когда ваше время на проведение терапии ограничено несколькими сессиями. Хотя терапевт может иметь определенные цели и планы, завышенные ожидания всегда идут во вред. Важно хорошо чувствовать своего клиента.

Необходимым условием любой работы является установление доверительных взаимоотношений. Эти взаимоотношения выстраиваются заново на каждой сессии. Контакт в том виде, который описан в данной главе, должен поддерживаться на протяжении всей сессии, и терапевт должен внимательно следить, не нарушилось ли его взаимодействие с ребенком, о чем может свидетельствовать его общая вялость, замедление движений, отсутствующий взгляд и игнорирование вопросов и заданий. Бесполезно пытаться игнорировать эти знаки, указывающие на то, что ребенок частично уже выпал из взаимодействия. При необходимости ему нужно предоставить время, чтобы побыть вне зоны контакта. Терапевт отвечает за поддержание полноценного контакта с ребенком, даже когда тот не способен или не в состоянии делать это. Вы встречаете ребенка с уважением, в кабинет входит самостоятельная личность, и нельзя ожидать от нее какой-то определенной реакции. Терапевт должен действовать мягко, искренне и уважительно, не сливаясь с ребенком и не привязываясь к нему.

В процессе кратковременной работы терапевту открываются и многие другие проблемы, требующие дополнительного внимания. Если получен мандат только на кратковременную терапию, то нужно следовать расставленным приоритетам. Если получены хорошие результаты, то есть ребенок смог проработать эмоции, связанные с потерей, работу можно считать успешной. Опыт, который он получает за эти несколько сессий, часто распространяется и на другие сферы жизни.

Дети не знают, как оплакивать утрату, и часто приходят в замешательство от переполняющих их чувств. Метафоры, сгенерированные проективными техниками, создают безопасную дистанцию, позволяя терапевту ненавязчиво помочь детям в осознании переполняющих их чувств. Именно понимание своих чувств помогает ребенку пройти через процесс горевания. Терапевты, работающие с детьми, имеют особые полномочия на то, чтобы помогать им в преодолении трудных жизненных ситуаций.

Глава 8

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ НАУЧИТЬСЯ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

Некоторое время назад я открыла для себя, что как бы хорошо ни была проведена работа с клиентом, всегда чего-то еще не хватает. Это что-то, как я поняла, состоит в научении самостоятельно заботиться о своем «Я». Несмотря на укрепившуюся самость, завершение незаконченных дел, выражение прежде подавляемых эмоций, в особенности гнева, внутри личности остается некая пустота. Умение позаботиться о себе заполняет эту пустоту.

По мере того как дети проходят путь взросления в нашем полном стрессов обществе, у них накапливается множество ложных представлений о себе. Эти негативные установки проникают во все сферы жизни ребенка. От этого его истинное ощущение «Я» нарушается и теряет целостность, а где-то в глубине души он ощущает собственную никчемность, стыд и одиночество. Надругательства и жестокое обращение, хронические болезни и различные травмы, алкоголизм родителей и отказ от родительских прав – это лишь часть ситуаций, в которых дети особенно склонны к формированию искаженного самовосприятия и к потере жизненных ориентиров. Чтобы справиться с трудными ситуациями и выжить в них, они сдерживают, блокируют и часто полностью отключают проявления собственной личности.

Независимо от причин появления этих негативных интроектов, мне стало ясно, что изменить ситуацию может только сам ребенок. Неважно, что именно родители или даже все общество делают для того, чтобы смягчить обстоятельства, при которых формируются эти деструктивные убеждения, они все равно не ис-

чезают. Они хранятся в разной форме, иногда смещаясь в глубинные структуры, чтобы проявиться позднее.

Обучение навыкам заботы о себе – это заключительный и очень существенный этап помощи клиентам при проработке этих мощных негативных установок, которые столь часто истощают и ослабляют нашу энергию и жизненные силы.

Интроекты – это негативные сообщения о себе, которые мы получаем в детском возрасте. Маленькие дети объективно не способны правильно оценить послания, получаемые ими от родителей и позднее, из внешнего мира. Они верят всему, что открыто или намеками говорят о них или якобы говорят. Уровень их когнитивного развития не позволяет оценить эти сообщения и решить, что действительно справедливо по отношению к ним, а что нет. Подобные сообщения могут передаваться словами, звуками, жестами, на языке тела, манерой поведения, а также возникать в результате обусловленных возрастом ошибочных интерпретаций ребенком тех или иных событий. Очень рано мы начинаем понимать, кто мы есть и как нам существовать в этом мире, чтобы удовлетворить собственные потребности. Другими словами, система представлений о себе и о том, как нужно жить среди людей, возникает в весьма юном возрасте, и именно на нее человек опирается до самой зрелости!

Я знаю, что если я могу помочь детям противостоять негативным посланиями о себе, справляться с ними и даже изменять их, то тем самым значительно облегчу процесс взросления и развития этих детей. Я с большим успехом экспериментировала с разными приемами достижения подобных целей на взрослых клиентах. Результаты меня воодушевили, и я попыталась применить те же приемы в работе с детьми и подростками. К моему огорчению, оказалось, что, если ребенок не подготовлен к этому шагу в процессе терапии, он не в состоянии интегрировать понятие самопомощи. Я поняла, что для вступления на путь самовоспитания детям требуется определенное самоутверждение – внутренняя сила. Поэтому, когда я устанавливала, путем проб и ошибок, что ребенок не готов, я должна была фокусироваться на других аспектах терапевтического процесса: налаживании и поддержании контакта, развитии телесных ощущений, интенсификации самоосознания, помощи в выражении заблокированных, скрытых эмоций, воспитании чувства уверенности в собст-

венных силах – все в контексте наших Я/Ты взаимоотношений. Когда я понимала, что мой клиент достиг более высокого уровня внутренней самоподдержки, мы начинали работать над навыками заботы о себе.

Прежде чем начать заботиться о себе – принимать, контролировать и любить себя – необходимо справиться с теми негативными интроектами, о которых я говорила выше. По мере того как дети начинают признавать, принимать, уважать себя и учатся выражать свои эмоции, укрепляется их внутреннее «Я» и представление о собственных правах. Именно *в этот момент* мы можем приступить к рассмотрению некоторых из их ошибочных представлений о себе.

Для полноценного развития детей критически важно обеспечить им возможность выражать свои чувства. Все младенцы, независимо от культурной принадлежности, выражают свои чувства через звуки, мимику, жесты и, когда подрастают, через речь. Процесс сдерживания чувств может закрепляться в памяти, и такое сдерживание ведет к неправильному самоощущению. Некоторые дети привыкают оттормаживать свои эмоции, в особенности гнев, в столь раннем возрасте, что даже не помнят об их существовании, не знают, какими словами их описать, и не умеют их выразить. Эти дети очень рано делают вывод о никчемности своего существования. У каждого ребенка с эмоциональными нарушениями отмечается недостаточное развитие самоощущения, что, в свою очередь, препятствует налаживанию хороших отношений с другими людьми. Где-то глубоко внутри он чувствует, что ему чего-то не хватает, что он чем-то отличается от других, что он одинок и что-то с ним не то. Ребенок винит себя, хотя в порядке защиты он может обвинять и других, и начинает вообразать, что он плохой, сделал что-то не так, недостаточно хорош и разумен. Маленький ребенок не обладает способностью распознавать вредные послания, которые не нужно принимать на веру. Если он пережил травму, то во всем винит себя. По уровню развития ребенок еще не прошел полностью стадию сепарации, поэтому не может умом и чувствами понять, что не является причиной нанесенных ему ран, испытываемой им боли, случившихся с ним утрат или нанесенных ему оскорблений.

Даже одобрительные послания иногда могут оказаться вредными, так как не принимаются ребенком как его собственные ка-

чества. Если родители говорят: «Ты такой замечательный!» – ребенок не верит им полностью, отмечая про себя: «На самом деле это неправда. Не так уж я и хорош. На прошлой неделе я поступил плохо». Поэтому вместо интеграции происходит фрагментация. Одной части личности ребенка нравится слышать, что он замечательный, но его недоверчивая часть тоже не хочет молчать. Подросток или взрослый, который так никогда и не смог принять и интегрировать позитивные послания о себе, часто говорит: «Я чувствую себя обманщиком» или: «Никто не знает, какой я на самом деле». Родителям стоит поучиться правильно хвалить детей, это должно звучать примерно так: «Здорово, что ты убрал на кухне»; «Мне нравятся цвета твоего рисунка»; «Мне нравится сегодня твоя рубашка» и так далее. Подобные ясные высказывания укрепляют чувство «Я» ребенка.

При работе с ребенком моя задача заключается в припоминании, восстановлении, обновлении и укреплении того, чем обладал он, когда младенцем пришел в этот мир. Я должна посредством разнообразных упражнений пробудить чувства ребенка, вернуть ему радость и остроту телесных переживаний, помочь ему установить связь со своими эмоциями, осознать собственную силу. Мне нужно помочь ребенку использовать свой интеллект в единстве с языком, чтобы делать заявления, кто он в действительности и что к нему не относится, что ему нужно, чего он хочет, что любит и не любит, о чем думает и какие идеи вынашивает. Когда в рамках терапевтического процесса самость ребенка достигает более высокого уровня зрелости, можно заняться работой с негативными интроектами. Ребенку очень трудно открыто признать: «Я плохой», «Я испорченный», «Я не люблю себя». Обычно ребенок самоотверженно защищает крупы своей с таким трудом взлелеянной самости. Я поняла, что у детей очень хорошо развита самокритичность (которую, как правило, они глубоко прячут от своих родителей). Часто они критикуют себя гораздо лучше, чем их родители. Такая оценочная позиция крайне отрицательно сказывается на развитии. Ребенок может сказать себе: «Я должен стать лучше», чувствуя и зная, что выполнение подобного задания не в его власти и компетенции. В такой ситуации слова «Быть лучше» или «Делать лучше» вызывают только отчаяние. Я не могу выразить в полной мере, насколько каждый отрицательный опыт, каждая травма, большая или маленькая,

оставляет неизгладимые последствия не только в форме невыраженных чувств, но и форме самообвинения и самобичевания.

Необыкновенная жизненная сила, стремление к росту и выживанию, а также непреодолимая тяга организма к сохранению равновесия толкают ребенка к выходящему за рамки приличия поведению и проявлению опасных симптомов, призванных преодолеть эти подавленные чувства и утрату самоуважения. Но подобное поведение и симптомы становятся *еще одной* причиной самопрезрения и самоуничужения ребенка.

Когда ребенок или подросток в состоянии признать и принять существование негативных чувств в отношении к собственному «Я», можно смело начинать прививать ему навыки заботы о себе.

В своей работе я использую много творческих, экспрессивных и проективных техник, таких как направленная фантазия, художественные графические формы, коллаж, работа с глиной, сочинение историй, кукольный театр, песочные сцены, театральные постановки, упражнения на сенсорику, двигательные упражнения, игра на музыкальных инструментах, съемки видеокамерой и так далее. Эти техники помогают детям выразить все то, что они прячут и держат в глубине своей психики, помогают им прочувствовать и укрепить потерянные, отколовшиеся и угнетенные части самости. Они особенно полезны для выделения и переработки негативных интроектов и для последующего перехода к навыкам заботы о себе.

Приводимые мною примеры работы, направленной на воспитание заботы о себе, могут разочаровать читателя своей простотой и практически полной механистичностью. Я могу только заверить, что подобный вид занятий необходим и эффективен. Травмы и негативные интроекты оказывают на детей столь серьезное воздействие, что должны стать объектом напряженной и интенсивной работы. Но в работе с детьми продвигаться вперед можно лишь маленькими шажками. Детский терапевт должен усвоить несколько существенных предпосылок успешной работы:

1. Взаимоотношения – это основа любой терапии.
2. Контакт между терапевтом и ребенком должен явственно присутствовать на каждой сессии.
3. Терапевт должен общаться с клиентом в соответствии с его психологическим, интеллектуальным, эмоциональным

и возрастным уровнем. В обязанности терапевта входит определение этих уровней, уважительное отношение и терпимость, отсутствие ожиданий, общение с ребенком на его уровне и в его ритме.

4. Терапевт должен с пониманием относиться к сопротивлению ребенка. Когда энергия иссякает, когда ребенок выходит из контакта, то тем самым он говорит: «Это все, что я могу на данный момент. На большее у меня просто нет сил». Необходимо принимать подобное поведение и быть терпеливым.

Далее я привожу небольшие примеры, которые помогут составить представление о сути работы по обучению навыкам заботы о себе. Этот процесс практически невозможно изложить в литературной форме или в виде дидактического материала, хотя, как вы сможете заметить, он не лишен определенной последовательности. Эта последовательность – всего лишь путеводная нить, ее нельзя воспринимать как механический перечень необходимых действий. Хотя моя работа имеет определенное теоретическое обоснование, она направляется моей интуицией, сердцем и внутренним чутьем. Именно так и проводятся самые успешные занятия с детьми. Мы *вместе*, в полном единстве решаем проблему. Мы понимаем друг друга; чувствуем понимание другого; уважаем и почитаем друг друга. Направляя ход нашей работы, я опираюсь на сигналы, непрерывно поступающие от ребенка, всегда принимая во внимание пределы его возможностей. Я слежу за его энергетическими потоками: если энергия пробивается наружу, я вовлекаю ребенка в свой танец; если запал иссяк, то опыт подсказывает, что нужно делать – подождать или остановиться. На всякий случай напоминаю, что имена и некоторые факты во всех примерах были изменены для сохранения конфиденциальности.

Пример 1

Девятилетняя девочка Дженни рассказала мне по своему сделанному каракулями рисунку историю под названием «Девочка со спутанными волосами». Под ее диктовку я записала рассказ и прочитала ей снова, спросив: «Эта история немного про тебя?» – «Да, мне не нравятся мои волосы», – ответила

Дженни. Я попросила ее нарисовать, как она ощущает свои волосы. Девочка изобразила большое лицо с очень спутанными светло-каштановыми волосами. «Покажи, как бы тебе хотелось, чтобы выглядели твои волосы». На этот раз на рисунке появилось лицо с красивыми длинными и светлыми волосами. «Мне бы хотелось иметь такие локоны», – с тоскливым вздохом сказала моя клиентка. «Дженни, если бы ты могла поговорить со своими спутанными волосами, что бы ты им сказала?» Девочка закричала в направлении рисунка: «Я ненавижу вас! Почему вы не можете быть такими?» (Она указала на картинку с блондинкой.)

Я спросила, согласен ли кто-либо из знакомых Дженни с тем, что у нее плохие волосы. Девочка ответила очень тихо: «Не знаю. Возможно, папа». – «Но откуда ты знаешь?» – «Он все время говорит „Причеши, наконец, свои волосы!“ и всякое такое. (В этот момент в ее голосе звучал гнев.) Ему нравятся волосы моей сестры», – расплакалась Дженни. Я не обратила внимания на слезы, зная, что если я остановлюсь на них, то могу нарушить то рабочее состояние, в котором пребывала девочка. Вместо этого я нарисовала на листе бумаги круглое лицо со словами «Причеши, наконец, свои волосы!», написанными в облачке, выходящем из его рта.

«Это твой отец. Скажи ему все, что об этом думаешь. Помни, – прошептала я с видом заговорщика, – его здесь нет». Дженни закричала на изображение отца: «Ненавижу, когда ты говоришь, что я должна причесаться!»

«Вот! Скажи ему!» – подбодрила я девочку.

И она продолжила: «Мои волосы не хуже, чем у сестры! Ты ведь никогда не отправляешь ее причесываться». Девочка одновременно кричала и смеялась.

«Дженни, давай найдем куклу, которой будут нравиться твои волосы. Вообрази, что здесь есть игрушка, которая считает, что они чудесны». Девочка энергично порылась в корзине и, улыбаясь, извлекла огромного мехового медведя. Она развернула игрушку к рисунку и сказала: «Мне нравятся твои волосы. Они не так уж плохи. Кроме того, когда ты станешь старше, ты отратишь их подлиннее, а если захочешь – перекрасишься в блондинку, и даже мама не сможет тебе помешать!» Она с улыбкой посмотрела на меня и добавила:

«Мама красит волосы, но говорит, что я еще слишком маленькая для этого».

Я тоже улыбнулась Дженни и сказала: «А можешь ли ты сказать слова, сказанные медведем, себе?» Глядя в поднесенное мною зеркало, девочка неуверенно повторила те же слова своему отражению.

«Каково тебе говорить подобные вещи самой себе?»

«Здорово», – ответила Дженни.

«Теперь, всю неделю, каждое утро, говори эти или такие же слова себе перед зеркалом. Когда ты придешь ко мне в следующий раз, расскажешь, понравилось ли тебе это делать».

Глубоко вздохнув, девочка согласилась.

Комментарий

Мне было очевидно, что разговор о волосах скрывал более глубокое чувство отверженности. Нечесанные волосы стали метафорой всей жизни девочки. На предыдущих сессиях мы действительно обсуждали с Дженни чувство отверженности, сопровождавшее ее отношения с отцом, который жил в другой части страны и редко виделся с дочерью. Даже если бы он жил ближе, пришел на семейную сессию и провел бы серьезную работу, чтобы принять своего ребенка, ощущение, что она недостаточно хороша, продолжало бы мучить девочку. Негативные интроекты уходят глубоко в самость – их очень сложно устранить. Пришло время обратиться к внутренним ресурсам Дженни, чтобы добиться ее согласия с самой собой. Когда мы на сессии вытащили наружу и исследовали ее чувства, девочка почувствовала себя человеком, с которым считаются и которого ценят. Если бы я сказала: «Твои волосы прекрасны», – ее чувства спрятались бы еще глубже. Когда она начинает чувствовать себя достойным человеком, когда она накапливает внутреннюю уверенность путем выплескивания вовне своего ретрофлексируемого гнева, только тогда она может попытаться начать эксперименты с признанием своих достоинств и с заботой о себе. Это было лишь началом работы.

Здесь следует упомянуть о полярности самоощущений ребенка. Часто, чтобы достичь интеграции, необходимо отдать себе отчет в собственных противоречиях. Критическое «Я» следит за ребенком свои недремлющим оком. Части самости, кото-

рые он ненавидит, как правило, гипертрофированы и искажены. Чтобы помочь ему достичь равновесия, мы взываем к противоположной – идеальной – части самости. Эта часть, как правило, искусственна и далека от реальности. Ребенок видит те аспекты своего «Я», которые он до смерти не любит, и от этого противоположная его часть становится еще более недостижимой. Чем сильнее он презирает и отталкивает ненавистные ему части самости, тем шире становится пропасть между его полярными самостями, вызывая фрагментацию и самоуничтожение. Мы должны поощрять нарочитое обособление обеих полярных частей самости, увеличивающее дистанцию между ними, чтобы иметь возможность изучить их более тщательно. Именно так удастся добиться интеграции, примирения или синтеза противоположных сторон ребенка, что позволяет ему реалистично взглянуть на себя самого и оказывается залогом динамичного и благополучного развития. При работе с детьми подобные цели достигаются посредством творческих техник, таких как кукольный театр, рисование, лепка из глины, создание коллажей, театрализованная драматизация и музыка.

Пример 2

Я показывала десятилетнему Эндрю книгу для раскрашивания, посвященную демонам. В этой книге каждую из нелюбимых частей своей самости автор изобразил в форме забавных персонажей, которых он называл демонами. Мы с Эндрю обсуждали те наши особенности, которые мешают нам развиваться и которые нам не по нраву. Я предложила мальчику закрыть глаза и подумать об одном из таких качеств. Потом он нарисовал мультяшного вида фигуру с огромными ногами и покрытыми бинтами руками, забрызганными синими и красными пятнами. Эндрю объяснил: «Это та часть во мне, которую я ненавижу. Я постоянно падаю, натыкаюсь на вещи и ушибаюсь. Ее зовут мистер Недотепа». Я попросила Эндрю на время *побыть* мистером Недотепой, поговорить со мной его голосом, как будто в кукольном театре, и обратилась к рисунку: «Привет, мистер Недотепа, расскажи мне о себе». Эндрю отвечал: «Привет. Я Недотепа. Я всегда налетаю на разные вещи и ушибаюсь. У меня по всему телу полно порезов,

кровоподтеков, черных и синих синяков. Я ничего не могу сделать правильно!» Мы с мистером Недотепой продолжали весело болтать, и он поведал мне о каждой своей ране. Потом я повернулась к Эндрю: «Что бы ты хотел сказать мистеру Недотепе?» И мальчик выпалил: «Я ненавижу тебя! Хочу, чтобы ты исчез. Ты стоишь у меня на пути. Из-за тебя я чувствую себя плохо». Я подзадоривала Эндрю отдельными замечаниями: «Конечно! Скажи ему!», а он строил мистеру Недотепе гримасы и кричал на него. Потом я спросила: «Эндрю, а каким бы тебе хотелось быть?» Мальчик описал гибкого, атлетически сложенного красавца – прямую противоположность мистеру Недотепе. Я попросила Эндрю побыть таким суперменом, описать себя в этой роли и пройтись по комнате, как его любимый воображаемый герой. И меня потрясла сила, энергия и грация мальчика, когда он изображал свой идеал. Я сказала: «Представь, что у тебя есть крестная-фея. Давай выберем куклу, которая будет ее изображать. Ты же знаешь, какими бывают крестные волшебницы? Они всегда считают тебя хорошим независимо от обстоятельств». Мальчик кивнул. «Вообрази, что у тебя есть такая крестная-фея. Когда мистер Недотепа порежется, наткнется на что-нибудь или упадет в очередной раз, пусть она внезапно появится на сцене. Как ты думаешь, что она скажет?»

Эндрю задумался: «Я не знаю». Я поняла, что он погрузился в глубокие размышления, и решила подождать. Через некоторое время стало ясно, что энергия моего клиента пошла на убыль, а контакт вот-вот нарушится. Чтобы поддержать наш контакт, я повторила: «Ты же знаешь, как ведут себя крестные-феи. Они любят своих малышей, что бы ни произошло». Эндрю кивнул и начал подыскивать слова. «Она скажет, ухххх... мммм». – «Ну, пусть она скажет, – снова отважилась я помочь, – „Я люблю тебя“». Было очевидно, что мальчик ослабился, услышав и повторив за мной нужные слова. «Что ты чувствуешь, говоря это?» – «Это здорово!» – ответил Эндрю. «А что еще она может сказать?» – «Может быть, – начал Эндрю, – она скажет: „Не расстраивайся“». Он внезапно остановился, а затем его будто озарила волна света: «Она воскликнет: „У тебя все в порядке! Ты мне нравишься! Мне нравится то, что ты делаешь. Мне нравится твоя настойчивость, в тот

момент Эндрю слегка покачивался. – Не переживай, если ты иногда делаешь себе больно. Это означает, что ты пробуешь что-то новое, и я люблю тебя за это. Ты не боишься заниматься делом!». Он остановился и посмотрел за меня.

«Эндрю, твоя крестная-фея неожиданно исчезает». (Я взяла куклу и бросила ее себе за спину.) «И теперь ты здесь только с мистером Недотепой. Сможешь ты повторить ему те же слова?» Мальчик повторил речь волшебницы, спокойнее, но все с тем же напором. Я спросила: «Что ты чувствовал, когда говорил это своей части по имени мистер Недотепа?» Эндрю мягко ответил: «Ой! Мне так хорошо». По отсутствующему виду и отрешенным глазам мальчика мне стало понятно, что Эндрю погрузился в себя. Мне оставалось только ждать. Внезапно он повернулся ко мне с осознанным взглядом и готовый к общению. Мальчик сделал глубокий вздох, на лице его появилась радостная ухмылка. Он выпалил: «Я действительно пробую разные занятия!» Интеграция происходила на моих глазах.

Комментарий

На предыдущих сессиях мы касались завышенных ожиданий, предъявляемых Эндрю его очень спортивным отцом, поэтому мы уже примерно представляли, откуда у него это ощущение неловкости. Отец Эндрю охотно согласился принять участие в наших ежемесячных встречах с родителями и признал, что хотел от сына слишком многого. В действительности он просто не знал другого способа общения с Эндрю. И вместо ожидаемых отцом изменений Эндрю продолжал так же плохо относиться к самому себе.

Негативные представления ребенка о самом себе невозможно полностью изменить только за счет внешнего воздействия. Принятие всех частей собственного «Я», даже самых ненавистных, – жизненно важный компонент нормального, полноценного развития. Подобное примирение с собой происходит через контакт и возвращение любящей и заботливой части ребенка, которая должна соединиться с «плохим Я», чтобы принять, признать, позаботиться и полюбить его. Когда ребенок ощущает и воспринимает все стороны своего «Я» без осуждения, он растет и развивается в гармонии с самим собой. По ходу того как мы раскапы-

ваем его темные стороны, вытаскиваем их на свет и заставляем взаимодействовать с его заботливым внутренним началом, ребенок переживает благотворную интеграцию.

Примирение с собой является важным условием подобной работы. Я предложила Эндрю представлять, что каждый раз, когда он проявляет неловкость, на его плече появляется крестная фея, которая говорит: «Все нормально, ты мне нравишься, даже когда падаешь». Мальчик согласился попробовать, а через неделю рассказал, что ни разу не попал в ситуацию, в которой бы выглядел неуклюжим недотепой.

Пример 3

Двенадцатилетняя Элен все время чесалась, и на ее руках оставались безобразные огромные болячки. Она была милейшим ребенком, но относилась к себе с презрением. Девочка родилась нездоровой и первые семь лет жизни практически постоянно плакала. Примерно через год совместных занятий я провела сессию, на которой присутствовали и мама, и папа девочки, поскольку мне стало ясно, что им важно понять суть нашей работы. Они чувствовали себя виновными в болезненности дочери, и чувство вины часто выливалось в приступы гнева на Элен, что еще сильнее осложняло ситуацию. Хотелось, чтобы эти люди поняли, что в данный момент исцеление их дочери уже всецело зависит от нее *самой*.

Начала я так: «Элен, взгляни на эту куклу. Представь, что это ты маленькая. Кукла больна и плачет. Что, по-твоему, она чувствует?» Девочка ответила: «Мне кажется, она чувствует себя ужасно!» Я повернулась к родителям: «Вы можете что-нибудь сказать своей дочке?» Мама расплакалась и произнесла: «Не плачь, малышка. Я не хочу, чтобы ты плакала. Не хочу, чтобы ты болела. Я так беспокоюсь о тебе». Отец добавил: «Мы стараемся понять, что с тобой случилось. Мы тебя любим». Я снова обратилась к Элен: «Вообрази, что эта маленькая девочка – ты. И даже зная, что такие крохи не умеют разговаривать, подумай, что она может сказать. Как тебе кажется, что бы ты могла сказать, когда была совсем маленькой?» Девочка немедленно ответила: «Уааа! Помогите! Помогите! Мне плохо! Мне плохо! Помогите!»

«А что, по-твоему, думает о себе младенец? Вероятно, ты не помнишь, как ты, будучи младенцем, воспринимала самую себя». Элен сказала: «Не знаю. Конечно, я не помню».

Мне пришлось объяснить Элен и ее родителям, что когда ребенок болеет и ему больно, то он, согласно теории развития, обвиняет в этом себя, считает, что он плохой. Кроме того, когда малыш постоянно плачет, родители приходят в отчаяние, беспокоятся и, поскольку не могут помочь своему ребенку, ужасно себя чувствуют. Ребенок ощущает эмоции взрослых, так как младенцы очень восприимчивы, и начинает винить себя и за их чувства тоже. Подобные ощущения еще больше усиливают негативное самовосприятие. Ведь малыш эгоцентричен и не может отделить свои и чужие проблемы. Он не в состоянии осознать, что эмоции родителей отличаются от его собственных. Ребенок считает себя причиной их плохого настроения, как и было в случае с Элен. Девочка сказала: «Я помню, что считала себя плохой года в четыре, когда заболела. Как будто что-то было не так со мной как с человеком».

«Верно! Вероятно, подобные чувства появились у тебя, когда ты была еще младенцем. Элен, если бы ты могла отправиться в путешествие на машине времени и поговорить с той малышкой, что бы ты ей теперь сказала?»

Девочка спросила, можно ли взять куклу в руки. Обняв игрушку, она произнесла: «Крошка, это не твоя вина. Ты замечательная. Ты такая хорошенькая. Ты не можешь ничего изменить в своей болезни». Укачивая куклу, Элен напевала: «Там, там...» Ее мать повернулась ко мне и сказала: «Мы пытались ей это говорить». Я ответила: «Ей было трудно вам поверить. Теперь она должна сама себе об этом поведать». В тот момент Элен была целиком поглощена куклой, убаюкивая ее, вновь и вновь повторяя наполненные любовью слова.

«Элен, – обратилась я к девочке. Она подняла на меня глаза. «Каждый раз, когда тебе будет плохо, помни, что внутри тебя говорит твое младенческое „Я“. Малышке нужно твое терпение и любовь. Ведь каждый раз, расчесывая болячки, ты наносишь вред и тому младенцу. Мне кажется, ты делаешь это, когда чувствуешь внутренний дискомфорт. Те-

перь вместо того, чтобы чесаться, ты можешь взять малышку на руки, покачать и поговорить с ней. Ты сможешь найти что-то дома, что напоминало бы тебе младенца, – куклу, игрушечного зверька, подушку?» Девочка была уверена, что обязательно что-то подберет, и согласилась на домашний эксперимент, подбодренная новой идеей любви и заботы о малыше внутри себя. Родители теперь плакали открыто, а Элен смотрела на них, улыбалась и говорила: «Все нормально. Я позабочусь о крошке».

Комментарий

То, что случилось на этой сессии, произошло не по мановению волшебной палочки. Элен проделала большую и тяжелую работу, пока ей удалось уловить суть заботы о себе. Важно было помочь девочке понять, каким образом она сможет удовлетворять свои потребности в повседневной жизни. Мы составили на большом листе бумаги ее ежедневное расписание и ранжировали каждое событие по категориям «удовлетворение» и «разочарование». Элен рассуждала о том, как она сама могла бы улучшить свое обычное существование. Это делалось не для того, чтобы девочка больше никогда не просила о том, в чем она нуждалась, а чтобы она научилась брать на себя ответственность за такую просьбу. Для нее эта мысль была абсолютно новой. Как и большинство людей, Элен считала, что делать что-то приятное для себя эгоистично, а просить о помощи – значит показывать свою слабость. Именно в силу такой установки многие дети, да и взрослые, часто пытаются удовлетворить свои потребности обходными, регрессивными способами.

Мы с Элен составили список всего того, что она могла бы сделать, чтобы почувствовать себя лучше, и всего того, что ей нравилось делать. Я попросила ее в порядке эксперимента хотя бы раз за день делать то, что ей приятно, а на следующей сессии рассказать, что она делала и как она себя при этом чувствовала. Многие подростки рассказывают мне, что они очень снисходительны к себе и что, по мнению их родителей, они и так каждый день балуют себя. Однако они приходят к выводу, что когда делают что-то приятное для себя осознанно и от всего сердца, это переживается совсем иначе. Иногда вера в то, что делать что-то для своего удовольствия эгоистич-

но, столь сильно укореняется в человеке, что нам требуется немало времени, чтобы исследовать и проработать эту вредную идею.

Даже когда мы приобретаем навыки ответственного и отвечающего нашим потребностям управления собственной жизнью, невозможно избежать периодов регресса. Какие-то стрессовые или неприятные события или переживания могут стать причиной фрагментации, когда ранимая и легко уязвимая младшая часть нашего «Я», младенец или ребенок внутри нас, отщепляется и начинает существовать отдельно от взрослой личности. Этот малыш вскоре начинает контролировать всю нашу жизнь, реагируя на вредоносные явления в своей инфантильной манере. Именно в такие моменты необходимо напомнить себе, что ты больше не беспомощный ребенок. Нужно мобилизовать все силы, чтобы успокоить расстроенного младенца внутри нас и позаботиться о нем. Чем чаще человек это делает, тем легче это ему дается. В самом начале этого пути мы часто нуждаемся в напоминаниях со стороны друга, родителя или терапевта. Очень важно здесь сохранять осторожность и не давать регрессивным реакциям каких-то оценок. Ведь ребенок, пытаясь позаботиться о себе, делает все то, что умеет. И иногда все, на что он способен, – это заплакать.

Однажды у Элен был плохой день в школе, и это вернуло ее к прежнему саморазрушительному поведению. Мама позвонила мне в панике. Девочка непрерывно чесалась, истерически плакала, не могла вздохнуть и была совершенно безутешна. Я попросила ее к телефону и заговорила твердым и громким голосом, чтобы перекрыть ее причитания: «Что ты можешь сделать прямо сейчас, чтобы маленькая девочка внутри тебя, которой так плохо, почувствовала себя лучше!» Сквозь слезы я едва расслышала ответ: «Музыка?» – «Прекрасно! – воскликнула я. – Так сделай это!» Потом Элен рассказала, что включила радио и уснула. На следующий день она смогла спокойно оценить ситуацию, поговорила с мамой и с усиленной энергией занялась самовоспитанием, чтобы снова прийти в равновесие. Неприятие и страдание, которые она испытала в тот день в школе, приоткрыли старые детские раны. Ни ее мать, ни отец уже не способны были изменить то, что случилось с ней в младенческие годы. С такой задачей не справился бы

и ее будущий партнер по жизни. Сделать это могла только сама Элен.

Пример 4

Вместе с семилетней Энджи мы сидели на полу и перед нами находилось несколько кукол. Я попросила девочку выбрать куклу, которая больше всего соответствовала бы ее настроению на тот момент. Она взяла печальную зеленую собаку. Я подняла другую куклу, и моя кукла (я) начинает говорить с собакой.

Я: Привет.

Энджи: Привет.

Я: Как поживаешь?

Энджи: Ничего.

Я: Интересно, а почему именно тебя Энджи взяла в руки?

Энджи: Потому что я грустная.

Я: А почему ты грустишь?

Энджи: Из-за школы.

Я: У тебя проблемы в школе?

Энджи: Да, с чтением.

Я: Поэтому ты расстраиваешься?

Энджи кивнула. Тогда моя кукла обратилась прямо к ней.

Я: Что бы ты сказала своей кукольной собачке, у которой проблемы с чтением?

Энджи (своей собаке): Да ты тупица!

Я (собаке): Что ты на это скажешь?

Энджи (от имени собаки): Ну, я же стараюсь!

Энджи опять сказала собаке, насколько та глупа. Моя кукла говорит Энджи.

Я: Думаю, ты чувствуешь себя глупой как собака, когда не можешь что-то прочитать.

Энджи бормочет утвердительно.

Я (обращаясь к Энджи): Но твоя собачка говорит, что она старается. Мне кажется, что ты тоже стараешься, но у тебя пока

что не выходит, а какая-то часть внутри тебя называет тебя тупицей.

Энджи кивает и строит гримасу.

Я: И что ты хотела мне этим сказать?

Энджи: Ну, я же в самом деле глупая.

Я: Энджи, возьми другую куклу, которая хорошо относится к твоей собачке, которая старается, но потом чувствует себя глупой. Это может быть крестная-фея или кто-то другой. (*Энджи взяла игрушечную крестную-фею.*) Что она скажет собачке?

Энджи (говорит за крестную-фею не раздумывая): Ты очень стараешься. Я знаю это. И на самом деле, никакая ты не тупица, у тебя же все остальное получается. Ты хорошо успеваешь по математике. Ведь так не бывает, чтобы глупой собачке удавалась математика!

Я (обращаясь к крестной-фее): А можешь ты сказать этой собачке, что любишь ее, даже когда она выглядит тупицей?

Энджи (говорит за крестную-фею): Я люблю тебя, даже когда ты кажешься глупой.

Я: Что ты чувствуешь, говоря это?

Энджи: Конечно, я не считаю ее тупицей. Мне кажется, что она научится читать. Ей просто нужна помощь.

Я: Энджи, а ты скажешь это своей собачке? (*Девочка говорит и обнимает игрушку.*)

Энджи испытывала тревогу и страх перед чтением. На следующей сессии она сказала: «Вчера ко мне пришел репетитор, но я ничего не хотела делать. А потом я вспомнила, как обнимала свою собачку, считавшую себя глупой, и все получилось!»

Комментарий

Обучение маленьких детей навыку заботы о себе – очень благодарное занятие. Малыши охотно отзываются на подобные упражнения. У них еще не сформировалось ограничений и запретов в отношении идеи заботы о себе, как у некоторых подростков и большинства взрослых. Дети обладают внутренней мудростью, которую они редко демонстрируют окружающим. Я очень

счастлива оттого, что, благодаря своей работе, могу наблюдать проявления этой мудрости чаще других.

Пример 5

Работа с подростками ради достижения той же терапевтической цели может потребовать гораздо больше усилий, но она жизненно необходима. Семнадцатилетняя девушка по имени Кэти перенесла сексуальное насилие в детстве и страдала от множества тяжелых симптомов, в том числе навязчивого поведения и разнообразных страхов. Самооценка девушки была практически сведена к нулю. Нам пришлось работать два года, чтобы Кэти смогла принять идею заботы о себе. Прогресс в терапии был очевиден, и в конце концов я решила, что моей клиентке пора освоить науку заботы о своем «Я». Я попросила девушку принести ее детские и младенческие фотографии. Ей не нравился ни один снимок, она утверждала, что везде выглядит уродливо и несимпатично. Кэти не могла отыскать в своем сердце ни крохи сострадания к своему детскому «Я», пока она не взглянула на собственное изображение в возрасте около одного месяца. Я отметила, как на мгновение смягчилось лицо девушки, и сразу обратила ее внимание на ее реакцию. Она расплакалась, проникшись осознанием невинности той малышки. Каждую неделю мы рассматривали ее детские фотографии и разговаривали с ними. Девушка была потрясена, что я нахожу ее младенческую личность очаровательной и симпатичной, что могу с нежностью обращаться к младенцу. У Кэти не хватало энергии даже на то, чтобы просто сказать ласковые слова от лица игрушечной крестной-феи или выразить свою любовь как-то иначе. В такой ситуации я сама взяла на себя роль доброй волшебницы. Со временем девушка смогла принять теплое отношение к младенцу и маленькой девочке вплоть до возраста, когда та стала жертвой изнасилования. Это случилось примерно в шесть лет. На Кэти с полной силой нахлынули старые воспоминания. До этого момента она с трудом вспоминала сцены из детства. Я сказала, что у малышки, которая живет внутри нее, теперь есть друг, которого не было раньше, есть кто-то, кто всегда с ней. «Кто же это?» – удивленно спроси-

ла девушка. «Ты сама, – ответила я. – Ты всегда с ней, потому что она живет внутри тебя». Кэти наконец смогла принять эту идею и начала разговаривать с шестилетней девочкой, которая была обманута и получила столь тяжелую травму. Сначала мне нужно было внушить ей нужные слова: «Это была не твоя вина! Ты замечательная девочка. Я люблю тебя и всегда буду с тобой. Я буду тебя защищать и никогда не брошу одну». После каждого утверждения мы останавливались, чтобы проверить реакцию девушки. Постепенно Кэти удалось по-настоящему прочувствовать эти фразы и говорить их искренне, добавляя к ним кое-что и от себя. Иногда в ходе этих сессий у нее буквально перехватывало дыхание, и мне приходилось заставлять девушку делать глубокий вздох, чтобы она смогла прийти в себя. Я наблюдала, как Кэти расцветала, превращаясь в молодую, счастливую женщину, что, по моему глубокому убеждению, было результатом нашей работы. Сама же она почувствовала, что получила в свои руки мощный инструмент для помощи собственному «Я», пригодный для использования в любом месте и в любой момент времени.

Комментарий

Умение заботиться о себе необходимо детям, перенесшим физическое или сексуальное насилие, а также взрослым, прошедшим через такие нелегкие испытания в детстве. Назову факторы, истощающие внутренние силы после пережитого жестокого обращения: чувство собственной вины, самоуничтожение, фрагментация, анестезия самости, чувство беспомощности и стыда. Первый шаг – это помочь клиенту вступить в контакт и выпустить вовне переполняющее его чувство негодования, которое ретрофлексировано на самость. Исцеление возможно только после того, как человек принял свое «Я» и научился заботиться о нем.

Пример 6

Даже в двухлетнем возрасте ребенок может отозваться на попытки обучить его заботе о себе, как это произошло с Молли – маленькой девочкой, которая прошла через жестокость и отказ от нее родителей и попала в приют. Терапевт, занимавшаяся с ребенком, была членом одной из моих супер-

визионных групп. Однажды, после обсуждения идеи заботы о себе, она отправилась к малышке, которая с момента помещения в приют плакала практически не переставая. Женщина взяла в руки большую куклу и обратилась к Молли: «Это Молли – малышка Молли». Она начала укачивать игрушку, приговаривая: «Бедная Молли. Я знаю, что тебе грустно. Я люблю тебя. Я с тобой». Потом протянула ее девочке, которая тут же перестала плакать и начала укачивать куклу, напевая ей песенку.

Пример 7

А вот пример сессии с одним шестнадцатилетним юношей. Джон был очень застенчив и испытывал особенные трудности при общении с девушками. Его позиция и способ существования в этом мире сводились к тому, чтобы ограничивать, подавлять все свои порывы и как можно меньше разговаривать. Мы занимались с ним уже около шести месяцев, прежде чем я решила представить мальчику идею заботы о себе. Я попросила Джона нарисовать ту часть своего «Я», которая ему не нравилась. Он изобразил себя лежащим на кровати и слушающим музыку. Мальчик пояснил: «Снаружи существует мир, а вся моя жизнь находится в этой комнате». Я попросила Джона стать мальчиком на кровати и описать, что происходит. «Я лежу на кровати и слушаю музыку. Это все, чем я когда-либо занимался, и меня тошнит от этого».

Я (обращаясь к нарисованному мальчику): Что мешает тебе выйти во внешний мир?

Джон (после паузы, свидетельствующей о глубоких размышлениях): Он боится никому не понравиться. Он переживает, что не найдет, что сказать другим.

Я: Джон, а что ты думаешь об этом парне на кровати?

Джон (не задумываясь): Я ненавижу его!

Я: Скажи ему об этом.

Джон: Я ненавижу тебя! Почему ты не встаешь? Прекрати бояться. Что ты за скучный человек! Меня тошнит от тебя.

Я: Джон, а сможешь ты вспомнить какие-то эпизоды из своего детства, когда тебе было страшно говорить?

У Джона было много воспоминаний. Он выбрал одно. Это произошло, когда ему было пять лет, в детском саду. Воспитательница неожиданно накричала на него за то, что он болтал, и мальчик очень испугался. Я предложила Джону нарисовать того малыша.

Я: Представь, что можешь отправиться в прошлое на машине времени и поговорить с ним. Что бы ты сказал?

Джон несколько мгновений смотрел на рисунок: «Это не твоя вина. Ты не знал, что там нельзя говорить. Воспитательница была не права».

По моей просьбе юноша сделал набросок своей воспитательницы и накричал на нее.

Я объяснила Джону, что внутри него по-прежнему живет тот маленький мальчик, а когда он, Джон, боится говорить, то это страх, испытанный пятилетним ребенком. Но теперь у малыша есть друг, шестнадцатилетний Джон, который будет рядом с ним, поймет его и поможет. Кроме того, старший Джон знает теперь намного больше, чем младший. Он даже может покатать его на машине и показать разные интересные места. Мальчик рассмеялся, так как только что получил водительские права. Я сказала Джону, что на следующей неделе, когда он почувствует, что ему страшно говорить, он должен обратиться к своему детскому «Я» и сказать, что бояться – это нормально и что разговаривать необязательно. Юноша был удивлен таким заданием, но согласился. Я объяснила ему, что перед тем, как начать учить малыша внутри себя, как ему говорить, ему самому нужно научиться самопринятию. Чем сильнее он будет осуждать себя, тем дольше будет молчать. Еще я попросила Джона, чтобы он позволил себе более полно пережить чувства, возникающие когда он боится говорить – именно *почувствовать* страх и фрустрацию, но не обвинять при этом себя. Наконец, я предложила юноше взять за руку своего пятилетнего друга и поддержать его, чтобы малыш рискнул заговорить. Нужно было убедить его, что взрослый Джон поможет ему, научит и поддержит, независимо оттого, что случится. И с радостью могу сказать, что уже на первом же шаге к принятию собственного «Я», когда Джон сказал самому себе, что говорить необязательно, он

парадоксальным образом стал разговаривать намного больше, чем раньше, особенно с девушками.

Комментарий

Ненавистные части самости, которые мы извлекаем на свет, связаны, как правило, с ранним детством. Инцидент, случившийся с Джоном в детском саду, являлся, по всей вероятности, одним из многих случаев, которые закрепили интроект, что он был плохим мальчиком, когда он разговаривал. Истинная причина явления не всегда важна, мы используем воспоминания в качестве примера, с которым можно работать. Интересно отметить, что негативные интроекты, которые мы получаем в детстве и которые полностью подавляют наши реакции несогласия и неодобрения, преследуют нас всю жизнь и ложатся в основу чувства самоуничтожения. В целях самозащиты Джон решил не разговаривать и подерживал избранную манеру поведения в процессе всего периода взросления. В подростковые годы он возненавидел эту часть себя. Юноша чувствовал, что не может контролировать подобное поведение, так как оно – неотъемлемая часть его самого. Когда же он отсек эту часть себя, которую определенно когда-то имел, он почувствовал, что не может контактировать с ней, что на самом деле он уже не имеет или полностью утратил ее.

Потрясающий парадокс заключался в том, что, помогая Джону отбросить сомнения, принять и полюбить младшую часть своего «Я», мы тем самым подвигли его на поиск его говорящей самости.

Пример 8

Еще один пример воспитания навыка заботы о себе касается работы с девочкой, страдавшей энурезом. Джулии было десять лет, и она всю жизнь просыпалась в мокрой постели. Родители безуспешно испробовали множество методов и приспособлений. Девочка хорошо откликалась на терапию, много работала, обучаясь выражать свои беспокойства и чувства и повышая телесную осознанность. Родители активно сотрудничали со мной и участвовали в наших регулярных семейных встречах. Прорыв произошел, когда я объяснила Джулии идею заботы о себе. Я попросила ее принести

из дома куклу или игрушечное животное, объяснив, что маленькая девочка внутри нее начала мочиться в постель, когда она искала способ улучшить свое самочувствие. Случилось что-то, что обеспокоило и расстроило ее, но малышка не знала, как рассказать об этом, и просто описалась. Я посоветовала: «В следующий раз, когда отправишься в туалет, отметь для себя, какое потом наступает облегчение». И добавила, что для многих детей, испытывающих напряжение и беспокойство, ночное недержание – лишь способ снять напряжение организма. Такое поведение проявляется в раннем возрасте и становится привычкой. Теперь же мы должны помочь той маленькой девочке найти новые способы выражения своих эмоций и расслабления. «Прежде всего, – сказала я, – надо дать малышке почувствовать, что она хорошая и симпатичная девочка». Я предложила Джулии поговорить с плюшевым мишкой, который должен был олицетворять личность маленькой девочки, и убедить ее, что мочиться в постель – это нормально. Одновременно пришлось объяснить, что если *потребовать* от нее не писаться, малышка снова почувствует давление и разволнуется и постель опять станет мокрой. Я посоветовала Джулии каждое утро обнимать медвежонка и говорить ему добрые слова, будто это та самая кроха, независимо от того, описалась она или нет. Девочка выполнила мои инструкции, и недержание исчезло на три недели. Потом все повторилось после очень напряженного дня в школе. На сессии мы перечислили все события этого дня и тщательно изучили все ситуации. Наши упражнения всколыхнули у Джулии множество разных эмоций, и девочка поняла, что между выражением ее чувств и ночным недержанием существует некая взаимосвязь и что ей нужно найти иные пути высвобождения эмоциональной энергии. С этого момента она совсем перестала мочиться в постель.

Теперь мне бы хотелось суммировать основные особенности работы над воспитанием заботы о себе. Этот процесс следует разделить на несколько этапов.

1. Я учу ребенка выражаться конкретнее. Слова «Я себя ненавижу» должны быть обращены только к определенным частям самости, ставшим объектом ненависти.

2. Потом мы детально разбираем и персонифицируем ненавистные фрагменты.
3. Иногда сравниваем их с идеальными полярными противоположностями.
4. Энергию гнева, которая была ретрофлексирована, необходимо выплеснуть *наружу*, направить ее на эти ненавистные части «Я».
5. Мы находим внутри ребенка ту часть, которая принимает его и может о нем позаботиться, и вступаем с ней в контакт. Иногда это происходит посредством проекции в крестную фею или в другого любящего персонажа.
6. После этого клиент должен произнести и принять для себя слова согласия, любви и заботы, обращенные к ненавистной части собственного «Я», не прибегая при этом к помощи проекций.
7. Иногда мы возвращаемся к младшей части самости, которая когда-то приняла на веру искаженные представления о себе.
8. Мы придумываем эксперименты по самопринятию и проявлению заботы о себе, которые клиент сможет проделывать вне сессии, в обыденной жизни.
9. Мы побуждаем ребенка сознательно и целенаправленно создавать условия для заботы о себе, а именно ежедневно делать себе что-нибудь приятное, особенно когда он испытывает острую потребность в этом.

Существуют и другие способы научить детей заботиться о себе. Облегчение приносит уже сама возможность пережить и выразить такие чувства, как гнев и печаль. На наших совместных сессиях дети узнают адекватные и безопасные пути переживания и проявления подобных чувств. Они и сами подыскивают способы, помогающие поддержать себя при необходимости. Так, одна девочка, приходя в мой кабинет, все время хотела рисовать радугу. Посвятив этому занятию некоторое время, она начинала рассказывать мне о самых сложных, неудачных днях или событиях своей жизни. Однако не следует, пытаясь защитить и оградить детей от неприятных событий, навязывать им те формы поведения или действия, которые, как предполагается, позволят им чувствовать себя комфортно. Они сами чувствуют, когда им требуется поддержка и внутренние силы, чтобы справиться

с негативными эмоциями. Так, когда я предложила одной своей клиентке нарисовать мать, которая от нее отказалась, девочка решила сначала изобразить меня. Закончив мой портрет, она нарисовала мать, а по завершении задания смогла справиться с болезненными эмоциями. Другая девочка по моему указанию слепила из глины фигурку своего отца, который жестоко с ней обращался. Когда я попросила показать, насколько она сердита на обидчика, ударив по глине резиновым молотком (конечно, я напомнила, что это всего лишь глина, а отчим никогда не узнает об этом), малышка поднялась и пошла разглядывать другие игрушки на полках. Поговорив со мной немного об этих фигурках, она сказала: «Теперь я готова», – и принялась изо всех сил колотить по глиняной фигурке молотком.

Важными инструментами саморегуляции являются упражнения на правильное дыхание, релаксацию и концентрацию. Хорошо освоив эти упражнения, дети могут использовать их в любое время, когда возникает необходимость. Любимое занятие, связанное с заботой о себе – вообразить прекрасное место, которое мы называем безопасным. Ребенок рисует его или делает из песка и отправляется туда в своем воображении в любое время. Мы обсуждаем и практикуем идею «воспитания чувств». Что может успокоить эмоции? Вид прекрасных цветов или солнечный свет, звуки волн или красивой музыки, аромат роз или корицы, вкус мороженого, прикосновение к чему-нибудь шелковому или мягкому, песок, протекающий сквозь пальцы... Узнав о такой возможности, дети сами придумывают способы успокоить свои чувства.

Одна из моих целей в рамках терапевтического процесса – дать детям почувствовать их собственную силу и власть. Этому способствуют занятия по самоподдержке, выражению эмоций, изучению положительной, приемлемой агрессивной энергии. Когда у ребенка просыпается чувство собственного «Я» и он начинает ощущать свою силу, это тоже воспитывает личность. В свою очередь, изучение способов и путей заботы о себе, позволяющих оказывать внимание, уважение и почтение своей самости, обеспечивают детям необходимую жизнестойкость и позволяют им расти счастливо и встречать каждый новый этап развития полными сил и возможностей. Кроме того, забота о себе способствует развитию у ребенка любви и равнодушного отношения к окружающим.

Глава 9

РАБОТА С ОЧЕНЬ МАЛЕНЬКИМИ ДЕТЬМИ

Когда мне было всего пять лет, на меня опрокинулась кастрюля с кипятком, и я получила сильный ожог. На три или четыре месяца меня положили в больницу, где делали пересадку кожи. И мне кажется, что все «пунктики», донимающие меня уже во взрослом возрасте, начались именно с той травмы. Это произошло до введения в медицинскую практику пенициллина, и меня держали в изоляции. Игрушки были запрещены, а других развлечений, радио или телевизора в то время не было. Руки мои были прибинтованы, чтобы я не трогала себя, а сестры и врачи постоянно читали мне нотации за то, что я плакала. «Будь хорошей девочкой, перестань плакать», – слышала я снова и снова. Я ничем не была накрыта, чтобы не раздражались места повреждений, и, несмотря на летнее время, мне было холодно. И по сей день я стесняюсь признаться, когда мне бывает больно (чтобы не быть плохой девочкой), и кутаюсь в стеганое одеяло даже в теплое время года. Я даже не запомнила посещения мамы, хотя и узнала позже, что она приходила каждый день. Мне лишь вспоминается моя милая бабушка, которая сидела в изголовье кровати и кормила меня вишней. Тетя принесла мне чудесную игрушку, которой я очень обрадовалась, но медсестра, увидев подарок, раскричалась и унесла ее прочь. Теперь я, конечно, понимаю, что меня старались оградить от инфекции, но тогда никто даже не позаботился о том, чтобы объяснить мне это. Родители, еврейские эмигранты из России, с огромным уважением относились к врачам и ухаживающим за мной медсестрам и даже не представля-

ли, через что мне пришлось пройти. Хотя я помню, как отец кричал на доктора, который хотел ампутировать мне ногу, потому что сустав никак не восстанавливался. (Каким-то образом мне стало ясно, что папа защищает меня.) Из-за его отказа от операции в клинику пригласили известного специалиста, который сделал новую по тем временам операцию – точечную пересадку. Это и спасло мою ногу.

Иногда я думаю, что бы произошло, если бы тогда в больницу ко мне пришел детский психотерапевт, похожий на меня теперешнюю, чтобы помочь мне справиться с этой ужасной ситуацией. Я представляю себе, что он мог бы использовать кукол, разыгрывая на моих глазах разные истории: кукольная маленькая девочка говорит кукле-врачу, как она на него злится, а потом, может быть, сообщает кукле-маме, как ей грустно. Я точно знаю, что мне бы это пришлось по душе. Терапевт мог бы почитать мне историю о другой маленькой девочке, попавшей в больницу, и о том, как она себя чувствовала. Мы могли бы вместе петь песни. Ведь тогда, лежа в постели, я рассказывала сама себе разные истории и пела еврейские песни, которым научила меня мама. Даже сейчас воспоминания об изобретательности той маленькой девочки вызывают слезы у меня на глазах. Больше всего огорчает то, что врач мог бы найти слова, чтобы сказать, что я хорошая, замечательная девочка, а не плохой ребенок, попавший в столь трудное положение. Тот несчастный случай произошел совсем не по моей вине, но в силу нормального детского эгоцентризма я обвиняла за все только себя. Я никогда никому не рассказывала об этом чувстве, и мне был очень нужен терапевт, который понимал бы этот феномен и мог бы убедить меня в моей невиновности.

Было бы чудесно, если бы я могла бы встретиться с этим терапевтом по возвращении домой. Он предложил бы мне нарисовать пережитые мной испытания, поколотить по глине, давая выход моему гневу, чтобы я поняла, что злоба может быть веселой, возможно даже, мы поиграли бы в больницу с игрушечными медицинскими инструментами, воспроизводя мою ситуацию. Он мог бы подключать и всю мою семью: двух старших братьев, маму и папу, чтобы мы могли поделиться друг с другом своими чувствами по поводу случившегося.

Иногда я спрашиваю себя, повлиял ли мой опыт пребывания в клинике на решение стать терапевтом. Нельзя сказать с уве-

ренностью, но я часто говорю студентам, что лучший учитель – это собственное детство и что крайне важно помнить, как это – быть ребенком.

События в жизни маленьких детей во многом предопределяют их взрослую жизнь, так как именно в это время ребенок делает выбор, как надо вести себя в этом мире, чтобы наилучшим образом удовлетворять собственные потребности. В ранние годы жизни малыш получает множество посланий о себе – он верит всему, что слышит, так как не может еще отбросить ложную или ненужную ему информацию. Эти послания вместе с сопутствующим им эмоциональным тоном человек проносит через всю свою жизнь, даже если потом понимает, что они неверны.

Чтобы войти в терапевтический процесс, нужно наладить взаимоотношения. Краеугольный камень установления Я/Ты контакта – это уважение к клиенту, которого нужно принимать именно таким, каков он есть. Понимание естественного процесса развития ребенка облегчает этот процесс. Однако мы никогда не должны недооценивать, на что способен маленький ребенок и как он может повести себя во время терапевтических занятий. В подтверждение хочу привести несколько примеров.

Я встретила с Алексом, когда ему было четыре года. Родители мальчика жили врозь, никогда не были женаты, оформили совместную опеку, и оба очень много занимались им. Ребенок сильно заикался и был направлен к логопеду, который порекомендовал проконсультироваться у психолога. Я исхожу из того, что, когда маленькие дети начинают заикаться, это происходит потому, что они не могут сказать то, что хотят сказать, возможно, из-за сдерживаемого гнева, или же из-за того, что их интеллект развивается быстрее, чем речь.

Алекс был рад прийти ко мне на прием без родителей, и, не без помощи множества находящихся в комнате интересных игрушек, наши отношения быстро наладились. Мальчик не разговаривал, но улыбался и кивал. Осмотревшись, он сразу подошел к кукольному домику, сел напротив и, что-то бормоча, начал переставлять мебель.

Я примостилась рядом и спросила: «А мне что делать?» На лице Алекса отразилось удивление, и, страшно заикаясь, он сказал: «Достань семью». Я извлекла из коробки с фигурками для кукольного домика маму, папу, мальчика и девочку. Мальчик

стал вместе с мебелью переставлять кукол, все так же бормоча себе что-то под нос. Через некоторое время я сказала: «Думаю, тебе бы хотелось жить в доме вместе с мамой и папой, как этим детям!» Алекс посмотрел на меня, глубоко вздохнул, кивнул и переключился на другие игрушки в моем кабинете. (У меня нет отдельной игровой комнаты. Мой кабинет – это большой зал с кушеткой, подушками, стоящими рядом с кушеткой двумя стульями, журнальным столиком, большим шаром, на котором можно сидеть, угловой партой и большим низким столом, вокруг которого стоят четыре маленьких стульчика, достаточно крепких, чтобы на них мог сидеть взрослый человек. Вдоль стен стоят стеллажи с игрушками и играми, песочницы, над которыми висят полки с миниатюрными фигурками, стол с кукольным домом, мебелью и фигурками людей. Здесь есть и шкаф с бумагой для рисования, пастелью, глиной и другой подобной утварью. Напротив стены установлена сцена кукольного театра. Рядом стоят корзины с куклами и ударные инструменты, а также надувные игрушки-неваляшки. Даже когда у меня был очень маленький офис, журнальный столик служил для работы с глиной или рисования, а игрушки и разные материалы были расставлены по полкам. Песочница располагалась под журнальным столом. Был задействован каждый сантиметр пространства, и комната выглядела соблазнительно и привлекательно. Эти материалы интересны не только детям, но и моим взрослым клиентам, которые тоже нередко их используют.)

На следующих трех сессиях Алекс сразу подходил к кукольному дому, но, как только я начинала говорить: «Я думаю, ты бы хотел жить...» – внимание мальчика снова переключалось на другие вещи. Иногда, чтобы закончить сессию, мы вместе играли в игры.

Внезапно все изменилось. Алекс снял с полки Супермена и Бэтмена и сразу отправился к песочнице. Он переставлял игрушки в песке, как всегда что-то бормоча, и я подседа к нему, достав из шкафа большого льва с блестящими зубами: «Я собираюсь схватить Супермена, мне неважно, что его считают самым сильным человеком в мире!» Алекс, заикаясь, закричал: «Убери его! Убери!» Я отправила льва обратно на полку и, снова подсев к мальчику, сказала голосом, полным раскаяния: «Прости меня, пожалуйста!» Алекс посмотрел на меня несколько секунд, а по-

том, все так же заикаясь, попросил: «Возьми льва». Лев снова начал двигаться к игрушкам в песочнице, а я говорила: «Я собираюсь схватить Супермена! Ему лучше не нападать на меня!» Когда царь зверей приблизился к Супермену, то получил легкий толчок. Я завопила: «Ты ударил меня! Ты ударил меня!» – а лев упал в песок. Алекс, абсолютно не заикаясь, весело заверещал: «Давай еще! Давай еще!» Мы проиграли эту сцену несколько раз, и мальчик, снова без заикания, сказал: «Теперь я буду львом». Теперь Супермен говорил: «Ты не достанешь меня! Тебе лучше и не пытаться напасть!» И, конечно, лев бил Супермена, а тот падал в песок. Мы повторяли игру всю сессию, и Алекс совсем не заикался. Но когда он вышел в комнату ожидания, то, делаясь впечатлениями с мамой, снова начал заикаться.

На следующей сессии мы снова некоторое время поиграли в ту же игру (ребенок не заикался), и я предложила заняться лепкой. Пока малыш забавлялся с глиной и инструментами для работы, я сделала фигурки мамы, папы и мальчика. Заданием Алекса было поговорить с мамой и папой от имени глиняного ребенка и рассказать им, что ему нравится, а что нет. Я пододвигала мальчика по очереди к каждой фигурке, а Алекс не заикаясь сказал матери: «Мне нравится, когда ты водишь меня в разные интересные места, но я не люблю, когда ты кричишь». К отцу были обращены такие слова: «Мне нравится, когда ты со мной играешь, но я ненавижу, когда ты уходишь». (Отец часто уезжал в командировки по работе.) Мы повторяли упражнение несколько минут с учетом некоторых моих предложений: «Мне не нравится ходить из дома в дом», «Я хочу, чтобы мы все жили вместе!» На следующую сессию я попросила прийти обоих родителей и мы поиграли в эту игру, каждый говорил двум остальным участникам, что ему нравится в них, а что нет. Во время этого занятия мальчик совсем не заикался, что очень удивило обоих взрослых.

Вне сессий заикание по-прежнему сохранялось, поэтому я предложила следующее:

1. Алекс должен в течение некоторого времени выкрикивать «Нет!» во всю силу своих легких.
2. Перед сном нужно устраивать «сессию гнева».
3. У Алекса каждый день должно быть специальное время, принадлежащее только ему.

Алекс ходил в детский сад, и воспитатели разрешили ему кричать «Нет!» на игровой площадке. Мальчик ходил вокруг поляны, выкрикивая заветное слово, и вскоре за ним потянулась цепочка других малышей, тоже вопящих: «Нет!» Таким образом, работа не прекращалась и в саду, и заикание исчезло.

На нашей последней сессии (через четыре месяца) Алекс рассказал мне один сон, который его напугал.

«Я спал дома, и мои мама с папой тоже спали там же. Шел сильный дождь. Потом мама с папой вошли в мою комнату, схватили меня и выбросили на улицу. Там сидела огромная птица, которая подцепила меня клювом и унесла. А потом я проснулся. Мне так не понравился этот сон!» (Когда мальчику приснился этот сон, он разбудил мать и, дрожа, залез к ней в кровать.)

Я сказала: «Давай вылепим твой сон из глины». Мы смастерили очень приблизительную модель дома с выемками для спальных комнат. Мы слепили также фигурки самого Алекса и его родителей и разложили их в отдельных спальнях.

Я: Здесь спит мальчик – ты. Что случилось потом?

Алекс: Мама с папой вошли в комнату.

Я: Представь, что во сне они разговаривали. Что они сказали?

Алекс: Мы выкинем тебя отсюда!

Я: А как ты думаешь, что бы ты сказал, если бы говорил во сне?

Алекс: Нет! Нет!

Я: Но они все равно выкинули тебя вон?

Алекс кивнул, а я молча показала, как родители вышвыривали мальчика на дождь.

Я: Что случилось потом?

Алекс: Потом меня унесла эта большая птица. (Птицу мы тоже слепили из глины.) А потом я проснулся. Мне очень не понравился этот сон: он напугал меня.

Я: Давай его изменим. Представь, что мы снова в доме. Мама и папа входят в твою комнату и кричат: «Мы выкинем тебя под дождь!» Что бы ты сказал?

Алекс: Я бы сказал: «Идите спать!»

Я (передвигая фигурки родителей обратно в их спальни): И они бы ушли. А как же птица?

Алекс: Ее надо убить. (Он взял деревянный молоток и размазал птицу по доске.)

Я: Теперь она не может навредить тебе! Конечно, мы бы никогда не сделали бы этого с настоящей птицей. Но это всего лишь глина, поэтому все в порядке. Сделав так, ты выбросил вон свою обиду.

Алекс (с улыбкой): Да!

Просматривая материалы этих сессий, я могу выделить несколько ключевых моментов, которые помогли добиться улучшения состояния Алекса.

Психотерапия похожа на танец: иногда веду я, а иногда – ребенок. Я внимательно слежу, когда наступит подходящий момент, чтобы вмешаться в игру со словами: «Думаю, ты хочешь, чтобы твои мама и папа жили в одном доме, как и эта семья». Ведь это желание свойственно каждому маленькому ребенку.

Контакт с Алексом был жизненно необходим. Мне не хотелось просто сидеть и наблюдать.

Взяв льва, я решила попробовать расшевелить «агрессивную энергию». Если ключом проблемы было подавленное чувство гнева, то этот вид энергии должен был помочь мальчику выразить его эмоции. Я сделала предположение, и я доказала его правоту. Если бы я ошибалась, ребенок дал бы мне знать об этом.

От этой игры мы перешли к процессу выражения чувств с помощью глиняных фигурок родителей.

Потом мы подошли к тому, что Алекс должен показать свои чувства непосредственно самим родителям.

Крик «Нет!» дал ребенку адекватный опыт самовыражения.

Умение слушать

Большинство детей не чувствуют себя услышанными. Я считаю, что многие проблемы, в особенности у маленьких детей, связаны с отсутствием у них навыков и достаточного словарного запаса для выражения того, что они хотят сказать. Я вспоминаю мать одного четырехлетнего мальчика, которого при-

вели ко мне некоторое время назад. Женщина была растеряна из-за частых приступов гнева у ребенка: она чувствовала, что теряет над ним контроль. Маленькому ребенку трудно принимать участие во «взрослых» разговорах, поэтому я попросила обоих нарисовать, что именно задевало их друг в друге. Женщина сразу начала рисовать мальчика, лежащего на полу в приступе ярости. Мальчик, посмотрев несколько мгновений на мать, тоже нарисовал ребенка в приступе гнева и фигуру матери, стоящей над ним.

Я попросила женщину сказать мальчику на картинке, что ее выводит из себя. Она сказала: «Мне не нравятся твои вспышки. Я не знаю, что делать». Тогда я предложила мальчику поговорить с фигурой матери, и он сказал: «Мне не нравится, когда ты стоишь надо мной и кричишь, в то время когда я злюсь!» Когда каждый высказал свои претензии к рисункам, но не друг к другу, мальчик произнес: «Ты не слушаешь меня!» Кажется, мать как-то попросила его перед обедом собрать игрушки, разбросанные по комнате. Ребенок пытался сказать, что некоторые вещи были раскиданы его младшим братом. По-видимому, женщина не расслышала этой фразы и повысила голос, приказывая сыну прибраться, сразу после чего мальчик упал на пол, начал кричать и стучать ногами. Подобная сцена повторялась много раз по разным поводам.

После этой сессии мать рассказала, что стала замечать значительные улучшения, и признала, что прогресс был связан с тем, что она научилась слушать своего ребенка.

Как правило, дети могут быть весьма разумными, если чувствуют, что их слушают. Я вспоминаю, как один из моих детей, возвращаясь домой, жаловался на несправедливость. Я страстно желала что-то сделать, чтобы решить проблему или дать хороший совет, как справиться с трудностями. Мне пришлось, закусив губу, слушать его рассказ до конца, после чего он убежал играть, инцидент для него был исчерпан.

Вот несколько основных положений о том, как нужно слушать. Они хороши как для терапевтов, так и для учителей и родителей:

1. Будьте открыты – поддерживайте контакт. Не позволяйте себе отвлекаться. Отгородитесь от любых раздражителей, сосредоточившись только на контакте с ребенком.

2. Войдите в его ритм, а если возможно, спуститесь до его уровня. Если ребенок стоит – встаньте, если он на полу – сядьте на пол. Не обращайтесь внимания, если он вертится: он просто нервничает и взволнован. Оставайтесь с ним.
3. Медленно повторите вслед за ребенком фразу, чтобы он понял, что вы его слышите, например: «Джонни тебя толкнул».
4. Проясняйте ситуацию: если вы не понимаете ребенка, не утверждайте, что вам все ясно.
5. Говорите нормальным, естественным голосом. Не допускайте поучающего, покровительственного или насмешливого тона.
6. Воспринимайте ребенка серьезно.
7. Используйте слова, которые ребенок может понять.
8. Показывайте голосом, жестами, мимикой, что вы слушаете. Будьте открыты.
9. Не пытайтесь читать нотации, что-то объяснять, поправлять или давать совет в этот момент. (Вы можете поговорить об этом с ребенком позже: «Знаешь, я подумал о твоих словах. Можно, я выскажу тебе свою точку зрения?»)
10. Посмотрите в глаза ребенка, последите за его жестами и движениями, прислушайтесь к его голосу, чтобы понять, что он чувствует. Попробуйте высказать свои впечатления, но, если ребенок отказывается, примите его отказ. «Мне кажется, что это тебя действительно задевает». – «Нет! Нисколько!» – «Хорошо, все в порядке».
11. Говорите четко и ясно, а не задавайте вопросы. Начните со слов «Я уверена...»: «Я уверена, тебя это действительно разозлило», «Готова поспорить, ты рассердился на папу, когда он не пошел с тобой в зоопарк, как обещал». Если ваше предположение неверно, ребенок вас поправит.
12. Используйте игрушечные персонажи, чтобы проиграть события: рисунки, кукол или глиняные фигурки. Разыграйте сценку, а затем поменяйтесь ролями.

Отец Алекса перезвонил мне через несколько недель после нашей последней сессии и сказал, что мальчик опять начал заикаться. Я спросила, не случилось ли чего-то экстраординарного. «Мне нужно было уехать из города, но я спросил Алекса, не расстроит ли его это, и он ответил, что нет». Я предложила отцу сказать

мальчику такие слова: «Спорим, тебе не понравилось, что я уезжал из города». Мужчина выполнил мои указания, а потом рассказал, что Алекс звонко ответил: «Да!» – и прекратил заикаться.

Задавая вопрос, мы ставим ребенка в затруднительное положение, и он пытается дать ответ, который, по его мнению, мы хотим услышать. Когда мы высказываем предварительное утверждение, это значительно облегчает жизнь малыша. Если что-то неправильно, он вас поправит.

Вот еще что нужно помнить: дети всегда повышают голос, чтобы их услышали, но они не осознают этого. Если начать выговаривать им за эту манеру, ситуация только осложнится. Они чувствуют, что их осуждают и критикуют, но не слышат. Смоделируйте желательное для вас поведение. Помните, что проявления гнева – это попытки малыша выразить свое «Я». Он еще не развил в себе навык дипломатично выходить из ситуации, не знает нужных слов, чтобы высказать то, что хочет, поэтому зачастую использует грубые выражения. Также нельзя упускать из виду эгоцентризм ребенка, в особенности если ситуация эмоционально значима. Малыш просто не может понять другой точки зрения.

Еще один пример

Мама привела Джулию в мой кабинет в возрасте трех с половиной лет, так как девочка плакала и кричала каждый раз, когда мама-стюардесса уходила на работу. Раньше такого не было, и Кэрол, мать Джулии, сначала подумала, что это просто очередная полоса развития, но положение только ухудшалось. Подобные сцены случались, когда девочка оставалась с отцом или с няней, которую Джулия обожала и которая также заботилась о двух ее старших братьях. Я попросила Кэрол подробно рассказать, что происходило дома перед ее отъездом. Мы уселись на полу, и я сделала комнаты из кубиков, а кукол использовала для воспроизведения ситуации.

«Все просыпаются, и мы завтракаем на кухне. (Я передвинула кукол в помещение „кухни“.) Потом старшие дети собираются в школу. Они ходят пешком, так как школа находится в конце нашей улицы. Джулия обнимает их и прощается».

«Потом мы тоже обнимаемся, я говорю: „До свидания!“ – и в этот момент Джулия начинает кричать, плакать и цепляться за меня».

Я достала из шкафа машинку и спросила, добирается ли она до аэропорта за рулем. Кэрол кивнула. Потом я задала вопрос Джулии, нравится ли ей, что мама едет до работы на машине (Я положила фигурку Кэрол в машину.) Девочка кивнула. Затем я сняла с полки игрушечный самолет и только хотела переместить туда куклу, изображавшую мать, как Джулия захныкала и проговорила: «Пусть мама ездит на машине, но не на самолете». – «Ах, вот как, – сказала я. – Самолет может разбиться!» – «Да!» – громко произнесла девочка.

Несколько месяцев назад разбился самолет, и Джулия, вероятно, услышала, как мать с отцом обсуждали катастрофу. Кэрол, конечно, помнила, как разговаривала об этом с друзьями по телефону, но она не предполагала, что дочка ее слышала и поняла в чем дело. Я порекомендовала женщине, чтобы в следующий раз перед выходом на работу она сказала девочке так: «Я знаю, ты боишься, что мой самолет разобьется. Мне жаль, что тебе приходится обо мне беспокоиться. Я люблю тебя и всегда буду любить, что бы ни произошло». Кэрол не могла обещать Джулии, что самолет не разобьется, так как прогнозировать это невозможно. Но женщина выполнила мои советы, а через пару дней девочка перестала плакать, провожая мать на работу. К тому же Джулия находилась в комнате, когда я давала Кэрол инструкции. Мне кажется, что девочке нужно было почувствовать, что ее слышат: она поняла, что находится в центре внимания в моем офисе, а теперь ее слушали, когда мама уходила на работу.

Рекомендации для родителей и терапевтов

Я часто инструктирую родителей, хотя и стараюсь не давать много советов за один раз:

1. *Сессия гнева.* Это один из самых успешных приемов. Проводите «сессию гнева» регулярно перед сном. Ребенок должен рассказать вам все, что ему не понравилось и что его взволновало за день. Не надо ничего обсуждать, просто послушайте.

Недавно мне позвонила одна мама, которая рассказала, что после того, как провела со своим трехлетним малышом «сессию гнева», ребенок обвил ручками ее шею и сказал: «Я люблю тебя, мама!». Для таких занятий нет возрастных пределов.

2. *Дайте ребенку возможность на некоторое время почувствовать свою власть.* Каждый день проводите пятнадцать или двадцать минут (или столько, сколько вам позволяет ваш график) со своим ребенком. Дайте этому времени специальное название, например «Время Сары». В эти минуты ребенок должен получить в свои руки полную власть над вами, может потребовать, чтобы вы легли на пол, порисовали, покатали машинки. Такие моменты несравнимы с обычным совместным времяпрепровождением. Это время, когда вы передаете ребенку полный контроль над ситуацией. Если малыш выходит за пределы дозволенного, вы можете выйти из роли, дать ему совет, но потом снова вернуться к игре. Для определения продолжительности такого периода можно использовать кухонный таймер.

Дать ребенку возможность управлять событиями и контролировать ситуацию – это и очень хороший терапевтический ход. Я использую его с детьми вплоть до пятнадцати лет, поскольку в кабинете терапевта дети часто склонны к регрессу. Подростки знают, что вы никогда никому не расскажете о происходящем! (Одной четырнадцатилетней девочке нравилось играть в «магазин», так как она была уверена, что это не выйдет за стены моего офиса.)

Обычно мы планируем время, которое проведем вместе: «Двадцать минут мы будем заниматься тем, что я предложу, а остальное время – тем, что тебе захочется». Здесь тоже используется кухонный таймер.

3. *Не задавайте слишком много вопросов.* Вопросы приводят детей в замешательство, так как они боятся неправильно ответить. Гораздо эффективнее высказывать утверждения, как я предложила отцу мальчика, который заикался.

Работа с маленькими детьми может приносить радость и впечатляющие результаты. Как правило, я не встречаюсь с детьми младше четырех лет наедине, предпочитая работать одновременно с ребенком и с его родителями.

Глава 10

РАБОТА С ГРУППАМИ

Преимущество групповой терапии состоит в том, что в маленьком изолированном мире можно острее ощутить характер своего поведения и опробовать новые поведенческие возможности. Сразу становится ясно, каким образом ребенок приспосабливается к существованию в группе и какое влияние – отрицательное или положительное – оказывает на других его поведение. При поддержке и под руководством терапевта группа становится безопасной лабораторией для экспериментирования с новыми формами поведения.

Группа является идеальной площадкой для развития и совершенствования у детей навыков общения. Неумение устанавливать контакт свидетельствует о слабости чувства «Я» и приводит к социальным проблемам. Для ребенка естественно искать контакт с другими детьми, и на определенном возрастном этапе встает острая необходимость в развитии этого навыка. Тем, кто испытывает трудности общения, группа позволяет раскрыть и проработать все то, что блокирует естественный процесс налаживания и поддержания взаимоотношений с другими людьми. Поведение ребенка в группе может очень сильно отличаться от того, что мы видим на индивидуальных занятиях. Когда та или иная проблема выходит на передний план, мы можем ее всесторонне изучить, обыграть и, в конечном итоге, изменить ее.

Девятилетний Джимми постоянно нарушал ход групповых занятий. Зачастую во время сессии все внимание было приковано к неподобающему поведению мальчика, а члены группы

безуспешно пытались его утихомирить. Я решила остановиться и посмотреть, что же происходит на самом деле: Джимми получал все внимание, которого только мог добиться, и создавалось впечатление, что ему именно этого и хотелось и именно в этом он нуждался, не заботясь, как это повлияет на всю группу.

На следующем занятии я предложила сценарий, который должен был разыграть Джимми вместе с остальной группой. Я попросила мальчика представить себя новорожденным, например младенцем Иисусом (был канун Рождества), а остальные участники представления, включая меня, должны были принести ему подарки. Ухмыляясь, Джимми улегся на расстеленный для него мат. Я притворилась, что несу ему воображаемый подарок, прочувствованно приговаривая, какой он чудесный малыш и как мы все рады его рождению. За мной последовали дети, которые тоже несли многочисленные воображаемые подарки и охали и ахали над младенцем. Все это время Джимми тихо лежал на мате с широкой улыбкой на лице. В конце концов, я собрала группу и попросила главного героя рассказать, понравились ли ему наши подарки и оказанное ему внимание. Джимми был доволен, а правдивость его слов подтверждала улыбка и спокойное поведение. Ему даже показалось, что подарки были настоящими! Я поинтересовалась, не испытывает ли Джимми недостаток внимания в своей жизни. Мальчик очень эмоционально стал говорить о своем одиночестве, а другие дети сопровождали его рассказ многочисленными вдумчивыми комментариями о собственном печальном опыте.

После этой сессии я приняла за правило улыбаться и разговаривать с Джимми, как только он входил в комнату; то же самое делали и другие дети. Мальчик больше не срывал групповых встреч. Наше терапевтическое представление позволило ему испытать квинтэссенцию положительного внимания. И хотя ситуация была игровой, полученные впечатления были реальными. Почувствовав любовь и безопасность, Джимми смог начать рассуждать о своих противоречивых ощущениях в реальном мире. На последующих занятиях мы детально обсуждали вопросы непосредственного выражения своих чувств и учились способам открытого высказывания собственных желаний. В результате этих упражнений всем детям удалось лучше узнать себя и почувствовать себя уверенней.

Однажды в группу из восьми человек одиннадцати – двенадцати лет я принесла множество небольших игр – камешки, цветные палочки, домино, «Балду», Коннект-4. Ребята разделились на пары, и каждая пара должна была сделать выбор. (Даже за выполнением этого предварительного задания было интересно наблюдать.) Таймер был установлен на десять минут. По окончании заданного времени детям давалось задание сменить партнера и игру. Таким образом, все игры и партнеры постоянно менялись. Когда каждый перепробовал все игры и пообщался со всеми партнерами, группа собралась для обсуждения. Вот некоторые комментарии:

«Я впервые играла в камешки с мальчиком. Мне пришлось учить его. Это было здорово!»

«Мне кажется, что я был первым мальчиком, который когда-либо играл в камешки. Мне понравилось!»

«Крис жульничал, но перестал, когда я сказал, что мне это не нравится».

«А меня Крис совсем не обманывал. С ним было здорово играть».

Общая тональность разговора была мягкой и терпимой. Комнату пронизывала атмосфера удовлетворенности и покоя как в ходе игры, так и после нее. Было шумно, но это был шум голосов людей, разговаривающих друг с другом (Оклендер, 1988). И было трудно поверить, что каждый из этих ребят был направлен в терапевтическую группу из-за «плохой социальной адаптации».

Проекции часто мешают ребенку завязывать отношения с другими детьми. Например:

Филлип: Мне не нравится, как Аллен смотрит на меня!

Терапевт: Как ты думаешь, что он говорит тебе своим взглядом?

Филлип: Он говорит: «Ты дурак!»

Терапевт: Представь, что эта кукольная обезьянка – ты, а ты – это Аллен. Скажи себе эти слова. (*Терапевт держит игрушку в руках.*)

Филлип (в роли Аллена): Ты дурак!

Терапевт: Филлип, а не говорит ли тебе внутренний голос иногда те же слова?

Филлип: Да!

Дети должны понимать, что выражение лица не всегда отражает мысли человека. У другого ребенка может просто болеть живот. Конечно, проекции активнее всего проявляются у детей с низкой самооценкой, у которых нет четко определенных границ поведения. На другом занятии я объяснила, что имею в виду, говоря о «заботе о себе», попросив ребят подумать о самой нелюбимой части своего «Я» и нарисовать ее. Филлип вспомнил случай с «дураком» и свою картину назвал «Мистер Дурак». «Это – моя тупая часть, когда я говорю и веду себя по-дурацки», – сказал он. Я попросила Филлипа стать мистером Дураком и рассказать нам о себе.

Филлип: Я такой глупый! Я все время делаю глупости. Я действительно дурак. Я ничего не знаю! Я полный кретин. Все так считают.

Терапевт: Как долго вы общаетесь с Филлипом, мистер Дурак? *(Тишина.)*

Терапевт: Филлип, был ли с тобой мистер Дурак, когда тебе было, скажем, три года?

Филлип: Я не помню.

Терапевт: А в четыре?

Филлип: Да. Помню, в детском саду я чувствовал себя глупым, когда не мог прыгать через скакалку, как другие дети.

Терапевт: Если бы ты отправился назад в прошлое на машине времени и мог поговорить с четырехлетним Филлипом, что бы ты ему сказал? *(Я взяла в руки рисунок Филлипа.)* «Вот он».

Филлип: Ну, думаю, что сказал бы ему что-то типа: «Ты еще маленький. Ты не глупый из-за того, что не умеешь прыгать через скакалку. Ты скоро научишься, вот увидишь». Что-то в этом роде.

Терапевт: Филлип, на этой неделе каждый раз, когда почувствуешь, что сказал или сделал что-то глупое, вспомни, что ты говорил четырехлетнему мальчику, который живет внутри тебя и считает себя дураком. Посмотри, что получится.

Все дети в группе были зачарованы происходящим и начали вспоминать, откуда появились части их «Я», которые им не нравились. Конечно, корни негативных представлений о себе могли

уходить гораздо глубже, но дети учились принимать себя такими, как есть, и проводить воспитательную работу с этими инфантильными частями самости, которые так много значили в их теперешней жизни.

Многие упражнения, направленные на усиление переживания самости, можно эффективно применять на групповых занятиях. Их действительно интереснее и веселее выполнять вместе с другими детьми. Полезными и продуктивными оказываются игры, направленные на развитие видения (например, игра ЮНИСЕФ «Я тайный агент»), книги «Где Уальдо?», развлечения с развитием способности слушать (например, «Звуковое сафари»), игры с запахами, вкусовыми ощущениями и прикосновениями.

Вот пример упражнения, посредством которого дети учатся свободно пользоваться всеми своими органами чувств, что является необходимой предпосылкой развития самооощущения.

Каждому члену группы дают апельсин. Дети внимательно изучают свой экземпляр и складывают в общую кучу, а потом каждый с легкостью снова находит именно свой фрукт. Мы все чистим апельсины, тщательно рассматривая кожуру, запоминая ее запах и оценивая на вкус.

Потом доходит очередь до белой мякоти, которую тоже надо соскоблить, прислушаться к ее аромату и испробовать на вкус. А после рассматривания и прикосновения к блестящей поверхности фрукта, ребята разламывают апельсины на дольки. Ощувив вкус своего кусочка, дети обмениваются дольками друг с другом. Они чувствуют, что одни фрукты слаще, а другие кислее, в каких-то больше сока и так далее. Все согласились, что все апельсины были замечательны, независимо от вкуса (Brown, 1990). Этот прием применялся во многих группах любых возрастов. Одна двенадцатилетняя девочка как-то сказала мне: «Я больше не могу съесть ни одного фрукта, не вспомнив о нашем занятии с апельсинами!»

Сенсорные техники часто способствуют установлению хорошего контакта в группе. Особенно хорошо для этой цели подходят занятия с глиной и рисование пальцами.

Группе детей из специального класса для страдающих серьезными эмоциональными нарушениями раздали старые столовые подносы, на которых были видны нанесенные пальцами мазки краски. В группе было двенадцать мальчиков в возрасте от один-

надцати до тринадцати лет. Их реакция на пальцевые картины была предсказуемой: «Что за детские игрушки?» Я почувствовала, что ребятам необходимо видеть лица друг друга, а не сидеть за партами, поэтому мы расставили столы так, чтобы с каждой стороны в ряд сидело по шесть мальчиков, глядя в глаза друг другу. Я надеялась, что им удастся найти пути общения, отличные от драк, пинков, затрещин и обзывания друг друга.

Мальчикам было предложено разрисовать пальцами подносы, чтобы потом я сделала оттиск каждого рисунка, прижимая к нему бумагу. Я продемонстрировала, как это делается, после чего каждый из ребят быстро закончил первый рисунок и с удовольствием получил его опечаток.

У большинства из них была нарушена координация мелких и крупных мышц, поэтому они практически не могли рисовать карандашами или кистью. Рисование пальцами протекает плавно и успокаивающе, пробные наброски и фигуры можно сделать быстро и легко закрасить, а успех при этом гарантирован. Во время этого занятия мальчики начали разговаривать друг с другом, сначала – о рисунках, а потом – на другие темы. На картине одного из ребят было изображено что-то, напоминающее птицу, и разговор зашел о полетах и самолетах. В спокойной и дружелюбной обстановке мы обсудили множество тем. Конечно, в группе было шумно, но это были звуки счастливого смеха и добродушных разговоров. Ни один из них ни разу не замахнулся, не толкнул соседа и не сказал грубого слова. Осмысленность деятельности сплотила группу. Эти ребята часто просили повторить занятие по рисованию пальцами, и иногда терапевту удавалось вытягивать из них рассказы по их рисункам, что помогало процессу самопознания и делало их переживания шире и глубже. Большинство из этих мальчиков никогда не имели друзей и по этой же причине никогда не чувствовали к себе уважения и ни к кому не относились уважительно, так что подобный опыт оказался для них очень полезным. Атмосфера, сложившаяся во время рисования пальцами, распространилась на другие занятия в классе, и хотя отдельные случаи плохого поведения имели место, в целом дети были настроены достаточно уважительно и дружелюбно.

В подобной работе следует принимать во внимание ряд факторов. Терапевт устанавливает четкие нормы и границы пове-

дения и всегда почтительно относится к каждому ребенку. Дети привлекаются к занятию с таким материалом, который, как они вскоре понимают, всегда приводит к успеху. (С этой точки зрения, создание впечатлений – незаменимое занятие.) Здесь можно экспериментировать с цветами и формой. (Ребята быстро сделали открытие, что, если смешать красную, желтую и синюю краску, получается грязно-коричневый тон.) Кинестетические и тактильные ощущения оказывают успокаивающее воздействие. Самость набирает силу, и устанавливается хороший контакт. Дети обнаруживают, что им *нравится* быть в контакте, и они стремятся его продлить.

В процессе терапии, а может быть, и вне ее, главной темой для ребенка является его ощущение своей отличности от других. Ребенок борется за возможность проявить себя и мечется между состояниями слияния и изоляции. Слияние подразумевает заимствование ощущения самости от кого-то другого – он должен быть похожим на другого, поскольку не имеет собственного представления о себе. Поскольку для нормального контакта необходимо иметь стабильное чувство «Я» и чувствовать внутри себя поддержку, чтобы не бояться утратить себя в общении с другим, ребенку с эмоциональными нарушениями часто бывает нужно укрыться в уединенном месте, чтобы по возможности найти части своей самости. Группа предоставляет идеальные условия для того, чтобы во время общения с другими людьми ребенок не утратил собственной целостности. Это безопасный макет внешнего мира, где под руководством терапевта и в условиях четко очерченных границ дети действительно могут найти себя среди себе подобных.

Группе из двенадцати ребят, отцы которых проходили курс лечения от алкоголизма, предложили поделиться своими снами. Возраст детей был от восьми до шестнадцати лет, среди них были братья и сестры, а на момент, когда было дано задание, эта необычная группа встречалась уже в течение целого года, и ее участники хорошо знали друг друга, несмотря на разницу в возрасте. Ребята сделали для себя открытие, что их сны во многом совпадают. Одна двенадцатилетняя девочка рассказала сон, в котором она ехала в машине, управляемой отцом, вниз по крутому склону. У подножья холма было озеро. Автомобиль мчался с бешеной скоростью, а она кричала, чтобы отец затормозил. Девоч-

ка боялась, что машина упадет прямо в озеро, но отец не обращал на нее внимания. Она проснулась в тот самый момент, когда они должны были свалиться в воду. Обычно, выслушав рассказ, я прошу ребенка разыграть рассказанный им эпизод, будто он произошел в действительности, и Салли показала, как сидит в машине и кричит: «Папа, стой! Стой!» Другие дети внимательно слушали ее историю, и, как только девочка закончила свой рассказ, один восьмилетний мальчик сказал: «В моей жизни была почти такая же дорога».

Когда дети узнают, что и у других людей могут возникать такие же чувства, опасения, волнения, страхи, идеи, интересы, переживания, то для многих из них это становится откровением. Чем большее они ощущают эту похожесть, тем увереннее себя чувствуют. Внешняя поддержка укрепляет их внутренние силы и усиливает их опору на себя. Парадоксально, но после этого они начинают более охотно и доходчиво демонстрировать те свои стороны, которые отличают их от других членов группы.

Несколько мальчиков-подростков получили глину и задание вылепить что-нибудь с закрытыми глазами. Группа встречалась каждую неделю уже на протяжении двух месяцев, но Джо не принимал участия ни в одном из совместных упражнений. Он не нарушал дисциплину и просто тихо сидел, слушал и смотрел. Я предложила мальчикам закончить их поделки уже с открытыми глазами, а потом каждый должен был представить себя тем, кто у него получился, и рассказать о себе.

Джо: Я ничего не сделал.

Терапевт: Джо, там у тебя что-то есть. Просто опиши это.

Джо (уставившись на глину): Это просто пустое место. (Мальчик посмотрел на меня.) И это я! Пустое место!

Терапевт: А как ты себя чувствуешь сейчас, Джо, вместе с нами?

Джо: Мне кажется, я – пустое место.

Терапевт: Я думаю, ты хочешь сказать, что чувствуешь свою никчемность.

Джо: Правильно. Это так.

Терапевт: Джо, спасибо, что поделился с нами своими переживаниями. Это показывает, что, возможно, ты нам немного доверяешь. Благодарю.

Джо (чуть улыбаясь): Не стоит.

Стало ясно, что у мальчика занижена самооценка, чем он открыто поделился с группой. Показав, как он представляет собственное место в жизни, Джо сделал гигантский шаг к тому, чтобы взглянуть на себя по-новому. Мне очень хотелось его переубедить, но мои слова в тот момент могли лишь обесценить его чувства. Я попыталась с уважением отнестись к позиции мальчика, чтобы он смог принять себя. Позднее я услышала, как один участник группы рассказывал Джо, что он тоже долгое время испытывал подобные чувства и что иногда они возобновляются, правда, не так активно, как раньше.

Групповой процесс

Группа, хотя она и составлена из отдельных детей, ведет себя как единый особый организм. Поведение каждой группы развивается по более или менее похожей схеме. Дети из групп, занятия с которыми я описала выше, чаще всего имели опыт индивидуальной работы со мной, и наши взаимоотношения уже были установлены. Однако они не были знакомы друг с другом и приходили в группу, испытывая чувство одиночества. Обычно поначалу ребенок чувствует себя неловко и стремится вести себя как можно более вызывающе, чтобы скрыть собственное беспокойство. Я использую это время для того, чтобы помочь детям почувствовать безопасность ситуации и уважение к себе и чтобы они могли познакомиться друг с другом, выполняя легкие и не задевающие самолюбия задания. При необходимости также следует уточнить границы и нормы допустимого поведения.

После примерно четырех или шести еженедельных встреч группа сплачивается. Ребята начинают чувствовать себя более комфортно, и отпадает необходимость скрывать свое «Я» под притворной маской. Как правило, возникает чувство сотрудничества, а также уверенность, что при необходимости здесь всегда можно найти поддержку и понимание друзей. Роли распределяются: один ребенок становится лидером, другой всех разыгрывает, кого-то считают сообразительным, а кого-то – клоуном. Когда это разделение ролей становится очевидным, я теми или иными способами довожу его до сведения всей группы. А иногда дети сами предлагают поэкспериментировать с разными ролями.

Группа из восьми мальчиков и девочек в возрасте одиннадцати – двенадцати лет встречалась каждую неделю в течение нескольких месяцев. Дети хорошо знали друг друга. Сьюзан стала безоговорочным лидером. На одном занятии я предложила упражнение под названием «Я люблю. Я не люблю», рассчитывая подстегнуть ребят к прямому общению. Каждому из участников предоставлялось время, чтобы высказаться в адрес кого-то другого. Один из них обратился к Сьюзан со словами: «Мне не нравится, что ты всегда решаешь, чем мы будем заниматься». По завершении упражнения мы начали делиться впечатлениями. Тут Сьюзан сказала: «Я знаю, как поступить. Пусть каждый из нас будет выступать в роли терапевта и будет принимать все решения на протяжении одной встречи». Ребятам понравилась идея девочки – от нее действительно часто можно было услышать хорошее предложение. Поэтому каждую неделю в течение некоторого времени кто-то из детей решал, рисовать ли нам картины на заданную тему, играть в кукольный театр, лепить из глины, что-то обсуждать или делать еще что-то. Ребенок, игравший роль «терапевта», не только решал, чем заняться группе, но и потрясаяще точно копировал меня. Каждый побывал в роли лидера, часто открывая в себе качества, о которых не догадывался ранее.

Структура группы

Я экспериментировала с разными группами, от двух до двенадцати участников. Как правило, для детей старше восьми лет оптимально, когда вместе занимаются шесть – восемь человек, а для ребят младше восьми лет желательно, чтобы группа включала от трех до шести участников. Интересный опыт получился с парами, когда в сессии принимали участие двое детей. Я закончила писать «Окна в мир ребенка» и вернулась к работе. Мне пришлось на год закрыть кабинет, чтобы полностью отдаться книге, и, начав встречаться с клиентами, я занималась со всеми, кто изъявлял желание, так как в тот момент уже глубоко увязла в долгах. Однако времени на занятия с детьми вскоре стало катастрофически не хватать. Я вспомнила рассказ Виржинии Сатир, услышанный мной на одном из ее семинаров. Однажды она случайно записала две семьи на одно и то же время. Открыв дверь в ком-

нату ожидания и увидев их всех, она поначалу испугалась, но затем, пытаясь успокоиться, пригласила в кабинет оба семейства для проведения так называемой «многосемейной терапии». Так и я начала совмещать занятия двоих детей, как правило, одного пола и возраста. Помню двух семилетних мальчиков, которые испытывали огромные трудности в общении с другими детьми. На первых четырех сессиях оба старались изо всех сил активно и дружелюбно поддерживать контакт. Постепенно эти попытки становились все более слабыми, а у каждого из мальчиков выявились свои собственные проблемы в общении. Теперь настало время приостановить стихийное развитие событий, чтобы сконцентрироваться на особенностях их поведения и на чувствах, лежащих в его основе. Перед тем как объединить этих детей в пару, я встречалась с каждым индивидуально, но никогда не наблюдала тех реакций, которые проявились, когда они пришли на сессию вместе. Казалось, подобный опыт мог стать хорошей прелюдией для вступления в группу большего размера. Однако я понимала, что в расширенной группе не смогу уделять им такого внимания.

При работе с группой важно по возможности иметь помощника, так как в определенные моменты некоторые дети нуждаются в персональном внимании. Как правило, группа – это идеальное место для ребят, которым нужен контакт со сверстниками.

Иногда группы формируются на временной, а не на постоянной основе, особенно те из них, которые состояются из детей, получивших схожие травмы, например из жертв насилия или развода родителей. Иногда в таких группах возникает тенденция к наклеиванию на детей ярлыков и на дистанцирование их от других ребят. Однако, например, дети, пережившие насилие, могут иметь более широкие интересы и жизненные проблемы, чем те, что связаны с их травмой, и на эти их потребности также следует обратить внимание.

Занятия группы продолжаются полтора – два часа, в зависимости от возраста ее членов, и имеют четкую структуру. Каждая сессия начинается с «круга» – времени, когда каждый участник рассказывает о том, что произошло с ним за неделю и чем он хотел бы поделиться с другими. Сами по себе эти минуты становятся уроком слушания. Сначала дети стесняются и говорят неохотно, но недели идут, и уже возникает необходимость огра-

ничивать рассказы каждого из участников встречи. Эти истории не должны вызывать дискуссий или вопросов (за исключением моментов, требующих прояснения), просто ребенок получает возможность высказаться.

Оба терапевта также принимают в этом участие. Полезно передавать из рук у руки что-нибудь типа «эстафетной палочки рассказчика». Конечно, некоторые дети не могут удержаться от комментариев, взаимных пинков и ерзания. Пока подобные шумы создают только фон и не смущают говорящего, я предпочитаю их игнорировать. Ребенок гораздо проще относится к суете вокруг, чем взрослый. Однако, если гвалт становится невыносимым и мешает беседе, я прерываю занятие и обсуждаю случившееся с группой. В результате возникающая проблема становится общей для всех ребят на какую-то часть сессии. А в конце занятия дети прибирают в комнате и снова рассаживаются в круг. Это время завершения: всем предоставляется возможность сказать все что угодно мне или кому-то из присутствующих в комнате, сделать критические замечания, поделиться, что больше всего понравилось во время сессии, или описать то, что вызвало раздражение. Занятие в группе должно быть спланировано так, чтобы осталось время для уборки и подведения итогов.

Например, в конце сессии одиннадцатилетняя Кэрри, испытывая чувство сильной неловкости, робко сказала Томми: «Мне не понравилось, что ты сегодня постоянно норовил подсесть ко мне поближе. Ты садился слишком близко, и мне было неприятно». Я поддержала попытку Кэрри сообщить Томми о ее дискомфорте: «Томми, я рада, что ты выслушал Кэрри. Для нее очень важно то, что она сказала». В конце следующего занятия девочка снова заговорила: «Томми, я тебе очень признательна за то, что ты не пытался все время сесть рядом со мной, а если так получалась, то ты оставался на расстоянии». Мальчик улыбнулся, как будто получил большой подарок.

Содержание группового занятия

Содержание групповой сессии варьирует в зависимости от возраста и специфических потребностей детей. Если не стоит цель проанализировать процесс свободной игры, занятие строго струк-

турируется. Оно должно начинаться с «круга» и заканчиваться подведением итогов. Распределение остального времени я планирую для каждой встречи отдельно. Хотя я имею свои планы и цели, все они могут быть в любой момент отвергнуты. Иногда во время «круга» возникает вопрос, требующий дополнительной проработки, или дети сами принимают другое решение. Часто одна сессия становится продолжением предыдущей.

Наши занятия весьма разнообразны и, как правило, увлекательны. Обычно они создают условия для выражения чувств, самоопределения и укрепления самости. Мы используем множество проективных техник, таких как рисование, коллаж, глина, песочные сценки, кукольный театр, музыка, движения тела, креативные постановки, метафорические рассказы, работа с фантазиями и образами. Часто на занятиях поднимаются наиболее значимые для ребят темы одиночества, поддразнивания, отверженности, смущения, утрат, развода родителей и так далее. Они возникают по ходу групповой сессии, или же ребята сами предлагают их для обсуждения. Кроме того, в качестве терапевтических инструментов часто используются и разнообразные игры. На одном занятии дети могут изображать свое безопасное место и делиться впечатлениями друг с другом. Иногда я обращаю внимание на какой-то из рисунков. Ребята редко смеются над художествами других, тон задает мое уважительное отношение к каждому участнику группы.

Практически в каждой группе важной темой для обсуждения становится гнев. Можно предложить детям нарисовать что-то, что вызывает их недовольство, вылепить из глины кого-то, кто их раздражает, поиграть на разных ударных инструментах, изображая свои чувства, или разыграть для других сценку гнева с куклами. Важной составляющей подобных занятий становится приобретение навыков безопасного и адекватного выражения чувства гнева. (Тема гнева подробно и с примерами обсуждается в главе 5.)

Однажды я принесла видеокамеру, решив записать некоторые сессии. У детей, однако, возникли другие идеи, и камера превратилась в прекрасный терапевтический инструмент. У четырнадцатилетнего Сэма был друг, который не нравился его родителям. Недавно мальчик пригласил этого приятеля домой, вопреки запрету близких приводить в гости друзей в их отсутст-

вие. Пока Сэм беспомощно стоял на месте, его знакомый отправился напрямик в спальню родителей и начал рассматривать все, что попадалось ему под руку, и разбрасывать вещи. Сэм провел огромную работу, чтобы усилить чувство собственного «Я» и научиться постоять за себя, однако перед этим мальчиком он полностью капитулировал. После этого случая у Сэма возникли большие проблемы с родителями, и мы подняли эту тему на одной из групповых сессий.

Я предложила ребятам проиграть всю историю перед видеокамерой. Сэм выбрал «актера» на роль неуправляемого друга, а сам играл себя, и они разыграли сценку перед включенным объективом. Чтобы сделать ситуацию более наглядной, я призвала ребят представить события в преувеличенном, гротескном виде. «Плохой» мальчик замолотил в дверь кулаками, ворвался в дом и начал крушить все на своем пути, громко описывая, что он делает. Сэм же кротко стоял в стороне, пытаясь протестовать. Когда сценка закончилась, я предложила еще одну, в которой бы Сэм должен был попробовать сыграть иначе. Теперь мальчик громко сделал выговор хулигану и заставил его покинуть дом. Один из участников сессии придумал третий вариант сценария с участием мамы Сэма (дети настояли, чтобы ее роль исполняла я, так как в группе были только мальчики), которая пришла домой, демонстрируя, как довольна и горда сыном, который соблюдает домашние правила. Все заснятое группа со смехом сразу просмотрела на экране. Сэм понял, что сможет быть твердым с этим мальчиком, если события повторятся. Еще он выразил недоумение, почему вообще подружился с таким человеком. В ответ развернулась активная дискуссия.

Групповые занятия – это эффективный способ работы с детьми. Группа способствует развитию социальных навыков, чувства принадлежности и признания. Это место, где удастся выразить скрытые эмоции и поэкспериментировать с новыми формами поведения. На успешной групповой сессии каждый участник чувствует себя в достаточной безопасности, чтобы показать свои слабые места. Ведь дети должны получать удовольствие от своих действий, независимо от предмета обсуждения. Приятная и поучительная атмосфера занятия стимулирует погружение в самые болезненные вопросы. Когда дети знают, что могут рассчитывать на поддержку терапевта и других участников группы, они легко

Скрытые сокровища

выплескивают свои эмоции, высказывают мысли, демонстрируют взгляды и идеи. Таким образом, каждый ребенок раскрывает для себя новые стороны собственной личности, что ведет к самоутверждению и формированию товарищеских отношений как внутри группы, так и вне ее.

Глава 11

ЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ С СИМПТОМАМИ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

На многочисленных семинарах, которые я проводила, мне часто задавали вопросы о дефиците внимания, сопровождающемся или не сопровождающемся гиперактивностью. Об этом нарушении много написано и сказано, но очень мало что из всего этого относится к возможности альтернативных методов лечения, отличных от медикаментозных и организационно-поведенческих. Хотя детям часто прописывают лекарственную терапию, четкие процедуры диагностики такого нарушения отсутствуют. Как правило, диагноз ставится на основе целого спектра поведенческих отклонений. В «Справочнике по диагностике и статистике психических расстройств» (DSM-IV, 1994) Американской ассоциации психиатров, который широко используется многими медиками, психологами, социальными работниками и консультантами, перечислены разнообразные формы поведения, шесть из которых в двух категориях должны стабильно проявляться в течение, как минимум, шести месяцев для окончательного подтверждения диагноза. Кроме того, они должны быть выражены в такой степени, которая поддается адаптации и не соответствует уровню развития ребенка. Этот критерий должен приниматься во внимание только тогда, когда симптоматическое поведение проявляется гораздо чаще, чем у других людей того же психологического возраста. Другими словами, все дети время от времени могут демонстрировать такие формы поведения, поэтому постановка диагноза носит довольно-таки субъективный характер. Перечислю эти формы поведения.

Невнимательность

1. Часто не может сконцентрировать внимание на деталях или из-за небрежности делает грубые ошибки в школьных заданиях, в работе и в других видах деятельности.
2. Часто возникают трудности при концентрации внимания на задании или на игре.
3. Часто как будто не слышит, когда обращаются прямо к нему.
4. Часто не может следовать инструкциям и не в состоянии закончить домашнее задание, повседневные дела или обязанности.
5. Часто испытывает трудности с организацией работы или с планированием деятельности.
6. Часто избегает заданий, требующих продолжительных мыслительных усилий, не любит их или делает их неохотно.
7. Часто теряет вещи, необходимые для выполнения заданий и упражнений.
8. Легко отвлекается на внешние раздражители.
9. Часто проявляет забывчивость в повседневной деятельности.

Гиперактивность–импульсивность

1. Часто нервозно двигает руками, ногами или ерзает сидя.
2. Часто встает со своего места в классе или в других ситуациях, когда ему следует сидеть.
3. Часто бегает и всюду залезает в ситуациях, в которых это неприемлемо.
4. Часто испытывает сложности в тихих играх или в спокойном времяпровождении.
5. Часто находится «в движении», ведет себя так, как будто «внутри у него мотор».
6. Часто слишком много говорит.
7. Часто выпаливает ответ, не дослушав вопроса.
8. Часто ему сложно ждать своей очереди.
9. Часто прерывает других и навязывает свое присутствие (например, вклинивается в чужие разговоры или игры).

Исследования показывают, что 4% всех школьников соответствуют перечисленным диагностическим критериям. С тех пор как об этом нарушении заговорили, подобный ярлык стал наве-

шиваться гораздо большему проценту детей. Само заболевание впервые было описано в начале 1900-х годов как беспокойное состояние и несколько раз меняло название: минимальная мозговая дисфункция, синдром гиперактивности у детей, дефицит внимания, сопровождающийся или не сопровождающийся гиперактивностью, а в настоящее время определяется как синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ).

Ведутся бесконечные споры о целесообразности применения стимулирующих лекарственных средств. Этому вопросу было посвящено несколько исследований, но информации было получено немного, а еще меньше знаний дошло до потребителя. Некоторым детям лекарства помогают. Около тридцати пяти лет назад я преподавала группе детей с выраженными эмоциональными нарушениями, среди которых был мальчик, который не мог сидеть на месте столько времени, сколько надо, чтобы научиться читать. Ему назначили лечение (риталин), и результаты оказались просто фантастическими. Однако я считаю, что это скорее исключение. Мне кажется, некоторые врачи слишком спешат назначать лекарства, а многие учителя на этом настаивают. Но ведь так мало известно об отдаленных последствиях такого лечения.

Я выделяю две группы детей с симптомами данного заболевания.

Первую группу составляют дети, у которых патологические симптомы проявились в самом начале жизни, иногда прямо с рождения. Последние исследования показывают, что истинный СДВГ развивается очень рано, в три или четыре года, а часто уже при появлении на свет. Однако до настоящего времени никому не удалось выяснить причину болезни. Возможно, виновата генетика или какие-то нейробиологические процессы. Может, так проявляется недоразвитие нервной системы из-за перенесенной внутриутробной или родовой травмы. Возможно, ребенок страдает непереносимостью того или иного вида пищи, которую получает, подвержен влиянию находящихся в окружающей среде токсических веществ или реагирует таким образом на флуоресцентное освещение. Этого не знает никто.

Вторая группа – это дети, у которых симптомы СДВГ проявляются не в три – четыре года, а примерно в пять – шесть лет, когда они поступают в школу. У некоторых детей такое поведение проявляется еще позже. Хотя всем им ставят диагноз СДВГ,

мне кажется, что их проблемы вызваны скорее эмоциональными и психологическими причинами.

С точки зрения гештальт-терапии, я понимаю СДВГ как проблему контакта-границ, то есть как неспособность поддерживать контакт с кем-то или с чем-то, а также как нарушение чувства «Я». «Я» должно быть доступно для нормального взаимодействия с окружающим миром.

При таком видении проблемы появляются огромные перспективы лечения. Если у ребенка нарушено чувство «Я», существует много способов помочь ему заново сформировать, восстановить и укрепить его самость.

При планировании терапии следует также иметь в виду, что симптомы СДВГ могут быть рассмотрены как уклонение или защита от эмоций. Было время, когда гиперактивность считали признаком детской депрессии, а некоторые формы депрессии проявляются в сдерживании чувств, в особенности гнева.

Осложняют ситуацию и негативные реакции окружающих на подобное поведение, независимо от его этиологии и возраста детей. Внешнее неприятие только ухудшает отношение ребенка к своему «Я». Поскольку для детей характерно слияние – получение ощущения собственного «Я» от другого – и достаточно размытые границы, негативные отклики только усугубляют проявление симптомов. С самого начала своей жизни дети сражаются за сепарацию, за осознание своего «Я», за определение своих границ. Поскольку их самости уже подавлены, они пытаются достичь своих возрастных целей за счет неподобающего поведения, не обладая еще когнитивной и эмоциональной зрелостью для понимания того, что же с ними происходит. Кроме того, будучи по природе эгоцентричными, дети берут на себя ответственность за все происходящие с ними события, считают себя виноватыми, когда их ругают за их поведение, и чувствуют свою беззащитность и беспомощность при попытке что-либо изменить. И опять тяга к жизни заставляет их искать способы почувствовать собственную силу. Вероятно, именно поэтому примерно 40% таких детей имеют также и расстройства поведения.

Перед началом работы нужно оценить состояние ребенка. Помимо общих симптомов, каждый ребенок имеет свой собственный жизненный опыт и особую практику семейных отношений. Я аккуратно записываю историю болезни, чтобы получить

представление о жизни ребенка. На первой сессии, в которой принимают участие и дети, и родители, большинство моих вопросов обращены к маленькому клиенту. Как ты спишь? Снятся ли тебе плохие сны? Какая еда тебе больше всего нравится? Я принимаю благосклонно любые комментарии от родителей (а о некоторых вещах, конечно, спрашиваю прямо). Меня интересует все: детские сны, рацион (я действительно верю, что пища, которую ест ребенок, может повлиять на его поведение), состояние здоровья, взаимоотношения с ровесниками, ситуация в семье, школьная жизнь, раннее развитие чувства утраты, травмы и так далее.

После первой сессии я провожу до четырех диагностических занятий. Я не использую формальные процедуры тестирования. Моя оценка основана на наблюдениях и опыте общения с данным ребенком. Мне интересно, в какой степени он может поддерживать контакт и использовать навыки взаимодействия: слушание, видение, осязание, речь. Я определяю уровень энергии ребенка и оживленность его реакций: способен ли он увлечься, заинтересоваться, принять роль, испытать волнение, или эти качества у него отсутствуют? Как он говорит – выразительно или монотонно, громко или шепотом? Я обращаю внимание на движения: как ребенок идет, стоит, сидит, какие принимает позы и как передвигается. Мне интересно, скованно или подвижно его тело. Немаловажен и уровень сопротивления, а главное – формы его проявления. На все эти аспекты я обращаю внимание в процессе оценки аффективной сферы, способности к пониманию и выражению эмоций, общего когнитивного развития и общего впечатления о ребенке. Все это нужно мне, чтобы решить, какие занятия и упражнения могут мне понадобиться при нашей дальнейшей работе.

Взаимоотношения между мной и ребенком – это самый важный элемент всех наших совместных занятий, и на первых нескольких сессиях я обращаю на них особое внимание. Чтобы построить такие взаимоотношения, я должна общаться с ребенком на том уровне развития и поведения, на котором он находится. Нельзя ожидать от ребенка, чтобы он стал кем-то другим. Я должна быть полностью открыта и контактна, даже если ребенок не делает ответных шагов, должна относиться к нему с уважением и почтением, быть искренней. На наших совместных занятиях я остаюсь самой собой и не теряю своего достоинства.

Я абсолютно уверена, что именно такие взаимоотношения должны лежать в основе любого вида лечения. Ведь, несмотря на то, что первые сессии имеют диагностическую направленность, они оказывают и терапевтическое воздействие.

Прежде чем начать обсуждение некоторых специальных терапевтических приемов, мне бы хотелось сказать несколько слов на тему стимуляции. Когда-то довольно давно я работала в школах, где учились дети с очень серьезными нарушениями, многие из которых были гиперактивны и буквально лезли на стену. Тогда считалось, что эти дети лучше функционируют в щадящей среде без дополнительной стимуляции. Детей помещали в отдельные кабинки, чтобы никакие раздражители не могли помешать им выполнять домашнее задание. Эта идея настолько противоречила моему характеру и стилю жизни, что я не могла принять подобные правила. И я не стала терпеть. Мой класс был *полон* разнообразных раздражителей. Отовсюду выступали яркие краски: постеры, мобили, уголки для интересных занятий. У меня никогда не возникало с этим проблем, и мне даже казалось, что все эти чудесные и увлекательные вещи помогают моим воспитанникам сконцентрироваться! Если я приносила что-то новое, двенадцать человек – главным образом, мальчики – заинтересованно собирались вокруг, рассматривая, изучая и обсуждая, что бы это могло быть. Потом я часто замечала, как кто-нибудь из детей отрывался от своего занятия и с удовольствием, о котором говорила улыбка на его лице, смотрел на новую вещь. Я также заметила, что, когда мимо пролетал самолет, несколько человек оставляли свои дела и подбегали к окну. Я тоже бросалась к окну, призывая остальных присоединиться к нам. Мы рассматривали самолет, немного его обсуждали и затем радостно и спокойно возвращались к своим занятиям. Мне стало ясно, что когда мы фокусируемся на так называемых помехах, дети совершенно не теряют контакта и остаются довольными и спокойными в течение некоторого времени.

Имеются научные данные, что стимуляция повышает эффективность деятельности детей с СДВГ. Им необходимы перемены, краски и новизна. Они легко отвлекаются на внешние помехи, но это не главная их проблема. На самом деле, скучная среда, в которой ничего не происходит, только провоцирует их на различные выходки. Дети будут искать способы, чтобы как-то простимулировать себя. Конечно, все дети охотно откли-

каются на разноцветные, интересные и новые предметы, тем более при СДВГ. Об этом факте никогда нельзя забывать, организуя школьное обучение. Нет нужды говорить о том, что в моем кабинете создается атмосфера дружелюбия, в нем удобно и интересно находиться, предметы здесь яркие и красочные.

Однако я поняла, что столь же важен и регламент занятия. У детей с СДВГ очень слабо развито понятие границы дозволенного, им сложно следовать правилам. Конечно, чем более отчетливо я формулирую свои собственные требования к поведению, тем проще мне донести их до детей. Когда я работала в школе, мы имели учебную программу, которая, тем не менее, допускала определенную гибкость. У нас было время и для работы, и для игры. При работе в моем офисе длительность занятий заранее оговорена, поэтому мы можем позволить себе далеко не все. Во время сессии мы не выходим из комнаты и не входим в нее. Все дети перед уходом помогают мне делать уборку, а я, планируя сессии, обязательно оставляю на это время. Мы заканчиваем сначала одно занятие, и уже потом приступаем к другому. У нас не принято раскидывать краски по комнате, а на моем столе ничего нельзя трогать. Конечно, сначала не все следуют этим требованиям. Я терпеливо повторяю их по мере необходимости, и вскоре они становятся неотъемлемой частью наших сессий. Некоторое время я посвящаю тому, чтобы убедить родителей регламентировать деятельность детей и установить для них границы дозволенного. Дети испытывают тревогу в обстановке, которая не имеет ясной структуры и не задает четких границ допустимого, и, пытаясь избавиться от беспокойства, часто ведут себя вызывающе.

По мере развития взаимоотношений я начинаю обращать внимание на уровень контакта с ребенком. Если ему сложно поддерживать контакт – сохранять интерес к происходящему и включаться вместе со мной в любую деятельность, то помощь в преодолении этого недостатка становится моей основной задачей. Обычно дети с СДВГ имеют серьезные проблемы с поддержанием контакта. На первой сессии, на которой присутствовали восьмилетний Билли и его родители, ребенок не мог и минуты усидеть на месте. Иногда он отвечал на мои ознакомительные вопросы, но главным образом сидел на моем кресле, которое могло одновременно и крутиться, и качаться. Это кресло Билли очень понравилось.

На нашей первой индивидуальной сессии он бегал от одного предмета к другому, хватая и бросая все, что попадалось ему под руку. Я следовала за ним, подбирая брошенные игрушки и доводя до его сведения правило, что сначала нужно положить вещь на место, а уже затем можно переходить к чему-то другому. Конечно, Билли игнорировал мои замечания. Мальчик ни разу не оставался с чем-нибудь больше, чем на несколько секунд. Он был совершенно не способен к контакту – ни со мной, ни с предметами. Однако мне было важно сохранить атмосферу общей доброжелательности по отношению к поведению Билли. Я улыбалась, ненавязчиво, но твердо напоминала ему о правилах, говорила пару слов о предметах, попадавших в его руки, даже когда он уже перебежал к следующей игрушке. Я прикладывала все усилия, чтобы присоединиться к нему, но со стороны Билли не было никаких встречных движений. В конце сессии мальчика было сложно вывести из комнаты, но, несмотря на его крики и жалобы, я спокойно и твердо выпроводила его в комнату ожидания к матери. Казалось, что на следующем занятии Билли будет вести себя так же, но все обернулось иначе.

Когда он взял куклу, я быстро схватила другую и, обращаясь к его игрушке, сказала: «Привет!» – так же, как и в прошлый раз. На этот раз, правда, мальчик немного поколебался, но все равно бросил куклу на пол и побежал дальше, к следующей вещи. Моей целью было установить с ним контакт и помочь ему поддерживать контакт хоть с чем-то. Простое сидение поодаль и наблюдение за перемещениями Билли не дало бы результата. Вовлечение психотерапевта в процесс и его взаимодействие с ребенком, терпеливое и без осуждения, – это необходимый и жизненно важный элемент работы с детьми с СДВГ. Может показаться, что улучшение происходит очень медленно и почти незаметно. Очень важно уловить перемены, длящиеся хотя бы несколько крохотных мгновений. Этот процесс напоминает разглядывание картинок в книгах серии «Где Уальдо?» (Handford, 1987), на которые нужно смотреть как можно более пристально, чтобы увидеть все, что на них изображено. Очень небольшие изменения – это уже прогресс. К четвертой сессии Билли уже мог на несколько мгновений задержать на мне свое внимание, особенно, когда мы брались за кукол. Я смогла ощутить его контакт со мной и с куклами.

На шестой сессии случилось удивительное: мальчик вернулся к корзине музыкальных инструментов, которую он обнаружил и бегло обследовал на прошлом занятии. Он провел *все время* сессии, экспериментируя с разными звуками, и вместе со мной принял участие в музыкальном занятии (описанном в главе 12). Занятия музыкой – одна из самых эффективных техник при работе с детьми с СДВГ. Они стимулируют контакт, увлекательны, интересны, разнообразны и дают детям позитивное чувство овладения некоторыми навыками. Кроме того, к этому времени Билли, по-видимому, уже достаточно мне доверял, чтобы присоединиться к упражнению. Однако мальчику по-прежнему было трудно покидать кабинет в конце сессии. Я твердо и ласково говорила, что время истекло, и, взяв его за плечи, выводила в комнату ожидания к родителям. Через два месяца эта проблема исчезла.

Я хорошо знаю, что дети с СДВГ очень стараются на индивидуальных занятиях, где взрослый человек отдает им все свое внимание. Некоторые родители и учителя говорят с обидой: «Конечно, с вами он замечательный – все, что вам нужно делать, это постоянно быть с ним». Обида исчезает, когда я объясняю, что в этом и состоит особый смысл психотерапии. Я могу использовать преимущества подобного вида взаимодействия, чтобы помочь ребенку понять границы нормального поведения и развить сильное чувство собственного «Я», которое позволит ему достойно функционировать во внешнем мире. Такая помощь оказывается действенной только *потому*, что мы провели вместе определенное время. Опыт, который ребенок приобретает со мной, отличается от того, что он может получить в каком-то другом месте. Ведь в занятиях с детьми все строится на опыте, и мы никогда не должны его недооценивать.

Работа с сенсорикой – важный этап в самопознании. Я стараюсь помочь детям овладеть своими чувствами: видением, слушанием, осязанием, вкусом, обонянием. Возвращаясь на много лет назад к моему классу в школе для трудных детей, вспоминаю, как двенадцать подростков в возрасте одиннадцати – тринадцати лет, страдающих серьезными нарушениями поведения, в том числе гиперактивностью, провели целый час, спокойно стоя вокруг стола для рисования пальцами. Ощущение скользящих красок было восхитительным, мы рисовали (конечно, я тоже к ним присоединилась), дети замечательно разговаривали друг с дру-

гом, делились своими впечатлениями, мыслями и идеями и выражали затаенные чувства гнева и печали. Большое удовольствие ребятам доставляли и занятия с влажной глиной. У многих из них не было ранее возможности поупражняться в естественных для детского возраста занятиях. Но наверстывать упущенное никогда не поздно. Разные сенсорные техники описаны в книгах, предназначенных для занятий с очень маленькими детьми, а некоторые – в моей книге «Окна в мир ребенка». Так, Билли не нравилась глина, но он получал удовольствие от рисования пальцами, от различения ароматов, он пробовал на вкус кусочки апельсина во время выполнения описанного ранее упражнения, рисовал под музыку, а одну сессию полностью посвятил захватывающему занятию – разглядыванию через калейдоскоп разных предметов в моей комнате. Калейдоскоп лежал на небольшом столе напротив софы, когда мальчик вошел в кабинет. Быстро заметив новую вещь, Билли схватил ее и выпалил: «Что это?» Я предложила ему взглянуть. И лучшее, что могло случиться, произошло: мальчик приглашал меня посмотреть на каждое свое новое открытие. Именно тогда между нами и зародился настоящий контакт.

Может показаться, что гиперактивные дети постоянно используют свое тело, однако они делают это бесцельно и импульсивно. Они имеют очень слабые представления о своем организме, недостаточно контролируют свои движения и плохо ощущают свои телесные границы. Именно поэтому важно выполнять упражнения для тела. Терапевт должен проявить фантазию, ограничивая себя лишь размерами имеющегося помещения. Так, я попросила одного ребенка показать мне разные способы падения на подушки. Иногда я пробовала и более простые упражнения, чтобы понять, какие ощущения они вызывают, и установила, что для их выполнения требуется серьезный контроль над телом. Отличный способ развития возможностей тела – творческая драматизация, особенно пантомима. Изображая какие-то вещи, мы можем делать это пальцами, руками, головой, ногами и т. д., чтобы зрители угадали загаданное.

Забавно изображать разные виды спорта и игры, животных и какие-то ситуации. На собственном опыте я убедилась, что подобные упражнения заставляют очень внимательно прислушиваться к своему телу, *осознавать* его в попытке передать то или иное сообщения без использования слов. Билли нравилось

разыгрывать целые сценки (со словами), которые он сочинял и режиссировал. Иногда я приносила какие-нибудь предметы: фетровую шляпу, ремень или еще что-то, поразившее мое воображение, со словами: «Давай поставим пьесу». Мальчику нравилось устраивать представления с новыми вещами. Часто он задействовал и принадлежности моего кабинета: его предпочтения были отданы паре игрушечных наручников. Я изображала грабителя, и он меня арестовывал, а иногда он позволял мне задержать его. В любом случае движения наши были целенаправленными и соразмерными, как на настоящей сцене. Например, он мог сказать: «Нет, ты стой здесь, а я спрячусь там, чтобы ты не видела. А потом я выпрыгну и арестую тебя». Иногда мы бились на мягких резиновых битах, не причиняющих вреда, на очень небольшом пространстве с очень специфическими правилами (бой начинался и заканчивался по звонку моего колокольчика, а удары по голове и передней части туловища были запрещены). Иногда мы сражались, вообразив себя сырыми спагетти, а потом – вареными спагетти, или двумя столетними старцами, или королем и королевой.

Большое значение имеет дыхание. Очень популярное упражнение – надувание воздушных шаров и соревнование, кто дольше продержит их в воздухе за счет силы выдоха. Я убеждена, что дети с СДВГ, так же как и те, кто испытывает тревогу и страх, не умеют правильно дышать. Полноценное, здоровое дыхание успокаивает. Важны также упражнения на релаксацию с использованием воображения. Большинству таких детей сложно расслабиться. Их мышцы напряжены и скованны, а движения ограничены. Многим детям с СДВГ, с которыми я работала, нравились единоборства, и я настойчиво рекомендую по возможности проводить такие занятия. Несколько интересных упражнений в стиле айкидо я выполняла с детьми прямо в моем кабинете.

Недавно я заинтересовалась методом, разработанным израильским нейрофизиологом Моше Фельденкрайзом (Shafarman, 1997). Это мягкий активный метод помощи людям, страдающим различными физическими болями и нарушениями, а также с соматическими реакциями на жизненные стрессы, который позволяет создать ощущение здоровья, полноценности и комфорта. Многие последователи Фельденкрайза работают с детьми и получают впечатляющие результаты. Мне кажется, что при СДВГ подобный опыт будет очень полезен.

Существует достаточное количество методик лечения психосоматических проблем, которые могут быть полезны для таких детей и которым можно научить их родителей. Например, лечение с помощью энергетических полей (Arenson, 2001), которое заключается в массажировании определенных биологически активных точек, или стимулирование сенсорной активности по Джин Эйрес (Ayres, 1995). Обе техники просты в применении и очень эффективны.

Впечатляющих успехов удалось достичь терапевтам, применявшим методику биологической обратной связи к детям с СДВГ.

По мере того как ребенок начинает познавать самого себя в процессе сенсорных или физических упражнений, происходит укрепление его самости. Мы же продолжаем искать техники и приемы, посредством которых можно было бы научить ребенка устанавливать свои границы и обретать уверенность в своих силах.

Я хочу обратить внимание на то, как важно давать детям возможность выбора. Такой опыт необходим всем, но для детей с СДВГ он особенно необходим. Прилагая огромные усилия, чтобы привнести в их жизнь границы и структуру, традиции и порядок, мы часто забываем о пользе, которую они могут получить от деятельности, связанной с необходимостью выбора. А ведь это тренировка воли и формирование навыков принятия решения. Ситуация выбора заставляет человека обратиться к собственным чувствам, к мыслительным и даже интуитивным процессам.

Способность к принятию ответственности за собственный выбор может быть развита в процессе деятельности. Я наблюдала очень неугомонную, беспокойную и неуправляемую девочку, которая, как казалось, навечно застыла перед стопкой разноцветной поделочной бумаги, когда она получила задание выбрать листки трех цветов. Можно было почти воочию наблюдать, как шевелится и колыхается мозг в голове ребенка, когда она пристально разглядывала бумагу, набираясь силы и уверенности в процессе этого упражнения. Девочка боялась, что она сделает неверный выбор и будет жалеть о нем. Она бы предпочла получить листки трех разных цветов непосредственно от меня, чтобы было кого обвинить в провале ее планов. По мере того как укреплялась ее уверенность в себе в ходе нашей совместной работы, ей все проще становилось делать выбор. Она уже могла

сказать себе: «Мне нужно вот это. Мне нравится это. А такого мне не надо».

Способность делать подобные заявления предполагает определенную степень независимости и убежденности. Я предоставляю детям возможность выбора всегда, когда это возможно, и побуждаю к тому же и их родителей. Так, достав разные материалы для творчества, я предлагаю детям взять, что захочется: мелки, маркеры, пастели, цветные карандаши, простые ручки, а также бумагу разных размеров. Я могу спросить: «Ты хочешь сегодня заняться с глиной или сделать песочную сценку с этими маленькими фигурками?» Иногда дети застывают на несколько минут, готовясь принять решение. Если ребенок не чувствует себя в безопасности и не уверен в себе, он скажет: «Я не знаю» или «Как вы хотите». Если я чувствую, что активность ребенка угасает, то предлагаю сама. Если же он говорит: «Я не хочу ничем этим заниматься», – я, конечно же, поддерживаю это прямое заявление и предложу ему самому выбрать себе занятие.

Иногда мы играем в игру, которая состоит в назывании какой-то черты или особенности личности, а затем в ее подтверждении или опровержении. Сначала фразу-утверждение говорит один игрок, а потом – другой. Например, я произношу: «Ты любишь серый цвет». Ребенок должен повторить мои слова: «Я люблю серый цвет. М-м-м-м... Это не так», – и так далее. Потом мы обсуждаем, как ребенок узнал, что это утверждение неверно, на какой телесный сигнал он ориентировался. Иногда мы используем в игре разные предметы, настоящие или воображаемые: «Я бы хотел, чтобы у меня был собственный большой цветной телевизор. (Пауза.) Правда!» По правилам игры перед ответом надо закрыть глаза и помолчать несколько секунд. «Мне бы хотелось каждую ночь рано ложиться спать и никогда не смотреть телевизор. (Пауза.) Ложь!» Это упражнение имеет много разновидностей, и оно может помочь детям настроиться на «интуитивную» часть своего «Я», на сообщения, идущие от собственного тела. Попробуйте сами. Вообразите, что все домашние вещи вы должны поделить с кем-то еще. Представьте, как берете в руки каждый предмет и говорите: «Я хочу его – правда или неправда». И тело удивительным образом будет подсказывать вам, что выбрать. Помните, что нужно обращать внимание именно

на сигналы организма, а не искать какие-то рациональные доводы и аргументы.

Повторюсь: упражнения, предоставляющие ребенку выбор, способствуют развитию его самосознания. Многое из того, что мы делаем вместе с ребенком, укрепляет его ощущение «Я», что очень важно для детей с СДВГ. Стоит также еще раз отметить, что и сами взаимоотношения оказывают важное влияние на этот процесс.

Я не играю на занятиях какую-то роль (если только не участвую в совместной постановке или импровизации), я остаюсь самой собой и не пытаюсь манипулировать ребенком. Я принимаю ребенка с достоинством и уважением, сохраняя при этом собственную индивидуальность. Я мягко, точно и твердо устанавливаю правила и нормы, необходимые для наших занятий. По мере того, как ребенок становится более контактным, развивается и его самостоятельность. Ведь видение, слушание, осознание, обоняние, вкус, движения, высказывания, выражение эмоций – все это функции контакта, а у большинства детей с СДВГ ограничены, заторможены или заблокированы одна, несколько или даже все эти функции. По мере того как в процессе упражнения своих контактных функций ребенок начинает лучше ощущать свое «Я», проникается ко мне доверием и соглашается не только на присутствие, но и на активное участие во всех моих начинаниях, его самость укрепляется.

Все упражнения, которые предоставляют ребенку возможность высказываться о себе, делиться идеями, мыслями, взглядами и фантазиями, служат задаче поддержания и укрепления ощущения «Я». Существует множество игр, которые могут сделать эту работу более легкой и увлекательной. Главное – помочь ребенку почувствовать, что он может справиться с предложенным заданием. Большинство детей с СДВГ, а также дети, пережившие травму или живущие в неблагополучных семьях, часто просто не имели возможности развить те умения, которые необходимы им на каждой стадии развития. Говоря о навыках и умениях, часто имеют в виду достижение некоего совершенства. Но я говорю о другом умении. Каждое небольшое достижение – это очередной кирпичик для созидания собственного «Я» ребенка. Когда младенцу удается самому поесть или попить из стакана, это определенное умение. Когда он смекает, какой кубик нужно взять, чтобы

вложить в другой, – это тоже умение. Каждому уровню развития соответствует свой набор навыков и умений. Иногда приходится возвращаться в прошлое, чтобы дать ребенку возможность добыть недополученный некогда опыт – например, поползать и поиграть, как это делают совсем маленькие дети. Билли, о котором я рассказывала раньше, на нескольких сессиях энергично и с явным удовольствием мыл испачканные им инструменты и посуду для работы с глиной. Другой ребенок чистил стол от глины, сделав его чище, чем он был когда-либо раньше. Кому-то нравится осваивать новые игры или придумывать, как изобразить летящую птицу в песочной сценке. Упражнения на развитие навыков и умений часто органически входят в наши занятия, а иногда мне приходится добавлять их специально.

Чувство уверенности и самоконтроля порождает ощущение овладения навыком. Когда дети настолько привыкают ко мне, что начинают сами организовывать сессию и направлять ее ход, я понимаю, что мы достигли определенных успехов. Некоторая степень свободы необходима, но она, безусловно, должна оставаться в установленных рамках и границах.

Еще один путь помочь детям усилить ощущение собственного «Я» – это позволить им выплеснуть свою агрессивную энергию в безопасной и конструктивной форме. Дети с СДВГ приходят в замешательство от выбросов такой энергии, так как она часто проявляется в актах насилия, навлекающих на них одни только неприятности. Утомленным, испуганным и замкнутым детям почти неведом этот вид энергии, а потому они не способны пережить сопряженное с ней чудесное ощущение внутренней силы. Между тем эту энергию следует проявлять радостно. Я предоставляю детям много возможностей почувствовать и выразить свою силу в безопасной, дозволенной и забавной форме. Этой цели служат удары со всей силы по глине резиновым молотком, бои на мягких битах, разыгрывание кукольных сражений. У меня в запасе есть несколько игр, в которых надо наносить удары или что-то расшибать в лепешку. Во всех этих занятиях важно наше взаимодействие. Ребенок должен знать, что я по-настоящему играю вместе с ним и что это допустимо. Границы и нормы поведения четко определены. Заторможенные дети постепенно начинают ощущать свои силы, а непослушные понимают, что свою энергию можно контролировать и использовать открыто и без угрозы на-

казания. В обоих случаях усиливается ощущение собственных возможностей, укрепляется «Я». Есть четыре требования, о которых необходимо помнить при терапевтическом использовании агрессивной энергии:

- 1) она должна переживаться только в контакте с психотерапевтом;
- 2) ее нужно проявлять в безопасном месте (кабинет психолога), где строго очерчены правила поведения;
- 3) агрессивная энергия должна быть преувеличенной, чрезмерной;
- 4) занятия должны протекать весело.

Десятилетняя Джулия все время «витала в облаках», демонстрируя выраженный дефицит внимания. Ее случай был довольно-таки типичным: девочка в течение нескольких лет была жертвой сексуального насилия со стороны приемного отца. «Витание в облаках» стало ее основным способом поведения, особенно в ситуациях, которые она воспринимала как стрессовые, например в школе. Джулии поставили диагноз СДВГ, хотя лекарства ей не помогли. Меня это не удивило, так как было очевидно, что плохое внимание Джулии обусловлено эмоциональными причинами. Думаю, что поворотным этапом нашей совместной работы стала целенаправленная работа с агрессивной энергией. Джулия боялась этих упражнений и быстро утомлялась от них, но предвкушение веселых забав вскоре подтолкнуло ее к тому, чтобы полностью включиться в процесс. Я помню, как попросила ее выбрать игрушку, которая ей больше всего нравится и, естественно, девочка взяла милого маленького котенка. Я схватила большого аллигатора с огромной пастью и торчащими зубами. Моя клиентка была захвачена врасплох, а я произнесла своим самым устрашающим голосом: «Привет, котенок. Я голоден, а ты выглядишь очень аппетитно». Джулия начала отодвигать котенка. «Ты не убежишь, – заявил аллигатор. – Я собираюсь съесть тебя. И не вздумай драться со мной!» Чудовище прорычало эти слова несколько раз и подобралось очень близко к котенку. Потом Джулия позволила своему котенку осторожно коснуться аллигатора лапкой. «Ой! Ты ударил меня! Ты ударил меня! Я же просил не лезть ко мне!» – завизжал крокодил и упал на пол. А Джулия закричала: «Давай еще! Давай еще!» Эту фразу я слышу снова

и снова от многих детей, когда использую похожий сценарий. По просьбе девочки мы проиграли сцену несколько раз, и ее осторожность пропала. У нас получилась целая история, в которой котенок Джулии уничтожил всех плохих кукол. Этот прием помог девочке найти в себе силы встретиться с глиняной фигуркой отчима – раньше она не хотела этого делать. Когда ее чувства вышли наружу, симптомы СДВГ исчезли.

Я много раз проходила с детьми подобные ситуации. Как было сказано ранее, многие ребята старше четырех лет, в особенности с симптомами СДВГ, иногда просто пытаются закрыться от своих эмоций, которые оказываются слишком болезненными, мощными и пугающими, чтобы встретиться с ними лицом к лицу. Ребенку, неспособному (или не желающему) показать свои скрытые переживания, часто трудно устоять на месте, сосредоточиться и сфокусировать внимание. Даже о себе я знаю, что, расстроившись или разозлившись, не понимая и не осознавая, что происходит, я чувствую прилив возбуждения, не могу успокоиться, забываю и теряю вещи. В конце концов я заставляю себя сконцентрироваться на собственных ощущениях. Иногда все заканчивается слезами или я записываю то, что со мной произошло. Бывают случаи, когда мне нужно с кем-нибудь поговорить. В любом случае ситуация проясняется, а мне становится лучше. Дети же не обладают когнитивными и эмоциональными навыками, чтобы выполнить подобный самоанализ. Тревога приводит к появлению у них страха перед возможностью углубиться в какое-нибудь занятие – вступить в истинный контакт. Они все время переходят от одной вещи к другой, но не могут полноценно сосредоточиться на чем-то одном. Дети, испытывающие страх, гнев, горе или беспокойство, часто демонстрируют все или многие симптомы СДВГ.

Несколько лет назад в мой кабинет привели двенадцатилетнего мальчика с жалобами на гиперактивное поведение. Родителям казалось, что ребенок был таким всегда и что состояние его постепенно ухудшается. Лекарства не помогали. Учителя и родители были очень расстроены. Взрослым не нравилась идея обратиться за помощью к психологу, но не использовать эту последнюю возможность они не могли. По ходу разговора мне удалось выяснить, что в семь лет Джеф попал в серьезную автомобильную катастрофу вместе с мамой, которая погибла. Мальчик

выжил, а после больницы поселился у отца и мачехи. (Родители развелись, когда он был еще совсем маленьким.) Когда я спросила родителей, как они справлялись со сложившейся ситуацией, то получила следующий ответ: «Мы хотели, чтобы Джеф поскорее забыл аварию, чтобы он начал новую жизнь. Какой смысл оглядываться назад».

Отцу Джефа казалось, что симптомы гиперактивности появились у мальчика задолго до катастрофы, но мужчина не был уверен, утверждая: «Он всегда был активным ребенком». Несмотря на излишне возбужденное поведение мальчика после несчастного случая, родители никогда не связывали его с перенесенной травмой.

Когда я попросила Джефа рассказать мне о той аварии, он сказал, что почти ничего не помнит. Он даже не мог восстановить в памяти большую часть своей жизни с матерью. Он едва помнил, как она выглядела.

Мы с Джефом провели много времени, работая с сенсорными и телесными ощущениями. Он рисовал, работал с глиной, делал сценки на песке. Мальчику нравились эти занятия, и в моем кабинете он никогда не проявлял гиперактивности. Его работа носила достаточно поверхностный характер. В этом нет осуждения – я только подчеркиваю, что мы никогда не забирались слишком глубоко во внутренний мир и чувства Джефа. Бывало, он немного приоткрывался, а потом снова уходил в себя. Однажды, после девяти месяцев работы, мальчику приснилась мама. (Я прошу детей стараться запоминать свои сны.) Джеф нарисовал то, что вспомнил (иногда я прошу вылепить из глины приснившиеся сценки), и мы проработали этот материал. Плотина, сдерживавшая поток его воспоминаний, рухнула. Мальчик восстановил все события и нарисовал автокатастрофу. На картине было много крови. Еще он изобразил больницу и свой дом до переезда к отцу. Он нарисовал свою маму и кое-какие сценки из их совместной жизни. Джеф поговорил с глиняной фигуркой своей матери, высказав ей свою тоску, а также свой гнев за то, что она его оставила. Все эти слова были сказаны не сразу, а постепенно, на протяжении нескольких сессий. А иногда мы просто вместе играли.

Детям не на что опереться, чтобы удержать момент просветления, возникающий в подобных ситуациях, и им необходимо время, чтобы остановиться и примириться с тем, что произошло.

Это нельзя считать проявлением сопротивления. Через некоторое время я мягко и как бы невзначай возвращаю ребенка к воспоминаниям о травме. Конечно, у нас было много вопросов, заслуживавших внимания, в частности о его семье. Где-то в глубине души Джеф считал себя плохим ребенком. Прежде всего, как это свойственно детям, он обвинял себя в аварии и смерти своей матери. Во-вторых, в его подсознании отложилось множество впечатлений о негативных реакциях на его гиперактивность. И мачеха поначалу не испытывала большого желания принять его как нового сына. У нее уже было двое детей, что осложняло ситуацию.

Когда Джеф заглянул внутрь себя до самых глубин, его поведение полностью переменялось. Симптомы СДВГ больше не проявлялись, он хорошо успевал в школе и справлялся с делами дома. Временами он становился рассеянным или гиперактивным, но он знал, что это связано с попытками скрыть свои истинные чувства из-за неприятных событий, случившихся в его жизни. Понимая это, он мог выбирать безопасный способ для выхода своих эмоций.

Одну одиннадцатилетнюю девочку отправили к психотерапевту из-за того, что она постоянно «витала в облаках». Кэти была очень невнимательна на уроках в школе, часто забывала принести домой домашнее задание и теряла вещи. Так как она не справлялась со школьной нагрузкой, учитель порекомендовал обратиться к врачу, чтобы тот назначил лечение. Однако родители решили сначала проконсультироваться со мной. Конечно, было бы неплохо убедиться, что у Кэти все в порядке со здоровьем, но я попросила родителей повременить с началом приема лекарств. История девочки указывала скорее на то, что ее поведение является реакцией на стрессы, существовавшие в ее жизни.

Родители Кэти развелись, когда ей было пять лет. Оба вступили во второй брак. Мать родила другого ребенка. В соответствии с соглашением о совместной опеке девочка проводила одну неделю с мамой, а другую – с папой. Оба родителя заботились о дочери и принимали активное участие в ее жизни. И хотя Кэти никогда не сталкивалась с сильными травмами, стрессов и перемен в ее жизни было вполне достаточно, чтобы повлиять на ее поведение.

Каждый ребенок вырабатывает свой собственный способ поведения, форму существования, позволяющую ему справляться с трудностями, выживать, удовлетворять свои потребности и раз-

виваться. О том, почему дети предпочитают те или иные формы существования, можно говорить бесконечно. Кэти выбрала «витание в облаках», чтобы защитить себя от неприятных ситуаций и чувств. По мере взросления стереотипы защитного поведения не исчезают сами по себе, а только проявляются еще ярче. Став старше, Кэти могла бы найти более «взрослые» способы «отстранения от мира», такие как наркотики и алкоголь. Жизнь человека редко становится проще и легче – чаще всего она все больше усложняется. Когда в жизни происходят какие-то изменения, они оказывают влияние на детей. Мы живем в обществе, которое более чем когда-либо испытывает стрессы и разнообразные перемены, поэтому нам необходимо знать, как это может сказаться на детях. Родителям требуются специальные навыки, чтобы помочь ребенку преодолеть изменения и жизненные перипетии.

Дети часто склонны обвинять именно себя, когда случается что-то нехорошее, например развод. Им трудно говорить об этом и они не способны связать с этим событием то смутное и неприятное чувство, которое они переживают. Смешанные чувства возникают у детей и при повторном браке родителей, рождении еще одного ребенка или еженедельном переезде от отца к матери и обратно. Дети могут ощущать радость, волнение и облегчение, но могут почувствовать также гнев, ревность, грусть и беспокойство.

Смешанные чувства пугают детей, и они стараются избежать их или отодвинуть куда-нибудь подальше от себя. Они могут демонстрировать положительные эмоции, в особенности если получают одобрение. Но отрицательные эмоции накапливаются внутри и могут стать причиной неадекватного поведения и тех или иных симптомов. Родители должны знать, что им нужно найти такие средства, которые помогут их детям выразить эти негативные, плохие и опасные чувства и при этом не почувствовать себя плохими или виноватыми из-за такого эмоционального порыва. Здесь не поможет прямой вопрос ребенку: «Ты расстроен по этому поводу?» Такие вопросы заставляют детей замыкаться или чувствовать себя не в своей тарелке. Они говорят «нет» или «не знаю» или просто пожимают плечами. Иногда значительного эффекта можно добиться, если просто сказать ребенку: «Мне кажется, тебе не понравилось, что мама с папой развелись» или «Думаю, ты устал перебираться туда и обратно,

то к маме, то к папе». На это ребенок обычно облегченно кивает, так как о его чувствах, наконец, заговорили.

Я исхожу из допущения, что многие из этих негативных чувств действительно присутствуют у детей, а потом выбираю интересные и веселые приемы помощи. Иногда я ошибаюсь, и об этом мне искренне сообщают сами дети. Обычно же я оказываюсь права. Нужно найти такие способы, чтобы выражение чувств было веселым и интересным делом, поскольку дети боятся значительности и серьезности ситуаций и собственных эмоций. Поэтому мы намеренно преувеличиваем многие из этих чувств, что вызывает смех. Например, для Кэти я сделала кукольный спектакль, в котором два кукольных животных в роли родителей громко спорили об обычных вещах. Сцена заканчивалась решением о разводе. В следующем эпизоде принимала участие дочка (это снова было игрушечное животное – я очень редко использую кукол, похожих на людей, только если они не выглядят как карикатуры), которая очень возбужденно рассказывала зрителям (Кэти), как она чувствует себя из-за развода: «Я ненавижу этот развод! Я не хочу, чтобы они развелись. Что же будет со мной? О господи, господи! Что же мне делать? Это, должно быть, моя вина! Если бы я была хорошей девочкой, этого не случилось бы». Потом шла сцена, в которой кукла-дочка обращалась к родителям со своими переживаниями. Они обнимали ее, просили прощения и убеждали, что любят дочку и что она не сделала ничего, что послужило бы причиной для развода. Малышка всхлипывала: «И все равно мне это не нравится!» На этом спектакль заканчивался. Нашей целью было не улучшение ситуации, не поиск решения проблемы и не временное примирение, а выплескивание на поверхность тех чувств, которые, как я предполагаю, терзали Кэти и которые в подобные моменты переживают многие и многие дети. Кэти понравилось представление, и она повторила его для меня. В одном месте я сказала: «Думаю, что некоторые твои чувства похожи на переживания этой куклы». Это был не вопрос, а утверждение, с которым девочка могла согласиться или нет. Она от всего сердца сказала: «Да!» Некоторые дети, смотря подобное шоу, комментировали его словами: «Совсем как у меня!»

Подобные же приемы применялись при работе с другими событиями жизни Кэти, для чего использовали рисование, глину, песочные сценки, драматические представления, музыку и игры.

Возможности здесь бесконечны. Я попросила девочку изобразить на песке, как она понимает развод. Она сделала кладбище с игрушечной надгробной плитой, которую я когда-то купила в Новом Орлеане (раньше в ней были конфеты). С одной стороны от песочницы Кэти поставила фигурку матери, а с другой – отца. Напротив надгробия стояла девочка. Кэти пояснила: «Развод – это как чья-то смерть». Я попросила, чтобы детская фигурка поговорила с мамой и папой. Последовала лавина чувств, особенно негодования. Кэти понравилось упражнение, а удовольствие от создания песочной сценки подтолкнуло девочку к выражению негативных эмоций.

Детям очень сложно выразить гнев, спрятанный у них глубоко внутри. Иногда он вырывается бесконтрольно, что еще более усугубляет ситуацию. Например, если ребенок считает себя причиной развода, как он может выразить свое недовольство? Он любит обоих родителей – как же можно на них злиться? Ему больно, когда они сердятся на него. Близкие люди разъезжаются по разным домам, а ребенок боится, что его бросят и ему негде будет жить. Лучше уж он будет держать свои эмоции при себе. Ребенок может даже не осознавать отчетливо эти свои мысли. Часто они проявляются на висцеральном уровне как внутренний дискомфорт. Организм, в своем постоянном стремлении к гармонии и здоровью, ищет способы освободить себя от заблокированной энергии, что, по моему убеждению, и становится причиной трудного поведения ребенка. В случае Кэти движение организма к равновесию и избавлению от скрытых эмоций привело к развитию симптомов СДВГ. Девочке удалось выразить многие из ее чувств во время нашей совместной работы и показать их родителям во время семейных сессий. Она перестала «витать в облаках». Вся наша работа продолжалась девять месяцев, встречи происходили еженедельно и длились по сорок пять минут.

Здесь мне кажется важным добавить, что, несмотря на те планы и цели, которые я устанавливаю для каждой сессии, ориентируясь на проблемы ребенка и терапевтическую оценку его потребностей, я не форсирую каких-то определенных результатов. Все, что должно произойти на сессиях в ходе моих встреч с клиентом или со всей семьей, должно произойти. Для меня важно придерживаться именно такой установки: принимать все, что происходит во время сеанса, так как я считаю, что лю-

бые ожидания – это путь к провалу. Отсюда отнюдь не следует, что я не оцениваю ход сессии и не подвожу итоги. Ведь мне нужно изучить полученный материал.

Работа с родителями – это никогда не прекращающаяся и жизненно важная часть моего дела. Когда взрослые заинтересованы и вовлечены в процесс, результаты появляются быстрее. Необходимо, чтобы они поняли саму суть терапии, поэтому я и отвожу специальное время на разъяснение им того, чем я занимаюсь. Многие родители мне благодарны. Каждые четыре или шесть недель я приглашаю к себе родителей вместе с детьми. Иногда мы используем это время для того, чтобы обсудить успехи ребенка дома и в школе, те вещи, которые вызывают беспокойство родителей, а иногда взрослые вместе с детьми принимают участие в творческих занятиях: рисуют, лепят из глины, играют. Если в семье есть другие дети, я по необходимости приглашаю на встречи семью в полном составе. Один из самых важных вопросов, обсуждаемых на коллективных встречах, – это гнев. Мы говорим, какие формы выражения гнева присущи каждой семье, что случается при его проявлении, что именно вызывает у них гнев и как гнев отражается на уровне тела. Иногда я прошу каждого члена семьи нарисовать то, что его злит. Очень полезно бывает предложить каждому участнику сказать по очереди всем членам семьи сначала: «Мне в тебе нравится такая твоя черта как...», а потом: «Одна вещь, которая меня в тебе раздражает, – это...» (или «мне в тебе не нравится...», «иногда меня достает...»). Во время самой игры дискуссий не бывает – обсуждение происходит потом. Это упражнение помогает детям понять, что злость естественна и допустима и ее можно выразить спокойно, без взрыва эмоций. Иногда я прошу каждого оценить свою семью по шкале от 1 до 10 или от 1 до 100%, где максимальное число – это самая лучшая оценка. Так, в одной семье отец поставил 80%, мать – 60%, а двенадцатилетний Ален – только 40%. Я предложила всем обсудить, чего не хватает им до 100%, а также вспомнить то хорошее, что у них было. Это была одна из самых потрясающих сессий.

Часто я задаю родителям «домашнее задание». Как правило, это эксперимент продолжительностью в одну – две недели, который разбивается на маленькие, легко выполнимые практические части. Например, я могу попросить одного или обоих родителей

попробовать установить нормы и границы поведения, выбрать какое-то специфическое ограничение и следовать ему. Многим родителям, имеющим детей с СДВГ, бывает трудно установить правила, что, по моему убеждению, тревожит ребенка, у которого еще ярче проявляются характерные для СДВГ симптомы и стереотипы поведения. Я помогаю родителям понять, что детям нужно время, чтобы отреагировать на появление ограничений, а со стороны взрослых требуется терпеливое, твердое и постоянное напоминание о необходимости соблюдения правил. Мы говорим о «естественных последствиях», соответствующих данному уровню развития ребенка. Я полностью против физических наказаний в отношении детей, даже шлепков. Есть методы более добрые, эффективные и долговременные, а телесные наказания, независимо от вызвавших их причин, дают только отрицательные результаты. Конечно, вначале ребенок будет протестовать против установленных границ поведения. Это естественно и ожидаемо. Дети имеют право злиться, сердиться или ворчать при появлении ограничений. Некоторые родители хотят, чтобы их ребенок следовал правилам радостно и энергично. Вероятно, им так проще и легче.

Одна из самых важных составляющих терапевтического процесса – это помочь детям, чтобы они научились заботиться о себе. Как упоминалось ранее, дети с СДВГ обременены множеством негативных мнений о себе. Маленькие дети не только обвиняют себя во всем плохом, что с ними случается, но из-за своих неприятных для окружающих симптомов получают от них мощный негативный ответ, что еще сильнее подхлестывает чувство стыда и плохое отношение к собственному «Я». Без терапевтического вмешательства подобные отрицательные интроекты будут сопровождать ребенка в течение всей его жизни. Основная наша задача состоит в том, чтобы помочь ребенку восстановить и укрепить его самость, которая полностью заблокирована, заторможена или ограничена. Однако по мере того, как ребенок набирается сил, часть его самости, как правило, младшая, по-прежнему сохраняет эти негативные мнения. Поэтому мы должны помочь ребенку вступить с ней в контакт и позаботиться о ней. Если отношение родителей к происходящему изменилось, это прекрасно, но, как правило, этого недостаточно для устранения столь вредоносных детских убеждений. Это задача самого ребенка,

выполнение которой становится возможным только тогда, когда он научится оказывать поддержку самому себе.

Я могу попросить ребенка нарисовать рисунок, выбрать подходящую куклу или вылепить из глины ту часть себя, которая ему не нравится. (Эти части, как правило, содержат негативные мнения о себе, или негативные интроекты.) Например, восьмилетний Билли, о котором я рассказывала в начале главы, выбрал куклу, которая напоминала ему «ту часть меня, которая вовлекает меня в неприятности». Моя кукла – как правило, я брала что-нибудь нейтральное – разговаривала с игрушкой Билли, которая поведала о том, как создавала проблемы своему хозяину. Потом я спросила самого мальчика: «Как ты относишься к этой части себя?» – «Я ненавижу ее», – пылко ответил мальчик. Я предложила Билли поговорить с выбранной им куклой и все объяснить. Мальчик закричал: «Я ненавижу тебя! Я хочу, чтобы ты исчезла!» Я подбадривала его, так как знала, что, хотя он и кричит на самого себя, в тот момент происходит выброс огромного пласта его скрытого гнева, который выплескивается наружу, а не остается внутри. Таким образом, Билли оказал себе поддержку, которая была нужна ему для налаживания контакта с усвоенной извне частью своей самости. Я поинтересовалась, как долго он уживался с ней, и он ответил: «Всю жизнь». – «А ты помнишь ее в четыре года?» Мальчик покачал головой. «А в пять лет, когда ты пошел в детский сад?» Билли кивнул. Тогда я сказала: «Предположим, что ей пять лет – она как маленький мальчик. Найди куклу, которая могла бы стать его крестной-феей». Билли выполнил мои инструкции. «Что бы сказала ему волшебница?»

С небольшой помощью с моей стороны Билли смог произнести следующее: «Ты хороший малыш и нравишься мне. Ты не сделал ничего, за что тебя можно считать плохим. В действительности ты замечательный и добрый. Просто иногда тебе хочется, чтобы люди выслушали тебя и поиграли с тобой». Я попросила Билли отложить крестную-фею и сказать кукле, ответственной за его проблемы, те же слова, но уже от своего имени. Он выполнил это, а я поинтересовалась: «Что ты чувствовал, говоря себе эти слова?» Билли ответил: «Здорово!» Тогда я предложила выбрать дома что-то, изображающее пятилетнюю часть его самого, например плюшевого медведя, и каждый день перед сном в течение недели говорить ему те же чудесные слова. Так Билли

начал интегрировать негативные части своей самости с ее более сильными и здоровыми частями. Подробнее об этом процессе написано в главе 8, посвященной навыку заботы о себе.

Как можно было увидеть, занятия с детьми, которым поставлен диагноз «Синдром нарушения внимания с гиперактивностью», не особенно отличаются от работы с другими детьми, попадающими в кабинет к терапевту.

Терапевтический процесс должен развиваться естественно для любого ребенка. Терапевт лишь направляет его соответственно потребностям ребенка, принимая во внимание его индивидуальность и жизненный опыт. С рождением каждый ребенок получает неотъемлемое право на развитие, на укрепление и проявление всех особенностей своего организма: тела, эмоций, ощущений и интеллекта. Как только ребенок начинает узнавать все о самом себе и получает возможность полноценно, успешно взаимодействовать с окружающим миром, его рост и взросление будут приносить ему радость.

Глава 12

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МУЗЫКИ В ТЕРАПИИ: НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Несколько лет назад мне посчастливилось присутствовать на недельном семинаре с известным музыкантом Полом Винтером в его музыкальной деревне на ферме в штате Коннектикут. Меня глубоко поразило услышанное, а затем пришла идея: если пережитый опыт так сильно затронул меня за живое, то почему бы не адаптировать этот метод для работы с детьми. Результат получился даже лучше, чем я могла предполагать. Мне бы хотелось описать несколько проведенных мною экспериментов с детьми, а самое главное – рассказать о полученном терапевтическом эффекте. Правда, следует иметь в виду, что всегда трудно выразить словами то, что на самом деле нужно пережить самому.

Прежде чем начать, нужно подобрать инструменты: барабаны, бубны, погремушки, трещотки, пищалки, гонги, маракасы, ксилофоны и любые другие предметы, издающие звуки. Все эти вещи можно хранить в большой корзине. И независимо от того, с кем работаешь: с одним ребенком, с семьей, группой детей, подростков или взрослых – все должны иметь возможность поэкспериментировать с музыкальными инструментами. Как правило, я высыпаю содержимое корзины на пол (это само по себе вызывает интерес), а потом каждый предмет нужно доставать из общей кучи и слушать его звучание. (Во время выполнения этого упражнения лучше сидеть на полу.)

Основная форма музыкального занятия

Эта техника обычно практикуется с участием одного человека, но мне удалось успешно применять ее с двумя или даже тремя участниками. Каждый выбирает себе стартовый инструмент из лежащих перед ним и начинает наигрывать на нем. Через несколько мгновений я тоже приступаю к игре. А через несколько минут этого дуэта клиент прекращает игру, и я продолжаю одна. Потом мой напарник выбирает другой инструмент и снова присоединяется ко мне. Через некоторое время останавливаюсь я, а клиент продолжает играть один, и так далее. Теперь новый инструмент выбирать нужно мне. Я делаю выбор, и мы опять наигрываем вместе. Потом опять останавливается клиент, берет следующий инструмент и играет со мной, и так далее. Чтобы понять правила игры, может потребоваться несколько раундов, но обычно это происходит довольно быстро. Мы не разговариваем. Иногда мне приходится подавать рукой сигналы остановиться, играть одному или присоединиться.

Что же при этом происходит? Разные дети получают разный опыт и добиваются разных результатов. Например, со мной занимался одиннадцатилетний Джеймс, скованный и зажатый мальчик, жестко контролирующийся себя в отношениях со сверстниками, братьями, сестрами и родителями. Его чувства были спрятаны где-то глубоко внутри. В ходе музыкальных упражнений его тело заметно расслаблялось, мальчик чувствовал себя свободным и полным жизни. Джеймсу нравилась сама организация процесса игры. Он даже сам начал подавать мне сигналы рукой, чтобы я остановилась или начала играть, захватывая, таким образом, в свои руки бразды правления сессией. Мы выполняли это упражнение довольно часто, и телесные реакции постепенно начали распространяться и на другие стороны жизни мальчика. На сессиях он начал выражать некоторые из своих скрытых эмоций.

Другой клиент, восьмилетний Стивен, постоянно находился в движении. Ему поставили диагноз СДВГ, но лекарства не помогали. Когда мы попробовали заняться музыкой, мальчик сосредоточился, расслабился и по собственной воле выполнял упражнение на протяжении всей сессии. Позже, на других сессиях, он стал интересоваться и другими занятиями, а его обновленное ощущение самости стало проявляться и в школе, и дома.

Я и сама испытываю чудесное оживление, принимая участие в музыкальных занятиях. Я начинаю слышать себя, чувствовать свое внутреннее состояние. Я понимаю, что дышу, что у меня есть тело, и это тело на многое способно. Это ощущение сложно описать словами, его нужно просто испытать. Глядя на ребенка в процессе наших совместных занятий музыкой, я представляю, что он испытывает те же чувства, что и я.

Мне сложно писать об этих занятиях. То, что мы делаем, по природе своей «правополушарно», нелинейно и невербально. Я все-таки попытаюсь описать свой опыт словами, хотя снова и снова повторяю, как это трудно сделать. Надеюсь, мне удастся передать хотя бы суть этого очень ценного опыта.

В терминах гештальт-терапии можно сказать, что на таких сессиях устанавливается самый оптимальный контакт. Контакт предполагает наличие отчетливого самоощущения при встрече с другим человеком. При этом необходимо умело пользоваться функциями контакта: слушанием, осязанием, видением, вкусом, обонянием и движением. Контакт требует осознания различных аспектов организма: сенсорики, телесности, эмоций и интеллекта. Дети, неспособные устанавливать контакт со сверстниками, братьями и сестрами, родителями и учителями, отрезаны от мира, их организм функционирует в ограниченном диапазоне. Дети с такими проблемами начинают подключать неадекватные защитные механизмы или у них появляются негативные физические симптомы. При этом прерывается здоровый процесс саморегуляции организма. Такие дети не только не могут устанавливать полноценный контакт, но и демонстрируют слабое чувство собственного «Я» и низкую самооценку.

Участие в таких музыкальных занятиях стимулирует и укрепляет самоощущение и развивает функции контакта. Ребенок испытывает радость овладения новым навыком. Присоединение к ритмам ребенка в процессе нашей музыкальной игры – вероятно, наиболее важная часть этого процесса.

Йохан, мой ученик из Германии, наблюдал описанное выше музыкальное упражнение, которое я выполняла с восьмилетним Стивеном. Он рассказал: «Когда вы почувствовали ритм Стивена, старались ему следовать и соответствовать, я смотрел на мальчика. Он был так увлечен, на его лице и в глазах отражалось полное удовлетворение от того, что вы рядом с ним. Стивен менял ритм,

вслед за ним менялся и ритм вашего инструмента, и мальчик делал глубокий вздох облегчения. Складывалось впечатление, будто он проверял, действительно ли вы следуете за ним. Даже цвет его лица менялся – Стивен просто светился. Было очевидно, что он действительно получает удовольствие от занятия, что оно что-то значит для него. Так сложно выразить словами то, что я видел». Вот снова прозвучала эта фраза. Слова действительно здесь бессильны. Музыкальные занятия – это путешествие в невербальную реальность.

Эта начальная форма занятий предполагает бесконечное число возможностей. Часто через некоторое время после совместной игры я спрашиваю ребенка, как он себя чувствует. Как правило, получаю ответ «хорошо» или «весело». Тогда я предлагаю сыграть «хорошо» или «весело» на любых лежащих напротив нас инструментах. Потом можно поинтересоваться другими эмоциями. «А как насчет печали? Подумай о чем-то, что заставляет тебя грустить». – «Мне было очень плохо, когда пропала моя кошка». – «А какая она, твоя печаль? Можешь не говорить, если не хочешь. Давай теперь поиграем грустно».

Мы задумываемся о других состояниях: страхе, сумасшествии, скуке, злости, глупости.

Часто, когда мы прорабатываем эмоции, я осознаю, что двигаюсь по спирали, выражая все больше и больше чувств до тех пор, пока не понимаю, что для меня уже достаточно. Я удовлетворена. На сегодня это все. Я вычерпала себя до дна. Заставляя эмоции звучать в унисон, чувствуешь необыкновенную поддержку. Я не одинока со своими переживаниями. Со мною друг, который смотрит на меня и улыбается, даже если мне грустно, я сержусь или гневаюсь. Возникает чувство, что тебя понимают и принимают таким, какой ты есть. Неважно, какие звуки улавливает ухо, я чувствую внутри себя только нечто глубинное и не поддающиеся словесному описанию. Поскольку ребенку крайне трудно описать подобные чувства, я могу оперировать только собственным опытом, представляя, что он чувствует то же самое.

Вариации

Мелиссе, тихой девочке десяти лет, поставили диагноз «избирательная немота». В ее обществе я и сама вела себя довольно тихо, пытаюсь максимально соответствовать ее уровню общения. Она

рисовала, делала сценки на песке и лепила из глины, а на мои вопросы кивала, выражая согласие, или отрицательно мотала головой. Энергетический уровень девочки был очень низок. Однако на музыкальных занятиях поведение Мелиссы решительно менялось: я видела ее волнение и прилив энергии. Мы разговаривали между собой с помощью звуков музыки, а когда продвинулись к изображению чувств, возбуждение девочки возросло еще сильнее. Ее глаза горели, когда мы играли весело и неистово. Ее губы плотно сжались, когда мы играли нечто сумасшедшее. Глаза Мелиссы, как и мои, наполнились слезами во время исполнения грустной темы. А в конце занятия, когда я мягко поинтересовалась, как она чувствует себя, девочка прошептала: «Хорошо». Это было первое слово, которое я от нее услышала. Чувства Мелиссы слишком обременяли ее из-за тяжелой травмы, случившейся в ее жизни. Занятия музыкой позволили ей невербально выразить часть своих эмоций с большей энергетикой и более точно, чем какой-либо другой из использованных нами ранее приемов, и постепенно помогли ей почувствовать себя достаточно уверенно, чтобы заговорить о своих проблемах.

Иногда я сочиняю историю о разных чувствах – например, метафорический рассказ о собачке, которая потерялась и очень грустит, и мы играем музыку для этой истории. «Жил-был в одной семье маленький песик, который очень любил своих хозяев. Как-то раз он решил сделать сюрприз мальчику и встретить его около школы. Когда никто на него не смотрел, песик убежал из дома. Он был уверен, что знает дорогу, но улицы почему-то выглядели незнакомо. Он пробежал вверх по одному проулку, спустился по другому. Начался дождь, поднялся ветер, и стало холодно. Маленький песик свернулся в дверном проеме и не знал, что делать. Как ты думаешь, что случилось дальше?» Каждый ребенок предлагает свой ход событий, и мы играем друг другу свою музыку. Конечно, часто истории детей – это проекции какого-то эпизода их собственной жизни, которые при желании можно обсудить. И я понимаю, что моя история – это тоже проекция! Когда я посещала детский сад в Кембридже, штат Массачусетс, каждый день мне нужно было дожидаться кого-нибудь из старших, кто бы отводил меня домой. Однажды я решила стать независимой и отправилась одна. В конце концов я безнадежно заблудилась. Все улицы были похожи одна на другую, но ни одна не вела

к дому. Я расплакалась, когда поняла, что мир еще слишком велик для меня. Один мужчина остановился и спросил, чем может мне помочь, а я сказала ему, что потерялась. Адрес мне был известен (по этому адресу находилось ателье моего отца, в котором я проводила много времени, играя там с разным подручным материалом). Я доверчиво последовала за тем человеком, который привел меня к папе (это было за углом). Отец был очень удивлен, а я так счастлива, что у него не хватило духу наказать меня. Да это и не требовалось: с этого момента я осознала, кто я в действительности – маленький человечек в большом мире.

Иногда я рассказываю историю о девочке, которая однажды ночью, пытаясь уснуть, услышала, как ее родители ссорятся. Ссорящиеся голоса звучали примерно так (громкие удары барабана и шум шейкера). Услышав это, малышка испугалась, решив, что мама с папой разведутся. «Давай сыграем, что она почувствовала», – говорю я. Придумывая такие рассказы, желательно знать историю ребенка, хотя существует множество универсальных переживаний и ситуаций, которые могут подойти для любого человека.

Полезно также подключить воображение. «Закрой глаза и вообрази, что ты на пляже. Почувствуй спиной тепло солнечных лучей. Прислушайся к звуку волн. Нагнись и пропусти песок сквозь пальцы. Вдохни аромат океана. Попробуй соль на своей руке. Ты видишь человека, который летит на кайте. Какого цвета этот воздушный змей?» (Подождите ответа ребенка.) «Какой он формы? Ты чувствуешь легкий ветерок на коже – он совсем как тот, который рассекает кайт. Открой глаза, и давай сыграем мелодию для воздушного змея». Подобные фантазии помогают детям расслабиться, сосредоточиться на своих ощущениях, стать более уверенными перед тем, как покинуть мой кабинет и отправиться в большой мир.

Дети предлагают множество занятных идей, как дополнить наши упражнения. Одна шестилетняя малышка захотела, чтобы мы продолжили историю, аккомпанируя друг другу. Я начала рассказывать о маленькой девочке, потерявшейся в лесу, а Лиза наигрывала мелодию потерявшегося в лесу ребенка. «Жила-была маленькая девочка, которая отправилась погулять в лес. Неожиданно она поняла, что заблудилась! Малышка не знала, как вернуться обратно! (Опять это был рассказ о потерявшем-

ся человеку!) Неожиданно она услышала, как кто-то хихикает. Она огляделась вокруг и из-под дерева появилась злая колдунья. Что же было дальше?» Когда я начала играть мелодию ведьмы, Лиза показала на другой инструмент, говоря глазами, что именно он больше подходит для колдовской музыки. И мы продолжили игру.

Здесь важно подчеркнуть, что все упоминаемые мною вариации – выражение чувств, образы воображения, рассказывание историй – следует выполнять *после* основного упражнения, описанного мной в самом начале. Я думаю, что контакт, возникающий в процессе этого упражнения: каждый играет сначала один, а потом вместе с другим, останавливается и снова объединяется с партнером, – это необходимое условие для последующей нюансировки терапевтического процесса. Он обеспечивает ребенку внутреннюю уверенность, без которой невозможно продвинуться в самораскрытии скрытых переживаний.

Я использовала технику сочинения музыки с братьями и сестрами, а также с целыми семьями. Девятилетняя Сюзанна любила эти занятия и очень хотела пригласить на них маму. Мать девочки лечилась от алкоголизма и посещала группу «Анонимных алкоголиков» всего несколько месяцев. Сюзанна испытала жестокость обоих родителей, которые к тому времени уже находились в разводе. Она редко виделась с отцом. Девочка буквально сражалась за возможность контролировать свою жизнь и дома, и в школе с ровесниками. Мы втроем расселись на полу с музыкальными инструментами, и я объяснила суть упражнения маме Сюзанны. Все было так же, как и раньше, только теперь нас было трое, а не двое. Внезапно девочка сказала: «Мам, ты просто следи за моими руками, а я буду подавать тебе сигналы, когда вступать, а когда прекращать игру. Один палец означает “пора присоединиться”, а два – “нужно остановиться”. Ты, Вайолет, тоже смотри за моими пальцами». Сюзанна взяла в свои руки управление всей сессией в рамках музыкальной части занятия. Ее мать уяснила суть упражнения. Вместо того чтобы начать обычную борьбу за власть, женщина дала девочке возможность контролировать ситуацию в приемлемой, адекватной форме, в рамках четко установленных границ поведения. Прежде я просила маму Сюзанны проводить с девочкой некоторое время, чтобы Сюзанна в безопасной обстановке смогла почувствовать свою значимость

и степень своего влияния. После музыкального занятия женщина осознала важность моих рекомендаций.

Как уже говорилось раньше, дети придумывают много разных возможностей, как можно использовать музыку. На другой сессии Сюзанна попросила меня и свою маму побыть аккомпаниаторами на ее кукольном представлении. Она снова решила взять все управление в свои руки, пальцами подавая нам сигналы, когда играть, когда остановиться и даже какой взять музыкальный инструмент.

Мне бы хотелось описать также другую форму подобных занятий, которую я использовала на групповых встречах. Это может быть семья или более традиционно подобранная группа. Эта техника хороша, когда вместе собираются четверо, пятеро или даже шестеро человек. Если участников больше, то остальные члены группы становятся слушателями, а потом играют сами. Сначала я написала эту главу как сценарий для аудиокассеты. Когда я записывала кассету, в студии со мной занимались трое детей (братьев) и их мать. Вот мои инструкции для них:

Я хочу, чтобы вы сели вокруг инструментов на полу, по одному с каждой стороны, чтобы получился круг. А теперь у вас есть несколько минут, чтобы поупражняться с инструментами и выяснить, какие звуки можно извлечь с их помощью.

Хорошо. Теперь я прошу каждого из вас взять по одному или по два инструмента, которые вы будете использовать. На несколько мгновений мы все закроем глаза. Слушатели тоже закроют глаза, но через пару минут те, кто сидит в центре, могут при желании снова открыть глаза. Как только кто-то из вас почувствует себя готовым, он может начинать играть на выбранном инструменте. Повторяю: нам не важна мелодия или соблюдение ритма. Вы должны просто извлекать звуки. Вам может захотеться поэкспериментировать с разными звуками и разными способами их получения, или же изменить громкость звучания со слабой на сильную и наоборот. Может возникнуть желание ускорить или замедлить темп мелодии или прекратить игру на несколько минут, чтобы послушать другие звуки. Иногда появляется потребность вступить в контакт с партнерами и пообщаться с ними через звуки. Если же вам внезапно захочется взять другой

инструмент, чтобы создать новый звук: звон колокольчика, удар гонга или барабанный бой, – не стесняйтесь и сделайте это! Через некоторое время вы почувствуете, что пора остановиться, тогда нужно просто подать сигнал. Если будет необходимо, я дам вам знать, что пора заканчивать, так как время нашего занятия ограничено.

Теперь давайте все закроем глаза и сделаем глубокий вдох. Погрузитесь в себя на несколько минут. Послушайте тишину, позвольте ей окружить вас. Как только почувствуете, что готовы, начинайте играть. Все остальные, я и другие присутствующие в студии, будут сидеть с закрытыми глазами и слушать. Когда вы будете играть, перед нашим мысленным взором могут появиться разные картины, или же звуки музыки могут напомнить нам о чем-то.

Группа выполняла упражнение около восьми минут и остановилась без предупреждения с моей стороны. Я попросила ребят и их мать поделиться друг с другом впечатлениями, а потом предложила высказаться слушателям. Каждый раз, когда я присутствую на музыкальном занятии, для меня это что-то вроде медитации. Иногда мне кажется, что я в лесу и слышу всевозможные звуки природы.

Недавно я предложила такое упражнение семье, которая приходила на мои терапевтические сессии. Родители жаловались, что оба их ребенка, восьми и одиннадцати лет, никого не слушались и не хотели ни с кем сотрудничать. При этом и мать, и отец не хотели признавать свою ответственность за такое поведение сыновей. «Как вам понравилось занятие?» – спросила я мальчиков после их экспериментов с музыкой. Оба согласились, что это было весело. «Расскажите, что вы отметили в поведении других людей», – поинтересовалась я. Один ответил: «Я очень отчетливо слышал, что Джимми (восьмилетний брат) играет очень громко».

Джимми: Мне пришлось, чтобы вы меня слышали.

Я: Тебе кажется, что родители тебя не слышат?

Джимми: Да, они никогда меня не слушают.

Я: А не показалось ли кому-нибудь из вас, что звуками музыки вы пытаетесь с кем-то поговорить?

Джейсон (11 лет): Играя на барабанах, я обращался к маме. Думаю, она отвечала мне с помощью своего смычка.

- Мама:* Это действительно так. Это было чудесно.
Я: Это напоминает вам о чем-то из повседневной жизни?
Мама: Да, иногда я думаю, что Джейсон больше похож на меня.
Джимми: Конечно, ты любишь его больше, чем меня.
Мама: Джимми, это неправда. Я так люблю тебя! (*Джимми сидит на коленях матери.*)

Я повернулась к отцу: «Что вы почувствовали, когда играли?»

- Отец:* Не знаю. Я просто играл на музыкальных инструментах. Я не обращал внимания на других.
Мать: Так всегда бывает! Он уходит в себя, а меня оставляет одну с детьми.
Я: Похоже, вас это злит.
Мать: Конечно! Терпеть не могу, когда он так поступает. Думаю, я срываюсь на ребятах, особенно на Джимми.

Я предложила этому семейству еще раз поиграть музыку, но с некоторыми изменениями: «Я хочу, чтобы вы, папа, чуть больше обращали внимания на то, что делают другие. Джимми, ты попробуй играть чуть тише, а остальные должны попытаться услышать его». После второй попытки все, кроме Джимми, согласилось, что теперь все было совсем по-другому. Отец широко улыбался. Но Джимми все так же казалось, что его никто не слышал.

- Я:* Выбери кого-то из своей семьи, того, кто меньше всего прислушивается к тебе.

Джимми указал на отца. Они попробовали сыграть снова. И в этот раз папа без всяких напоминаний улыбался мальчику и следовал его ритму. Ребенок был в восторге.

Оба родителя согласились, что за это музыкальное занятие они узнали больше, чем за все предыдущие сессии, на которых они присутствовали. В ходе этого приятного времяпрепровождения перед ними в символическом виде предстала та динамика взаимодействия, которая являлась причиной семейных проблем. Они рассказали мне, что метафоры, родившиеся во время музыкальных упражнений, стали частью их внутрисемейного общения, что принесло немало позитивных перемен. Кроме того, появилось очень много стимулов к работе на последующих сессиях, которые были посвящены многочисленным проблемам, проступившим на фоне музыкальных занятий.

Когда семьи вовлечены в какие-то совместные занятия, то часто их семейная динамика, а именно, то, как они взаимодействуют и реагируют друг на друга, начинает проступать достаточно отчетливо. На свет всплывают проблемы, требующие дальнейшего исследования.

При разборе этой сессии меня больше всего потрясло, что родители пришли к пониманию семейных проблем в процессе выполнения приятного и приносящего удовольствие задания. Думаю, что именно чувство удовольствия обеспечило позитивный настрой, необходимый для работы с негативными, болезненными аспектами их семейных отношений. Более того, я думаю, что невербальный опыт создания музыки стимулирует процессы осознания и делает людей более восприимчивыми и менее закрытыми. Примерно то же происходит, когда на семейных сессиях я использую техники с глиной. Но не все родители соглашались заниматься музыкой, играть с глиной или выполнять другие творческие упражнения. Они настроены получать готовые решения серьезных проблем. Да, мне действительно часто приходится убеждать людей в ценности такого опыта. Это, конечно, так. Но верно и то, что у семей, которые охотно принимают участие в этих творческих, экспрессивных занятиях, больше шансов получить ответы на свои вопросы и добиться положительных изменений. Родителей больше всего поражает, насколько внимательнее прислушиваются к ним их дети во время и после занятия. Уже одно это говорит в пользу таких коллективных «игр», поскольку основная жалоба как родителей, так и детей состоит в том, что их «не слушают». Дети в семьях *всегда* стремятся сделать что-нибудь, чтобы предотвратить разговор.

Музыка стала поворотной точкой в работе с тринадцатилетним Джефом. У него было немало поводов для гнева, однако он отрицал, что что-либо вокруг его раздражает. Мальчик жил с отцом, который привел сына на терапию из-за неуспеваемости по всем предметам в школе и непослушания дома. На сессии, проходившей вместе с его папой, я попросила Джефа рассказать своему отцу, какие его поступки вызывают злость в мальчике (ведь отец Джефа всегда свободно рассказывал, что ему не нравится в сыне). Мальчик ответил: «Ничего». При этом его тело напряглось, он отвел взгляд в сторону, энергия как будто угасла в нем. Контакт с ним был разрушен. Отец сказал: «Так всегда бывает,

когда я пытаюсь с ним поговорить». Я предложила попробовать нечто совсем новое – музыкальный эксперимент. Мы втроем уселись на пол и начали. Энергично перебирая инструменты, Джеф заявил: «Это глупо». Между тем я отодвинулась и предложила отцу и сыну «побеседовать» с помощью музыки. Потом порекомендовала сыграть друг другу «злую» мелодию. И Джеф, и его отец энергично и со смехом выполнили мою просьбу. Потом я спросила, не хотят ли они теперь сказать что-нибудь друг другу на словах. Джеф ответил: «Меня действительно раздражает, что ты никогда не уделяешь мне времени, чтобы развлечься вместе!» Между отцом и сыном установились новые линии общения.

Еще мне хочется описать упражнение, прекрасно показавшее себя при работе с группами (чем больше народу, тем лучше). Каждый участник выбирает один инструмент. Кто-то начинает играть, извлекая непрерывный звук. Через несколько мгновений присоединяется второй участник, потом третий и так далее. В конечном итоге, все одновременно извлекают звуки, каждый из своего инструмента. Как правило, все мелодии согласованы, то есть никто не меняет общего ритма (хотя у любого есть возможность попробовать что-то новое, хотя бы для того, чтобы выяснить, что при этом произойдет). Одновременное звучание множества инструментов вызывает чувство удовольствия, особенно когда группа состоит из десяти или более участников. Часто кто-то начинает подпевать, выходит на середину или начинает двигаться. Через какое-то время тот, кто начал играть первым, останавливается. Потом то же делает следующий и так далее, пока не остается только последний вступивший в игру участник.

Когда бы я ни принимала участие в этом музыкальном упражнении, я всегда чувствовала себя частью оркестра. Я ощущала свою связь с другими участниками. Я чувствовала радость и расслабленность. Я испытывала ощущение мастерства. Я чувствовала себя совершенной и одаренной.

Есть и другие способы извлечения звуков, помимо использования музыкальных инструментов. Кстати, можно использовать *любые* инструменты. Не нужно уметь играть на саксофоне, гитаре, пианино. Просто надо уметь извлекать звук. (Это может быть непросто с некоторыми инструментами, например с флейтой.) Можно использовать даже собственное тело: это могут быть шлепки по разным частям тела для создания разных звуков.

Можно издавать звуки ртом, используя губы и язык, чтобы дуть и щелкать. Конечно, любые звуки можно имитировать голосом. А еще можно стучать по полу руками и ногами. Подобные эксперименты забавны и интересны как сами по себе, так и в сочетании с игрой на инструментах.

В предыдущих главах я писала о своей модели терапевтического процесса. Существует множество способов совмещения этого процесса с музыкальными техниками.

Сначала основное внимание обращено на взаимоотношения с ребенком. В гештальт-терапии мы говорим об отношениях Я/Ты, когда два человека общаются друг с другом с уважением и почтением. Подобный тип общения – важный предварительный элемент любой работы, да и сам несет в себе немалый терапевтический потенциал. Когда мы встречаемся как два независимых существа, ребенок начинает чувствовать свое «Я», осознавать свои границы. Сама природа музыкальных занятий удовлетворяет требованиям истинных взаимоотношений «Я/Ты», и, когда мы вместе играем, наша взаимосвязь расцветает пышным цветом.

Следующий шаг – это контакт. Я уже обсуждала его раньше, но хочу повторить некоторые моменты, так как это действительно важный шаг. Если ребенок не способен поддерживать контакт, ни о какой терапии не может быть и речи. Контакт подразумевает способность полностью присутствовать в ситуации взаимодействия и использовать для этого свои коммуникативные функции. Если я чувствую, что выпала из контакта и мысли мои блуждают, мне нужно лишь сосредоточиться на том, что мои глаза видят вокруг меня, какие звуки слышат мои уши, какой запах или вкус я ощущаю или чего касаются мои руки. Я возвращаю себя в ситуацию «здесь и сейчас». Контакт усиливается, когда начинаешь осознавать сигналы своего тела: звон в ушах, боль, напряжение или расслабление мышц. Осознание своих эмоций, независимо от того, хочу я ими поделиться или нет, еще больше усиливает мою способность находиться в настоящем. Наконец, возможность выражать себя – высказывать мысли, взгляды, потребности, желания, нужды, симпатии или антипатии – усиливает мои способности к контакту. Хороший контакт подразумевает возможность правильно завершить общение, чтобы не застрять в пространстве поверхностного взаимодействия. Контакт имеет

свою динамику: сначала мы вместе, а потом расходимся в разные стороны, потом снова вместе, и опять врозь.

Музыкальные занятия способствуют контакту и стимулируют его функции. Первая из описанных мной форм работы особенно эффективна для усиления контакта за счет возможности сначала играть одному, а потом объединяться, следуя ритму партнера и прислушиваясь друг к другу. Конечно, здесь задействуются органы чувств, в особенности слуховое восприятие. Когда же мы рассказываем истории и работаем с воображением, в игру вовлекаются уже другие органы чувств.

Часто в ходе этих упражнений я обращаю внимание ребенка на его тело. Например: «Что мы должны делать, чтобы играть на бубне? Какие части тела мы используем и что происходит с остальными его частями в это время?» Мы выясняем, что все взаимосвязано. Извлечение звуков с использованием собственного тела создает также и новое представление о нем. На протяжении всего занятия дети испытывают то напряжение, то расслабление, становятся более гибкими в тех вопросах, в которых за минуту до того были упрямыми и непреклонными. Во время выполнения заданий значительное внимание уделяется дыханию. Иногда изменения в дыхании видны невооруженным взглядом. Напряженные и беспокойные дети (да и взрослые) периодически задерживают дыхание, дышат поверхностно. В процессе музыкальных занятий такие дети начинают делать полноценные, глубокие и правильные вдохи.

Следующий шаг терапевтического процесса включает то, что я называю «работой над собой», то есть помощь ребенку в развитии мощного чувства собственного «Я», формировании у него механизма внутренней самоподдержки, обретении созидательного опыта и силы, определении и укреплении своих границ и в использовании своей агрессивной энергии, которая мешает самовыражению и эмоциональной экспрессии. Вся работа, которую мы выполняем, включая усиление функций контакта и повышение уровня осознания собственного тела, является частью процесса укрепления «Я». Обучение кинестетическому и вербальному выражению своего «Я» еще сильнее способствует формированию самоподдержки. Каждый раз, когда ребенок говорит что-то о себе, он повышает свою способность к самоподдержке. Я вижу в музыкальных занятиях площадку для самовыражения.

Принимая в них участие, я каждый раз заявляю о себе. Как я уже писала выше, я нахожусь в приподнятом состоянии. Музыкальные упражнения приоткрывают внутренние процессы участников, как это было показано ранее при описании семейной сессии. Кроме того, это занятие дало членам семьи возможность поэкспериментировать с новыми формами самовыражения.

Я верю, что энергия играет важную роль в усилении ощущения собственного «Я». Я часто говорю о том, что надо помогать детям в поиске их агрессивной энергии. При этом речь не идет о вредоносной агрессии, наносящей ущерб другим людям. Я говорю об энергии, которая позволяет ребенку почувствовать всю полноту своей силы, своего «Я» и предстать перед миром с гордо поднятой головой. Многие дети, которые были как-то травмированы, в частности, посредством сексуальных домогательств, ведут себя робко, боязливо и пассивно.

Луиза была как раз таким ребенком. В течение нескольких лет она подвергалась сексуальным домогательствам своего отца. Чтобы как-то совладать со своей травмой, Луиза пыталась быть хорошей, как можно менее заметной девочкой. В процессе нашей совместной работы я рассчитывала вернуть к жизни ту чудесную девочку, которой она была когда-то раньше. Несмотря на то, что Луиза охотно выполняла практически все, что я предлагала (ей всегда было сложно самостоятельно принимать решения), она пассивно сопротивлялась заданиям на выражение гнева. Девочка предпочитала лепить из глины пирожки и пиццу, а не размазывать ее по столу. Она никогда даже подумать не могла ни о чем таком, что раздражало ее, делая вид, что ей все нравится, даже цветная капуста и брокколи. Девочка выбирала кротких игрушечных котят и даже не смотрела на монстров или зубастых чудовищ. И конечно, она *никогда* бы не согласилась сражаться со мной на битах. Во время моей работы с Луизой я как раз начала опробовать музыкальные занятия.

Луизе понравилось такое занятие, и она много раз просила его повторить. Каждый раз я отмечала, как при этом менялись ее поза, цвет лица и энергетический настрой. Она сидела прямо, ее лицо заливал здоровый румянец, а в ее действиях чувствовалась мощь. Ее мама, которая часто принимала участие в занятиях, тоже заметила эти проявления. Однажды, когда мы изображали с помощью инструментов разные чувства, я предложила изоб-

разить ярость (я пробовала это и раньше, но гнев в исполнении Луизы выглядел апатично и походил на летаргию). На этот раз она ответила: «Давай!», как будто раньше никогда не слышала ничего подобного, и начала очень активно долбить по барабанам. «А можешь ты подумать о чем-то, что тебя раздражает?» Луиза улыбнулась и кивнула. «Я тоже!» – сказала я, продолжая барабанить вслед за ней. Луиза вновь обрела свою агрессивную энергию, и с этого момента наша совместная терапевтическая работа получила новый толчок. Все то наболевшее, что до сих пор она подавляла в себе, потоком вырвалось наружу. Казалось, будто она разрушила дамбу, которая скрывала за собой непоседливого, живого и энергичного ребенка.

Обретя вновь способность к самоподдержке, Луиза смогла работать со своими сдерживаемыми эмоциями, что стало следующим шагом в терапевтическом процессе. Музыка была одним из ее любимых способов выражения ранее скрытой ярости и горя, но полезными оказались также рисование, лепка из глины, упражнения на воображение и фантазию, кукольный театр, творческие постановки и песочные сценки.

Все эти техники обладают огромным потенциалом и помогают детям выразить их глубинные, подавленные эмоции. Интересно, что некоторые техники для одних детей оказываются более эффективными, чем для других. Как правило, я не знаю наперед, станет ли, например, музыка отправным событием для выражения чувств для данного конкретного ребенка. Иногда я интуитивно ощущаю, что какому-то ребенку подойдет именно музыка. Или хватаюсь за соломинку. Или просто сгораю от желания попробовать. Когда я только начинала экспериментировать с музыкальными упражнениями, моя собственная заинтересованность и мотивация в их использовании были столь высоки, что никому из клиентов не удавалось устоять. Я использовала эти упражнения со всеми! У кого-то из детей происходил гигантский прорыв, а другой воспринимал все как веселую шутку. (Должна сказать, что до сих пор не было никого, кому бы не понравились музыкальные занятия.)

Иногда музыка становится катализатором, который позволяет детям выражать свои эмоции. Иногда эти музыкальные упражнения дают ребенку необходимые внутренние силы. Музыка – это средство для безопасного выражения чувств. Часто, когда

ребенок музыкальным языком выражает какое-то чувство, мы начинаем понимать его гораздо лучше. После того как одна моя клиентка, Элиза, сыграла мелодию печали к придуманной нами истории, я поинтересовалась, не напоминает ли ей этот рассказ о ее собственной грусти. Девочка поведала мне о своих переживаниях, когда родители оставляют ее одну с няней. Я попросила Элизу нарисовать, как она грустит в такой ситуации. На рисунке появилась девочка, стоящая в середине комнаты с полными слез глазами. Я предложила ей *побыть* этой малышкой и поговорить за нее. «Что же она скажет?» Элиза начала: «Я плачу, потому что мои мама и папа ушли. Я люблю свою няню, но хочу, чтобы вернулись мама и папа. Мне не нравится, когда их нет». – «Что же плохого может случиться?» – мягко спросила я. «Они не захотят вернуться», – прошептала Элиза. Девочку бросила родная мать, когда той было семь лет. Она никогда не знала родного отца. К десяти годам она сменила уже два приемных дома и была отдана в новую семью. Неудивительно, что ей было грустно, когда родители уходили по вечерам. Однако до этого времени девочка не могла озвучить свои чувства. Страх снова быть брошенной парализовал Элизу. Выход наружу ее эмоций стал естественной прелюдией к последующему выздоровлению.

Важным этапом в процессе выздоровления Элизы стал момент, когда она научилась заботиться о маленькой девочке внутри себя, которая ужасно страдала от травмы. Выработка умения позаботиться о себе – это одна из заключительных ступеней терапевтического процесса. По сути, моя цель состоит не только в том, чтобы помочь детям научиться заботиться о заключенном внутри них маленьком ребенке, но и помочь им узнать, как надо принять, обиходить и воспитать самих себя в настоящей жизни. Дети действительно получают неоднозначную информацию о том, как воспринимается их радостный настрой. С одной стороны, считается, что дети должны играть и веселиться. С другой, мы часто внушаем им, что они ленивы, безответственны и не думают ни о чем, кроме развлечений. В результате ребенок испытывает смущение и чувствует себя виноватым, если ему хорошо. Попав в затруднительное положение, став жертвой жестокости или получив травму, он обвиняет себя во всем плохом, что с ним произошло, и думает, что что-то он сделал неправильно. С самого раннего возраста дети получают в форме интроектов, заглаты-

вают и пропускают внутрь множество неверных представлений о себе, и эти сообщения могут преследовать их всю жизнь, мешать их будущему счастью и нормальному существованию. Я поняла, что даже если родители меняют манеру общения со своими детьми, пытаюсь говорить о них по-новому, в позитивном ключе, старые впечатления и сложившиеся неверные представления детей о себе не исчезают. Обязательно надо учить детей прощать, любить самих себя, заботиться о себе. Видеть забавные и увлекательные стороны бытия, смеяться, делать то, что нравится и интересно, получать удовольствие – это важнейшие элементы здоровой, продуктивной и полноценной последующей жизни.

Музыка сама по себе оказывает воспитательный эффект. Каждый раз, занимаясь с ребенком, я сама получаю удовольствие и радость. Детский восторг сложно не заметить. Мы оба чувствуем покой и безмятежность. Даже когда мы бьем в барабаны, изображая гнев, мы делаем это с удовольствием.

Музыкальные опыты могут стать средством коммуникации с маленьким ребенком внутри нас и его пестования. Элиза использовала музыку, чтобы показать мне чувства маленькой девочки внутри себя в те моменты ее жизни, когда слова были еще недоступны. Некоторые ее переживания действительно существовали в довербальной форме. Элиза создала собственный способ общения с ее внутренним ребенком на своем музыкальном языке.

Если вы попробуете разные форматы музыкальных упражнений со своими клиентами, то полученные вами впечатления вполне могут отличаться от моих. Возможно, вам откроются терапевтические возможности, которые не упомянуты в этой книге. Вы и ваши клиенты изобретете новые, творческие способы применения данного подхода. В любом случае, я уверена, вы приобретете яркий, ни с чем не сравнимый опыт.

Просто помните одну вещь: в природе не бывает фальшивых нот.

Дополнение

Некоторое время назад кто-то прислал мне через Интернет вот такую историю.

18 ноября 1995 г. скрипач Ицхак Перлман давал концерт в «Эйвери Фишер Холл», в «Центре Линкольна» в Нью-Йорке.

Если вы когда-нибудь были на концерте Перлмана, вы понимаете, что ему непросто было подняться на сцену. В детстве музыкант переболел полиомиелитом, поэтому у него протезы на обеих ногах, а ходит он, опираясь на костыли. Ужасно смотреть, как этот человек передвигается по сцене, как медленно и болезненно дается ему каждый шаг. Несмотря на боль, он шествует величественно и наконец добирается до своего стула. Потом он медленно садится, кладет на пол свои костыли, снимает протезы, одну ногу подгибает, а другую – вытягивает. Затем он наклоняется, берет скрипку, зажимает ее подбородком, кивает дирижеру и начинает играть.

Теперь публика уже знает об этом ритуале. Все сидят тихо, пока музыкант идет к своему месту. Благоговейная тишина становится еще звонче, когда он отстегивает крепеж протезов. Люди ждут, когда он будет готов играть. Однако в этот раз что-то пошло не так. После первых нескольких аккордов лопнула струна на его скрипке. По залу прокатился треск, похожий на ружейный выстрел. Не было сомнений, что означал этот звук. И не было вопросов о том, что дальше должен делать скрипач. Люди, побывавшие в тот вечер на концерте, рассказывали: «Мы решили, что ему придется подняться, снова надеть протезы, взять костыли и уйти со сцены, чтобы найти другую скрипку или поменять струну на этой».

Но они ошиблись. Вместо этого музыкант выждал несколько мгновений, закрыл глаза и дал дирижеру сигнал к началу игры. Оркестр вступил, и он заиграл с того места, на котором прервался. И такой страстной, сильной и чистой игры зрители никогда раньше не слышали. Конечно, известно, что невозможно играть симфоническую музыку всего на трех струнах. Я это знаю, и вы тоже, но тем вечером Ицхак Перлман отказался признавать этот факт. Он модулировал, изменял и переставлял в голове музыкальные фразы. С одной стороны казалось, что он настраивает струны на новый лад, заставляя их издавать не слыханные прежде звуки. Когда он закончил, в зале застыла трепещущая тишина. Потом люди встали, чтобы приветствовать артиста. Бешеный шквал аплодисментов разносился со всех сторон. Все кричали и выражали благодарность, изо всех сил стараясь показать, насколько нас потрясло то, что он сделал. Музыкант улыбался, вытирал пот с лица, поднял смычок, чтобы нас успокоить, и без всяких

признаков бахвальства, но спокойно, вдумчиво и благоговейно сказал: «Знаете, иногда артисту приходится выяснять, какую музыку он может сыграть на том, что у него осталось».

Возможно, наша задача в этом ненадежном, переменчивом и непонятном мире, в котором мы живем, как раз и состоит в том, чтобы создавать музыку, сначала из всего того, что у нас есть, а потом, когда это уже невозможно, творить ее из того, что нам осталось.

ЭПИЛОГ

Я могла бы написать намного больше, но надо же где-то остановиться. Как я всегда говорю на своих семинарах, я не могу угодить всем. Надеюсь, в написанных мной главах вы сможете найти для себя что-то полезное. Многие годы я проводила семинары, посвященные темам, не включенным в эту книгу: разводы, жестокое обращение с детьми, использование средств массовой информации в психотерапии. Я не написала об использовании кукольного театра, терапевтических метафор и других специальных техник, о работе с родителями и о том, что происходит на первой сессии. Я также не включила в книгу пять рассказов для детей, которые были написаны мной много лет назад, но все еще дороги мне.

У меня есть огромный конверт, заполненный вопросами, которые задавали мне люди на семинарах. Поэтому, пожалуй, стоит подумать о главе (или книге) с названием «Вопросы, которые мне задают». Я не стала приводить и полные описания случаев, как просили некоторые (см. мою главу «От послушания к бесстыдству» в книге «Игровая терапия в действии»).

Наверное, не стоит сосредоточиваться на плохом, однако эти мысли помогают мне понять, что в моем сердце и в моей памяти хранится богатый материал о работе с детьми и подростками, и я боюсь лишь, что мне не хватит оставшихся лет жизни, чтобы все это записать. В то же время эти мысли наполняют меня радостью, поскольку позволяют мне чувствовать себя живой.

Когда я провожу свои ежегодные двухнедельные тренинги, я снова и снова настаиваю на том, что не хочу, чтобы мне подражали. Человек должен сам решить, как ему применить полученные знания. Мы много раз обсуждали эту тему. Поиск собственного стиля открывает бесконечные возможности и позволяет стать истинным мастером своего дела. Поэтому я надеюсь, что вы возьмете из этой книги все то, что сочтете для себя полезным, все, что органично дополнит то богатство, которым вы уже владеете.

Удачи и всего наилучшего!

ЛИТЕРАТУРА

- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Arenson Gloria (2001). *Five Simple Steps To Emotional Healing*. New York: Fireside.
- Ayres J. (1995). *Sensory Integration and the Child*. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.
- Beiser A. (1970). The Paradoxical Theory of Change. In: J. Fagan and I. L. Shepherd (Eds). *Gestalt Therapy Now* (pp. 77–80). New York: Harper.
- Bowlby I. (1973–1983). *Attachment, Separation and Loss*. New York: Basic Books.
- Brown G. I. (1972, 1990). *Human Teaching for Human Learning*. New York: The Gestalt Journal.
- Buber M. (1958). *I and Thou*. New York: Scribner.
- Eos Interactive Cards (Unknown date). *Oh Cards*. Victoria, BC, Canada: Eos Interactive Cards.
- Goodman L. (1971). *Linda Goodman's Sun Signs*. New York: Bantam.
- Handford M. (1987). *Where's Waldo?* Boston, MA: Little Brown and Co.
- Jolles I. (1986). *A Catalog for the Qualitative Interpretation of the House-Tree-Person (H-T-P)*. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.
- Kubler-Ross E. (1973). *On Death and Dying*. New York: Macmillan.
- Luscher M. (1971). *The Luscher Color Test*. New York: Pocket Books.

- Mayer M. (1968). *There's A Nightmare In My Closet*. New York: Dial Books.
- McConville M. (1995). *Adolescence: Psychotherapy and the Emergent Self*. San Francisco, CA: Jossey Bass.
- Mooney R. L. (1950). *Mooney Problem Checklist*. New York: The Psychological Corporation.
- Murray H. A. (1943). *Thematic Apperception Test*. Lutz, FL: Psychological Assessment Resource, Inc.
- Oaklander V. (1978). *Windows To Our Children*. Moab, UT: Real People Press.
- Oaklander V. (1988). *Windows To Our Children*. New York: The Gestalt Journal Press. Рус. пер.: Оклендер В. (1997). *Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии*. М.: НФ Класс.
- Perls F. (1969, 1947). *Ego, Hunger And Aggression*. New York: Vintage Books.
- Phillips J. Jr. (1969). *The Origins of Intellect, Piaget's Theory*. San Francisco, CA.: W. H. Freeman and Co.
- Polster E. & Polster M. (1973). *Gestalt Theory Integrated*. New York: Brunner-Mazel.
- Rubinfeld I. (1992). Gestalt Therapy and the BodyMind. In: Nevis E. C. (Ed.). *Gestalt Therapy: Perspectives and Applications*, pp. 147–178. New York: Gardner Press.
- Sams J. & Carson D. (1951, 1988). *Medicine Cards*. Santa Fe, NM: Bear and Co.
- Segalove I. & Velick P. B. (1996). *List Your Self*. Kansas City, MO: A Universal Press Syndicate Co.
- Sendak M. (1963, 1970). *Where the Wild Things Are*. New York: Penguin Books.
- Shafarman S. (1997). *Awareness Heels: The Feldenkrais Method for Dynamic Health*. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Co.
- Silverton L. (1991). *Problem Experiences Checklist, Adolescent Version*. Los Angeles, CA.: Western Psychological Services.
- Smith R., Joanne R. & Campbell H. J. (1996). *I Can't Live With Mum and Dad Anymore*. New South Wales, Australia: Burnside Press.
- Terr L. (1990). *Too Scared To Cry*. New York: Basic Books.
- Viorst J. (1972). *Alexander and the Terrible, Horrible, No Good, Very Bad Day*. New York: Aladdin Books.
- Wagner E. (1969). *The Hand Test*. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.

Научное издание

Серия «Современная психотерапия»

Вайолет Оклендер

СКРЫТЫЕ СОКРОВИЩА

Путеводитель по внутреннему миру ребенка

Редактор – *О. В. Шапошникова*

Обложка, макет и верстка – *С. С. Фёдоров*

Корректор – *Л. В. Бармина*

Издательство «Когито-Центр»

129366, Москва, ул. Ярославская, 13

Тел.: (495) 682-61-02

E-mail: post@cogito-shop.com, cogito@bk.ru

www.cogito-centre.com

Сдано в набор 05.06.12. Подписано в печать 11.06.12
Формат 60×90/16. Бумага офсетная. Печать офсетная
Гарнитура г/с СНАРГЕР. Усл. печ. л. 17. Уч.-изд. л. 13,3
Тираж 2000 экз. Заказ .

Отпечатано в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиале «Дом печати – ВЯТКА», в полном соответствии
с качеством предоставленных материалов
610033, г. Киров, ул. Московская, 122

Факс: (8332) 53-53-80, 62-10-36

<http://www.gipp.kirov.ru>; e-mail: order@gipp.kirov.ru

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КНИГА»

магазин при издательстве «КОГИТО-ЦЕНТР»



Наиболее полный ассортимент изданий по психологии — более 1500 наименований

Представлена продукция большинства крупных издательств, а также малотиражные издания университетов и институтов



Широкий ассортимент
сертифицированного
психодиагностического
инструментария



В Записную Книжку

Книги и методики для профессиональных психологов



Издательство
Книжный магазин
Оптовый склад

Время работы:
10⁰⁰-18⁰⁰
кроме выходных

(495) 682-0100, 682-6102 тел./факс
<http://www.cogito-centre.com>
E-mail: post@cogito-centre.com

129366, Москва, Ярославская, 13, ООО «КОГИТО-ЦЕНТР»

Для студентов и преподавателей — учебники, хрестоматии, учебные пособия, словари

Для профессионалов, исследователей и практиков — монографии, фундаментальные труды, энциклопедии, руководства, тренинги, бизнес-психология

Для родителей и широкой публики — литература по воспитанию, обучению, саморазвитию, научно-популярные издания



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
www.cogito-shop.com



Скидки постоянным покупателям до 10%