

The background of the book cover is a composite image. At the top, there are wavy, golden-yellow lines. Below this, a large, bright, circular energy field with concentric rings of light emanates from a central point. In the lower center, a person is shown from behind, sitting in a meditative lotus position on a rocky outcrop. The person's back is glowing with a bright light. The overall color palette is dominated by warm, golden-yellow and orange tones, suggesting a sense of energy, light, and spiritual awakening.

Николай Линде

ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОБРАЗНАЯ
(аналитически-действенная)
ТЕРАПИЯ

Николай Линде

**Эмоционально-
образная (аналитически-
действенная) терапия**

«Издательские решения»

Линде Н. Д.

Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия /
Н. Д. Линде — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-936657-3

Перед вами книга, обучающая основам эмоционально-образной терапии (ЭОТ), нового отечественного метода психотерапии. Мишенью этого метода являются хронические негативные эмоциональные состояния, а средством их коррекции — образы этих состояний. ЭОТ позволяет быстро и эффективно решать психологические и психосоматические проблемы. В книге представлены: система теоретических положений и методов практической работы, примеры из практики и имажинативные упражнения, а также словарь образов.

ISBN 978-5-44-936657-3

© Линде Н. Д.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Введение	9
Глава 1. Эмоции и их значение	12
1. Эмоция – критерий правильности и успешности	12
2. Эмоция как главная цель	14
3. Самочувствие – это тоже эмоция	15
4. Эмоция как энергия	16
5. Как люди обращаются с эмоциями	17
6. Эмоция как основа для выбора решений	18
7. Эмоциональные состояния	21
8. Уровни личности и задачи ЭОТ	23
Основные итоги главы	28
Глава 2. Эмоции и тело	29
Основные итоги главы	34
Глава 3. психологическая проблема	35
1. Внутренняя структура проблемы	35
Основные итоги главы	45
Глава 4. Образы и аналитическая работа с ними	46
1. Спонтанные образы	53
2. Создание гипотезы	59
3. Проверка гипотезы	65
Основные итоги главы	66
Глава 5. Основные этапы процесса эмоционально-образной терапии	67
1. Общая схема терапевтической работы (10 шагов)	68
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия

Николай Дмитриевич Линде

© Николай Дмитриевич Линде, 2018

ISBN 978-5-4493-6657-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Эмоционально-образная терапия – это сравнительно новый и оригинальный отечественный метод психодинамического направления психотерапии, который позволяет достичь весьма быстрых и существенных результатов в области психосоматики и при коррекции эмоциональных проблем. Основная идея этого метода состоит в том, что эмоциональное состояние может быть выражено через зрительный, звуковой или кинестетический образ, а дальнейшая внутренняя работа с этим образом позволяет трансформировать негативное эмоциональное состояние в позитивное.

Но для успешной трансформации необходимо провести анализ психологических причин возникновения нежелательного эмоционального состояния. Поэтому этот метод терапии является каузальным, то есть ориентированным на поиск первопричины возникновения психологических трудностей. Опираясь на образы, можно не только провести анализ психологической проблемы, но и ее коррекцию. В этом смысле можно сказать, что удалось совместить два в одном: анализ и воздействие. Но коррекция не может достигаться чисто механическим воздействием на образ. **Эмоционально-смысловое интересубъективное (внутриличностное) воздействие направлено на изменение хронического негативного эмоционального состояния, а образ служит только «рычагом» для этой работы.** Поэтому в настоящее время я использую для эмоционально-образной терапии второе название: аналитически-действенная терапия. Изменение состояния достигается с помощью разрешения исходного психодинамического конфликта.

С теоретической точки зрения эмоции являются проявлением психической энергии индивида, направленной на совершение тех или иных действий, например, страх заставляет человека сжиматься, а гнев – нападать. «Застывшие» эмоции не реализуются в действии, но порождают многие негативные последствия, в том числе психосоматические симптомы и другие хронические проблемы. Нами были созданы и систематизированы многочисленные приемы работы с образами, как позволяющие выявить структуру психологической проблемы, так и решить ее с помощью внутренней работы.

Это направление не противоречит другим направлениям психотерапии, но позволяет использовать теоретические и практические открытия самых различных школ. Внешне простая работа с образами является только видимой частью «айсберга», но эффективность метода обеспечивается его «подводной частью». Поэтому для того, чтобы грамотно пользоваться этим методом, необходимо знать основы психоанализа, транзактного анализа Э. Берна, гештальттерапии, телесной терапии В. Райха, нейролингвистического программирования и других методов. Но благодаря некоторым новаторским идеям данный метод оказывается более эффективным при решении ряда задач, чем его предшественники.

Также важнейшей частью нашей терапии является исповедуемая нами и много лет развиваемая, постоянно проверяемая на практике философия жизни. Эта философия только отчасти отражена в философско-психологических эссе, которые я называю психологическими сутрами. Они опубликованы в отдельной книге «Психологические Сутры. Психология для реальной жизни» [39].

Метод эмоционально-образной терапии вырос из моих первых попыток найти способ психологического воздействия на психосоматическое состояние через работу с образами. Существовали и существуют методы релаксации, аутогенной тренировки, медитации, самоушушения, аффирмаций и т. д. Они не устраивали меня тем, что в них априорно задавалась программа воздействия, хотелось отталкиваться от актуального телесно-переживаемого состояния, найти доступ к пониманию причин его возникновения. Я придумывал медитации, направленные на то, чтобы вызвать образы, отражающие то или иное соматическое или психи-

ческое состояние. Например, надо представить, как выглядят органы тела, если путешествовать внутри них в виде маленького человечка; как они светятся, если представить их свечение; как они звучат, если бы они звучали; какое у них настроение... Возникали и более абстрактно-психологические идеи: как представить свое «я»; как выглядит «смысл жизни»; как вернуть «утраченные» когда-то части личности и т. д. Я получал очень приятные ощущения, совершая эти упражнения, в некоторых случаях я ощущал, что энергия просто переполняет меня. Захотелось поделиться своими наблюдениями с другими людьми.

Оказалось, что можно было корректировать некоторые симптомы просто через мысленное сосредоточение на воображаемом образе этого симптома. Например, можно было слушать воображаемый звук, соответствующий боли в голове, – и звук менялся в лучшую сторону, а боль исчезала без анализа причины! Можно было обонять воображаемый запах сердечной боли – запах исчезал, и боль тоже! Можно было мысленно натянуть или ослабить плохо звучащую струну – звук улучшался, а боль проходила! Это было очень интересно, похоже на существующий уже давно метод biofeedback (биологической обратной связи), когда пациент научался мысленно управлять образом своих физиологических показателей, демонстрируемых ему на экране монитора. Только уже не надо было никакого компьютера, и выбор состояний и образов был совершенно неограничен, коррекция могла проводиться «в полевых условиях». Коррекция происходила в считанные минуты, а результат сохранялся навсегда. Это уже было здорово!

Я проводил семинары, организовал кружок в рамках общества то ли гуманистической, то ли гуманитарной психологии, не помню точно. В ходе этих занятий и вызрела основная модель терапевтической работы. Оказалось, что не всегда можно действовать так просто, особенно когда речь шла не о психосоматическом симптоме, а о психологической проблеме. Я понял, что подбор метода мысленного воздействия на образ определяется психологической причиной возникновения проблемы. А образ содержит в себе массу информации о проблеме и может служить ключом к раскрытию истинных причин страдания. Причем клиент часто не понимает, что он рассказывает о себе с помощью образа, а терапевт понимает! Поэтому необходимо было дополнить перечень методов воздействия на образ процедурой анализа проблемы. Отсюда, а также из задач преподавания психотерапии родились модели первичных проблем (см. ниже) и некоторые пункты аналитической работы.

В 1994 году я опубликовал небольшую книжку под видом учебно-методического пособия, в которой обозначил основные идеи, методы и этапы работы, но называлась она еще по-старому: «Медитативная психотерапия» [31]. Скоро я изменил название, поскольку слова «эмоционально-образная» в большей степени соответствовали истинному содержанию того, что происходило в процессе терапии. Я постоянно вел кружки уже среди студентов, развивал теорию, приемы и философию метода.

Постепенно расширялось поле приложения метода, легко удавалось избавить индивида от боли, аллергии или фобии... Успехи слегка кружили голову, хотя я не встретил поначалу адекватного понимания и принятия у большинства коллег. Некоторые друзья воспользовались моими идеями, которыми я щедро делился, в личных целях, но я на них не в обиде, поскольку магистральное направление развития метода оставалось за мной, а они только подтверждали мою правоту. Кроме того, в психотерапии невозможно избежать тех или иных заимствований. Мне, например, очень помогли мои занятия йогой, обучение у гештальттерапевтов и телесных терапевтов из Германии и Швейцарии, семинары по НЛП (Нейролингвистическое программирование) у разных преподавателей, семинары по процессуальной терапии Арнольда Минделла, изучение литературы по психоанализу, символдраме, другим направлениям психотерапии и т. д.

Я стремился обучать студентов, чтобы они далее использовали и развивали метод, чтобы доказать, что он работает не только в моих руках. Сейчас у меня уже десятки последовате-

лей, и некоторые опытные психологи-практики, прошедшие обучение, предпочитают работать именно этим методом, хотя знают и гештальттерапию, и НЛП, и эриксоновский гипноз и т. д.

Метод обрстал дополнительными деталями, не все они отражены в публикациях, самая подробная из которых – книга «Эмоционально-образная терапия. Теория и практика» 2004 года [36], издана небольшим тиражом в Московском гуманитарном университете. Но и в ней многое недосказано, например, недостаточно раскрыт аналитический аспект ЭОТ. Поэтому назрела необходимость дополнить эту работу, заполнить те пробелы, которые в ней присутствуют и увеличить теоретическую часть. Метод и сейчас развивается, и в книге будет много новинок.

К сожалению, я сталкиваюсь со многими искажениями. Создается впечатление, что некоторые люди считают, что достаточно создать образ и потом как угодно им манипулировать, и тогда все должно получиться, что это и есть мой метод. Это далеко не так, следует поучиться не только самому методу, но и тому, как им пользоваться. Иначе может получиться как в той басне про мартышку и очки: «...то их понюхает, то их полижет. Очки не действуют никак!»

Однажды незнакомая мне студентка подошла ко мне с вопросом: «Я лечила вашим методом моего молодого человека, у него болел живот. Живот у него прошел, но заболела спина. Почему так могло получиться?» Я уверен, что она у меня не училась, бог весть, что она делала!

– Скажите, – спросил я, – а какие были образы?

– Не помню...

– А какие методы воздействия вы применили?

– Не знаю...

– Какую проблему вы выявили?

– (Непонимающий взгляд.) Никакую...

– Как же я могу вам сказать, что вы сделали, и почему это произошло? Сначала поучиться надо, потом уже применять...

Недостаточно знать только ЭОТ, наша терапевтическая работа соответствует всем требованиям, которые предъявляются к любой психотерапевтической работе. Мы сталкиваемся с теми же трудностями, как и все прочие, – с сопротивлением, переносом, проекциями, недостатком доверия, ригидностью мышления, предрассудками и т. д. Для работы в стиле ЭОТ необходимы хотя бы базовые знания в области психоанализа, аналитической психологии К. Юнга, индивидуальной психологии А. Адлера, транзактного анализа Э. Берна, теории телесной терапии В. Райха, гештальттерапии Ф. Перлза и т. д.

Метод невозможно применять просто механически, как набор технических приемов, необходимо эмпатически понимать клиента, моделировать его проблему на самом себе, решать ее как бы для себя, а потом для него. Необходимо получить собственный клиентский опыт, решить какие-то свои проблемы этим методом. Необходимо обладать глубоко продуманной философией жизни, иметь открытое сердце и уметь формулировать ясные моральные суждения.

Любая форма психотерапии является тонкой интеллектуальной, эмоциональной и духовной деятельностью. Это очень элитарная профессия, но потребность в профессионалах в нашей стране очень велика, необходимо совершить прорыв в количестве и качестве специалистов. Надеюсь, что мой многолетний опыт и ощутимые успехи ЭОТ помогут достижению этой цели.

Введение

Психотерапия – это лечение души и лечение душой. Так сказал знаменитый Карл Юнг. Но этого гениального определения еще недостаточно, чтобы понять, что делает психотерапевт. В нашей стране психотерапевта в основном воспринимают либо как врача, прописывающего лекарства, либо как гипнотизера, внушающего людям то, что нужно.

Психотерапия в современном понимании – это научно-практическая ветвь психологии, предназначенная для того, чтобы помочь страдающему человеку решить свои психологические проблемы в ходе специально организованного профессионального общения. Некоторые формы психотерапии, например, терапия искусством или телесная терапия не точно сочетаются с этим определением, но фундаментом психотерапии всегда является беседа, диалог. Психотерапия проводится как индивидуально, так и в форме групповых занятий. Большинство клиентов психотерапевта являются людьми психически здоровыми.

Психотерапевтическая беседа является профессиональной не только потому, что проводится по определенным правилам, но и потому, что терапевт в ее ходе использует огромный объем профессиональных знаний и методов, направленных на помощь индивиду в самостоятельном решении своих проблем. Это методы аналитические, предназначенные для поиска истинных причин психологической проблемы. Или методы обучающие, предназначенные для выработки навыков и умений, помогающих справляться с проблемной ситуацией. Или методы побуждающие, помогающие стимулировать процесс работы клиента над собой. Или методы моделирующие, помогающие создать, так сказать, «лабораторную» модель проблемы, чтобы решить ее. Или методы развивающие, помогающие развить личность клиента, так сказать, возвысить ее, в результате чего он сам легко решает проблему. Или методы трансформирующие, помогающие изменить эмоции, поведение или мышление индивида. А также другие...

Так или иначе, но **психотерапия может выполнять только две взаимосвязанные задачи – это помощь обратившемуся в самопознании и помощь ему же в самоизменении.** Никаких других задач, психотерапия не может и не должна решать. Психолог или психотерапевт являются только проводниками, так сказать, «сталкерами», помогающими индивиду в его путешествии по его собственному внутреннему миру. Вся основная работа совершается самим обратившимся за помощью, и без его работы над собой ничего не может быть сделано. Редкие исключения только подтверждают правило.

Отсюда проистекают важные следствия. Если клиент считает, что его проблема порождена не им самим, а внешними по отношению к нему силами, то помощь не может быть оказана. То есть если он считает, что он не может управлять самим собой, познавать самого себя и менять свое поведение, мышление, эмоции и характер, то психотерапевтическая помощь не может быть оказана. В этом случае он считает себя жертвой каких-то не зависящих от него внешних сил, а значит, не может ничего изменить.

Если он считает, что его проблема связана с неправильной работой мозга, то ему следует обратиться к врачам психоневрологам или психиатрам. Если он считает, что его проблема связана с телепатическим воздействием инопланетян, применением против него психотронного оружия, влиянием внутреннего голоса, который приказывает ему что-то сделать, влиянием соседей, которые изымают мысли из его головы, то ему следует обратиться по тому же адресу. Если он считает, что на него навели порчу, сглазили, что в него вселился злой дух, то ему следует обратиться к экстрасенсам, в церковь или опять же к психиатрам. Если он считает, что его проблема связана с неправильными и незаконными действиями других людей, то ему следует обратиться в милицию, к адвокату, в администрацию города и т. д. Если он считает, что его проблема порождается отсутствием денег, то следует научиться зарабатывать. А если же он

считает, что для решения его проблемы необходимо стать президентом, изменить всех мужчин (или женщин), улучшить страну, всех людей, мир, нравственность населения, то ему следует обратиться к Деду Морозу, Золотой Рыбке, Господу Богу или к известной всем Щуке.

Если клиент не понимает, что его проблема коренится в нем самом, то психотерапевт помочь ему не может. Терапевт все равно терпеливо старается объяснить клиенту, в чем дело, но **если клиент не соглашается принять ответственность за свои проблемы и их решение на самого себя, то работа не даст результата.**

Эмоционально-образная терапия не является исключением из спектра психотерапевтических направлений, не является колдовством или панацеей от всех болезней, она обращается к внутренним силам и возможностям самого человека, стремясь устранить помехи на пути гармонизации внутренних психических сил и программ. Эти цели достигаются с помощью воздействия на эмоциональные состояния клиента через работу с внутренними, то есть фантазийными образами самих этих состояний. Основные методы – моделирующие, аналитические и трансформирующие. Трансформирующие воздействия осуществляет сам клиент, так же как сам он создает образы своих состояний. Терапевт помогает ему в этой работе, выявляя ключевые для решения проблемы эмоциональные состояния, помогая ему продуцировать образы, анализировать их, дает свои интерпретации, предлагает некоторые способы воздействия на эти образы, помогает довести процесс преобразований до полного завершения, следит за экологической чистотой результата и закреплением его в реальной жизни.

Психотерапевтической работой с образами занимаются самые разные направления терапии, сюда можно отнести прежде всего гештальттерапию и символдраму. Но еще З. Фрейд [71] толковал образы сновидений, а К. Юнг [20] использовал метод активного воображения. К образам прибегают НЛП, арт-терапия и многие другие вплоть до бихевиорального направления терапии [25, 27]. Тем не менее мы претендуем, что сказали некоторое новое слово в этой области. Все направления психотерапии чем-то похожи друг на друга, они имеют больше общего между собой, чем отличного. Но именно «мелкие» детали создают стиль каждого метода, а этот стиль определяет то, насколько метод эффективен для ряда задач, и насколько он легок для терапевта, и насколько понятен и прост для клиента.

Эмоционально-образная терапия определяется как новый отечественный метод (модальность) психодинамического направления психотерапии

Специфическим отличием ЭОТ следует признать сбалансированное сочетание аналитического исследования и коррекционных воздействий в едином процессе работы с образами эмоциональных состояний (так сказать, «два в одном»). Также характерным признаком ЭОТ может служить то, что результат по большей части сказывается прямо здесь и теперь, порой в ту же секунду, когда применен адекватный прием, исцеляющий внутренний эмоциональный конфликт. Это определяется тем, что ЭОТ является каузальной психотерапией, то есть нацеленной на поиск исходной первопричины проблем личности и ее коррекцию с помощью точечного, экологически чистого и гуманного воздействия. Воздействие осуществляется самим клиентом, и хотя направлено на работу с образом (или образами), но, по сути, является самовоздействием на собственные эмоции или части личности клиента.

Особенностью ЭОТ является также то, что все проблемы без исключения рассматриваются через их психосоматическое выражение. Это значит, что мы считаем, что в основе всех проблем лежат эмоциональные состояния, а эти состояния могут быть поняты только через телесное переживание. Эмоции ведь чувствуются в теле, а не в воздухе витают. С нашей точки зрения, тело является центром идентификации, в котором фиксируются хронические эмоциональные состояния. Преобразование эмоции, понятой как психосоматическое состояние, ведет не только к явно выраженному психосоматическому эффекту, но и реальному изменению личности, что приводит к решению проблемы на более глубоком уровне, чем уровень поведения или интеллекта. Поведение и мышление меняются как бы сами собой, вследствие изменения

глубинной эмоциональной основы. Преображенная эмоция снова фиксируется в теле, в дальнейшем, «по умолчанию», определяет новое поведение, мышление, психосоматические состояния, уровень энергии и черты характера.

Подробнее особенности ЭОТ будут рассмотрены ниже. Мы собираемся изложить теоретические основы ЭОТ, методические основы и технические приемы, подробно разъясняя их смысл. Подробно будут рассмотрены отличия ЭОТ от некоторых других модальностей психотерапии. Также будет представлен разбор имажинативных упражнений, применяемых в ЭОТ. Примеров из практики много, и они очень важны. Многие выводы с очевидностью следуют из примеров, но эти выводы должен сделать сам читатель. **Примеры могут создать впечатление, что терапия всегда осуществляется за один сеанс, но это не так.** Они подобраны, чтобы наглядно иллюстрировать возможности той или иной методики или причины типичных проблем. Пролонгированной индивидуальной терапии следует специально учиться, она имеет особенности, не отраженные в данной книге. Хотя и в этом случае каждая встреча осуществляется как решение некоторого локального вопроса, но все этапы решения проблемы объединены в единую линию, определяемую теоретическими представлениями терапевта.

В конце книги приводится список наиболее типичных образов, встречающихся в нашей работе, с их интерпретацией.

Глава 1. Эмоции и их значение

1. Эмоция – критерий правильности и успешности

Что бы человек ни делал, он делает это ради некоторого эмоционального состояния. Он связывает результат с желанной эмоцией. Эта эмоция и является критерием успеха. Вопрос: «А если он делает что-то ради чистой совести? При чем здесь эмоция?»

Ответьте тогда, что дает ему состояние чистой совести? Это состояние дает ему ощущение внутреннего благополучия и достоинства, спокойствия и гордости за самого себя. Эти эмоции дорогого стоят, и тот, кто их испытывает, не захочет их потерять ради временной выгоды. Если же человек чувствует, что его совесть не чиста, то он испытывает неприятные эмоции стыда и вины. Эти эмоции он не хотел бы испытывать, поэтому старается (в норме), вести себя соответствующим образом.

Точно так же происходит с любым другим делом. Какое бы дело вы ни взяли рассмотреть, конечным итогом, ради которого оно совершается, будет эмоция или эмоциональное состояние. Эмоциональное состояние является окончательным «бонусом». Хотя человек может думать, что он делает это ради фактического результата, а не для эмоций. Но если не для эмоций, то результат ему реально не нужен, он не станет его достигать. Приведу пример.

Пример 1. «Несчастный богач»

Успешный бизнесмен задал вопрос, почему у него все хорошо, а счастья нет?

– У меня, – говорит, – все есть. Семья, дети. Квартира обычная – 130 метров. Мне много не надо. Ну, машина красивая «Ягуар». Но больше мне и не надо. Но счастья я почему-то не чувствую. Я только и думаю, как мне приумножить мои богатства. Бегаю трусцой для здоровья, а голова все время занята, все время что-то прокручивает. Я в пяти советах директоров, у меня пароход на паях, земля... Мне надо этим всем правильно управлять... Мы провели с другом вместе крупную сделку на сотни миллионов долларов. Все сделали правильно и законно, а ощущение в результате (у обоих!) – опустошение!

– А зачем вы так стараетесь? Можно жить спокойно и получать удовольствие...

– Нет. Я хочу быть первым!

– А зачем?

– Не знаю. Просто хочу и все!

– Хорошо. Представьте, что вы достигли и стоите на первой ступеньке пьедестала. Что Вы от этого получили?

– Не знаю, мне кажется, меня должны любить...

– Да кто это вас за это любить будет?

– Действительно. Завидовать будут, даже ненавидеть...

– Тогда зачем? Может, кто-то повесит вам медаль на грудь? Представьте образ того, кто повесит вам медаль на грудь. Первое, что приходит в голову...

– (Помолчав, а потом хитро посмотрев.) Что? Неужели, правда, мама?

– Конечно, мама! Она же всегда вам говорила: «Терпи, сынок. Старайся, сынок». Она же сама была трудоголиком, передовиком производства. Получается, что вы не для себя работаете, а для мамы. Хотя ведь она и так вас любит... Но она не учила вас быть счастливым, а учила труду и упорству!

Комментарий. Бизнесмен хотел получить счастье благодаря одобрению матери, но не осознавал этого. Одобрение матери, когда он следовал ее заветам, создавало в нем чувство благополучия, самопринятия, «чистой совести». Если же он получал удовольствие для

себя, личное счастье, то он как бы бездельничал и сразу становился «плохим». Поэтому он мучил себя, стремясь к одобряемым матерью в детстве ценностям труда и достижений, хотя его реальная мать, несомненно, одобрила бы его во всех случаях. Им руководило стремление получить чувство одобрения и страх получить неодобрение. Но всегда его усилий было мало с его субъективной точки зрения, поэтому он только истощал себя трудом, так и не достигая желанного счастья.

Так вот людьми и руководят чувства, хотя они этого и не замечают...

Конечно, мало кто согласился бы получать «голую» положительную эмоцию, не подтвержденную реальными результатами, как это делают, например, наркоманы. Большинство людей стремятся к реальному результату, который доставит глубокое удовлетворение и даже, как многие надеются, счастье. Именно то, что получен реальный результат, а не иллюзия, создает эмоцию надежности и уверенности, придает качество полноценности другим эмоциям, связанным с результатом. К сожалению часто люди обманываются и порой, добиваясь своих реальных целей, не получают счастья, а иногда даже элементарного удовольствия. Почему так происходит – это длинная история. Но факт состоит в том, что субъективная эмоциональная реакция определяет значимость результата для данного субъекта. Поэтому когда ребенок горько рыдает из-за того, что воздушный шарик улетел, взрослый не очень переживает, но расстраивается оттого, что не знает, как утешить маленького, как объяснить ему, что это пустяк.

2. Эмоция как главная цель

Но некоторые дела, которыми занимаются люди, предназначены, по сути, только лишь для того, чтобы испытывать эмоции; эмоции являются и результатом, и целью некоторых видов деятельности. Для этого болельщики приходят на стадион, для этого слушают музыку, играют в азартные игры, занимаются экстремальными видами спорта, встречаются с друзьями, отмечают праздники, запускают фейерверки, танцуют и поют, занимаются любовью, в конце концов! Некоторые психологи считают, что оргазм – это не эмоция, а что же это такое тогда? Эмоции важны сами по себе, они что-то нам дают, что ценно само по себе, но понятно, что позитивные эмоции приносят нам здоровье, наполняют нас энергией. Отрицательные эмоции плохо сказываются на нашем самочувствии и здоровье, отнимают у нас силы.

Когда человек не способен радоваться, испытывать положительные эмоции, то это называется апатией, ему все равно. Если он не только ничего не хочет, но еще испытывает постоянное угнетенное состояние, дисфорию, то можно говорить о депрессии. В других случаях человек может испытывать постоянную тревогу, чувство вины, горе и т. д. Иногда цель – хотя бы избавиться от неприятных переживаний.

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

Счастье является естественным состоянием человека. Оно становится доступным ему, когда устраняются помехи к переживанию счастья. Такими помехами являются многочисленные негативные эмоции, запреты и напряжения. Запреты и напряжения, в свою очередь, фиксируются также хроническими эмоциями, часть из которых могут быть и позитивными. Парадокс состоит в том, что для того, чтобы стать счастливым, надо просто вернуться к самому себе, к своей исходной природе, прекратить подавлять и искажать свою природу.

3. Самочувствие – это тоже эмоция

Люди большое значение придают своему самочувствию, но считают его не эмоцией, а следствием состояния здоровья. Но даже в том случае, когда плохое или хорошее самочувствие является результатом здоровья или заболевания, все равно оно и переживается так же, как и любая другая эмоция. Просто эта эмоция выражает собой благополучное или неблагоприятное состояние внутренней среды организма. Я бы даже боль называл эмоцией организма. Но эмоции, как известно, не только выражают состояние внутренней среды организма, но и вызывают те или иные сдвиги во внутренней среде, например, выделение адреналина, других гормонов. Всей внутренней «химией» организма руководит так называемая автономная нервная система. Она не подчиняется сознательному управлению, но как раз подчиняется эмоциям. Если человек хронически испытывает некоторые эмоциональные состояния, то воздействие эмоций на тело может привести к психосоматическому заболеванию.

Да, чувства всегда переживаются физически, телесно. А как же иначе мы узнаем о своих чувствах? Они же не в воздухе витают... Поэтому слово «чувство» имеет двойное значение: эмоция (чувство любви или радости и др.), и телесное состояние (чувство бодрости, цельности, живости, энергичности и т.д.). То, что называется самочувствием, относится к чувству тела. «Как вы себя чувствуете?» – спрашиваем мы кого-то, имея в виду его субъективное состояние здоровья. «Да вот сердце что-то побаливает...», – жалуется он. Боль – это тоже эмоция, страдание – эмоция, счастье – эмоция. В НЛП это называется кинестетической, то есть связанной с телом, репрезентацией реальности. Для нас же эмоция – это субъективное выражение состояния личности и организма в их единстве, а не только информация. Это и телесные реакции, и изменения во внутренней среде тела, но также и переживания, объективно происходящие в субъективном мире.

4. Эмоция как энергия

Эмоция является побудительной силой, толкающей индивида к тем или иным действиям. Это «бензин» или «электричество», поступающие в те или иные органы для стимулирования определенных видов активности. Эмоция страха побуждает организм сжаться или убежать и прекратить контакт с угрожающей ситуацией. Эмоция гнева побуждает дать отпор агрессору или даже напасть на некоторый объект, препятствующий достижению каких-то целей. В этом смысле эмоции являются воплощением внутренней энергии организма, выражаемой в самых различных формах и выполняющей самые различные функции. Реально ни одно действие не будет совершено, если его не мотивирует эмоция. Потребность, мотив – это научные понятия, но при реальном поведении они переживаются как эмоции, которые толкают к действию. Например, можно говорить, что половое влечение определяется потребностью в продолжении своего рода, но эта потребность переживается как чувство любви и желания. Это чувство толкает к тому, чтобы искать подходящую пару, потом находить способы завоевать ее расположение и т. д.

Отрицательные эмоции также выполняют важнейшую функцию в регуляции поведения. Они ограничивают возможные формы поведения, как правило, опасные, вредные или социально неприемлемые. Избегая возникновения чувства стыда, вины, страха или гнева на самого себя, индивид не совершает поступков, которые могли бы возбудить в нем подобные чувства. Но, однажды возникнув, такие чувства воздействуют разрушительным образом на психику и здоровье человека. Часто подобные хронические чувства возникают у того или иного человека не потому, что он совершил нечто, за что заслуживает наказания такими эмоциями, а совершенно без всяких реальных на то оснований. Эти и подобные им эмоциональные состояния несут разрушительный заряд для самого субъекта этих чувств и для окружающих его людей.

5. Как люди обращаются с эмоциями

Вспомним опять, что эмоция – это энергия, направленная на совершение тех или иных действий. Если эмоций совсем нет, то никаких действий не будет, что и происходит с человеком при полной апатии. Однако если эмоций нет совсем, это означает только, что они фиксированы там, где нет надежды на их реализацию. Апатичный человек вытеснил все свои эмоции, поскольку разочаровался в достижении своей главной цели, без осуществления которой все остальное для него не имеет никакой цены.

Если те или иные эмоции нежелательны, чем-то опасны для человека, то он начинает как-то с ними бороться. Например, он сдерживает эмоции, вытесняет их, подавляет, замораживает, сублимирует, проецирует, переносит, изолирует и т. д. Способов как-то справиться с эмоциями люди выработали много, но, по сути, они одни и те же, главное, что достигается с помощью подобных приемов, – это не решение проблемы, а уход от нее, не переработка эмоций, а их удаление из сознания, правда, избегается реализация эмоций в действиях, которые могут быть опасны. Хотя последнее не столь очевидно, ведь в ряде случаев эмоции прорываются окольным путем, гнев, например, выливается не на того, кто его породил, а совсем на другое лицо и т. д. Также подавленные и вытесненные эмоции нарушают порой саму психическую деятельность, приводя к неадекватному поведению.

В том и состоит главная особенность ЭОТ, что она предлагает совершенно другие способы работы с эмоциями, прежде всего с хроническими негативными эмоциональными состояниями, ведь именно хронические негативные состояния определяют психические и психосоматические нарушения. Работа производится благодаря опоре на образы эмоциональных состояний, которые позволяют решить проблему и переработать сами эмоции. Но образы – не самоцель, а только средство воздействия на состояния. Эмоция – это ведь энергия, значит, негативная, разрушительная энергия может быть переведена в позитивную, созидательную форму. В другом случае негативная энергия может быть просто «отпущена», тогда она исчезает, на ее место приходит позитивная. В этом случае дополнительно экономится много энергии, которая тратилась на сдерживание «плохой» энергии. Противоборствующие силы могут быть примирены и объединены и т. д. Подробнее смотрите ниже.

6. Эмоция как основа для выбора решений

Для понимания логики ЭОТ необходимо учесть, что эмоции являются не только непосредственным энергетическим источником действий, но и основой для выбора тех или иных способов поведения и мышления. Эмоциональные состояния служат основой тех или иных поведенческих реакций, мыслей и даже ощущений. Каждое эмоциональное состояние предопределяет селекцию тех или иных действий и обстоятельств, с которыми сталкивается личность. В определенном состоянии люди не замечают вокруг себя радостных событий, а в другом – не замечают трудностей, в третьем – обязательно находят поводы для страхов и тревог, а в четвертом – всегда находят причины повеселиться и т. д.

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

Одна из самых часто встречаемых жалоб, с которыми обращаются клиенты за помощью к психологу, касается мучительных, иррациональных и неуправляемых негативных эмоций, от которых они хотели бы избавиться. Чего стоят одни только навязчивые страхи, не имеющие никакого реального основания, но порой разрушающие человеческую жизнь. Например, страх закрытых пространств (клаустрофобия) может привести к тому, что человек не может не только подниматься и спускаться на лифте, но даже заходить в кабинку туалета на работе, естественно, работа становится невозможной.

Фобии и тревоги, депрессии и печали, гнев и вина, горе и психологическая травма, эмоциональная зависимость и «отсутствие» эмоций, неумение понимать эмоции (алекситимия) – все это может служить причиной обращения за помощью к психологу. Эмоциональные нарушения (от последнего слова сразу веет кликой, болезнями, диагнозами и лекарствами, поэтому в дальнейшем я буду избегать подобных терминов) многообразны и создают много дополнительных жизненных проблем. Но эмоционально-образная терапия работает не только с подобными проблемами.

С нашей точки зрения, все психологические и психосоматические проблемы порождаются теми или иными хроническими, фиксированными негативными эмоциями, которые могут не иметь в настоящем времени реального обоснования. Стоит убрать эту патогенную эмоциональную фиксацию, как все проблемы, выросшие, как ракушки, на первичной основе, исчезают как сон. Именно на этом основаны такие «чудеса», достигаемые с помощью ЭОТ, как мгновенное «исцеление» при применении правильного приема. Особенно ярко это видно при коррекции психосоматических проблем. Когда фиксация снимается, то тут же проходит боль, тут же освобождается дыхание, тут же наступает полное расслабление, тут же клиент испытывает небывалый прилив энергии. Но для того чтобы прием применить правильно, сначала надо найти точку его приложения, то есть исход-

ную фиксацию, о чем тоже смотрите ниже. Приведем все же один пример такого быстрого исцеления, хотя их будет еще много впереди.

Пример 2. «Паук на спине»

На одном из семинаров я предложил студентам показать свою работу. Студентка попросила решить ее психосоматическую проблему. Уже два месяца она испытывала постоянную и сильную боль в спине, что мешало ей нормально спать, в любой позе спина болела. Она обращалась за помощью к врачам, но врачи не смогли ей помочь.

Я предложил ей представить образ этой боли. Она увидела ее как огромного паука, сидящего на ее спине. Поскольку паук обычно символизирует мужчину, я высказал предположение, что у нее есть какая-то серьезная проблема в отношениях с мужчиной. Оказалось, что ее друг – наркоман, а она все пытается спасти его от этого пристрастия, но ничего не может поделать. Пытается разорвать с ним отношения, но почему-то не в состоянии от него избавиться. Мы пробовали разные приемы, чтобы освободить ее от присутствия «паука» на спине, но ничего не помогало избавить ее от этой пагубной эмоциональной зависимости.

Она понимала, что ей все равно не удастся его спасти, что она приносит в жертву свое здоровье и судьбу, но почему-то «не могла» его отпустить. Тогда я предложил ей представить, что паук сидит на стуле, пересест на этот стул, мысленно стать этим пауком и ответить от его имени на вопрос: «Нужно ли ему, чтобы его спасали и тащили на своей спине куда-то, куда, может быть, он и не собирается?»

«Да не собираюсь я туда, куда она меня тащит, что она вообразила?» – ответила девушка даже с какими-то грубоватыми мужскими интонациями. Отвечая за «паука», девушка поняла, что ему на самом деле спасение совершенно не нужно и поэтому он сопротивляется. Тут же она смогла отпустить паука, точнее, он «сам» исчез с ее спины, а боль в спине прошла в тот же момент. Вечером этого дня она порвала все отношения с наркоманом. Через некоторое время встретила другого мужчину, вышла замуж, родила ребенка, живет счастливо. Спина с тех пор у нее никогда (по крайней мере в течение четырех последующих лет) не болела, но главный вопрос, который я ей задал, она помнит до сих пор. Эту историю она рассказала мне через четыре года после сеанса, о котором я даже забыл. Сеанс длился не более 20 минут.

Комментарий. Понятно, что разорвать мучительные отношения студентка не могла из ложно понимаемого чувства долга перед этим молодым человеком, она надеялась на какое-то чудо и боялась оказаться ответственной за его дальнейшее падение. Поэтому она не применяла приемы, которые предлагались ей изначально, искренне. Поговорив от имени «паука», она поняла, что он не нуждается в спасении и его дальнейшее падение предрешило его собственным желанием, она не несет за это ответственности. Она поняла, что тащит его на своей спине против его воли.

Такое непосредственное осознание, которое не достигалось ранее никакими аргументами терапевта, позволило ей отпустить этого человека, перестать напрягать свою спину ради его спасения. Поэтому спина прошла сразу и больше не болела, а она смогла реально расстаться с этим человеком, избавиться от эмоциональной зависимости, реально отказаться от ложного чувства долга, которое и фиксировало проблемную ситуацию и создавало болевые симптомы в спине (точнее, в плечевом поясе). Эта проблема может быть отнесена как к области психосоматики, так и к области эмоциональных зависимостей, обе задачи обычно составляют большую трудность для традиционной терапии.

Если с помощью ЭОТ достигается изменение состояния, то нужные реакции возникают сами собой. Некоторые клиенты этому очень удивляются, они даже начинают подозревать, что их загипнотизировали. Один мой клиент через неделю после удачной работы стал с пристрастием меня спрашивать, почему в соответствующей критической ситуации он

повел себя не так, как обычно, а по-новому, его это крайне удивило и встревожило. Я объяснил, что его исходное состояние изменилось, поэтому он сам создает новые реакции, и спросил, устраивают ли его эти реакции? Да, его эти реакции устраивали, но он удивился, что они появились как бы сами, не по его сознательному решению и после размышлений, а непосредственно. Я снова объяснил, что искренние реакции означают, что он действительно изменился, а это хорошо, но, по-моему, он так и не понял этой логики и остался недоволен.

Таким образом, можно и нужно работать с самим эмоциональным состоянием, помогая не только осознанию причин этого состояния, но трансформируя его в позитивную форму.

7. Эмоциональные состояния

Некоторые эмоции сохраняются в психике годы и десятилетия, еще З. Фрейд отметил, что в бессознательной части памяти все события и переживания сохраняются в настоящем времени, независимо от того, как давно что-то произошло. Однажды возникнув, эмоциональные состояния продолжают предопределять восприятие реальности, мысли и поведенческие реакции человека независимо от его сознания. Тогда-то человек и говорит, что он ничего не может с собой поделать, хотя понимает, что действует неадекватно или испытывает чувства, для которых нет рационального объяснения. Наша теоретическая позиция состоит в том, что именно негативные эмоциональные состояния лежат в основе любых психических или психосоматических нарушений.

На рис. 1 изображена схема, объясняющая эти идеи.

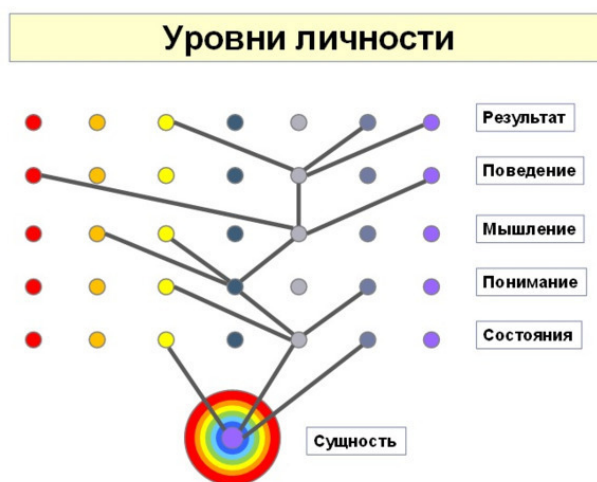


Рис. 1

Основой психического мира человека является его сущность. Это трудноопределимое понятие, но это то, чем мы являемся на самом деле, это наша основа. К. Юнг называл это самостью, можно называть это душой или глубинным Я, но мы предпочитаем понятие сущности. Сущность предопределяет основные возможности личности, является зерном, постепенно разворачивающимся потенциалом человека. Сущность имеет слои, уровни и части, но в норме является целостным и надежно интегрированным образованием. Повреждения сущности могут приводить к серьезным психическим нарушениям, даже к психотическим расстройствам. В этих случаях сущность как бы раскалывается и ее части ведут борьбу друг с другом. Существует подозрение, что при шизофрении человек отвергает себя самого полностью, тотально, что и является причиной нарушения восприятия реальности (бред, галлюцинации).

При менее сильных нарушениях могут возникать депрессии, панические атаки, невроз навязчивости, психосоматические заболевания. Например, человек может отвергать своего Внутреннего Ребенка или некоторую «плохую» часть себя. Он отвергает эту часть, но она снова «возвращается» к нему, и он живет в вечной борьбе с самим собой. К нарушениям сущности относятся и различные проблемы идентичности личности, например, половой идентичности.

Сущность может порождать (или поддерживать) определенный набор эмоциональных состояний. Эти состояния включаются в зависимости от обстоятельств с той или иной степенью вероятности. Из доброжелательной сущности вряд ли могут происходить гневно-агрессивные состояния. А из подавленной – нежно-игривые или радостные.

Но и при вполне целостной и неповрежденной сущности в психике человека могут сохраняться те или иные негативные эмоциональные состояния, которые уже далее действуют как самодостаточные внутренние причины, порождающие невротические или психосоматические нарушения. Теория, объясняющая происхождение тех или иных хронических негативных эмоциональных состояний, как результата психодинамического конфликта, будет представлена ниже. Эти же конфликты могут приводить и к повреждениям сущности человека, когда по эмоциональным причинам человек восстает против себя самого, разделяется с самим собой, отказывается от себя и даже теряет самого себя.

Обращаем ваше внимание на то, что **предлагаемая модель подразумевает активное поведение, разворачивающееся из глубины психики наружу, к реальности. А не реактивное поведение, только лишь отражающее реальность, реагирующее на внешние события.**

8. Уровни личности и задачи ЭОТ

Как клиенты, так и терапевты могут подходить к терапевтическим задачам с разных позиций и на разном уровне, это зависит от сознательно или бессознательно исповедуемых теорий, а также от целей, которые они преследуют. Личность может проявляться на разных уровнях: на уровне поведения, уровне мышления, инсайта (понимания), на уровне состояний и уровне сущности. Начинается все с глубинного уровня сущности, постепенно разворачиваясь до уровня поведения. Поведение приводит к конкретным результатам, по которым человек делает выводы. То есть мы исповедуем модель активного поведения личности, развивающегося изнутри наружу, а не реактивного, когда поведение является только ответом на внешние воздействия.

1. Уровень поведения. Самая очевидная задача – найти способ поведения, позволяющий разрешить некоторый конфликт, добиться согласия, защитить себя, победить противника, добиться успеха и т. д. В этом случае от терапевта ждут совета о том, как себя вести в той или иной ситуации, что сказать, что ответить, какой стратегии придерживаться, как научиться вести себя правильно, чтобы получить желаемый результат.

Для выработки правильного способа поведения психологи используют разнообразные тренинги, проводят подробный индивидуальный инструктаж и разыгрывают ролевые игры, дают советы и рекомендации и т. д. Для таких психологов за поведением ничего другого нет, кроме поведения. Если человек может вести себя так, как будто он не боится, то, значит, он действительно не боится. Такие тренинги действительно могут дать хороший результат. Некоторых людей просто необходимо научить хорошим манерам или правильным способам выражения своих идей, других следует учить умению общаться, а также умению вести себя уверенно и т. д.

Однако такой способ решения психологических проблем напоминает мне притчу о том, как черт захотел стать святым и умолял одного священника, прославленного своей святостью, научить его этому. Священник, конечно, долго отказывался, но поскольку черт искренне умолял его, то он все-таки согласился. «Раз ты так просишь, – сказал он, – то вот тебе первая заповедь: «Когда тебя ударят по правой щеке, подставь левую». Выполняй ее неукоснительно!» Черт очень довольный ушел, но к вечеру явился весь в синяках. «Что случилось?! – удивился священник. – Я же тебе сказал: «Когда тебя ударят по правой щеке – подставь левую!» «Да, – ответил черт, – но меня ударили по левой щеке!»

Пришлось священнику разъяснять черту, как и в каких обстоятельствах надо правильно применять эту заповедь. Получилось, что в некоторых случаях надо действительно разрешить ударить себя еще раз, по какому бы месту тебя ни ударили сначала. А в других случаях следует поскорее убежать, а в третьих – все-таки дать отпор, но мирными средствами, а иногда следует, оказывается, мужественно защищаться! А в каких-то еще случаях надо предусмотрительно не ходить в неподходящее место и не водиться с плохими людьми, а в-пятых – вовремя вернуться! И т. д. Пришлось писать подробную инструкцию на каждый случай, получилась целая книга.

Но черт всегда попадал впросак, потому что всегда находился вариант поведения, не учтенный в инструкции, кроме того, не всегда можно было вовремя вытащить книгу, найти нужную страницу и прочесть правильный совет! А ведь были и другие заповеди, к ним тоже потребовались многочисленные комментарии и разъяснения, исключения и различные варианты действий.

Прошло много лет, книга невероятно разрослась, священник умер, а черт так и не научился святости! Почему? В чем его главная ошибка?

Как бы ответили вы? Наш ответ вы прочтете несколько позже.

2. Уровень мышления. Второй способ решить проблему – повлиять на мысли клиента. Мысли потенциально содержат в себе целый набор возможных форм поведения. Правильные мысли позволяют правильно себя вести без выработки конкретных форм поведения, но гибко создавать новые способы поведения, модифицируя их в зависимости от обстоятельств и поставленных задач.

Мысли интегрируются в некоторую логическую систему. По правилам логики мы можем сочетать различные мысли, делать выводы, тем самым влиять на самые разные области жизни человека, прослеживая логические связи между явлениями его психической жизни, различными ситуациями и способами поведения. Люди привыкли подчинять свое поведение логике, и если терапевт сумел доказать какую-то мысль клиенту, то она начинает преобразовывать его поведение, влиять на его решения и эмоции. На этом основана когнитивно-поведенческая терапия.

3. Уровень понимания. Еще более глубоким и обобщенным является уровень понимания и смысла. Когда человек понимает то, что раньше никак не мог понять, то он переживает ощущение инсайта, открытия. Через процесс понимания индивиду открывается новый смысл явлений, который открывает перед ним новые возможности. Смысл может быть выражен с помощью самых разнообразных мыслей, как вербально, так и невербально, например, с помощью образов.

Преподаватель так и убеждается в понимании студентом того, что он объясняет, требуя от последнего, чтобы он сказал то же самое, но своими словами или решил бы на основании понимания нестандартную задачу. Один смысл может быть выражен с помощью совершенно разных фраз, на разных языках, например, по-русски, по-фински, по-немецки, по-китайски, с помощью жестов или образов и т. д. Но сам смысл при этом не имеет своего универсального языка, он как бы лишен формы выражения, но может найти самые разнообразные формы выражения.

Китайская притча говорит об этом так: «Слова – это только ловушка для смысла. Когда зверь пойман, о ловушке забывают. Где бы мне найти такого человека, который забыл о словах, чтобы поговорить с ним?»

Наша психика предпочитает говорить с нами на языке образов. Почти все открытия произошли, когда человек расслаблялся и отключал свои мельтешашие и уже известные мысли, тогда психика в состоянии сна или медитации порождала образы, смысл которых решал поставленную задачу. Так Архимед расслабился в ванне и открыл свой знаменитый закон. Он пришел в такой восторг, что выскочил из ванны и голый бегал по Сиракузам, крича: «Эврика!» (что значит «нашел!»). Так Менделееву приснилась его периодическая таблица в виде пасьянса. Так Баху приснились его фуги в виде готических соборов.

Рассказывают, что изобретатель швейной машинки Элиас Хоу потратил два года на свои изыскания, совершенно разорился, но никак у него не получалось достичь желаемого эффекта. Однажды, дойдя уже до полного отчаяния, он заснул у себя в лаборатории прямо на чертежах. Ему приснилось, что где-то в Африке его поймали дикари-людоеды, связали ему руки и ноги, запихнули в чан с водой, закрыли крышкой и стали варить. От горячей воды путы ослабли, он освободил руки и ноги, толкнул крышку и стал вылезать из чана. Но тут людоеды прибежали и копьями стали запихивать его обратно в чан, в ужасе он возопил и проснулся. «Копья-то какие у них странные, – поразился он, – у них дырка на острие!» Тут он изобрел иголку для швейной машинки! Бессознательное зашифровало ответ в образах, к счастью, изобретатель сумел его расшифровать. **Так и мы опрашиваем бессознательное именно в терминах образов, а потом интерпретируем его ответы!**

Инсайт – это реакция восторга перед открывшейся истиной. Там, где был тупик, вдруг возникли необычайные возможности! Все стало ясным, понятным и... красивым, даже прекрасным! Открытие новых путей вызывает чувство освобождения, а следовательно, радо-

сти. Сковывающее напряжение спадает, вместо него приходит много энергии, переполняющей через край. Теперь можно действовать, теперь будет успех, победа и новые открытия – просторам и чудесам нет конца! Понимание позволяет легко порождать новые мысли, они следуют уже дальше свободным потоком, потому что плотина прорвана, и все остальное – только многочисленные следствия открытия, или цепная реакция освобождающих открытий.

Поэтому мы и говорим:

Есть люди, которым намекнешь, и они сразу понимают.

Есть люди, которым объяснишь – и они понимают.

Есть люди, которые убедятся на личном опыте, тогда понимают.

Есть люди, которые понимают, когда все вокруг поняли.

И есть люди, которые не понимают никогда.

На уровне инсайта работают психоанализ, гуманистическая психотерапия, гештальттерапия и все другие направления психотерапии, ориентированные на осознание и самопознание.

4. Уровень состояний. Однако существует и уровень более глубокий, чем уровень понимания. Понимание может блокироваться или, наоборот, стимулироваться эмоциональными состояниями. Из состояния гнева нельзя открыть для себя понимание нежности, из скованности и страха нельзя понять доверие и спокойствие. Зажатость, депрессия, тревожность, озлобленность и тому подобные состояния не способствуют самопознанию и творчеству. Наоборот, негативные чувства разного рода вызывают к жизни многочисленные способы самобмана, называемые защитами. Увидеть самого себя в истинном свете бывает очень трудно и больно, избегая правды, правду не найдешь! Поэтому многие клиенты предпочитают скользить по поверхности, желая избежать последствий, но не трогать причины их страданий. Поэтому они предпочитают обучаться навыкам внешнего поведения, а то и просто – принимать лекарства, тогда вообще не надо над собой работать.

Соответственно если творчество и инсайт блокируются негативными эмоциональными состояниями, то стимулироваться они должны позитивными состояниями, когда человек полон радости, счастья, расслаблен и т. д. Почему же тогда говорят о муках творчества? Действительно, муки творчества есть, но только творчества тогда нет. Творчество начинается именно тогда, когда человек расслабляется и переходит в состояние, освобождающее его дух. Муки – это результат насилия над своей природой, а творчество – результат работы бессознательного, когда ему дали свободу.

5. Уровень сущности. Еще более глубоким уровнем по отношению к эмоциональным состояниям является уровень сущности. Сущность глубже, чем характер. Характер – это целый набор (кластер) типичных и привычных эмоциональных состояний, с которыми индивид отождествился как с самим собой, но обязательно есть ключевое состояние, которое порождает эту систему. Эти привычные состояния связаны в жесткие структуры с комплексом внутренней философии, с мироощущением, с хроническими мышечными зажимами (мышечным панцирем), с комплексом привычных реакций на те или иные ситуации. Поэтому человек с большим трудом способен выйти за пределы своего характера и взглянуть на себя со стороны. Но его сущность находится за пределами характера. Только выйдя за пределы характера, можно ощутить свою живую сущность, которая шире и глубже любого характера. Но с помощью характера люди защищаются от живой жизни и чувствуют себя крайне неудобно, если лишились привычного защитного панциря. Характер создает только стереотипное поведение, то есть мешает гибкой адаптации, лишает энергии и сковывает...

У сущности тоже могут быть повреждения. Например, человек может враждовать с самим собой, может отказываться от части своей сущности, как говорится, «быть не в ладу с самим собой». Нам представляется, что при тяжелых психических болезнях повреждена именно сущность. Но и многие сравнительно не слишком тяжелые психологические проблемы могут быть связаны с проблемами на этом уровне. Например, при отказе от своего Внутреннего

Ребенка (см. ниже) могут происходить многочисленные психологические нарушения, и это частый вариант расщепления сущности.

Итак, **сущность поддерживает тот или иной (весьма большой) набор возможных состояний, то или иное состояние может приводить к определенному набору понятий (инсайтов), понимание может порождать определенный набор мыслей (когнитивных конструктов), мысль может порождать определенный набор действий, а действия приводят к тем или иным результатам.** Неудачные результаты, как правило, приводят человека к выводу, что его сущность правильна, состояния верные, понимание адекватное, мысли точные, а действия именно те, которые необходимо было совершить, только вот реальность какая-то «плохая», ее следует изменить. Психолог же помогает измениться самому человеку.

Так вот, возвращаясь к истории про черта... В чем же черт был не прав? Почему у него не получалось?

Раньше я думал, что главный секрет в том, что черт просто не понимал сути заповедей, действовал по шаблону, на уровне поведения, никогда не переходя на уровень инсайта. Но потом я понял проблему глубже. В этом мне помогла студентка из Коста-Рики (был такой случай). На мой провокационный вопрос она дала гениально простой ответ! Ошибка черта была в том, что он остался чертом! То есть он не изменил свою сущность! Да и не собирался!

Действительно, сколь угодно долго можно вести себя правильно, можно понимать, почему и зачем ты это делаешь, но если ты остался прежним человеком, с прежними эмоциональными стереотипами, то по большому счету – грош цена твоему фальшивому поведению. «Не делал доброго, но был душою, ей-богу, добрый человек», – сказал про себя Пушкин. И это гораздо лучше, чем делать доброе, оставаясь злым.

Что же делает в этом смысле ЭОТ? Опираясь на схему уровней проявления личности, можно указать, что **работа эмоционально-образной терапии направлена на изменение эмоциональных состояний, которые лежат в основе психологических проблем, а также на восстановление целостности и гармонии сущности человека.** То есть мы работаем на уровне более глубоком, чем мышление, поведение и даже понимание. Восстановление поврежденной сущности позволяет человеку открыть для себя целый ряд новых позитивных состояний, которые обеспечивают более эффективную и здоровую жизнедеятельность.

Мы помогаем человеку понять самого себя и ничего не делаем «за его спиной», да это и невозможно. Наш метод не имеет отношения к гипнозу, скорее он помогает снять гипнотически-эмоциональные фиксации, возникшие в ходе жизни.

И не то чтобы мы не занимаемся изменением поведения и мышления клиента. Нет, занимаемся, только всегда ищем эмоционально-мотивационную подоплеку под тем поведением или мышлением, которое представляется клиенту проблемой. Мы беседуем о чувствах и о телесном переживании чувств, об образах чувств, и это иногда очень удивляет. Именно это позволяет достичь реальных, искренних, а не придуманных изменений поведения. Мы не учим клиента, как себя вести, но спрашиваем о том, какие реакции возникают у него теперь непринужденно, когда его эмоциональные состояния изменились. Если эти реакции соответствуют его желаниям, а также законам экологии и этики, то это и является идеальным результатом в ЭОТ. Иногда клиент удивляется, что теперь его реакции совершенно другие, хотя он даже и не успевает подумать, чтобы отреагировать правильно. Но это и есть критерий истинных изменений!

Осознание и понимание (для клиента) имеет в ЭОТ служебный характер, приоритет отдается изменению состояний, хотя терапевт обязательно должен понимать, каких изменений он добивается, к каким изменениям эмоциональных состояний и личности ведут соответствующие воздействия на образ. Все делается для блага клиента с соблюдением психологической экологии, при его добровольном согласии и его собственными силами. Аналитический процесс

в рамках ЭОТ происходит очень быстро, и инсайт для клиента вовсе не запрещен, но для терапевта он более важен. Инсайт у терапевта сопровождается радостной «ага-реакцией», а у клиента в некоторых случаях – чувством ужаса или раскаяния, дождем из слез. Он понимает наконец, какие страшные для него события и переживания привели его к этой жизни, как он сам испортил свою жизнь. Но все можно исправить. Никогда не поздно.

Основные итоги главы

1. Эмоции служат критерием успешности человеческой деятельности, служат критерием успеха.
2. Эмоции могут быть главной целью некоторой деятельности, ради получения эмоций она и совершается.
3. Самочувствие – это тоже эмоциональное явление, выражающее состояние организма. Хронические эмоции влияют на здоровье.
4. Эмоции дают энергию для любых действий индивида.
5. Эмоциональные состояния являются основой для выбора индивидом тех или иных мыслей и способов поведения.
6. Негативные эмоции иногда служат социальными ограничителями нежелательных форм мышления и поведения. Но часто они ограничивают и позитивные возможности проявлений личности.
7. **Хронические негативные эмоции являются причиной, вызывающей нарушения психологического и психосоматического здоровья, неадекватного поведения.** Они могут сохраняться в психике индивида без изменений всю жизнь.
8. Психика проявляется активно. Деятельность развивается изнутри личности. Она исходит из сущности и проявляется через состояния, понимание, мышление и действия.
9. Задача ЭОТ – изменить хронические негативные эмоциональные состояния, а также способствовать интеграции и гармонизации человеческой сущности.

Глава 2. Эмоции и тело

Эмоция – соединительный «мостик» между психикой и телом

Эмоция соединяет психику и тело, она существует и там, и там одновременно. Но эмоция – это еще и энергия, проявляющаяся в действиях. Эмоция переживается нами субъективно, но выражена в очень сильных телесных проявлениях. Это учащение или замедление сердцебиения и дыхания, напряжение или расслабление группы мышц, усиление или ослабление кровотока в тех или иных местах тела, усиление или ослабление потоотделения, выделение в кровь тех или иных медиаторов (типа адреналина) и т. д. Эмоции влияют на работу автономной нервной системы, которая отвечает за внутреннюю среду организма и не подчиняется приказам сознания. Поэтому эмоции так сильно влияют на телесные состояния и вызывают психосоматические заболевания.

В. Райх [33, 54, 59] утверждал, что нежелательные эмоции блокируются в теле с помощью хронических мышечных зажимов. Система этих зажимов образует так называемый мышечный панцирь. Этот панцирь не только ограничивает возможности выражения искренних переживаний, но препятствует спонтанным и гибким поведенческим реакциям. Он блокирует свободное протекание энергии по организму, энергии становится меньше, чувства и поведение ограничиваются, и их репертуар чрезвычайно сужается. Индивид чувствует постоянный дискомфорт из-за избыточных напряжений в теле, иногда болевых ощущений, чувства тяжести, затрудненной подвижности. Мышечный панцирь полностью соответствует приспособительным способам действий. Он является выражением характера индивида, то есть типичного для него эмоционального и поведенческого репертуара с соответствующими ограничениями и стереотипами.

Если мышечный панцирь расслабляется, то человек возвращается к своей первичной природе, становится искренним и естественным, гибким и креативным. Вес тела будто бы исчезает, оно становится легким, и внутри тела как будто бы свободно «гуляет» свежий ветер. Энергия и радость переполняют человека. Он становится способен получать искреннее удовольствие от жизни, но его поведение адекватно, оно соответствует ситуации, он не сходит с ума, наоборот, мыслит совершенно ясно и прекрасно дает себе отчет обо всем происходящем. Такое состояние личности мы называли внехарактерным, это новый и необычный термин, требующий разъяснения.

Дело в том, что характер по определению проявляется в привычных и стереотипных формах поведения, которые повторяются в самых разных ситуациях, иногда адекватно, но иногда и нет. Например, обидчивый человек очень часто обижается и, как правило, тогда, когда не надо. Обидчивость – его черта характера. Тревожный человек часто понапрасну тревожится, тревожность – его черта характера. Вспыльчивый человек очень часто по пустякам возмущается, оскорбляется. Вспыльчивость – его черта характера. Любые характерные проявления человека – это типичные реакции, не допускающие необходимой гибкости и творчества. Человек живет внутри своего характера, как черепаха в панцире, защищаясь с помощью характера от собственных недостатков, с которыми он сталкивается, если открыто общается с миром. Для этого ему приходится подавлять некоторые чувства и ограничивать репертуар возможных действий, напрягая соответствующие мышцы тела, из-за страха перед собственной неограниченной свободой. Он боится свободы и не умеет ею пользоваться.

Но если он избавляется от ярма характера, воплощенного в мышечном панцире, не только его тело расслабляется, он более не нуждается в стереотипных защитных реакциях. Ему становятся доступны новые реакции, возникающие спонтанно, но адекватно ситуации здесь и теперь. Поскольку он реагирует творчески, а не стереотипно, поэтому про него нельзя сказать, какой у него характер. Он не обидчивый, хотя может обидеться, если это адекватно,

то есть если ему действительно нанесена обида. Но и обиды длятся у такого человека недолго, он легко их прощает и переходит к нормальному общению. Он не тревожный, но может беспокоиться, если будущее действительно представляет непредсказуемые опасности, например, если предстоит сдавать важный и трудный экзамен. Но его беспокойство не носит затяжного и патологического характера, не мешает сосредоточиться на подготовке к экзамену.

Про такого человека не скажешь, что он бесхарактерный, потому что бесхарактерный человек проявляет слабый, неустойчивый и зависимый характер. Выхарактерный человек легко может отстаивать справедливость, и его нельзя просто так подчинить своей воле, поскольку у него независимый характер. Он не живет внутри своего характера, не характер диктует, как ему жить, это он управляет своим характером, если у него еще есть стереотипные реакции. Поэтому он все время разный, и про него не скажешь, какие устойчивые черты ему свойственны. Единственным подходящим термином остается слово «выхарактерный», то есть не подпадающий под традиционные классификации характеров, текущий, как вода, реагирующий не в соответствии с характером, а свободно, так, как надо здесь и теперь.

Характер же – это как раз застывшие или застрявшие эмоции, окаменевшие в форме мышечных зажимов или вытесненные и овеществленные в форме пустоты и мышечного бессилия. Очень часто текущие проблемы личности являются проявлением глубинных дефектов характера. Люди сталкиваются, как уже говорилось, с теми проблемами, которые являются отражением нашего характера. Мир возвращает нам наше же отражение, буквально как знаменитому ослику Иа-Иа. Как известно, он посмотрел на свое отражение с одной стороны озера, потом перешел на другую сторону, снова посмотрел... «Да, – говорит, – так и знал, с этой стороны ничем не лучше, чем с той. Душераздирающее зрелище...» Люди почему-то не считают, что изменить надо себя, воображая, что это мир какой-то неправильный и его следует переделать. Но, переделывая мир, они снова сталкиваются сами с собой, фатально встречаясь с последствиями своего характера, под который пытаются подогнать мир. Так происходит и при социальных революциях.

Беда в том, что когда речь идет об изменении характера, то практически любой клиент оказывает сильное сопротивление работе. Дело в том, что характер представляется человеку им самим, он отождествляется с характером и боится потерять себя в результате терапевтических изменений. Характер также связан с основными ценностями жизни и сценариями, подтвержден некоторой внутренней философией, глубинными убеждениями, личным опытом. **В основе характера лежит некоторая базовая эмоциональная фиксация из раннего детства, но клиент противится ее изменению, справедливо опасаясь потерять всю привычную систему, опираясь на которую он строил свою жизнь.** Ему очень страшно оказаться незащищенным перед лицом непредсказуемой жизни.

Если нам удастся изменить некоторую базовую эмоциональную фиксацию, это может вызвать у клиента ощущение дезориентации, как будто он попал в совершенно новый, непривычный мир и не знает, как себя вести.

Пример 3. «Новый мир»

Однажды мне удалось помочь студенту избавиться от переполнявшей его злости. У него были все причины для того, чтобы испытывать злость, ему крепко досталось в жизни, но злость мешала ему жить и учиться, затрудняла все его дела. Я рекомендовал ему отправиться в лес и там кричать, выпуская свой гнев. К моему удивлению, он это сделал, он два часа орал и что-то бил в воздухе ногами. В итоге после такого процесса отреагирования он пришел какой-то мягонький, светлый весь.

– Как тебе теперь живется? – спросил я.

– Отлично. Так спокойно. Столько проблем ушло. Я быстро все успеваю сделать, учиться стало легче, конфликтов меньше. Но только я не знаю, как так жить?

– Почему, тебе же лучше?!

– Да, но я не знаю, не умею так жить, непривычно, что ли...

– Ну что не так, поясни на примере?

– Ну вот папая на меня наехал, а я не знаю, что ему сказать. Сижу и молчу... Он, правда, тоже замолчал...

– Так ведь это же хорошо!

– Ну да. Но я не знаю, как так жить! Тут иду из института, вижу – двое дерутся. Я раньше в драку бы влез, а сейчас думаю: чего они дерутся, дураки и дураки... Мимо прошел. Но я не знаю, как так жить!

Пришлось мне долго объяснять ему, как можно приспособиться к новой реальности. Он действительно учиться нормально стал, потом даже в аспирантуру пошел, а ведь студентом он был совершенно никаким. Однако работы с ним было еще очень много...

Вернемся теперь снова к теории В. Райха. Он выявил относительно независимые сегменты мышечной брони, в каждом из которых блокируются те или иные эмоции, эти сведения используются в ЭОТ для диагностики происхождения тех или иных психологических проблем.

1. Глаза. Защитный панцирь в области глаз проявляется в неподвижности лба и «пустом» выражении глаз, которые смотрят как бы из-за неподвижной маски. Расслабление посредством раскрытия глаз так широко, как только возможно (как при страхе), чтобы мобилизовать веки и лоб в принудительном эмоциональном выражении, а также посредством вращения глаз и смотрением из стороны в сторону, фиксируя взгляд на каждой стене.

2. Рот. Оральный сегмент включает мышцы подбородка, горла и затылка. Челюсть может быть как слишком сжатой, так и неестественно расслабленной. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, кусания, сосания, гримасничанья. Защитные напряжения могут быть расслаблены путем имитации плача, произнесения звуков, мобилизующих губы, кусающих движений, рвотных движений и прямым воздействием на мышцы.

3. Шея. Этот сегмент включает глубокие мышцы шеи и язык. Он удерживает в основном гнев, крик и плач. Прямое воздействие на мышцы в глубине шеи невозможно, поэтому важными средствами расслабления являются крики, вопли, рвотные движения и т. п.

4. Грудь. Грудной сегмент включает широкие мышцы плеч, лопаток, всю грудную клетку и руки с кистями. Этот сегмент сдерживает смех, гнев, печаль, страстность. Сдерживание дыхания, являющееся важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди. Броня может быть расслаблена посредством работы над дыханием, в особенности осуществлением полного вдоха. Руки и кисти используются для меткого удара, чтобы рвать, душить, бить, чтобы страстно достигать чего-то.

5. Диафрагма. Этот сегмент включает диафрагму, солнечное сплетение, мышцы средней части спины. Защитные напряжения выражаются в выгнутости позвоночника вперед, когда клиент лежит, между нижней частью спины и кушеткой остается значительный промежуток. Выдох оказывается труднее вдоха. Броня удерживает в основном сильный гнев. Нужно в значительной степени распустить первые четыре сегмента, прежде чем перейти к распусканию этого, что осуществляется посредством работы с дыханием и рвотным рефлексом (люди с сильными блоками в этом сегменте практически неспособны к рвоте).

6. Живот. Сегмент живота включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом нападения. Защитная броня на боках создает боязнь щекотки и связана с подавлением злости и неприязни. Расслабление происходит легко, если верхние сегменты уже открыты.

7. Таз. Последний сегмент включает все мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее защитный панцирь, тем более таз вытянут назад, торчит сзади. Ягодичные мышцы напряжены и болезненны. Таз ригиден, он «мертвый» и асексуальный. Тазовая броня служит подавлению

возбуждения, гнева и удовольствия. Возбуждение (или тревожность) возникает из подавления ощущений сексуального удовольствия. Невозможно полностью переживать удовольствие в этой области, пока не разрядится гнев в тазовых мышцах. Броня может быть распушена посредством напряжения таза, а затем лягания ногами и удара кушетки тазом.

Эта классификация дана кратко, но при всей ограниченности, она помогает ориентироваться в связях между чувствами, образами и телом. Например, практика многократно подтверждает, что сильный гнев, в том числе и на самого себя, сдерживается в области диафрагмы и при пробуждении этой темы, индивид может испытывать сильные боли в данной области. Спазм диафрагмы препятствует естественному дыханию «животом», свойственному новорожденным. Он может блокировать нормальную работу желчевыводящих путей.

Также для диагностики важно, что чувство долга в основном «базируется» в области плеч. Что подавление дыхания способствует сдерживанию любых чувств. Поэтому при освобождении чувств у клиентов открывается как будто бы дополнительное дыхание, так что они отмечают, что раньше так никогда не дышали (см. примеры).

Поразительно, что при избавлении от угнетающего чувства долга не только расслабляются мышцы плеч, но у многих клиентов возникает образ больших белых крыльев за спиной, как рисуют у ангелов. Вместо подавления они испытывают энергию и вдохновение. То есть оказывается, что образы могут выражать не только эмоциональные проблемы, но и характер, даже старый или новый подход к жизни.

Теория В. Райха и его практика направлены на освобождение зажатых эмоций, расслабление мышечной брони, причем его техники ориентированы на работу с напряженной мускулатурой. Для этого терапевт, в частности, надавливает на напряженные мышцы тела, заставляя клиента глубоко дышать и выражать звуками ту боль, которую он при этом испытывает. Счастье достигается при полном и устойчивом расслаблении всего мышечного панциря, что требует очень длительной и тяжелой работы. Аналогичных эффектов можно добиться через работу с образами эмоциональных состояний и порой гораздо быстрее и проще.

В ЭОТ задачи расслабления мышц решаются через работу с образами, при этом задача – не только высвободить застрявшие эмоции, но устранить психодинамический конфликт, порождающий хроническое негативное эмоциональное состояние. Исходное негативное состояние исчезает. При этом иногда достигаются результаты, чем-то сходные с полным расслаблением мышечного панциря в некоторых областях, например, в области спины (см. пример 2) или даже во всем теле (см. пример 4). Но это достигается другими способами, чем в телесной терапии, и без болевых воздействий на мышцы тела (см. ниже).

Пример 4. «Живая ртуть»

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

Я предложил ей представить образ этих чувств. Они были похожи на подвижный, меняющий свою форму сгусток ртути, который вырывался из груди, а его сдерживала какая-то броня, как кираса у рыцаря. Тогда я предложил ей дать разрешение этой стальной кирасе выразить все свои чувства. Этот парадоксальный прием сработал, и кираса тут же растаяла, а чувства свободно полились изо рта (субъективное восприятие клиентки) с такой силой, что она не могла нормально дышать, она захлебывалась.

Чтобы процесс освобождения не сорвался из-за ее страха, я стал успокаивать ее и уверять, что постепенно все наладится. Так оно и случилось, постепенно ее дыхание успокоилось, она ощущала, как чувства продолжают изливаться, но уже более спокойным потоком. При этом ее стало трясти, она ощущала холод, руки и ноги вибрировали, но одновременно она чувствовала себя необыкновенно хорошо. Ей казалось, что тело ее стало легким и исчезло, а воздух при дыхании свободно движется по ее телу от макушки до пяток и в обратном направлении. Подобные ощущения переживают люди, прошедшие интенсивный курс телесной терапии в сочетании с ребефингом (сеанс глубокого дыхания).

Примерно минут через двадцать процесс сам собой закончился, чувство холода и вибрации исчезло. Представив свою встречу с молодым человеком, девушка подтвердила, что теперь не имеет проблем с выражением чувств, панцирь исчез. Тело ее как будто потеряло вес, а воздух как будто свободно гуляет внутри тела. Глаза ее сияли счастьем, и, поблагодарив, она ушла.

Приемы работы с эмоциями через образы многообразны. Иногда эмоции надо не выпустить, а принять, иногда преобразовать в другую форму, разрешить внутренний конфликт, их порождающий, иногда отказаться от ложных убеждений, способствующих запрету на естественные чувства, и т. д. Рассказ о способах таких воздействий еще впереди, но связь эмоций и тела проходит «красной нитью» через всю нашу терапевтическую логику. Это и обеспечивает значимые результаты в области решения психосоматических проблем.

Основные итоги главы

1. Эмоции – это энергия, проявляемая, в частности, в движениях мышц.
2. С помощью хронических мышечных напряжений человек подавляет нежелательные эмоции, отчего эмоции хронически застревают в тех или иных мышечных зажимах.
3. Система мышечных зажимов создает мышечный панцирь, который блокирует свободное протекание энергии по телу и лишает человека спонтанности и гибкости поведения.
4. Мышечный панцирь соответствует характеру индивида. Характер – это «застрявшие и окостеневшие» эмоции, стереотипы человеческого поведения.
5. В различных областях тела могут быть заблокированы разнообразные чувства и соответствующие импульсы к действию.
6. Когда мышечный панцирь расслабляется, человек становится гибким и спонтанным, как бы внехарактерным, обладающим большой энергией и свободно текущими чувствами.
7. Разрешение базового психодинамического конфликта приводит к расслаблению хронических мышечных напряжений, высвобождению хронического заблокированного эмоционального состояния, исчезновению психологических и психосоматических проблем и даже к изменению характера.

Глава 3. психологическая проблема

1. Внутренняя структура проблемы

Новизна и эффективность ЭОТ во многом связаны с новым представлением о том, как организованы человеческие проблемы и каким образом они могут быть решены. Суть нашего подхода состоит в том, что любая проблема порождается некоторой хронической фиксацией эмоциональной энергии на некоторой цели, и эту энергию можно освободить, работая с образом этой эмоции. Еще Будда называл такую фиксацию привязанностью и предлагал длительный путь морального развития, помогающий избавиться от привязанностей, обрекающих людей на страдания. Это верно, но психотерапия не может и не должна делать всех людей монахами, она помогает им избавиться от мучительной и ограничивающей жизнь фиксации.

З. Фрейд [69, 70] предлагал путь осознания глубинных фиксаций, что само собой приводит к освобождению. В этом смысле то, что мы говорим, не совсем ново. Ново то, что с помощью образов мы быстро находим точку фиксации, понимаем причину и способ фиксации. Ново то, что после диагностики мы предлагаем клиенту применить к образу, а на самом деле к самому себе (что клиент не осознает и поэтому не сопротивляется) некоторый прием, освобождающий его от исходной привязанности. Что приводит к разрушению всей патологической системы, которая выросла на этом основании, почти в одно мгновение. **Если психоанализ главным в работе считал осознание, гештальттерапия – переживание, то ЭОТ – эмоционально-смысловое интересубъективное (внутриличностное) действие.**

Поясним, что мы не возражаем против дружеских или любовных и других нормальных привязанностей, которые составляют человеческое счастье. Освобождается человек только от тех привязанностей, которые причиняют ему страдания, являются причиной негативного хронического эмоционального состояния, лежащего в основе патологии, мешают ему жить, быть здоровым и создавать удовлетворяющие его отношения с другими людьми. Применяются оригинальные приемы, позволяющие быстро находить причины страданий и освобождать страдающего индивида тоже достаточно быстро. Как мы говорим: «Кандалы снимаются прямо сейчас либо носят вечно». Фиксация может растаять только в какой-то момент, «здесь и теперь», сразу, если клиент готов от нее отказаться. Все остальное – только подготовка к этому моменту. Но об это впереди.

Итак, психологическая проблема, с которой сталкивается личность, может быть представлена как фиксация индивида на достижении некоторой недостижимой цели. **Эта фиксация всегда переживается индивидом как чувство или эмоциональное состояние.** Проблема становится проблемой только тогда, когда желание не может быть удовлетворено, но не может исчезнуть. Если нет желания, то нет проблемы, если можно удовлетворить желание – тоже нет проблемы, если легко можно отказаться от желания, тоже проблемы нет. Ребенок может безутешно рыдать, когда его воздушный шарик улетел. Если такое случилось со взрослым человеком, то его желание тоже легко улетает вместе с шариком. Взрослый человек перестает продуцировать эмоциональную энергию, направленную на удержание шарика, энергия возвращается назад в его организм, и он успокаивается. Однако у взрослых людей есть свои желания, которые не «рассасываются» от того, что «шарик» улетел.

Как уже говорилось, желание всегда предстает в форме эмоции или чувства, толкающего к каким-то действиям. Когда человек говорит: «Я тебя люблю», – это чувство, но оно является реализацией желания. Чувство несет энергию, без чувства или эмоции действие не совершается. Когда эта энергия не реализуется в достижении цели, человек страдает, то есть ощущает получаемый им ущерб от напрасно растрачиваемой энергии, эта энергия начинает

нарушать его внутреннюю экологию. Если он не перестает продуцировать чувство, направленное на достижение недостижимого, то страдание становится хроническим.

К такой ситуации необходимо адаптироваться. Индивид создает некоторые приспособления к хроническому страданию, причины которого он уже забывает. Например, пожилой алкоголик пьет и одновременно плачет: «Главная моя проблема в том, что я никому не нужен...» Когда-то он был красивым молодым юношей, талантливым, с «золотыми» руками, с высшим образованием. Сейчас он – «развалина» с разрозненными гнилыми зубами, допившийся до положения грузчика, полный гнева из-за несправедливой жизни. У него отличная жена и замечательные дочери, которые любят его и заботятся о нем, несмотря на постоянное пьянство и едкий характер. Он из прекрасной семьи, отец и мать – доктора наук, но они развелись, когда он был маленьким, и поделили двух сыновей. Он остался с мамой, но ей было не до него, она все время была в работе, постоянно ездила на великие стройки, перекрывала Енисей... Он понял, что никому не нужен...

Более всего он хотел бы соединить свою семью и получить любовь родителей, но это было невозможно, его сильнейшее желание было заблокировано. К этому страданию надо было приспособиться, поэтому он все время жалел себя за то, как несправедлива к нему судьба, завистливо глядя на других молодых людей. Когда он жалел себя, то лучшим способом утешения была водка, она позволяла забыть о страдании, отключиться и ощутить теплое состояние любимого ребенка, спящего у материнской груди. Если кто-то спасал его от неприятностей, доводил до дома, раздевал, мыл, ругал, то он ощущал, что все-таки он кому-то нужен. Подспудно он считал родителей виноватыми в его несчастье и в душе наказывал их своими актами падения, одновременно надеясь, что они придут и докажут ему свою любовь. Но они этого не делали, да и не получилось бы...

Алкоголизм породил новые проблемы... Его стали понижать на работе, возникали конфликты в семье. К этому тоже надо было приспособливаться... Надо было сказать, что все вокруг неправильно, несправедливо, тем более что шла перестройка... Надо было снизить свои амбиции, надо было считать себя жертвой несправедливости (а он и так считал себя жертвой). Чтобы при этом повысить свое самоуважение, надо было всех критиковать и поучать. Денег было мало, надо было стать экономным и подозрительным. Надо было спрятать свой внутренний мир от всех, прикрыть свой стыд, поэтому тело было постоянно напряжено, грудь впала. Откровенность он позволял себе лишь в состоянии опьянения, тогда наружу выходили истинные чувства, но их слышали только случайные люди или друзья алкоголики. И т.д., и т.д.

Если бы он смог увидеть этого маленького несчастного ребенка (самого себя), страдающего от отсутствия любви! Если бы он мог щедро дать ему любовь, чтобы тот смог простить свою мать и отца, то произошло бы чудо и вся махина страданий и адаптаций, вместе с ужасным опытом унижений, развалилась бы в одно мгновение, и алкоголь уже не стал бы нужен, стал бы даже отвратителен. Если бы...

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

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

Различных дисфункциональных адаптаций может быть много, практически столько же, сколько описано различных психологических и психических нарушений. С нашей точки зрения, даже так называемые болезни можно рассматривать как формы адаптации к первичной эмоциональной проблеме. **Болезнь – это всего лишь дошедшая до определенного патологического развития проблема!** Ввиду обилия форм адаптации мы не будем их рассматривать подробно, но некоторые варианты будут представлены. Здесь же мы рассмотрим структуру первичной проблемы, которая приводит к порождению всей системы защит, вытеснений и подавлений, вторичных защит и т. д. Во всех случаях работа в ЭОТ направлена на то, чтобы вернуть человека к естественности, избавив его от ненужных адаптаций и защит. Только обретя свободу и естественность, человек может решить те задачи, пасуя перед решением которых он и создает патологические психологические приспособления.

Проблема всегда является противоречием между желанием индивида, воплощенном в энергии чувства, и препятствием на пути его удовлетворения. Если преграда является чем-то внешним по отношению к личности и в принципе может быть преодолена, а желание не патологическое, то это проблема объективная. Это может быть социальная, экономическая, научная, политическая и т. д. проблема. Она разрешается внешним и объективным образом, то есть с помощью преодоления препятствия и удовлетворения желания. Для этого иногда надо заработать деньги, иногда что-то изобрести, иногда прибегнуть к дипломатии, обратиться за помощью и т. д.

Проблема становится психологической только тогда, когда причины неудачи кроются в психике самого индивида, то есть или желание «неправильное», или преграда, мешающая достижению цели, иллюзорная. Например, в некоторых случаях преграда может быть реальной, но в принципе непреодолимой, как в том случае, когда хочется «вернуть прошлогдний снег». Это, например, ситуация эмоциональной зависимости при потере любви или смерти близкого человека. Тогда очевидно, что необходимо помочь индивиду избавиться от своего иррационального желания, какой бы трудной эта задача ни казалась.

Когда в роли преграды выступают неадекватные моральные запреты, предубеждения, комплексы, страхи и т.д., решение может состоять не только в преодолении первичного импульса, но и в освобождении от преграды. Поскольку психологическая преграда может сдерживать первичный импульс только в силу того, что тоже поддерживается определенными хроническими эмоциями, суть работы не меняется – терапевт работает над преодолением эмоциональной фиксации.

Проблемное состояние во всех случаях можно также назвать тупиковым. Если актуализированные при этом чувства сильны, а выхода нет, происходит ряд нежелательных последствий. Первичной реакцией чаще всего бывает агрессия. Человек, попавший в подобное положение, пытается разрушить преграду, но может проявить гнев и по отношению к самому себе, к собственному желанию, к объекту своего желания, даже к посторонним лицам. Большинство людей сдерживают свою агрессию, но постоянное сдерживание (контроль) приводит к новым трудностям и проблемам. Другая форма реакции состоит в том, чтобы подавить или вытеснить (подавление, вытеснение) собственные чувства, свое желание, свое горе, свой гнев... В третьем случае люди переносят свои чувства на другие, более безопасные объекты (перенос). В четвертом – начинают избегать любых ситуаций, в которых чувства могут проявиться (эскапизм). В пятом случае ведут себя как беспомощные маленькие дети (регрессия). В шестом – приписывают другим людям свои собственные чувства и желания (проекция). В седьмом – вообще уходят от активной жизни (аутизм). В восьмом – создают симптомы болезни, чтобы оправдать неудачу и не сделать чего-то запретного (формирование симптома). И так далее...

Применяемые человеком защиты помогают ему адаптироваться, но не решают проблемы, а только консервируют ее и создают новые проблемы, искажая его взаимодействие с окружающей действительностью. Ключевым фактором, определяющим степень и характер искажений,

является энергетическая мощь запертых чувств и способ адаптации, выбранный индивидом. В ряде случаев этот способ может стать постоянной чертой характера или формой эмоциональных нарушений. Эта же причина вызывает к жизни хронические мышечные напряжения (блоки) и разнообразные психосоматические симптомы.

Чтобы ярче описать наше представление о структуре психологической проблемы, можно использовать следующую метафору. В Индии так ловят обезьян: выдалбливают тыкву, кладут внутрь приманку, оставив маленькую дырочку, обезьяна просовывает в нее лапку, хватается приманку, а вынуть кулачок не может, потому что он шире отверстия. Охотник подходит и спокойно ее ловит, потому что она не догадывается разжать кулачок.

Так и люди в своем воображении уже схватили приманку, а еще порой, другой рукой – преграду, и вот они пойманы! Каждый раз следует думать, какую «лапку» клиенту следует разжать. Иногда таких «лапок» может быть много, но исходная проблема все-таки одна, когда она решается, то все остальное происходит само собой, потому что «обезьянка» теперь свободна. **Отсюда вывод: основа психического здоровья – внутренняя свобода.** Освободившийся от несчастной любви молодой человек может сказать словами веселой песенки: «Если к другому уходит невеста, то неизвестно, кому повезло!» Это значит, что он разжал свою «лапку». Тот же, кто не сумел этого сделать, может впасть в депрессию или агрессию, как в той пьесе: «Так не доставайся ж ты никому!»

Но эта модель проблемы не единственная, существует пять основных первичных проблемных ситуаций (см. ниже), на данный момент других вариантов не найдено. Все сложные проблемы, имеющие, казалось бы, множество симптомов и причин, на самом деле сводятся к одному исходному конфликту, одному из пяти возможных случаев.

Поэтому первичная психологическая проблема может быть представлена в виде одной из пяти приводимых ниже схем (см. рис. 2). На всех схемах кружок означает некоторый объект, желаемый или отвергаемый индивидом, вертикальный прямоугольник – преграду, а стрелка – желание индивида либо негативное давление со стороны объекта на субъекта (что может быть названо и отрицательным желанием субъекта).

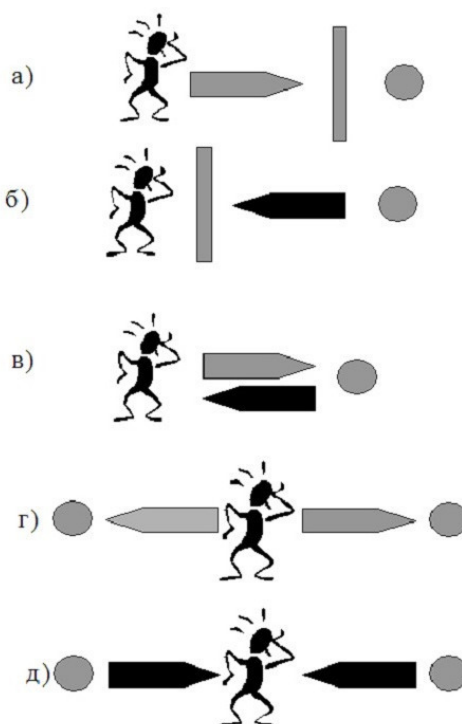


Рис. 2

Приводимые на рис. 2 схемы отражают возможные типы первичной структуры проблемы:

а) чувство направлено на достижение цели, цель и преграда могут быть реальными или воображаемыми, цель может быть реально или иллюзорно недостижимой либо запретной;

б) чувство направлено на избавление от нежелательного объекта, объект может быть как реальным, так и воображаемым, а также внешним по отношению к субъекту (например, агрессор) или внутренним (например, неприятные воспоминания); одновременно с отталкиванием объект может притягиваться с помощью неосознаваемого чувства («невидимой лапки»);

в) к одному и тому же объекту испытываются амбивалентные чувства, преграды нет, но субъект испытывает противоборство сил притяжения и отталкивания;

г) два одинаковых по силе чувства направлены к несовместимым объектам (проблема выбора);

д) субъект стремится избавиться от нежелательного объекта, но это возможно лишь при контакте с другим нежелательным объектом (выбор из двух зол).

Во всех приведенных выше случаях мы употребили слово «объект», но объектом может быть не только предмет или другая личность, но и деятельность, ситуация, моральная оценка, эмоциональное состояние и т.д., которые желательны или, наоборот, неприемлемы для субъекта.

Эти схемы отражают только первичную (или исходную) структуру проблемы. В дальнейшем проблема развивается и разрастается, порождая многочисленные симптомы, создавая все новые трудности, проявляясь в различных областях человеческой жизни.

Приведем примеры часто встречаемых (но не всех возможных) проблем, классифицируя их с точки зрения внутренней структуры.

Структурой **первого типа** (рис. 2, а) обладают следующие психологические проблемы:

1) невозможность реализовать мечты или амбиции вследствие их неадекватности или из-за существования психологической преграды;

2) горе, тяжелая потеря, «несчастливая» любовь и т.п.;

3) желание изменить прошлое, исправить то, что исправить нельзя, вернуть «прошлогодний снег»;

4) морально запретные сексуальные, агрессивные и другие желания;

5) желание изменить других людей по своим меркам, что невыполнимо;

6) идеалистические, фантастические, гипертрофированные желания.

Возможны и другие варианты.

Структурой **второго типа** (рис. 2, б) обладают психологические проблемы:

1) желание избавиться от нежелательного воздействия среды или других людей, от которого нет возможности избавиться либо есть психологический запрет на избавление;

2) навязчивые страхи, мысли, действия и борьба с ними;

3) чувство вины за содеянное, суицидальные тенденции, переживание прошлого позора, стыда и т.п.;

4) постстрессовые переживания (в результате нападения, катастрофы, теракта, изнасилования и т.п.);

5) желание избавиться от недостатков в соответствии с нереалистическими принципами или стандартами;

6) борьба с собственной зависимостью разного типа (эмоциональной, алкогольной, наркотической и т.д.). То есть второй тип проблемы может быть основан на ранее сформированной проблеме первого типа;

7) отказ от самого себя.

Возможны и другие варианты.

В частном случае второй тип проблемы приводит к порочному кругу, когда борьба с симптомом или навязчивым желанием усиливает симптом, что порождает новый виток борьбы, и т. д. Эта кольцевая модель ранее описана В. Франклом [68]. Так могут образовываться некоторые фобии или навязчивости, панические атаки.

Третья схема (рис. 2, в) отражает проблему амбивалентности (то есть одновременного стремления к объекту и его отвержения):

- 1) любовь к ненавидимому, презируемому или отвратительному объекту;
 - 2) желание достижения цели, успеха и страх перед успехом;
 - 3) благодарность и унижение, восхищение и зависть, радость и горе, удовольствие и страх одновременно и т.д.;
 - 4) желание сделать и не сделать, сказать и не сказать, выразить чувства и скрыть их и т.д.;
 - 5) желание победить противника и страх перед ним;
 - 6) стремление к риску, самоубийству, что одновременно нежелательно.
- И другие...

Четвертая схема (рис. 2, г) соответствует проблеме выбора:

- 1) желание иметь два несовместимых варианта одновременно, не потерять ни то ни другое;
 - 2) выбор из двух равно привлекательных вариантов;
 - 3) незрелость личности, неумение делать выбор и брать ответственность на себя, страх ошибки, нерешительность;
 - 4) рискованный выбор, предопределяющий судьбу, выигрыш или поражение;
 - 5) постоянные метания от одного варианта к другому, колебания между надеждой и отчаянием и т. п.
- И другие...

Пятая схема (рис. 2, д) соответствует ситуации отсутствия выбора, когда все варианты плохие. Например, жизненная ситуация настолько невыносима, что хочется от нее сбежать, но если это сделать, то будет еще хуже. Это соответствует модели двойного зажима Джо Байдена [59]:

- 1) субъект живет с невыносимым человеком, например, с домашним тираном, психопатом или преступником, но находится от него в зависимости;
- 2) социальная дезадаптация, которая ведет к аутизму или образу жизни бомжа, и т.п.;
- 3) моральный выбор между преступлением и гибелью и т.п.;
- 4) потеря престижа, разорение, другое событие, приведшее к субъективно невыносимому положению, но любой «выход» грозит еще большими потерями;
- 5) выбор между самоубийством и позором, подчинением насилию и смертельным риском и т.п.;
- 6) выбор между нелюбимым мужем и любимым человеком, с которым невозможно жить по экономическим причинам, и т. п.

И другие...

Во всех случаях **задача психотерапии – помочь клиенту измениться, а не помочь ему изменить внешний мир, решить проблему за счет субъективных, внутренних, а не внешних изменений.** Конечно, в каждом конкретном случае требуется решить, какое изменение будет наиболее адекватным, наиболее соответствующим экологии человеческой жизни, какая эмоциональная фиксация должна быть устранена. Например, если человек страдает из-за того, что не может пережить утрату, то необходимо помочь ему сказать «прощай», как это ни трудно, своей потере. Если же он страдает, потому что не может достичь счастья из-за убежденности в своей мнимой неполноценности (она в данном случае играет роль преграды), то следует избавлять его от чувства неполноценности. Например, преградой может выступать страх, препятствующий юноше объясниться с девушкой или успешно сдать экзамен.

В этом случае, безусловно, устранять необходимо не любовь к девушке или желание учиться, а страх, который и держит человека в психологическом рабстве.

Еще раз подчеркнем, что субъективная преграда обычно тоже является результатом неадекватной эмоциональной фиксации. Поэтому **цель, конечно, не во всем и полном избавлении от желаний, а в избавлении от страданий**. В результате правильно проведенной работы у человека всегда возникает чувство освобождения и возвращения в открытый мир новых возможностей, его способность удовлетворять свои разумные потребности только возрастает.

Повторим: суть психологической работы во всех случаях состоит в том, чтобы избавить индивида от причиняющей ему страдания зависимости от объекта или неадекватной преграды. В различных школах и традициях психотерапии эта цель достигается различными средствами. Но **во всех случаях человек должен становиться более свободным, чем он был, становиться в большей степени субъектом своей жизни, чем он был**.

Еще раз подчеркнем, что **данные схемы отражают только первичную (исходную) структуру проблемы**. В дальнейшем, как уже говорилось, проблема развивается и разрастается, порождая многочисленные симптомы, порождая все новые и новые трудности.

Тему внутренней структуры психологических проблем мы уже неоднократно рассматривали в различных публикациях, поэтому здесь остановимся на достаточно кратком обзоре.

Два первых варианта структуры психологических проблем упомянуты еще в философии буддизма. Как говорил Будда, существуют две причины страданий: когда человек не может получить желаемого и когда он не может избавиться от нежелательного. Известен и общий рецепт буддизма: не будешь иметь привязанности, не будешь иметь страданий.

Можно подумать, что метод ЭОТ направлен на полное освобождение индивида от желаний, но это не так. У каждого человека очень много естественных и нормальных желаний и привязанностей, удовлетворение которых необходимо для здоровой и счастливой жизни. Самый простой пример – потребность в дыхании. У большинства людей эта потребность удовлетворяется легко и просто, не вызывая никаких трудностей, так что они ее даже не замечают. Однако в том случае, когда дыхание затруднено из-за простуды или астмы, каждый начинает понимать, насколько важна эта потребность. Задача состоит, конечно, не в том, чтобы перестать желать дышать свободно, а в том, чтобы избавиться от преграды, мешающей свободному дыханию. Эта преграда может быть основана на скрытых или подавленных эмоциях, если высвободить эти эмоции или адекватно преобразовать их, то дыхание само освободится, как неоднократно происходило в наших сеансах (см. примеры ниже). Мы стремимся освободить индивида только от тех привязанностей, которые причиняют индивиду страдания, ограничивают его жизнедеятельность и личностный рост. Будда проповедовал срединный путь: «Не натянешь струну – она не зазвучит, а перetyнешь – она лопнет».

Мы привели пример с алкоголиком, который показывает, как огромный куст проблем вырастает из одной-единственной исходной причины. Вот еще один пример, поясняющий, как образуются системные проблемы на основе первичного конфликта. Девушка мечтала создать семью, иметь любимого человека, она считала, что без этого ей жизнь не нужна. Но она была убеждена, что ее никто не полюбит, потому что она некрасива. Это не соответствовало действительности, но она так считала, потому что когда она родилась, ее отец сказал, что «это толстоное некрасивое существо нельзя назвать его любимым именем Настя». Девочку называли другим, вполне красивым женским именем, но эту историю зачем-то ей рассказали. Отец и потом отрицательно высказывался о ее фигуре и никогда не обнимал ее... К этому добавилась девическая несчастная любовная история, и она окончательно убедилась, что для нее счастье недостижимо. Отцовское предписание стало для нее абсолютным запретом, препятствующим достижению ее желания.

Принятый ею способ адаптации состоял в борьбе с самой собой. Смысл жизни для нее исчез, и ее посещали суицидальные мысли. С десяти лет она намеренно подавляла все свои чувства. Для сдерживания чувств служил мощный мышечный панцирь, все тело было напряжено, девушка сторбилась, шея ушла в плечи, лоб стал неподвижен, как лоб мраморной статуи, выражение лица было мрачно-безнадежным. Она изолировалась от людей, имела единственную подругу и считала, что все ее ненавидят. Перестала заботиться о своей привлекательности, например, не ухаживала за своими волосами, одеждой и т. д. Страдала от бессонницы и приступов ненависти к себе. Для снятия внутреннего напряжения иногда слегка надрезала себе запястья бритвой... При этом она отлично училась в вузе и одновременно считала себя тупой неудачницей.

Клиентка попросила терапевта, чтобы он помог ей вообще избавиться от сексуальных желаний, чтобы жить спокойно. Понятно, что этот запрос был невыполним, она уже дошла до глубокой депрессии, подавляя свои естественные чувства. Поэтому терапевт отказался заключать такой контракт и сосредоточил усилия на том, чтобы дискредитировать отцовские утверждения, которые служили психологической преградой в структуре ее проблемы. Это было нелегко сделать, потому что она его любила. Работа длилась примерно два года, постепенно девушка возвращалась к естественности и женственности, нормализовался сон, перестала резать руки и т. д. Она стала заботиться о себе, распрямилась, оказалось, что у нее длинная красивая шея, большие глаза, красивые волосы... Но только после окончательного разочарования в отцовских критериях, депрессия практически прошла... «У меня еще много проблем, – сказала она, – но я помню, какой я была два года назад. Это просто ужас, я такой больше быть не хочу». Она встретила своего молодого человека и вышла замуж.

Почему эти модели, описывающие возникновение проблемы, важны для метода эмоционально-образной терапии? Во-первых, потому что они позволяют целенаправленно искать исходный конфликт, используя для этого образы, выражающие проблемное эмоциональное состояние. Во-вторых, потому что эти модели подсказывают, как можно устранить исходный конфликт, когда природа его установлена, применив адекватный прием воздействия. Приемы воздействия ориентированы на конкретную природу фиксации эмоциональной энергии, но всегда имеют одну и ту же цель, а именно помощь в освобождении от эмоциональной фиксации. Подробно основные приемы проработки исходных конфликтов будут описаны ниже.

О роли привязанности говорил еще Будда, о роли фиксации либидо на определенном объекте говорил еще З. Фрейд. Но отчего происходит привязанность или фиксация чувства именно на данном объекте? На этот вопрос психология практически безмолвствует. Однако более подробный анализ первой схемы может наглядно показать, как это происходит на, так сказать, микропсихологическом уровне.

Вспомним метафору про обезьянку, которая схватила приманку в выдолбленной тыкве, а кулачок обратно не может вытащить (см. рис. 3).

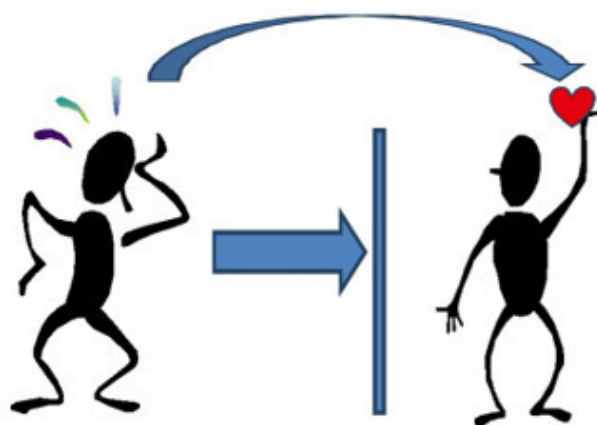


Рис. 3а

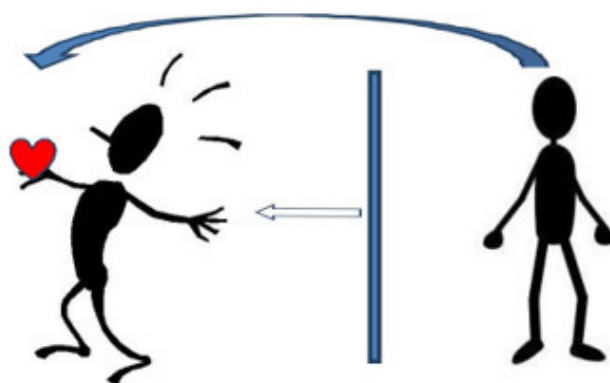


Рис. 3б

На рисунке 3 (а, б) изображен более подробный анализ психологической проблемы первого типа и ее возможного решения. Кроме цели, желания и преграды, на ней схематически изображена «фантомная лапка» (стрелка вверх преграды), которой человек держит свою цель или преграду. Кроме того, маленькое сердечко изображает те чувства, которые человек вложил в желаемый им объект. Именно эта «фантомная лапка», которую человек не умеет или не хочет разжать, чтобы отпустить цель или преграду, предопределяет его зависимость и хронические негативные эмоции, которые он испытывает. Предопределяет дальнейшие болезненные формы адаптации к этому неестественному положению. А «фантомную лапку» он не может разжать, потому что вложил в объект какие-то очень важные чувства, надежды и даже части собственной личности. Когда сердечко возвращается, то влечение исчезает, что символизируется светлой стрелкой, направленной от бывшей цели и преграды (рис. 3, б). Для решения других проблем могут применяться другие техники, данный рисунок приведен для примера.

Если человек кого-то или чего-то желает, то в своих фантазиях он уже обладает желаемым объектом или находится в контакте с ним. Например, когда на празднике за общим столом гости созерцают самые разные блюда, выставленные хозяевами, то мысленно они пробуют эти блюда. Можно сказать, что их «виртуальные ротки» уже кушают разные блюда, и если гостю понравился воображаемый вкус еды, то он говорит: «Положите мне вот этого, пожалуйста...» Поэтому так важно, чтобы еда была не только вкусна, но и красиво и аппетитно выглядела. Значит, человек выделяет некоторую психическую часть себя, которая вступает в воображаемый контакт с желаемым объектом, и если этот воображаемый контакт был приятен,

то он стремится установить более близкий контакт с желаемым объектом, обладать им в той или иной форме. Не всегда подразумевается физический контакт, и не всегда имеется в виду поглощение объекта, но субъект стремится к желательному реальному взаимодействию.

Предположим, что одному из гостей не досталось того блюда, которое он очень хотел попробовать. Он может уйти неудовлетворенный и мысленно оставить свой «фантомный ротик» в этом блюде, пробуя еду, когда она еще была доступна. До тех пор, пока этот процесс будет в нем продолжаться, он будет страдать (пусть и немного), сожалея о неиспытанных удовольствиях. Но со временем он заберет свой «ротик» из воображаемого блюда и отпустит блюдо, страдания закончатся, его нормальное самочувствие восстановится. Если он этого не сделает, то время от времени будет вспоминать о своем нереализованном желании и снова испытывать огорчение. Он может запретить себе даже думать о своей потере, вытеснить свои переживания в область бессознательного, но они будут продолжать влиять на его состояние даже оттуда, могут превратиться в хроническое неосознанное страдание.

Решением же проблемы будет возвращение своих чувств и частей личности, которые были связаны с желанным объектом, обратно к себе. При этом субъект заново интегрируется с как бы утраченными ранее эмоциями или частями личности и только тогда действительно отпускает объект своих желаний. В другом случае может произойти отпускание преграды, если человек вложил в нее важные чувства, а она была иллюзорной, но не допускала достижения нормальных целей. В первом случае субъект перестает страдать, поскольку не испытывает больше внутреннего противоречия, становится равнодушным к объекту. Во втором случае субъект сможет достичь желаемой цели, хорошо ли это – другой вопрос.

В других видах психологических проблем задача психолога может состоять, например, в том, чтобы помочь клиенту, наоборот, принять ту или иную цель или преграду, вернуть себе отвергаемые части личности и восстановить свою личностную целостность. В результате исчезает патогенное эмоциональное состояние, порождающее нежелательное или невротическое поведение и/или негативное психосоматическое состояние. Поскольку клиент жалует на доминирующее негативное состояние, то образ этого состояния будет показывать терапевту суть той эмоциональной фиксации, которая лежит в основе его проблем. Задача терапевта – понять причины фиксации, помочь клиенту осознать эти причины и избавиться от фиксации, например, путем интеграции с ранее утраченными позитивными чувствами и/или частями личности. Могут быть и другие способы, но еще раз отмечу, что предлагается метод, реально избавляющий от экологически неверной привязанности или фиксации. Это достигается с помощью мысленного воздействия на образы, но поскольку образы воплощают в себе эмоциональные состояния личности, то в результате меняются эти состояния и фиксация исчезает.

Действия, повторим, могут быть разные. Иногда надо отпустить обиду или простить себе прошлые ошибки, иногда надо «разжать лапку», чтобы перестать удерживать образ изменившейся возлюбленной, попрощаться с умершим. Иногда надо принять себя даже неудачником, простить бросившего тебя отца, отказаться от неадекватных запретов, наложенных в детстве родителями, расторгнуть связь с пережитой когда-то болью, стыдом или другой психологической травмой. В выполнении этих задач клиенту и помогает эмоционально-образная терапия. Описанию различных методов преодоления эмоциональной фиксации посвящена глава 6.

Основные итоги главы

1. Структура психологической проблемы определяется фиксированной энергией желания, которая не может быть реализована из-за наличия некоторой преграды.
2. Фиксированная энергия желания субъективно переживается как мучительное нереализуемое чувство, что вызывает страдание, становящееся хроническим негативным эмоциональным состоянием.
3. Причины, не позволяющие решить психологическую проблему, находятся в психике самого индивида.
4. Решение проблемы всегда предполагает освобождение индивида от той или иной фиксации.
5. Исходная проблема может быть одного из пяти видов (см. выше). На основе исходной проблемы индивид формирует 6. способы адаптации, которые создают симптомы и новые проблемы.
7. Проблемы могут быть разного уровня и типа. Уровень определяется степенью повреждения личности и является функцией силы эмоциональной фиксации.
8. Тип проблемы определяется особенностями адаптивных механизмов, созданных индивидом для того, чтобы приспособиться к существованию первичной фиксации.
9. Первичная фиксация (первая модель) определяется тем, что субъект в своем воображении соединил некоторые чувства и/или части личности для контакта с объектом.
10. Освобождение от фиксации и прекращение страданий часто достигается при возвращении ранее «вложенных» чувств и/или частей личности.

Глава 4. Образы и аналитическая работа с ними

Из предыдущей главы понятно, что нашей целью является преобразование «патогенных» эмоциональных состояний, а средством для этого являются образы. Образы – это просто рычаг, с помощью которого можно приложить усилия для необходимых преобразований эмоций. Но образы – еще и мощное средство анализа психологических проблем личности. Потому что образы – язык бессознательного. В качестве аналитического материала они использовались еще в психоанализе З. Фрейда, прежде всего при толковании сновидений [71]. Интерпретации образов сновидений, предложенные еще З. Фрейдом, не потеряли своего значения и сейчас. Но в случае использования спонтанных образов, выражающих эмоциональное состояние, на которое жалуется клиент, диагностика обычно происходит удивительно быстро.

Первоначально, когда я начал развивать этот подход, мне просто хотелось использовать образы для воздействия на актуальное негативное психосоматическое состояние благодаря психологической связке между образом и состоянием. Но сразу пришло разочарование в чисто механистических способах воздействия на образ с целью изменить состояние. Удаление негативного образа из тела, его уничтожение любым способом, сжигание или закапывание – ничего не меняет в реальном состоянии клиента или является временной и иллюзорной помощью, а может нанести и вред, если истинная проблема, с которой пришел клиент, осталась не раскрытой и не решается в ходе работы с образом. Все эти насильственные и механистические приемы являются с точки зрения психоанализа ничем иным, как психологическими защитами, скрывающими эмоциональный конфликт, а не разрешающими его.

Порой именно принятие клиентом негативного образа, проявление к нему добрых чувств приводят к превращению образа в позитивный и к исцелению первичной проблемы. Поэтому ключевое значение в ЭОТ придается анализу того внутреннего конфликта и той первичной фиксации, которые приводят к возникновению нежелательных симптомов. Прием воздействия подбирается в соответствии с «психологическим диагнозом», который выявляет «застывший» в психике человека неразрешенный эмоциональный конфликт, создающий основу патогенной привязанности (фиксации).

Образы являются первичным языком психики, языком подсознания, они более тесно связаны с эмоциональным миром, чем словесные выражения. Вербальное воздействие не так сильно контактирует с миром эмоций, если оно и воздействует на чувства, то в основном за счет опять же образных выражений, которые и используют поэты и писатели в своих произведениях. Речь является вторичным языком психики и относится в большей степени к сознанию и социальному взаимодействию.

Самая главная функция образов – приносить информацию о внешнем мире, точнее моделировать в себе те или иные свойства предметов, внешнего пространства, других живых существ. С этими моделями внешнего мира можно «играть», прогнозируя будущие события, репетируя свои действия и оценивая чьи-то реакции. Но эта часть образов имеет лишь частичное отношение к психотерапевтической работе. Реалистические образы тоже используются психотерапевтами, например, Лазарус [27] сообщает о том, как воображаемые тренировки (представлялась же реальная игра) помогли теннисисту, сломавшему руку, подготовиться к будущему матчу. Представление реальных ситуаций помогает пробудить истинные чувства в клиенте, могут служить для отработки навыков в воображении. В методе ЭОТ психотерапевта интересуют образы, моделирующие внутренний мир человека, сообщающие что-то о нем самом, то есть образы его фантазий, которые выражают чувства и особенности личности, создающей фантазии. Эти фантазии не случайны, они раскрывают суть внутреннего конфликта.

Всем психологам известны проективные методы исследования личности. Теми или иными способами индивиду предлагается проявить свое воображение: нарисовать человека, нарисовать семью, несуществующее животное, сочинить рассказ по картинке, закончить незаконченное предложение, рассказать, какие образы видятся ему в бессмысленных цветных пятнах и т. д. Всем известно, что человек непроизвольно выражает в этих творениях свою личность, свой характер и свои проблемы, надо только уметь интерпретировать эти произведения. Такие интерпретации не обладают абсолютной доказательностью, они базируются на накопленном многими поколениями терапевтов опыте, а также на личном опыте данного терапевта и его интуиции. Эти интерпретации следует подтверждать другими данными, например, если вы поделитесь с испытуемым вашими гипотезами и он с явным выражением согласия подтвердит их, то вероятность ошибки резко уменьшается. Однако на практике не всегда можно поделиться всеми интерпретациями (например, из соображений этики), это усложняет работу.

Первый, кто применил проективные методы в психотерапии, был опять же З. Фрейд. Он создал метод свободных ассоциаций, когда клиент, лежа на кушетке и глядя в потолок, говорил все, что приходило ему в голову, ничего не скрывая от терапевта. А в народе недаром говорят: «У кого что болит, тот о том и говорит».

Терапевт складывал полученную мозаику из свободных ассоциаций в ясную картину и интерпретировал этот набор вроде бы не связанных между собой обрывков сознания как результат событий прошлого и связанных с ними переживаний. Пораженный проницательностью психоаналитика пациент подтверждал, что в его жизни действительно были такие-то события и переживания, которые он совершенно забыл. Он удивлялся, что эти события и чувства, оказывается, послужили причиной формирования его невротических симптомов! После этого осознания (инсайта) могло произойти исчезновение нежелательных симптомов. Для своего времени это было просто революцией!

З. Фрейд, как упоминалось, создал метод толкования сновидений. Он понял, что в сновидениях нашли свою проекцию нереализованные желания индивида. Он показал, что все образы и сюжет сновидения не случайны, они содержат в себе скрытый смысл, который можно расшифровать. Таким образом, сновидение сообщает психоаналитику очень важную информацию о самом пациенте. Эта информация приходит из подсознания пациента и в символической форме выражает его скрытые проблемы, то, что он не знает и даже не хочет знать о самом себе. З. Фрейд считал анализ сновидений «царской дорогой» в бессознательное, поскольку во время сна внутренняя цензура слабеет и желания, обходя защитные механизмы, хоть и в форме иносказания проникают в сознание, что облегчает работу терапевта.

Смысл многих образов из сновидений разных людей оказывается одинаков. Стало уже банальным, что образ змеи всегда соответствует фаллосу, а образ раковины соответствует женским половым органам. Но неправильно было бы все образы сновидений толковать только как сексуальные символы. Даже образ змеи может означать просто змею, если клиент реально был напуган встречей со змеей, после чего ему приснился соответствующий сон. Задавая вопросы сновидцу, терапевт уточняет субъективный смысл образов и всей коллизии, выраженной в сновидении. Поясню эти положения на одном примере из книги Р. Осборна «Фрейд для начинающих» [47].

Женщина спрашивает психоаналитика, почему ей приснилось, что она во сне душит маленькую беленькую собачонку.

– А у вас накануне не было конфликта с кем-нибудь?

– Да нет. Только приходила ко мне золовка. Она такая вредная, все время говорит гадости. Я ей сказала: «Уходи отсюда, мне не нужна здесь злая кусачая собака!»

– А она случайно у вас не маленькая, не беленькая такая?

– Да, точно... Откуда вы знаете?

Те толкования образов, которые справедливы для сновидений, также справедливы для фантазий, проективных рисунков, произведений арт-терапии, символ-драмы и для образов, получаемых в работе методом ЭОТ. Недавно была опубликована энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии [29]. Она содержит в себе массу полезной информации. Но терапевт всегда должен учитывать своеобразие характера клиента и особенность его жизненной ситуации, чтобы не ошибиться в своих интерпретациях. Лучше всего задавать вопросы клиенту, позволяющие подтвердить вашу гипотезу или навести вас на новые идеи, потому что важнее всего субъективный смысл, который клиент вкладывает в образы. Стандартные интерпретации могут служить путеводными знаками, но нельзя им доверять полностью. **В конце книги мы приводим краткий словарь образов, которые часто встречаются в ЭОТ, и их стандартное значение, но важнее владеть методикой постижения смысла любого образа, потому что в практике мы постоянно сталкиваемся с неожиданными образами или неожиданными смыслами уже известных образов.**

Но... использование сновидений для анализа конкретной проблемы все же затруднено рядом обстоятельств. Если к вам пришел клиент, то редко он имеет в запасе готовое сновидение, являющееся ключом к решению его проблемы. Даже если он помнит какое-то сновидение, то не все сновидения относятся к заявленной проблеме, они могут носить какой-то частный, локальный характер. Например, вчера произошел конфликт на работе, он нашел свое выражение в сновидении, но он не имеет отношения к фобии, на которую жалуется клиент. Обычно трактовкой сновидений занимаются либо специально, либо в том случае, когда клиент пришел на очередной сеанс под сильным впечатлением от нового сновидения. За свою практику я истолковал сотни сновидений, приведу пример подобного неожиданного и показательного случая.

Пример 5. «Отрубленная голова»

Я принимал экзамен в одном из платных вузов. Студентка, уже взрослая женщина, ответила на первый вопрос и, явно торопясь и волнуясь, попросила меня истолковать ее сон, который мучил ее на протяжении последних двух месяцев. Я понял, что этот вопрос был очень важен для нее, и согласился.

Это был повторяющийся кошмар. Ей снилось, что она находится в какой-то комнате, из которой хочет вырваться, но ей мешают какие-то люди. Она не может уйти, но вынуждена наблюдать, как казнят какого-то мужчину. Она видит окровавленную шею, когда ему отрубают голову. Все это ужасно... и повторяется каждую ночь.

Я сказал, что не могу судить точно, для более подробного анализа нет времени, но по крайней мере понятно, что в своей жизни она находится в очень неприятной для нее ситуации, из которой ей хочется вырваться, но у нее не получается. Также понятно, что у нее какой-то очень серьезный конфликт с каким-то мужчиной.

Она подтвердила то, что я думал, но выразил осторожно.

– Да, я сейчас хочу развестись с мужем, но не могу этого сделать, потому что у меня маленький ребенок, 1 год и 2 месяца. Главное, я не понимаю причины, по которой так хочу развода. Но после рождения ребенка я стала его просто ненавидеть, все больше и больше. Хотя до этого у нас было все хорошо, мы очень друг друга любили. Секс у нас был просто замечательный... У него есть недостатки, он несколько тяжелый человек, но серьезных претензий у меня к нему нет.

– Может быть, он вам изменял, или бил вас, или совершил что-то еще...

– Нет, нет! Он очень хорошо ко мне относится, но я ничего не могу с собой поделать. Отчего это может происходить?

– Так трудно судить... Но часто после рождения ребенка у матери могут всплывать на поверхность психики те конфликты, которые были в ее родительской семье, потому что она невольно видит в ребенке себя. У вас девочка?

– Да... Мой отец ушел из семьи, когда мне было полтора года.

– Может быть, в вас живет программа, что когда ребенку 1,5 года, с мужем надо развестись... Но я не уверен.

– Действительно, с первым мужем я развелась, когда моему ребенку было год и четыре месяца.

– Раз так, то теперь можно уверенно говорить, что вы следуете такой программе.

– А почему я все больше и больше его ненавижу?

– Просто вам необходимо подвести эмоциональную базу под уже готовое решение.

– Боже мой! (Хватается за голову.) Какая я ужасная женщина! Что же делать? Можно ли это исправить?

– Приходите ко мне на сеанс, сейчас у нас нет на это времени.

Комментарий. На сеанс она не пришла, и я не знаю отдаленных результатов этого краткого анализа. Надеюсь, у нее хватило разума не портить свою и чужую жизнь, исходя из усвоенных в детстве сценариев. Еще я сожалею, что не спросил ее о том, что мама говорила ей об отце, и не интерпретировал казнь мужчины как реализацию ее ненависти к отцу за то, что он ее бросил... Тогда стало бы понятно, что ее ненависть к мужу является типичным явлением переноса, что помогло бы ей справиться с этими чувствами. Но у меня было мало времени...

Трудности использования сновидений связаны и с тем, что не все люди помнят свои сновидения или помнят их частично. Сновидения содержат в себе массу деталей, много разных образов, иногда даже несколько историй. Расшифровка содержания сновидений занимает значительное время и заканчивается осознанием, но это далеко не всегда ведет к исцелению или принятию верного решения. **В ЭОТ интерпретация образа – это только начало пути, направленного на решение проблемы и изменение состояния клиента.**

Осознание принадлежит ментальной области психики, а проблема лежит в области чувств, корнящихся в подсознании. Осознание не может быть пронизано чувствами, а это необходимо, чтобы что-то изменилось реально, оно специально создано, чтобы быть бесстрастным наблюдателем. Осознание должно сопровождаться некоторым раскаянием, то есть желанием все переделать, изменить. Это наполненное искренним чувством понимание своих ошибок. Но и это еще не все, необходимо что-то реально сделать со своими чувствами, которые все еще не слушают разума. Сердце все еще любит или ненавидит, все равно хочется чего-то запретного, все равно больно из-за нанесенной кем-то травмы и т. д. Как же с этим справиться? Психоанализ уповает только на новые и новые инсайты, на тщательную проработку всей жизненной истории с точки зрения базового конфликта, на все более глубокое осознание.

В этом смысле ЭОТ имеет определенные аналитические и коррекционные преимущества перед психоаналитическим методом толкования сновидений. **Мы предлагаем клиенту создавать спонтанно возникающий образ, но тот, который выражает ключевую для его проблемы эмоцию** (подробнее см. ниже). **Так что созданный образ, как правило, точно соответствует сути проблемы, его трактовка не вызывает особых затруднений и попадает «в самую точку».** Это, конечно, некоторое упрощение. Часто работа в ЭОТ превращается в пролонгированную аналитическую работу со всеми «хитrostями» традиционного анализа. **Кроме того, созданный образ дает возможность проведения коррекционной работы тут же, опираясь на него же. Поскольку образ уже ассоциативно связан с эмоцией, адекватное воздействие на него будет автоматически сказываться на эмоциях, фиксирующей проблему.** С исчезновением этой эмоции и проблема тут же перестает суще-

ствовать. Клиенту кажется, что он работает с образом, а на самом деле он работает над собой. Приведу примеры такой быстрой работы с двумя случаями клаустрофобии.

Пример 6. «Маленький ежик и барабан»

На обучающем семинаре женщина-психолог попросила помочь ей избавиться от клаустрофобии: «Она не такая уж и сильная, но все двери в моем доме сняты». Эта проблема возникла после рождения ребенка, который в течение года сильно болел.

Я предложил ей представить себя закрытой в некотором замкнутом пространстве, комнате, например, и рассказать о своих чувствах. Она ответила, что даже сейчас, представляя это, она сильно волнуется, у нее дрожат руки, и сильно бьется сердце, это состояние трудно выдержать. Тогда я предложил ей представить образ этого чувства прямо перед собой. Не долго думая, она сказала, что это почему-то похоже на маленького ежика, который барабанит деревянными палочками в барабан. На первый взгляд нелепый образ – как это клаустрофобия может быть маленьким ежиком с барабаном? Однако ежик – это всегда мужчина, а маленький ежик – мальчик. Я спросил: «А у вас мальчик?» И получил утвердительный ответ. Тогда окончательно стало понятно, что материнская тревога за болезненного ребенка вызывала страх закрытых пространств, где она не могла контролировать, что с ним происходит. Барабан – это материнское сердце, которое тревожится за ежика.

А как же решить эту проблему? Понятно, что страх за ребенка связан с ее привычным ощущением, что ребенок беспомощен и нуждается в ее контроле. Поэтому я предложил: «Послушайте меня, а я потом вам все объясню. Скажите мысленно ежику, что вы разрешаете ему быть здоровым и самостоятельным и не нуждаться в вашей поддержке и постоянном контроле». Она мысленно повторила это несколько раз, чувствуя все большее облегчение. Довольно скоро она увидела, что ежик бросил барабанные палочки, ушел в другую комнату и играет там в игрушки, теперь он не нуждается в ее контроле... Сердце ее полностью успокоилось, руки перестали дрожать. Проверка с помощью представления себя в закрытом помещении показала полное спокойствие, клаустрофобия прошла. После этого я дал ей свои объяснения. Вся работа заняла около 10 минут. На следующий день она подтвердила полученный результат.

Пример 7. «Клаустрофобия»

На международном конгрессе, проходившем под эгидой Профессиональной Психотерапевтической Лиги в Екатеринбурге, мне удалось снять клаустрофобию буквально за 5 минут. А дело было так... Перед последним заседанием, после которого мне необходимо было срочно ехать в аэропорт, ко мне подошла коллега из Казахстана, которой я оставил по договоренности последнюю книгу, и спросила, не могу ли я принять ее подругу, которая очень надеялась на мою помощь. Оставалось всего 10 минут до начала заседания...

– А разве вы не останетесь еще на 2 дня? Как жаль, а мы надеялись...

– Пригласите свою подругу срочно, иногда можно что-то важное сказать и за 10 минут...

Она побежала... и нашла подругу на другом семинаре. Мы уселись в центре большого зала, в разных местах которого проходили те или иные занятия.

Оказалось, что молодая женщина с детства страдает клаустрофобией, она боится находиться в лифте, в закрытой комнате, когда никого нет рядом. Я предложил ей представить себя в лифте и описать симптомы страха. Находясь в этой воображаемой ситуации, она ощутила учащенное сердцебиение и дыхание, паническое состояние страха, предчувствие обморока. Я предложил ей представить эти симптомы в виде образа, находящегося на стуле перед ней. Образ был удивительно спокойным, не агрессивным, но и страх в нем не был проявлен. Это было какое-то лохматое существо, похожее на Чебурашку, которое с каким-то ожиданием смотрело на клиентку. Отсюда сразу стало понятно, что это какая-то часть личности самой

клиентки, видимо, ощущающая эмоциональную зависимость, чего-то ожидающая. А раз так, то это может быть только детским состоянием самой клиентки (Внутренним Ребенком), это значит, что в детстве у клиентки были эмоциональные проблемы, связанные, конечно, с одним из родителей, скорее всего с мамой. Если этот образ связан с состоянием страха, то это страх ребенка. А какой может быть страх у ребенка, который смотрит выжидающе? Скорее всего страх одиночества, страх отвержения! Я немного задумался, тут клиентка предложила:

– А может его надо прогнать? (Она же не понимала, что это был образ ее самой в детстве.)

– Ни в коем случае! (Опыт показывает, что такие предложения выражают подспудное конфликтное отношение к Внутреннему Ребенку.) Наоборот, скажите ему, что вы ни за что, никогда его не бросите, не отвергнете. Что вы принимаете его полностью таким, какой он есть. Это для эксперимента. Я потом вам объясню.

– Он уменьшается.

– Еще раз повторите те же слова... Как вы себя чувствуете?

– Мне становится легче, страх уменьшается. Он теперь превратился в лежащую деревянную куклу. (Образ куклы означает регрессию к грудному возрасту.)

– Продолжайте повторять то же самое...

– Ой! (Удивленное выражение лица.) Он почему-то вошел в мою грудь и растворился в ней! (Это означает, что она приняла Внутреннего Ребенка как часть своей личности, тем самым ее конфликт со своей детской частью устранился. Если этот конфликт действительно был причиной фобии, то страх должен прекратиться.)

– Это хорошо, я потом вам объясню. Представьте снова, что вы находитесь в лифте... Что вы чувствуете?

– ... (Удивленное, даже недоуменное выражение лица, как будто не может ничего сказать.)

– Страх нет?

– Нет... Есть ожидание страха...

– Это просто привычка, но страха больше нет. Ваша проблема решена. Ваша клаустрофобия – это просто ваш детский страх одиночества. Закрытое пространство провоцирует ваши страхи одиночества. Когда-то была, видимо, травма. Ваша мама что-то делала не так? Если хотите, вы можете мне рассказать, но это не обязательно.

– Да, я всегда боялась оставаться одна. Если со мной кто-то, я не боюсь. Я в детстве все время ждала маму с работы... (Плачет.)

– Никогда больше не прогоняйте своего Внутреннего Ребенка, он не должен больше чувствовать одиночества! Вас устраивает этот результат?

– Да! (Плача, она бросается мне на шею.)

Я пожелал ей самого доброго в ее жизни, выразил надежду на будущую встречу. До начала заседания оставалось еще несколько минут, я не опоздал...

На следующий день ее подруга позвонила мне по мобильному телефону, она подтвердила, что все в порядке.

Эти два примера приведены для того, чтобы наглядно продемонстрировать, как быстро и легко может протекать анализ психологической проблемы и ее коррекция с помощью метода ЭОТ. Как говорят врачи: «Кто хорошо диагностирует, тот хорошо лечит». Также эти случаи иллюстрируют тот принцип, что в ЭОТ **«исцеление» происходит прямо здесь и теперь**, при адекватном применении коррекционного воздействия. Но для того чтобы получать такие результаты, необходимо много знать, быстро анализировать проблемы и тренировать свою интуицию. Видимая часть работы терапевта – это только «надводная часть айсберга», ее эффективность обуславливается наличием и правильным использованием «подводной части». Поэтому далеко не всегда происходит так легко и быстро, часто требуется длительный и тру-

доемкий анализ образов. Не все зависит только от терапевта, 80% успеха обеспечивает честная и заинтересованная работа клиента.

1. Спонтанные образы

Метод ЭОТ зиждется на уверенности, что случайное не случайно и спонтанно создаваемые клиентом образы, выражающие его чувство или психосоматическое состояние, удивительно точно показывают ту проблему, которая и породила данное нежелательное эмоциональное или психосоматическое состояние. Каждый сеанс подтверждает этот принцип, впрочем, как и все прочие проективные психологические методики.

Но первый вопрос, который мне задают на семинарах: «А все ли люди способны так просто продуцировать образы?»

Да, конечно все способны. Если человек не был бы способен оперировать воображаемыми образами, то он не окончил бы начальной школы. Там его спрашивают: «Если у тебя есть два яблока, а одно ты отдал Васе, то сколько у тебя осталось яблок?» Наглядно-образное и наглядно-действенное мышление проще и понятнее мышления абстрактно-вербального. Мы уже говорили, что образы являются первичным языком нашей психики, созданным самой природой.

Все люди видят сны, наша психика создает совершенно гениальные сюжеты, продуцирует целые фильмы про нас самих, но надо суметь воспользоваться этими способностями. Мы стараемся использовать спонтанные образы, которые создает подсознание, они-то самые правдивые. **Поэтому мы предлагаем клиенту рассказывать нам о самом первом, пришедшем ему на ум образе, по принципу, что представилось, то и годится.**

Другое дело, что не все хотят использовать язык образов. Есть несколько категорий неудобных клиентов.

1. Высокоинтеллектуальный мужчина с техническим складом ума. Такой тип личности обычно стремится разговаривать на абстрактно-логическом уровне, к себе он относится как к механизму. Он не доверяет произвольно возникающим образам, ему необходимо все логически обосновать, сразу же работать сознательно, обсуждать версии, контролировать процесс. Также он опасается погружаться в мир эмоций, его технологическое мышление создало для него удобную нишу, в которой он может избегать контакта со своей иррациональной частью личности. Беда в том, что его проблемы лежат в области иррационального мира эмоций, но именно туда он не хочет идти. По З. Фрейду, он склонен к психологической защите, называемой «интеллектуализация». К такой защите также склонны клиенты с навязчивостями.

Иногда помогает, если к месту рассказать такой английский анекдот:

Пьяный что-то усиленно ищет в парке под фонарем. Подходит полицейский.

– Сэр, что вы здесь ищете?

– Да я ключи потерял вон там, в парке, не могу в дом попасть!

– Но, сэр, почему вы ищете здесь, ведь вы потеряли ключи там?

– Но там же темно!

Можно сказать, что метод ЭОТ дает в руки пациента ручной фонарик, позволяющий искать там, где темно.

2. Любые другие клиенты, которые относятся к психотерапии подозрительно, боятся довериться терапевту, хотят его уличить в некомпетентности, опровергнуть, воспринимают терапию как борьбу. Они понимают, что, создавая образ, они раскрывают себя, этого-то они и боятся. Необходимо потратить время на завоевание доверия, на создание атмосферы сотрудничества.

3. Клиенты, которые создают образы, но не связывают с ними эмоций, рассуждающие и фантазирующие, но не переживающие. Они работают, но как бы со стороны по отношению к самим себе, а значит, с их чувствами ничего не происходит. Необходимо переключиться на обсуждение причин, почему они избегают переживания реальных чувств.

Во всех случаях, когда образы с трудом создаются клиентом, то это проявление либо тревоги (приемы, облегчающие создание образов обсуждаются ниже), либо защитных механизмов. Поэтому, как поняли еще психоаналитики, **если вы сталкиваетесь с защитой или сопротивлением, следует сделать объектом рассмотрения саму защиту или сопротивление.** Эту проблему можно обсудить вербально, но лучше попросить клиента создать образ защиты, мешающей создавать образы, выяснить способ ее действия и цель и т. д.

Но, в конце концов, если кому-то не подходит этот метод, то это лишь означает, что он лишен возможности использовать его преимущества. Если он хочет добиться результата, то пусть постарается, а если хочет найти более подходящую методику, то сегодня выбор как никогда велик и каждый может найти то, что нравится ему больше, что окажется более эффективным в решении его проблем. Мы не претендуем на то, что создали панацею. Так и в медицине многие люди ищут свой метод и своего врача, даже правильная постановка диагноза бывает порой очень сложной задачей.

Второй вопрос, который обычно задают, состоит в том, где найти полный список образов с их интерпретациями? Я уже говорил о том, что существуют специальные справочники по этому вопросу, есть краткий словарь образов и в этой книге, но этого недостаточно. **Вопрос следует переформулировать: как анализировать образы?** В нашем методе нет каких-то механических способов анализа, это всегда творческая работа, но есть основные принципы и приемы анализа образов.

Помогают следующие приемы:

1. Изучение чувственных качеств образа. Первоначально, конечно, терапевт просит клиента поподробнее описать сам образ. Если это дерево, то какое оно, деревья ведь разные бывают... Если это камень, то какой формы, цвета, тяжести? Если гном, то какого роста, как одет, какое лицо? Например: «Вы сказали, что это пятно. А какое пятно? Пятна разные бывают. Большое, маленькое? Цвет? Форма? Консистенция?»

В определении характера образа большое значение имеет его цвет. Явно позитивными по цвету являются образы светящиеся, серебристые, серые, искрящиеся, прозрачные, синие, голубые, золотые, радужные, белые, розовые и т. д. Но цвет еще не раскрывает смысл. Искрящиеся образы однозначно имеют эмоциональный оттенок радости. Позитивными являются все природные образы: деревья, трава, земля, цветы и т. д. Интуитивно все считают, что черные образы обязательно «плохие». Это не так. Черная земля, например, – вполне позитивный образ. Но и другие черные образы могут просто скрывать свой истинный смысл. Например, черный чертенок – это образ проказливого, непослушного ребенка. Это не означает, что он плохой. «Плохими» являются цвета, ядовитые по своему оттенку, гниlostные, раздражающие, угнетающие и т. д. Также звуки дисгармоничные, скрежещущие и т. д. Запахи – все вонючие, как паленая резина, например, и т. д. Ощущения кинестетические – давящие, вызывающие боль, колющие, разрывающие, инородные и т. д. Ощущения пустоты как опустошенности, нехватки чего-то.

Главное – эмоциональный смысл образа.

2. Интерпретация смысла образа в соответствии с прошлым опытом. Опыт, зафиксированным в некотором достаточно надежном словаре образов, или опытом самого терапевта, полученным в работе с другими клиентами. Часто такие знания позволяют сразу разгадать «загадку», но как говорится – «доверяй, но проверяй»!

3. Субъективный смысл образа. Когда образ достаточно ясен, терапевт сразу же начинает мысленно «примерять» его к тем симптомам, на которые жалуется клиент. Он старается понять скрытый смысл образа и тот эмоциональный конфликт, который в нем заключен. Например, если речь идет о страхе, то этот образ воплощает в себе испытывающую страх часть личности или опасный объект? А чего он боится? Какая фрустрированная потребность в нем воплощена? И т. д. У терапевта уже рождается первичная гипотеза, объясняющая значение

образа и его место как наглядно выраженной эмоции. Этому способствуют другие сведения, которые он уже получил от клиента в предварительной беседе.

Качества образа могут подсказывать терапевту, какая проблема в нем выражена. Например, если клиент представляет образ Буратино, то мы знаем, что это деревянный мальчик, это образ Внутреннего Ребенка. «Деревянность» означает отсутствие гибкости, напряженность в теле, подавление чувств, механистичность жизни, упрямство. Сопоставив эти качества с обликом самого клиента, историей его жизни, терапевт может заподозрить, что в детстве ребенок подвергался физическому или моральному насилию, его запугивали, он проявлял упрямство, и его снова наказывали, а он все время отстаивал свою самостоятельность. Он не хотел учиться, но склонен был к побегам из дома, авантюризму и демонстративности.

Эти идеи можно уточнить, расспросив клиента о его детстве, часть может подтвердиться, а часть – нет.

4. Вопросы к образу. Следуя гипотезе, если она еще не переросла в уверенность, терапевт задает вопросы, позволяющие узнать скрытое содержание образа. Клиента просят говорить первое, что приходит в голову, даже если это кажется полной глупостью. Наиболее частые вопросы:

- Что сказал бы вам этот образ, если бы мог говорить?
- Что он чувствует, о чем думает?
- Что он делает с вами, как на вас воздействует?
- Зачем он это делает, с какой целью? А зачем нужна эта цель? И т. д.
- Что бы вы хотели с ним сделать, что ему сказать?
- Был ли в вашей жизни человек, который вел себя, как этот образ?

5. Идентификация с образом. Если гипотеза не проясняется, то можно предложить клиенту пересесть на стул, на который был спроецирован образ, и мысленно стать этим образом. После чего вопросы задаются уже самому клиенту, идентифицированному с образом. Не всегда клиенты хотят это делать, сопротивление означает, что образ связан с очень сильными негативными эмоциями. Но этот прием актерского перевоплощения позволяет раскрыть глубокое подсознательное содержание образов. Иногда это делается только для того, чтобы клиент сам понял то, что уже ясно терапевту.

6. Терапевт идентифицируется с образом или ролью клиента. Иногда сам терапевт может сесть на этот стул, изображая образ или самого клиента. Становясь образом, созданным клиентом, терапевт может глубже осознать его истинный смысл, чувства, в него вложенные. Становясь клиентом, он может разыграть истинные взаимоотношения между клиентом и образом, вскрыть истинный конфликт. «Я буду тобой, а ты дави мне на плечи, как давит этот образ тебе. Что ты при этом чувствуешь? Зачем ты это делаешь?»

7. Исследовательский эксперимент. В ряде случаев можно предложить клиенту что-то сказать образу или как-то на него воздействовать, чтобы проверить, как это повлияет на образ. Если гипотеза верна, то образ изменится так, как терапевт предполагал, или гипотеза будет уточняться. Также могут проявиться эмоциональные реакции клиента, раскрывающие смысл проблемы. Мы называем это терапевтическим экспериментом.

Пример 8. «Депрессия от любви»

Пришла как-то ко мне на консультацию молоденькая девушка, страдающая от депрессии. Она уже несколько месяцев принимала лекарства, но ей становилось все хуже. Я выяснил, что перед началом депрессии она разорвала отношения с молодым человеком, который был, с ее точки зрения, «слишком ребенком» (обоим было по 18 лет). Она пыталась его перевоспитывать, но не получилось... Я заподозрил, что дело именно в разрыве с любимым, но девушка отказывалась верить.

Тогда я предложил ей представить, что молодой человек сидит перед ней. После чего сказать ему, что она будет любить его таким, какой он есть, и не будет его переделывать. Ей тут же стало легче... Я попросил ее повторить эту фразу еще и еще... Депрессия прошла прямо на глазах, но она все равно отказывалась верить. «Скажите честно, – спросил я, – вы ведь его очень любите?» «Очень!» – призналась она. Уходя, она сказала: «Большое спасибо!» Депрессия исчезла, лекарства она перестала принимать, результат сохранялся и через год.

Комментарий. Из этого случая видно, что можно использовать и образы реальных персонажей, а не только эмоциональных состояний, если это определяется гипотезой и связано с предполагаемым решением проблемы.

8. Создание дополнительных образов. Часто приходится создавать дополнительные образы. Если, обсуждая страх, клиент создал образ трясущегося желе, то легко понять, что этот образ символизирует именно его страх. Тогда возникает вопрос: а кто его пугает? Этот образ оказывается более важным. Например, это может быть образ гориллы, а горилла бьет ребенка. Далее следует установить, кто же из родителей (или других персонажей) бил клиента в детстве. Терапевт возвращается к обсуждению детства клиента и ищет способ устранить застрявшие эмоции.

9. Аналитическая «мозаика». Всегда терапевт держит в своей голове одновременно три реальности: образную реальность, реальность тех чувств и отношений, которые находят свое частичное выражение в образах, а также те реальные события в прошлом клиента, которые привели к возникновению устойчивых патогенных чувств.

Он предлагает клиенту работать с образами, но сам понимает, что истинная задача – изменить чувства, убеждения, конфликты и т.д., которые присутствуют во внутреннем мире клиента. Он наблюдает за психосоматическими проявлениями эмоциональных состояний и все это сопоставляет с личной историей клиента и его запросом. Поэтому анализ образов – сложная высокоинтеллектуальная работа, которая осуществляется в режиме настоящего времени, так сказать «on-line». Аналитический процесс ведется в соответствии с психологической гипотезой терапевта.

10. Сократический диалог. Когда терапевт понял (или еще не совсем понял) суть основного внутреннего конфликта клиента, он задает вопросы, цель которых – привести клиента к точному пониманию первоисточника своих проблем. Для этого используется метод сократического диалога. Как известно, Сократ умел так задавать вопросы даже безграмотному человеку, что тот вынужденно приходил к правильному выводу, открывал для себя великую истину. Сократ, конечно, заранее знал эту истину, но помогал ее рождению в уме оппонента. По сути дела, эти вопросы предполагают вынужденный, очевидный ответ. Цепочка таких вопросов и ответов приводит к инсайту! Поэтому и говорится, что истина рождается в споре (а правильнее – в диалоге)! Терапевт позволяет себе вести клиента, пользуясь сократическим методом, к самопознанию и самоизменению, если, конечно, последний с этим процессом согласен.

11. Воздействия и интерпретации. В тот момент, когда терапевт достигает уверенности в том, что он понял истинную причину, порождающую страдания, а образ этой причины ясно актуализирован здесь и теперь, он может дать свое объяснение (интерпретацию) проблемы. После чего предлагает клиенту применить тот или иной прием воздействия (см. ниже) по отношению к образу причины, смысл которого состоит в адекватном разрешении исходного динамического конфликта.

Здесь очень важен темп работы и текущие переживания, если упустить время, то актуальные чувства уйдут, образ потеряет связь с эмоциями, воздействие на него не будет иметь результата. Поэтому иногда не стоит тратить время на интерпретации. Но согласие клиента на некоторые действия с образом обязательно, и он сам же их и осуществляет в своем внут-

реннем мире, сообщая о результатах. Эти результаты терапевт оценивает как подтверждающие его гипотезу или опровергающие.

Работа с образом происходит в реальном времени, терапевт отслеживает динамику переживаний клиента, наблюдает за его психосоматическими реакциями в ходе применения воздействий. Если динамика изменений позитивна, то он предлагает повторять воздействие несколько раз, пока не будет достигнуто полное позитивное изменение образа и состояния. Если результат негативен, то это также интерпретируется, воздействия могут быть отменены и совершены воздействия прямо противоположного смысла. Но причины первичного неуспеха анализируются, иногда оказывается, что, несмотря на объяснения и четкую инструкцию, клиент сделал все ровно наоборот. Например, терапевт предложил ему принять Внутреннего Ребенка, а он опять отверг его. Причины таких действий опять изучаются совместно с клиентом.

Интерпретации часто даются потом, после того как коррекция успешно завершена. Хотя при длительной индивидуальной работе, состоящей из серии сеансов, дается множество интерпретаций и разъяснений, применяется множество воздействий, позволяющих снять одну за другой слои психологических защит и заблуждений.

Для коррекции выявленной проблемы могут применяться разнообразные техники, которые будут описаны ниже, им посвящена отдельная глава. Они применяются в соответствии со смыслом проблемы, а не механически. Сами приемы коррекции являются эмоциональными по своей сути воздействиями, а не «техническими» изменениями образов.

12. Работа с сопротивлением. Часто клиент сопротивляется тому, чтобы осознать что-то или изменить нечто в себе, несмотря на то что на словах стремится к самопознанию и исцелению. Уже говорилось, что в соответствии с принципами, практикуемыми в психоанализе, мы подвергаем исследованию само сопротивление. Обычно мы просим клиента создать образ того, что мешает ему понять самого себя или изменить самого себя. Потом этот образ изучается так же, как и все прочие.

Например, женщина, участвовавшая в работе терапевтической группы, на мои вопросы отвечавшая обычно быстро и не задумываясь, вдруг стала «тормозить». Причины этого были совершенно неясны, и я предложил ей представить образ своего «торможения». Почему-то это был образ трехлетней девочки. Также я предложил пересесть на стул, куда был спроецирован образ девочки, и идентифицироваться с ним. Когда она это сделала, то «торможение» ее только усилилось, она уже совершенно не отвечала на мои вопросы: почему? зачем? и т. д. Я догадался и спросил: «А для кого ты тормозишь?» Ответ прозвучал молниеносно: «Для бабушки!» Тут выяснилось, что девочка в три года воспитывалась авторитарной бабушкой и сопротивлялась ей с помощью пассивного упрямства. Получилось, что сопротивление мне как терапевту было переносом ее сопротивления бабушке! В психоанализе считается, что осознания этого факта достаточно для снятия сопротивления, но на самом деле это не так, потому что первичный конфликт все равно остается неразрешенным. Поэтому мы пошли другим путем, мы предложили этой женщине от имени девочки сказать бабушке, что она достаточно умна сама по себе и не нуждается в бабушкиных поучениях и ее давлении. После нескольких повторений девочка (и клиентка в одном лице) почувствовала полное освобождение от бабушкиного влияния и «торможение» прекратилось полностью.

Моя ученица Ирина Таболина предложила свой оригинальный метод работы с сопротивлением. Когда даже идентифицированный с образом клиент не отвечает на вопросы, образы не видит, ничего не чувствует, она предлагает ему встать со стула, зайти за его спинку и сказать о том, кто он такой, кто не дает клиенту говорить. Если и в этом случае клиент молчит, ему предлагают сделать еще один шаг назад и встать за спиной предыдущего персонажа. Его опять спрашивают, кто он и почему не дает клиенту говорить? Так продолжается иногда до семи шагов назад. Но рано или поздно клиент после очередного шага начинает говорить, и выясня-

ется, какие части личности или образы других людей не позволяли ему продвигаться вперед. Сопротивление после этого заканчивается.

Возможны и другие приемы работы с сопротивлением, например, те, которые приняты в психоанализе или других терапевтических модальностях.

Например, можно похвалить клиента за мужество и изворотливость, проявленные при сопротивлении. Можно сказать, что он награждается почетной медалью «Герой сопротивления». Можно заключить с ним дополнительное соглашение: «Я добьюсь успеха в терапии, даже если это понравится моей матери (отцу) и терапевту». После этого сопротивление уменьшается или вовсе исчезает.

2. Создание гипотезы

Выше уже было сказано, что все исследование образов ведется, исходя из гипотезы, которая каким-то образом возникает в уме терапевта. И этому процессу необходимо уделить особое внимание, ибо от него все зависит. Как действительно возникает гипотеза? Это творческий процесс, и до конца он не может быть раскрыт. Но мы можем объяснить, что такое гипотеза, и определить важные предпосылки ее возникновения и процедуры ее проверки.

Гипотеза – это обоснованное предположение консультанта о механизмах или психологической причине, порождающей данную проблему клиента. Гипотеза в ходе работы превращается в уверенное знание.

В литературе практически отсутствуют какие-либо сведения о том, как создается терапевтическая гипотеза. Это связано с тем, как уже сказано, что почти невозможно описать творческий процесс, с помощью которого терапевт приходит к своим догадкам. Кроме того, гипотеза создается на языке той или иной теории, поэтому и гипотезы разные, и процесс их создания различается в разных школах. Однако мы постараемся, насколько возможно, заполнить этот пробел, невзирая на различия школ.

Хорошо сформированная гипотеза содержит в себе ответы на основные вопросы:

– Какое нереализованное (фрустрированное) желание (или влечение) клиента порождает исследуемую проблему?

– Какова природа преграды, не позволяющей ему достичь желаемого?

– Какие условия или события в прошлом клиента способствовали возникновению этого конфликта?

Например, клиентка испытывает страх воды. Воображаемое постепенное погружение в воду выявило, что страх возникает, когда вода касается горла. Девушке кажется, что вода может ее задушить. На вопрос о том, не душил ли кто-то ее ранее, ответила утвердительно: «Напал мужчина в темном парке, пытался задушить. Но мимо проходили люди, поэтому он испугался и убежал». Темных аллей она тоже боится.

Гипотеза очевидна:

а) фрустрирована потребность в безопасности;

б) преградой к ощущению безопасности является прошлый опыт, когда клиентка не могла себя защитить и испытывала беспомощность и страх. Страх актуализируется в ситуациях, ассоциативно вызывающих воспоминания о перенесенной травме (прикосновение воды к горлу или темные аллеи);

в) событие, породившее устойчивое состояние страха, – это нападение маньяка, пытавшегося задушить девушку. Сами воспоминания в сознании не возникают, видимо, из-за вытеснения, эмоции проявляются без осознания их связи с первичной ситуацией.

Окончательная проверка гипотезы произошла в результате применения приема перестройки прошлого опыта. Для этого клиентке было предложено представить себя сильной, непобедимой и сделать с этим мерзавцем все, что ей хочется. Она «мутузила» его, пока не почувствовала полное удовлетворение, а он (в ее воображении) не убежал. Она почувствовала, что больше он ей не страшен, представляемое погружение в воду тоже больше не пугало ее. Она смогла в воображении погрузиться в воду не только до уровня горла, но и с головой, больше не испытывая страха. Что подтверждает правильность гипотезы и исцеляющих воздействий.

Это достаточно простой для анализа случай, поэтому он и приведен для примера. Но уже тут можно заметить, что появляются новые аспекты гипотезы. Например, высказывается идея о том, каким образом прошлый опыт порождает страх и почему клиент вспоминает только эмоции, не вспоминая травматическую ситуацию.

Гипотеза может иметь много дополнительных идей, объясняющих:

- 1) каким способом внутренний психологический конфликт порождает симптомы;
- 2) каков смысл каждого симптома с точки зрения его места в структуре целостной проблемы;
- 3) почему клиент не осознает каких-то психических феноменов;
- 4) как еще может сказываться внутренняя проблема на жизнедеятельности клиента;
- 5) какие формы адаптации применяет клиент, чтобы избежать столкновения со своей проблемой;
- 6) какие выгоды он получает от существования проблемы;
- 7) каким образом проблема связана с характером клиента или особенностями его родительской семьи и т. д.

Например, если отвечать на 1—4 пункты по предыдущей истории, то можно предположить:

- 1) что у клиентки нарушены отношения с мужчинами;
- 2) что она не только не заходит в воду, но развивает псевдотеорию о том, что у нее что-то «происходит с головой»;
- 3) что характер у нее закрытый, поэтому она никому не рассказывала о нападении;
- 4) что она проявляет комплекс беспомощности в каких-то других ситуациях и т. д.

Эти предположения можно проверить, задав дополнительные вопросы клиентке, но, может быть, они уже избыточны, поскольку главная причина ясна и терапия совершилась.

Приведенный пример, однако, не раскрывает того, как создавалась гипотеза, можно сказать: она сразу «упала» в руки терапевта уже практически в форме ясного знания. Поэтому нам следует раскрыть не только какова должна быть идеальная форма гипотезы, но и то, каким образом она создается и проверяется.

1. Прежде всего **основой создания гипотезы является некоторая психотерапевтическая теория**. Такой теорией может быть психоанализ, теория А. Адлера [1, 2], транзактный анализ Э. Берна [7, 17, 19, 65], гештальттерапия [11, 49, 50], логотерапия В. Франкла [68] и т. д. Обычно терапевт стихийно является приверженцем одной какой-то концепции и создает гипотезу в рамках понятий, в ней употребляемых. Но может использовать и другую теорию, в наибольшей степени подходящую для объяснения данного случая. Такой эклектический подход в настоящее время кажется наиболее оправданным.

2. Облегчает поиск адекватной гипотезы знание так называемых частных моделей. Этими моделями являются уже имеющиеся в научном психотерапевтическом обороте готовые теоретические конструкции, объясняющие возникновение тех или иных симптомов. Терапевт как бы примеряет эти уже известные ему шаблоны к объяснению наличных явлений и выбирает наиболее подходящий, уточняя его с помощью контрольных вопросов. Множество подобных моделей подробно изложены в моей книге «Психологическое консультирование. Теория и практика» [37].

3. Терапевту помогает знание различных терапевтических случаев. Новые случаи часто чем-то похожи на те случаи, которые уже встречались в практике терапевта. Или на те, о которых он читал в литературе. Или на те, которые наблюдал в работе других мастеров, например, обучаясь в группе.

4. Терапевту помогает его собственная клиентская практика, когда он был клиентом в процессе обучающей терапии (learning therapy). Многие проблемы он решает по аналогии со своими когда-то решенными проблемами, пользуясь арсеналом средств, использованным обучающим мастером. Гештальттерапевты шутят, что «клиент всегда приносит нам нашу проблему». Поэтому психотерапия – это исцеление самого психотерапевта, а исцеление клиента – побочный результат. Но в этой шутке больше правды, чем юмора. Терапевт всегда моделирует проблему клиента на себе, если он может решить ее для себя, то он решит ее и для клиента.

5. Терапевту помогают широкая эрудиция, знание философии и религии, просто большой жизненный опыт, знакомство с разнообразными жизненными коллизиями и характерами людей.

6. Терапевта ведут интуиция, способность к эмпатии, использование ощущений эмоционального резонанса к текущему состоянию клиента, умение поставить себя на место клиента, внимание к деталям, способность к творчеству, медитации и инсайту.

7. Наконец, терапевт должен обладать качеством проницательности, недюжинным интеллектом. Работа терапевта на этапе создания гипотезы похожа на работу следователя. Так же как среди сыщиков встречаются Шерлоки Холмсы и бездарные Лестрейды, так может быть и среди терапевтов. Следует тренировать свое профессиональное психологическое мышление.

8. Но, пожалуй, самое главное, что помогает терапевту, – это владение некоторой методикой поиска «улик». В психоанализе это метод свободных ассоциаций или метод анализа сновидений, в терапии А. Адлера – анализ ранних воспоминаний, в эмоционально-образной терапии – работа с образами эмоциональных состояний, в когнитивной терапии – регистрация и анализ автоматических мыслей и т. д.

Редко гипотеза рождается в готовом виде. Сначала она имеет не очень определенную форму, дальше она проверяется и уточняется. **Улики собираются, как кусочки мозаики, из самых разных источников.** Для их сбора применяются различные методики, позволяющие извлечь нужную информацию из бессознательного мира клиента и из анамнеза. Но надо помнить, что часть информации можно узнать с помощью простых прямых вопросов, касающихся истории жизни данной личности. Некоторую информацию клиент может сознательно скрывать, некоторую искажать, а некоторую просто не знать о самом себе. Часть информации мы получаем из наблюдения за его невербальным поведением, а часть «вычисляем», исходя из сопоставления фактов, изложенных клиентом. Часть из сведений о семье клиента и ее истории мы получаем от третьих лиц, чаще родственников.

Уже говорилось, что в ЭОТ главным источником «улик» служат образы, продуцируемые клиентом, когда ему предлагается представить, как выглядят те или иные его чувства или состояния.

Например, девушка жалуется, что у нее болит вся левая половина тела. Ей предлагается создать образ того, что создает эту боль. Удивленно она сообщает, что увидела своего отца, который орет ей в ухо, а она не хочет этого слышать. Причина ее психосоматического симптома становится абсолютно понятной, хотя в дальнейшем можно задавать множество вопросов, уточняющих ее отношения с отцом, которые скорее всего уведут нас в ее далекое детство. Для коррекции ее состояния я предложил ей мысленно сказать образу отца: «Ори, ори громче, я хочу тебя лучше слышать!» С удивлением она подтвердила, что «отец» успокоился, а вся боль, которую она испытывала, прошла. Потому что ее боль порождалась виртуальной борьбой с мнением отца, которого она при этом боялась. Когда борьба закончилась, то и боль исчезла.

Но каким методом ни пользовался бы терапевт, он собирает необходимую и достаточную информацию о проявлениях проблемы сейчас и истории жизни клиента и старается связать ее в единое целое с точки зрения возможных причинных связей. Если в картине, которую он для себя построил, не хватает каких-то звеньев, он задает дополнительные вопросы, позволяющие заполнить эти пробелы.

Все приемы типа свободных ассоциаций или создания образов и т. д. являются лишь способами задать правильный вопрос. Задачей является получение ответов на ключевые пункты гипотезы, перечисленные выше, которые должны быть раскрыты.

Гипотеза с помощью теоретических построений объединяет в единой системе: **симптомы – чувства – образы – внутренний конфликт – события прошлого – хроническое негативное состояние.**



Рис. 4

Приведу пример, на котором можно четко показать этапы создания гипотезы и ее проверки, кроме того, он иллюстрирует наши принципы работы с проблемами Внутреннего Ребенка (см. ниже).

Пример 9. «Противная крыса»

На семинаре студентка попросила помочь решить свою проблему. Она занималась гештальттерапией, попросила гештальттерапевта ей помочь, но у того не получилось, и она была разочарована. Она согласилась решать свою проблему прямо на глазах всей студенческой группы. Она жаловалась на частое ощущение внутреннего бессилия, апатии, но главным симптомом она считала «страх живота». То есть в ее животе таились какие-то неприятные ощущения, похожие на чувство напряжения, на страх, они особенно усиливались, если кто-то прикасался к ее животу, даже если это был ее друг. Она боролась с этим чувством, для этого даже сделала себе прокол в области пупка для кольца, но ничто ей не помогало. Еще ее мучили мысли о том, сможет ли она родить в будущем детей (пока что она еще не была замужем, ей было 20 лет). Назовем ее тоже Катей.

Я предложил ей представить образ этого «страха живота» на стуле перед собой. Она тут же сказала, что это противная грязная крыса с длинным хвостом. Крыса хотела что-то съесть внутри ее живота, какую-то черную точку. Эта точка и боялась! Итак, симптом (он же – чувство страха) превращен в образ.

- Спроси ее, зачем она это делает?
- Чтобы меня совсем не стало...
- А зачем нужно, чтобы тебя не стало?
- Просто она хочет, чтобы я не существовала...
- Почему?
- Потому что я лишняя, ненужная...

Комментарий. Очевидно, что «крыса» выражала скрытое стремление девушки к смерти (скрытый суицид), чаще всего оно возникает под влиянием родительских слов или действий, которые содержат указание «не живи». Ощущение себя ненужной и есть результат таких указаний. Осталось узнать, как это случилось...

- Скажи, с каких пор и почему ты чувствуешь себя ненужной?

– Всегда. Потому что мои родители не хотели меня рожать, я была незапланированным ребенком, и мама собиралась сделать аборт. Я была последним ребенком, лишним, у них уже были дети, им больше не было нужно. Тем более что я родилась, когда у них было очень трудное время, денег было мало. Потом, правда, меня все полюбили, и сейчас любят, очень любят, и папа и мама. Но все равно я все время стараюсь им как-то угодить, понравиться, чтобы оправдать, что ли, свое существование. (Гипотеза подтверждается.)

– (Обращается к студенческой аудитории.) В теории это называется «миф рождения», я рассказывал вам в лекциях. Ребенок берет на себя вину за свое рождение «не вовремя» или за «неправильное рождение», в результате у него обычно возникает депрессия и скрытое суицидальное намерение. По сути, ты уже сказала о своем желании не существовать...

– Как ни стыдно признать, но это есть. Одновременно я понимаю, что это неправильно. (Гипотеза подтверждается.)

– Понимаешь ли ты, что крыса делает в твоём животе именно то, что не сделала твоя мать? А именно – аборт, выгрызая яйцеклетку, которая и боится?

– Да, понимаю... (Гипотеза подтверждается.)

– Ты бы хотела избавиться от этой аутоагрессии, воплощенной в образе крысы?

– Да, конечно! Но я не знаю как...

– В таком случае я предлагаю тебе сказать этой крысе, что ты больше не будешь ее уничтожать, прогонять, отвергать. Скажи ей, что она хорошая, что ты ее принимаешь такой, какая она есть, и она тебе нужна. Говори: «Ты очень нужна мне крыса».

Комментарий. К этому моменту уже все стало ясно, и гипотеза превратилась в уверенность. Симптом, превратившийся в образ черной точки и крысы, наглядно показал конфликт, причина конфликта была подтверждена воспоминаниями о соответствующих событиях в детстве клиентки, породивших хроническое чувство ненужности, которое толкало клиентку к скрытому суицидальному намерению, которое порождало депрессивность и «страх живота». Предложенное воздействие должно устранить хроническое чувство ненужности и далее все остальные его последствия. Крыса – это образ отверженного ребенка, который осуществляет символический аборт ради любимых родителей. Вся эта схема соответствует теории Мэри и Роберта Гулдингов [17], учеников Э. Берна, о возникновении депрессии и скрытого суицидального намерения.

– Вслух или про себя?

– Лучше про себя... Но рассказывай мне, что происходит с крысой по мере того, как ты ей это сообщашь.

– (Какое-то время сосредоточенно работает.) Крыса уменьшается.

– А тебе становится лучше или хуже? В животе?..

– Лучше...

– Тогда продолжай говорить ей то же самое...

– (Работает какое-то время.) Вместо крысы теперь возник щенок.

– Он тебе нравится?

– Очень симпатичный.

– О! Как у тебя засветились глаза! Как ты себя чувствуешь?

– (Смущенно, но счастливо улыбаясь.) Очень хорошо. Почему-то мне даже жарко стало, как будто в меня вошло какое-то тепло.

Комментарий. Возвращается теплое отношение к себе, которое сказывается даже на физиологическом уровне.

– Тебе нравится этот щенок? Ты согласна принять его навсегда, как часть своей личности?

– Да, конечно!..

– Какие ощущения в области живота?

– Отлично! Напряжения нет. Приятные чувства.

– Представь, что кто-то прикасается к твоему животу, например, молодой человек...

Комментарий. Это проверка реальности изменений с помощью воображаемой критической ситуации. Гипотеза подтвердилась окончательно.

– (Смущенно.) Все отлично, ничего отрицательного не возникает.

– Ты согласна, чтобы эти изменения остались с тобой навсегда?

– Разумеется, полностью согласна.

Комментарий. Искреннего согласия клиента достаточно для закрепления результатов. Теперь объяснения возможны, они не вызовут сопротивления.

– Теперь я тебе объясню, что произошло, если ты не против... В результате ощущения себя лишней и ненужной произошло отвержение Внутреннего Ребенка. Ребенок автоматически стал выполнять бессознательное желание самоуничтожения, аборта. Поэтому Ребенок превратился в отвратительную агрессивную крысу, нападавшую на твой живот, а живот инстинктивно напрягался. Поэтому у тебя возникали сомнения в том, что ты сможешь родить детей. Теперь, когда ты приняла своего Ребенка, то он стал твоим другом, аутоагрессия прекратилась, напряжение в животе исчезло. Вот, собственно, и все...

Если у тебя есть сомнения в результате или вопросы, то я готов продолжить...

– Нет, все понятно. Мне очень хорошо, я знаю, что так же будет и дальше... Я обращалась к другому терапевту и была полностью разочарована. Большое спасибо, я даже не верила, что это возможно.

– Что же, отлично, на этом сеанс закончен.

Примерно через две недели я спросил ее, как она себя чувствует, и получил подтверждение, что все по-прежнему хорошо.

Комментарий. Весь сеанс занял 15—20 минут, была решена краеугольная для всей дальнейшей жизни Кати проблема. Через год Катя родила своего ребенка, приходила на занятия в институт с коляской.

3. Проверка гипотезы

Проверка гипотезы превращает ее в уверенность. После того как гипотеза приобретает законченную форму, ее можно (но не всегда следует это делать) изложить клиенту. Подтверждение гипотезы клиентом является сильным аргументом в ее пользу. Однако находить подтверждение своей гипотезы терапевт может и другими способами. Это особенно важно в тех случаях, когда ваша гипотеза может оттолкнуть клиента или вызвать его ожесточенное сопротивление, поэтому ее не стоит ему сообщать.

Терапевт может «вычислить» те последствия, которые проблема имеет в самых разных областях жизни клиента, и, задав вопросы на проверку, убедиться в своей правоте. Например, заподозрив, что данный клиент страдает от навязчивостей, можно спросить его, не совершает ли он некоторых бессмысленных ритуалов, чтобы оградить кого-то от несчастья, или не подавляет ли он свои сексуальные мысли. Клиент может подтвердить это, удивленный вашей проницательностью.

Пример. Однажды мне позвонила женщина по поводу истерического поведения своей дочери-подростка. Еще по телефону я ей сказал: «Но вы же не любите свою дочь, потому что она похожа на ее отца, с которым вы развелись». Я поразил ее своей проницательностью, поскольку она ничего мне не говорила про бывшего мужа, про его сходство с дочерью. Этот психологический диагноз я поставил по некоторым мелким признакам: как она говорила про дочь, потому что не упомянула ее отца, по стилю истерического поведения дочери.

Как уже говорилось, в работе с образами проверкой смысла образа и подтверждением гипотезы может служить некоторый мысленный эксперимент, когда клиент воздействует как-то на образ, а результат воздействия, который вы контролируете, является ответом на вопрос о правильности гипотезы.

Критерием правоты терапевта может служить успешное решение проблемы на основе данной гипотезы, и это может быть ее окончательным подтверждением. Хотя в тех случаях, когда решение не было достигнуто, нельзя делать вывод о неправильности гипотезы. Правильная психологическая диагностика пролагает пути к успеху, но еще не обеспечивает этого успеха.

Основные итоги главы

1. Работу с образами используют самые разные направления психотерапии.
2. Наибольший интерес вызывают образы из снов, рисунков и фантазий, в которых невольно отражается сама личность и ее проблемы.
3. Продуцируемые клиентом образы интерпретируются на основе опыта многих поколений психологов, образы рассказывают о том, что клиент не замечает в самом себе.
4. Для того чтобы глубже понять смысл образов, терапевт проводит специальное исследование, анализируя образы совместно с клиентом.
5. В ходе анализа образов терапевт руководствуется гипотезой, которая учитывает симптомы, жизненную историю клиента и особенности образов.
6. В эмоционально-образной терапии клиента просят спрашивать образ о чем-то, как будто он является живым персонажем, принимать его роль и отвечать от его имени на вопросы терапевта.
7. Часто используется не один, а многие образы, которые выявляются в ходе анализа.
8. Когда смысл образа понятен и он выражает ключевое для данной проблемы эмоциональное состояние, то терапевт предлагает клиенту применить некоторый прием воздействия на образ, который является способом решения проблемы.
9. Если воздействие оказывается эффективным, то оно повторяется до получения ясно выраженного (100%-го) терапевтического результата.
10. Образы и симптомы дают основания для создания терапевтической гипотезы. Гипотеза позволяет более точно и направленно вести анализ проблемы.
11. Гипотеза создается на основании различных теорий и частных терапевтических моделей, опыта терапевта.
12. Хорошо сформированная гипотеза содержит в себе ответы на основные вопросы:
 - Какое нереализованное (фрустрированное) желание (или влечение) клиента порождает исследуемую проблему?
 - Какова природа преграды, не позволяющей ему достичь желаемого?
 - Какие условия или события в прошлом клиента способствовали возникновению этого конфликта?
13. Гипотеза объединяет на основе некоторой теории симптомы, чувства, образы, предполагаемый психодинамический конфликт, события в прошлом, хроническое негативное состояние, порождающее симптомы. Проверяется с помощью дополнительных вопросов и наблюдения за невербальным поведением клиента.

Глава 5. Основные этапы процесса эмоционально-образной терапии

В самом общем виде метод ЭОТ может быть выражен формулой: негативное чувство – образ чувства – анализ – эмоциональная трансформация образа – позитивное чувство. Но такого описания недостаточно. Конкретно терапевтический процесс в методе ЭОТ может быть представлен как последовательность из десяти шагов.

Первые пять шагов (или этапов) можно определить как аналитическую стадию работы, когда выявляется основной психологический конфликт. Следующие пять шагов (или этапов) посвящены трансформации эмоционального состояния, порождающего существующую проблему, проверке и закреплению позитивного результата.

Порой некоторые трансформационные действия с образом могут служить лишь этапом аналитической работы. Либо с их помощью создаются промежуточные результаты, служащие ступеньками для достижения окончательного освобождения. Может создаваться цепочка связанных с проблемой образов, совершаться целая серия действий. Все зависит от «запутанности» проблемы и искренности клиента. Но окончательное решение проблемы всегда просто по смыслу и исполнению, оно всегда прекращает патогенную фиксацию и тем самым постоянное воспроизводство патогенных эмоций. Только эмоциональные по своему содержанию действия с образами могут привести к эффективной трансформации образа и решению исходной проблемы. Вся работа происходит в реальном времени, то есть здесь и теперь.

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

1. Общая схема терапевтической работы (10 шагов)

1. Предварительная беседа

Как и во всех направлениях терапии, до начала работы по изменению состояния проводится знакомство, прояснение проблемы, сбор историографических данных, заключение контракта. Все эти принципы терапевтической работы отлично освещены в другой литературе, и мы не будем здесь на этом специально останавливаться. Результатом первичной беседы в ЭОТ должно быть ясное выделение некоторого значимого чувства или состояния, которое переживается клиентом как нежелательное, причиняющее ему страдания и являющееся «центром» обсуждаемой проблематики. Также выясняется проблемная (критическая) ситуация, в которой этот симптом возникает. В ходе дальнейшей работы могут происходить возвращения к первичной беседе, если какие-то обстоятельства жизни или намерения клиента вдруг оказываются недостаточно понятными.

Уже на этой стадии у терапевта должна появиться некоторая гипотеза о структуре проблемы клиента, то есть об основных импульсах, требующих реализации, и препятствиях на их пути. Во всех случаях в гипотезе присутствует представление о хронической эмоциональной фиксации, на основе которой строится вся система адаптаций и соответствующих функциональных нарушений (см. выше).

2. Проявление симптома в воображаемой критической ситуации

Для дальнейшей работы симптом должен быть ясно проявлен прямо здесь и теперь. Поэтому клиенту предлагается, если симптом в данный момент не актуализирован, представить себе, что он находится именно в той ситуации, когда он испытывает данное чувство. Например, если он страдает от клаустрофобии, то ему следует представить, что он находится в закрытом помещении. Ситуация, в которой симптом проявляется, называется критической или проблемной. После удачного завершения работы она же служит для проверки достигнутого результата. Ранее этот пункт не включался в схему работы, хотя практически всегда это делалось. Теперь мы исправляем эту неточность.

В некоторых достаточно редких случаях критическая ситуация может вызвать настолько сильный эмоциональный отклик у клиента, что ему станет плохо и работа будет невозможна. Если существует подобная угроза или сильные эмоции уже стали проявляться, можно прибегнуть к приему двойной диссоциации. По своей сути она совершенно аналогична так называемой тройной визуально-кинестетической диссоциации в НЛП [4, 5, 12], но проще по исполнению. Это значит, что мы предлагаем клиенту представить самого себя, сидящего на стуле перед собой. После этого представить, как этот второй рассказывает о своих переживаниях и создает образы. Этот прием хорошо работает с детьми: «Расскажи мне о таком мальчике, который боится, представь, что он сидит на том стуле... А как этот мальчик представит свой страх, если страх будет на другом стуле?» Двойная диссоциация позволяет клиенту рассматривать свои переживания отстраненно, не включаясь в процесс переживаний «всем телом».

3. Прояснение психосоматических проявлений проблемы

На этом этапе симптом должен быть ясно очерчен и найдены его психосоматические проявления. В данном контексте под психосоматическими проявлениями мы понимаем не психосоматические заболевания, а конкретные ощущения в теле, телесные переживания чувств.

Во-первых, если чувство недостаточно ясно осознается индивидом, то терапевт старается его усилить, проявить здесь и теперь, выяснить его оттенки. Во-вторых, необходимо установить, каким образом это чувство или состояние выражено телесно. То есть задаются примерно такие вопросы:

– Как бы вы назвали это чувство?

– Где в вашем теле вы его ощущаете? (Для тех, кто недоуменно смотрит на терапевта: «Не в воздухе же оно летает...»)

– Опишите поподробнее, как вы его там чувствуете? Каково качество ощущений? (Для тех, кто не понимает: «Давление чувствуете или боль, может быть, волнение, или вас трясет и т.д.»)

Этот этап основан на теоретическом положении, что всякое чувство существует в теле, а не где-то в пространстве, что психосоматическое выражение чувства лучше отражает его смысл, чем просто словесное его название. Так, например, человек может говорить, что испытывает страх, а психосоматическое его выражение может показать, что речь идет на самом деле о гневе, поскольку оно локализуется в области диафрагмы и ощущается как сильное напряжение. В этом смысле полезно знать концепцию локализации чувств по В. Райху (см. выше).

Необходимость нахождения психосоматических коррелятов чувства задается еще несколькими причинами. Когда клиент очерчивает, где в теле и как именно испытывает чувство, он сам лучше осознает чувство. Он начинает понимать, что **чувство коренится в нем и только в нем**. Для объяснения чувств он прибегает к образным выражениям: «сдавливают тиски», «как будто гвоздь раскаленный застрял», «острым ножом режут», «комком мешает дышать», «перед глазами туман», «внутри так тошно, как будто бы куча грязи», «передо мной непреодолимая стена» и т. д. По сути, он произвольно создает образы, которые тут же можно использовать: «Вот и хорошо. Опишите, пожалуйста, как выглядит эта стена?»

4. Создание образа

На данном этапе субъекту предлагается представить данное чувство (симптом) в форме некоторого образа, находящегося перед ним на стуле (предпочтительно), в собственном теле или просто в пространстве. Этот прием создает первичную диссоциацию между клиентом и его проблемным чувством. Теперь можно работать с чувством как с отдельным объектом, рассматривать его и изучать со всех сторон. В некоторых случаях может быть и другая локализация образа, например, в теле или вокруг тела, это зависит от специфики проблематики и особенностей самого клиента.

Хорошо начать так: «Представьте, что каким-то чудом только что описанные вами чувства оказались здесь на этом стуле. Наверняка вы уже увидели, как они выглядят... Придумайте любой образ, который выражает ваши чувства... что представилось, то и хорошо... Говорите, даже если образ кажется вам нелепым... Первое, что пришло в голову...»

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

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

Полезно повторить клиенту: «Не старайтесь. Первое, что возникло в вашем воображении, то и хорошо». **Желательно, чтобы образ возникал спонтанно, и самый первый образ и является самым правильным, хотя клиенту он может казаться нелепым.** Если клиент долго думает, возникает подозрение, что он подавляет первично возникший образ и пытается придумать что-то «получше». Тогда образ может оказаться фальшивым и выражать сопротивление клиента терапии. Но это также можно использовать для обнаружения истины. Например, можно предложить клиенту сказать этому «надуманному» образу, чтобы он про-

явил весь свой подлинный потенциал. Можно спросить клиента, а что он скрывает с помощью этого образа?

Если клиент уверяет, что «ничего не может увидеть», практически всегда помогает простой прием. Предложите ему протянуть перед собой руки, представить, что искомый образ на стуле, и сказать, какой он на ощупь: большой или маленький, горячий или холодный, мягкий или жесткий и т. д. Далее легко возникает и зрительный образ. Если у клиента ярко выражено предпочтение аудиальной системы, то ему можно для начала предложить услышать звучание своего чувства.

Часто меня спрашивают: «Вводите ли вы клиента в трансовое состояние, чтобы он видел образы?» Нет, мы намеренно не вводим клиента в транс, не гипнотизируем его, даже не подстраиваемся к его репрезентативной системе, как это делается в НЛП. Нам не нужно, чтобы человек терял самоконтроль, уходил в какие-то неведомые глубины психики, подчинялся нашему руководству, отказывался от своей воли... Наоборот, **нам надо, чтобы клиент мог трезво рассуждать, принимать решения, понимать логические доводы и самостоятельно взаимодействовать с созданными им же образами.**

Если клиент начинает обращать внимание на свое внутреннее состояние, как говорится, поворачивает свои глаза «зрачками в душу», создает спонтанные образы, то он сам невольно входит в необходимое ему для работы трансовое состояние или остается в обычном. Трансовое (или измененное) состояние – это состояние, когда клиент предельно внимателен к своему внутреннему миру, к собственным чувствам, мыслям и ощущениям. Следует заботиться о доверии клиента к терапевту и к самому себе, о том, чтобы клиент действовал спонтанно, то есть искренне, и был в какой-то степени расслаблен. Даже после первых удачных терапевтических приемов доверие возрастает, растет спонтанность и степень расслабления.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.