

И. МЛОДИК

ПРИБОБЩЕНИЕ К ЧУДУ

или НЕРУКОВОДСТВО
ПО ДЕТСКОЙ ТЕРАПИИ



Расширение горизонтов

Ирина Млодик

**Приобщение к чуду,
или Неруководство по
детской психотерапии**

«Теревинф»

2007

УДК 159.9
ББК 88.8

Млодик И. Ю.

Приобщение к чуду, или Неруководство по детской психотерапии /
И. Ю. Млодик — «Теревинф», 2007 — (Расширение горизонтов)

ISBN 978-5-98563-514-0

В книге, которая неслучайно имеет подзаголовок «Неруководство по детской психотерапии», автор в удивительно доступной, недирективной форме рассказывает о том, как строится психотерапевтическая работа с детьми: с чего начинается, на чем основывается, к каким результатам приводит; какие подводные камни встречаются на этом пути. Множество живых и пронзительных историй, изложенных в книге, дают ощущение сопричастности происходящему и сами по себе оказывают терапевтическое воздействие на читателя. Издание адресовано детским психологам, психотерапевтам и родителям, которые стремятся понимать своих детей. 5-е издание (электронное)

УДК 159.9

ББК 88.8

ISBN 978-5-98563-514-0

© Млодик И. Ю., 2007

© Теревинф, 2007

Содержание

Приобщение к чуду, или Неруководство по детской психотерапии	6
Вместо предисловия	7
Кто они, мои клиенты?	9
Смерть и динозавры	10
Дети закрытой двери	12
Когда нечего желать...	19
Гештальт и дробь	23
Твое место в аду	25
Кастрюлька со злостью	28
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Ирина Юрьевна Млодик

Приобщение к чуду, или Неруководство по детской психотерапии

© Млодик И. Ю., 2007

© Издательство «Генезис», 2007

5-е издание (электронное)

* * *

Ирина Млодик – кандидат психологических наук, практикующий экзистенциальный психотерапевт, председатель Межрегиональной ассоциации психологов-практиков «Просто Вместе», автор книг по детской психологии и психотерапии.

Разрабатывает и ведет обучающие программы.

Эта книга о специфике психотерапевтической работы с детьми. С чего такая работа начинается, на чем основывается, к каким результатам приводит? Какие проблемы возникают в ходе терапии?.. Автор размышляет над этими и многими другими вопросами. Живые, пронзительные истории из практики создают ощущение сопричастности происходящему.

Никто так внезапно и непосредственно не может поставить тебя в тупик, никто так благодарно не примет твою помощь, как ребенок; никто так не открыт к изменениям и никто тебе не ласт так внятно понять, как мало ты знаешь. И никто лучше, чем он, не научит тебя быть профессионалом и человеком.

Соврать – нельзя, прикинуться слушающим – бесполезно, делать вид, что принимаешь его и хочешь помочь, – бессмысленно. Он посмотрит на тебя внимательно или мимоходом, и ты будешь разоблачен. Если ты действительно хочешь ему помочь, единственный выход – быть собой и учиться у него, учиться, каким бы суперпрофессионалом ты ни считал себя.

Приобщение к чуду, или Неруководство по детской психотерапии

Посвящается моей маме

Моя искренняя благодарность

– моим Учителям: Готсдинеру Арнольду Львовичу, Шувариковой Елене Владимировне,
Жандру Андрею Леонидовичу – за открытие мне меня;
– моему сыну Млодику Жене – за то, что он есть;
– Булановой Ольге Евгеньевне – за предоставленную возможность моей творческой прак-
тической реализации.

Вместо предисловия

Я не родилась психологом, но какие-то предпосылки к тому, чтобы им стать, видимо, были. Недаром мой дядя, когда мне было лет восемь, не больше, тыкая пальцем в мой художочный живот, изрек пророческую фразу: «Ты будешь психологом. Ты в этой семье самая спокойная». Прошло лет двадцать, прежде чем я вспомнила эти слова, находясь на втором курсе института, обучающего меня психологии.

Поменяв несколько работ, профессий и предпочтений и оказавшись перед лицом собственного кризиса, я окунулась в психологию с задором пионера, допущенного наконец до воды, и с трепетом больного, ожидающего приговора врача. Стремление понять собственный внутренний мир и надежды на «исцеление» периодически сменялись столь же активным устремлением в желании познать мир других людей и «исцелить» их, причем немедленно и навсегда. Понимание своих психических механизмов, знание своих комплексов и «заморочек» не избавляло от их надоедливого присутствия. Лишь встреча с гештальтом, как методом психотерапии, позволила мне измениться самой и узнать других людей без навязчивого желания изменить их внутренний мир, полный, как мне тогда казалось, неврозов, конфликтов и разного рода психологических «недоумений».

Так случилось, что моя практическая жизнь как психотерапевта и психолога началась в детском центре. Если бы кто-нибудь за пару лет до этого сказал мне, что я буду работать с детьми, я бы подумала, что этот человек совсем далек от понимания психотипов вообще и моего в частности. Не то чтобы я не любила детей, конечно, нет, у меня самой на тот момент был уже сын, весьма интересный и симпатичный 9-летний человек, но дети для меня были существами пугающе загадочными в неистощимости своей энергии, непредсказуемости реакций и непосредственности своих проявлений. Мне казалось, что они устроены качественно по-другому, чем взрослые, и это «По-другому» я очень боялась не понять.

Все оказалось гораздо и проще, и сложнее. Они действительно оказались «другими». Их непредсказуемость делала наши встречи необыкновенно интересными, их энергия внушала мне оптимизм, их непосредственности я завидовала. В первые же несколько месяцев работы с ними я была совершенно сражена тем простым фактом, что при внешней детской доверчивости – их на самом деле совершенно невозможно обмануть. Любой взрослый при желании может интеллектуально «провести» ребенка, но редкий ребенок позволит обмануться своему экзистенциальному восприятию человека. При развивающемся сознании и интеллекте многие из них были удивительно по-человечески мудры и проницательны. А способность детей не только выживать, но и радоваться жизни, которая поместила их в условия, несовместимые не только с радостью, но и с выживанием, потрясала мое воображение. И вскоре я благодарила судьбу за этот подарок: возможность прожить отрезок жизни с этими удивительными «другими» и научиться у них многому тому, что мне неведомо или, может, давно забыто.

Моя книга не случайно называется «Неруководство по детской психотерапии». Это действительно не руководство – скорее, предложение. Предложение к проживанию вашей жизни, ваших мыслей и чувств вместе со мной и моими «другими» в процессе того, как вы будете читать эту книгу, которая будет если не полезной для вас, то, я надеюсь, уж во всяком случае, интересной и увлекательной. Моя задача – не в том, чтобы кого-то научить, скорее в том, чтобы заинтересовать.

Эта книга предельно субъективна, она не претендует и не подразумевает никакого объективного взгляда на что бы то ни было, главным образом потому, что ее автор слабо верит в существование объективности, особенно в таком сложном вопросе, как человеческая душа. Дети и взрослые, описанные в этой книге, не были объектами моего исследования.

Каждый из них был уникальностью, с которой я соприкасалась, которой очаровывалась или, наоборот, возмущалась. Каждая встреча позволяла мне узнать много нового о жизни, о них самих, обо мне, о счастье, о боли, о психотерапии. И этот ценный опыт живет во мне, присутствует как уникальная драгоценность, которой в отличие от ювелирных ценностей так хочется поделиться с другими.

Детская немедикаментозная психотерапия в России, на мой взгляд, только зарождается. Наличие в каждой школе своего психолога и его умение тестировать автоматически не делает детскую психотерапию существующей, квалифицированной и распространенной. А детская потребность в том, чтобы прожить часть своей жизни с интересующимся им взрослым, весьма, как мне кажется, велика. Как знать, если б в моем полном тревог, страхов и переживаний детстве был такой взрослый, я, возможно, росла бы более счастливым ребенком, правда... возможно, не стала бы психологом. Как знать...

И. Млодик

Кто они, мои клиенты?



Смерть и динозавры

Моими первыми клиентами были дети самые разные по возрастам, диагнозам и социальному статусу.

Никто так внезапно и непосредственно не может поставить тебя в тупик, никто так благодарно не примет твою помощь, как ребенок; никто так не открыт к изменениям и никто тебе не даст так внятно понять, как мало ты знаешь. И никто лучше, чем он, не научит тебя быть профессионалом и человеком.

Соврать – нельзя, прикинуться слушающим – бесполезно, делать вид, что принимаешь его и хочешь помочь – бессмысленно. Он посмотрит на тебя внимательно или мимоходом, и ты будешь разоблачен. Если ты действительно хочешь ему помочь, единственный выход – быть собой и учиться у него, учиться, каким бы суперпрофессионалом ты ни считал себя.

* * *

Он был одним из самых первых моих клиентов. И поскольку я называлась в ту пору «педагог-психолог коррекционных занятий», то и привели Его ко мне с целью «поправить память», как сказала бабушка. Полноватый мальчишечка, волосы ежиком, синяки под глазами. Одновременно масса энергии, весьма характерная для пятилеток, и усталость, свойственная тяжело больным людям. Говорю с бабушкой, и волосы становятся ежиком у меня. У Него лейкемия, и Он совсем недавно был на волосок от смерти. В Его крови лекарств больше, чем красных кровяных телец, после этих лекарств и больницы, из которой Его недавно выписали, у Него совсем стало плохо с памятью. Пока Он осваивает мой кабинет, все это я узнаю в коридоре от его рыдающей бабушки.

Я хорошо помню тот день. У Него было много любопытства, но мало сил, чтобы его удовлетворить. У меня – много страха перед Его болезнью, много желания Ему помочь и мало знаний, как я могу это сделать. После недолгих попыток хорошенько проверить Его память (которая была действительно хуже Его возрастной нормы) Он ложится на парту и говорит:

– Давайте лучше поиграем.

– Давай. А во что?

– В привидение смерти!

– Хорошо, – говорю я, – как мы это будем делать?

– Я буду привидением смерти и буду тебя пугать, а ты будешь бояться.

Он залез под мой стол и активно «пугал» меня оставшиеся 15 минут, а я, как могла, «боялась». И боялась действительно, но не привидения, конечно, которое Он с таким упоением изображал, а бабушки, которая могла нас услышать и не понять, как это мы с памятью тут так шумно занимаемся.

В следующий раз я решила, что, пожалуй, стоит Его отвлечь от всех этих грустных мыслей, и предложила Ему порисовать.

– Мне нужен черный фломастер, – заявил Он, бодро откликнувшись на мое предложение.

– Конечно, бери. Смотри, у меня еще есть и цветные мелки...

– Ага, но мне нужен черный.

Фломастером мастерски, явно превышая среднепятилетние возможности, Им был нарисован огромный черный динозавр, пожирающий все на свете.

– Может, ты теперь нарисуешь осень? Смотри, за окном осень, желтые листья, – предпринимая я еще одну попытку отвлечь его от черного фломастера и черных мыслей.

– Нет, лучше я нарисую еще одного динозавра, теперь он будет сражаться с большим черным пауком, и они убьют друг друга, – говорит Он уверенно и с явным предвкушением этого процесса.

«Что происходит? – задала я себе вопрос вечером того дня, по пути с работы. – Ты сама боишься болезни и смерти, тебе кажется, что если с детьми не говорить о болезни, то они будут меньше болеть, а если не говорить о смерти, то они не умрут. А ведь тяжелая болезнь и, возможно, скорая смерть – это Его реальность. Он реально болен, а смерть Он видел гораздо ближе, чем я. Из отделения, где Он лежал, только трое детей пока еще живы. А сейчас я, возможно, единственный человек, с которым Он может прожить все это». Теперь у меня было больше понимания, чем я могу Ему помочь.

С того дня почти все Его рисунки и игры разворачивались у нас в дискуссию о смерти.

Как-то, когда Он рисовал уже почему-то коричневым фломастером придуманную Им компьютерную игру (Он удивительно творческий человек), в которой у паука было 9 жизней, я спросила: бывает ли так, что у людей тоже может оказаться 9 жизней?

– Конечно, нет! Как вы этого не знаете?

– Знаешь, скорее всего о смерти я знаю гораздо меньше тебя. Ты бы мне рассказал, что происходит, когда люди умирают.

– Они попадают на небо. Там Бог, он решает: если человек хороший, то он пускает его в рай, а если плохой, то в ад. А жизнь у человека всего одна, единственная.

Черный фломастер на динозаврах уже изрисовался, и в ход пошел черный мелок. Его кожа была по-прежнему бледной, синяки под глазами огромными, желание рисовать «черные ужастики» неугасаемым.

– Слушай, – в другой раз спросила его я, – если в раю так хорошо, как ты рассказываешь, почему же люди так боятся умирать?

– Ну как вы не понимаете? – воззрился Он на меня с изумлением. – Потому что жить ведь так хорошо! Ведь так здорово!

На ту пору я действительно не знала человека, кто так хотел бы жить, как Он.

После зимних каникул Он исчез, бабушка передала через кого-то, что Он снова в больнице. Его черные динозавры то и дело попадались мне на глаза, и я с грустью готовилась к печальным вестям. Наступила весна, и, совершенно неожиданно столкнувшись с Его мамой в коридоре, я узнаю замечательные вести. Он не только выжил, но, возможно, если не будет рецидива ближайшие несколько лет, излечился! (До сих пор стучу по дереву, когда говорю про это.) Он подлечится немного дома и, когда станет теплее, придет ко мне снова. Это было похоже на чудо! Молодая, необыкновенно обаятельная мама плакала в коридоре, вспоминая многочисленные дни в больнице:

– Вы не представляете, как много я плакала, когда первый раз услышала диагноз и прогноз, меня утешало все отделение, и больше всех – мой сын. В нем столько жизни и силы!

Через пару недель Он пришел со своим младшим братом:

– А мой брат тоже хочет у вас заниматься, можно ему?

– Можно, конечно, скажи маме, пусть она его запишет.

– Понял? – торжествующе посмотрел Он на братца и тут же стал вытаскивать его из кабинета. – А теперь вали, сейчас мое время!

Почему-то очень захотелось начать свою книгу именно с этого случая. Может, потому, что он был действительно одним из первых в моей практике, может, потому, что все так хорошо закончилось, а может, потому, что именно в этой встрече, как мне кажется, произошло что-то действительно важное, значительно повлиявшее на все мои дальнейшие встречи.

Анализируя чуть позже эти встречи, я поняла несколько важных положений, подтверждение которым я нашла потом в литературе по детской психотерапии.

1. У большинства детей, как правило, имеются колоссальные жизненные силы и огромная способность к гармоничному развитию, несмотря на те жизненные условия, что их окружают.

2. Интуитивное понимание, часто не окрашенное каким бы то ни было осознанием, дает им потенциальную возможность получать из среды максимум того, что необходимо для развития.

3. Многие из детей (за исключением клинических случаев) значительно здоровее многих взрослых в своей способности оставаться собой, что бы ни случилось.

Рождается закономерный вопрос: «Зачем тогда детям вообще нужны психотерапевты?» Действительно, по большому счету – ни к чему. По моему мнению, многим практически здоровым детям нужны просто проводники на каком-то кризисном участке пути, которые будут внимательны ко всему, что происходит в жизни ребенка, к его потребностям, страхам, переживаниям. Они будут способны пребывать вместе с ребенком во всем, что составляет существо его жизни, не критикуя, не исправляя, не воспитывая. Дети, на чьем пути встречается такой человек – родственник, родитель, учитель, – как правило, не попадают к психотерапевту или психологу. Но есть моменты, когда никто из рядом живущих по каким-то причинам не в силах помочь, тогда сопровождение психотерапевта поможет пройти кризис с наименьшими потерями.

В описанном мной случае пятилетнего «ежика» спасли его потрясающая воля к жизни, искусство врачей и возможность, прожив свой страх, направить все угасающие силы не на ожидание смерти, а на выживание. Бытующее представление большинства людей о том, что жестоко говорить с умирающим о смерти (тем более с умирающим ребенком), отражает лишь их собственные страхи перед смертью и всем, что связано с ней. В реальности же ничто так не подавляет умирающего и тяжело больного (особенно ребенка!), как невозможность поделиться своими переживаниями, страхами, ощущениями; как покинутость и отвергнутость во всем том, что приходится ему проживать в полнейшем одиночестве.

Не важно, какой именно метод позволит вам вместе пройти через все это. Важно лишь то, что вы будете с ним в этот момент, вам будет интересно, что происходит в его мире, вы будете вместе с ним бояться и «умирать», но останетесь при этом собой – взрослым (не значит – более сильным или более умным, а скорее более ответственным за происходящий процесс), со своим жизненным опытом и багажом переживаний.

В данном случае нам очень помогла арт-терапия – один из моих самых любимых методов как в детской, так и во взрослой психотерапии. Возможность выражения своих переживаний и чувств посредством рисунка в данном случае – это не только организация актуального опыта, но и диагностический момент. Черные динозавры, убивающие и умирающие, – показатель переживаний страха, злости, бессилия перед всем, с чем реально сталкивался этот ребенок в тот или иной день своей жизни. Когда организм пошел на поправку, изменились и рисунки – в них стало больше природы, цвета, жизни. И однажды, очень хмурым осенним днем, спустя год после нашей первой встречи, Он, глядя на меня, более тихую и печальную, чем обычно, вдруг сказал: «Хотите, я нарисую вам осень?» Это была самая яркая осень, нарисованная когда-либо для меня шестилетним мальчишкой.

Дети закрытой двери

Аутисты, точнее, дети с разными аутистическими нарушениями, – одна из самых интересных для меня групп детей. Один очень уважаемый мной человек сказал, что это, возможно, потому, что я сама когда-то была аутисткой. Это очень близко к правде. Конечно, у меня не было клинического вида аутизма, но многие проявления, несомненно, были. И что я хорошо помню – это большое желание общаться и быть принятой этим миром и одновременно колоссальная тревога перед ним, тревога, стесняющая дыхание, заставляющая молчать, забиваться

в самой придуманный мир и жить там, с непередаваемой тревогой делая любые шаги в сторону других людей.

Смею предположить, что клиническим аутистам еще сложнее. Безумно трудно всем тем, кто живет рядом с ними и о них заботится, их близким, психологам, учителям. Но им самим тяжело неимоверно!

* * *

Ему еще не было пяти, Его родители были родом с Кавказа.

– Нас в садик никуда не берут, говорят, что Он себя ведет плохо, – рассказывал мне Его отец, явно тревожась, отчего акцент становился очень выразительным, пока его сын с непонятными звуками носился по моему небольшому кабинету. Уже через 10 минут нашего с Ним «необщения» мне стало ясно, что это аутизм и, вероятно, одна из его наиболее трудных форм. Он не то чтобы не смотрел на меня, Он меня не замечал вообще. Я была для Него чем-то вроде ходящего и говорящего стула. Я ходила за Ним по пятам, рассказывая Ему о том, что попадало в поле Его зрения. Он периодически отбегал на середину комнаты, смотрел куда-то вверх и в угол, смеясь или пугаясь, кричал туда угрозы на неизвестном мне языке, потом снова начинал методично обследовать кабинет.

Надо сказать, что аутисты обследуют пространство совсем не так, как остальные дети, которые могут заинтересоваться чем-то одним и захотеть в это поиграть. Аутисты делают это так же, как смотрят вам в глаза: вскользь, как бы опасаясь остановиться и задержаться хоть на минутку. В течение нескольких занятий мне не удавалось усадить Его заниматься чем-нибудь больше чем на несколько секунд. Победой я считала брошенный на меня внимательный взгляд или молчаливую просьбу достать что-нибудь, когда Он просто подводил меня к шкафу и протягивал мою руку. Это было в точности как в тех научных статьях, где говорилось, что аутисты принимают другого за объект. Я была для Него по-прежнему ходячий стул.

Как-то я предложила Ему ручку. Несмотря на то что фломастеры и мелки находились всегда в пределах доступа, они нисколько Его не интересовали. На появление ручки Он отреагировал совершенно странным для меня образом: снял свои тапочки, уселся на ковер, взял, ручку в руку и, подперев ее пяткой (!), стал писать на бумаге аккуратнейшими печатными буквами слова «криминальное расследование». Слова были длинны и написаны идеальным почерком без единой ошибки. Моему изумлению не было предела, ведь Ему еще не было пяти! Я стала Его расспрашивать в надежде хоть что-то понять, и разгадка скоро последовала сама, когда в правом верхнем углу Он написал «НТВ». Вскоре весь лист был покрыт аккуратно выписанными названиями различных передач и компаний, воспроизведенных с телевизора с удивительной точностью, вплоть до «наш адрес в Интернете [www... ru](http://www...ru)».

Это уже был повод для общения! Тогда я стала писать Ему названия передач, а Он радостно курлыкал на своем языке, видимо, узнавая их. Правда, когда я писала «посторонние слова», Он убежал или начинал сердиться. На свое имя, написанное мной, Он реагировал совершенно индифферентно, так же, как и на слово «мама». Но когда я написала «папа», Он радостно вскочил, принес красный карандаш и, повторив обычную процедуру со сниманием тапочек, бережно обвел эти буквы, явно любясь полученным результатом.

Позже я стала рисовать Ему картинки и просить подписать их. То ли мои художественные способности не превышали способностей умственно отсталого трехлетнего ребенка, то ли Он не понимал, о чем идет речь, но откликнулся Он только на две картинки. Под одной, с действительным подобием кота, написал «кот», а под картинкой, изображающей елку, – «С Новым годом, товарищи!». Это уже было похоже на общение, к тому же оно вызывало у Него эмоции. Обычно Он просил меня написать что-то, и я писала, а Он радо-

вался и даже смотрел мне в глаза. Поскольку говорил Он совсем плохо: то ли не мог, то ли не хотел, то ли примешивал сюда свой родной язык, – понимала я Его не всегда. Как же Он обижался на это!

Однажды он стал совать мне ручку и «курлыкать», что я должна написать. Я не понимала, перебирала варианты, говорила, что никак не могу понять. Он разозлился ужасно, ударил меня, бросился на пол и стал биться там в истерике. Я пыталась Его успокоить – все безуспешно, тогда я тоже стала кричать, что нельзя меня бить, нельзя громко орать в моем кабинете и что я тоже могу орать, и если я начну, неизвестно еще, у кого громче получится! Он притих и удивленно на меня уставился.

– Я понимаю, ты очень расстроился, но я не могу понять, что ты хочешь, чтобы я написала. Напиши мелом на доске, может, я тогда пойму тебя, – сказала я, протянув Ему мел.

Он с любопытством рассмотрел его, понюхал, увидел, что пальцы испачкались, положил и снова приготовился реветь. Я поняла, что еще одной истерике я, пожалуй, не выдержу, и торопливо повела Его к раковине, приговаривая, что сейчас вымоем руки и все будет хорошо. Потом сама взяла мел и стала рисовать на доске. Он походил тревожно по кабинету и наконец подошел к доске.

– Напиши, что ты хотел, а потом мы снова помоем твои руки.

И, впервые не применяя свою пятачку, Он вывел без единой ошибки:

«Tom and Jerry». Неудивительно, что я не могла понять Его. Конечно, Он уже так привык к тому, что я Его понимаю, что моя «несообразительность» очень расстроила Его.

Мы расстались на лето, потом Он попал к другому психологу, и я случайно увидела Его на детской новогодней елке в нашем центре. «Тетя Мо-одик», – глядя на меня приветливо, но серьезно, показал Он на меня пальцем папе, завязывающему шарфы на Его праздничных туфлях. (Вот уж никак не ожидала, что Он знает меня по фамилии! А я все еще думала, что так и осталась для Него чем-то вроде разговаривающего стула.)

На елке я диву давалась, как Он водил хороводы с другими детьми, показывал музыкальный номер, стуча в барабан в маленьком оркестре, и, как все дети, кланчил у Деда Мороза конфеты. У психолога, с которым Он теперь занимался, я узнала, что они сейчас готовятся к школе, что пишет Он прекрасно – рукой, как положено, не впадает ни в какие истерики, не разговаривает с чем-то в углу кабинета и любит иногда пошалить.

Работа с аутистами, на мой взгляд, не требует каких-то особых навыков. Пожалуй, необходимы только специальные знания об особенностях их мироустройства и способах «необщения» с окружающим миром. В остальном, как и во всех случаях терапевтических встреч, важно только одно: ясное понимание, кто ты, кто рядом с тобой и что происходит.

Аутисты – это дети, по моему мнению, с рождения (а возможно, и до него) имеющие гиперчувствительность ко всему, что происходит вокруг. Пока окружающая обстановка соответствует их требованиям собственной безопасности, они не проявляют особенного беспокойства. Но как только в среде происходят изменения, угрожающие безопасности такого ребенка, тревога возрастает настолько, что он, будучи не в силах противостоять ей, либо начинает активно бороться за восстановление утраченного равновесия, либо уходит в свой внутренний мир, пассивно или активно отвергая любые попытки к взаимодействию с ним. Особенность таких детей еще и в том, что они, находясь в постоянной тревоге по поводу окружающего мира и желая быть принятыми им, на самом деле совсем не знают правил, по которым в нем все устроено. Это по-разному проявляется у детей-аутистов разных групп.

Занимаясь своей диссертацией, связанной с психотерапией раннего детского аутизма, я изучила множество статей и материалов, касающихся причин возникновения, классификации и лечения РДА. Среди причин назывались: генные нарушения, депрессия матери в период

беременности и сразу после родов, детские прививки, чрезмерно быстрый рост мозга в период младенчества и т. д.

В этих исследованиях так много различных версий и подходов, что ясным становится только то, что аутизм – одно из самых загадочных и действительно мало изученных заболеваний. Но исследования, проведенные в этой области группой наших отечественных ученых-психиатров и психологов (В. В. Лебединского, О. С. Никольской, Е. Р. Баенской, М. М. Либлинга), в значительной степени проясняют клинико-психологическую картину этого заболевания и пути помощи таким детям.

В переводе с научного языка в их работах говорится, что сверхчувствительность к сигналам из среды, незнание «аффективных правил» и непонимание «аффективных смыслов» происходящего действуют в одном направлении, препятствуя развитию возможности активного взаимодействия со средой и создавая предпосылки для усиления самозащиты.

Поскольку базовое доверие к миру, которое формируется на первых годах жизни, у аутичных детей оказывается нарушенным, то отделение от матери быстро начинает принимать черты аутистического ухода. Поэтому многие проявления аутизма нашими учеными интерпретируются как результат включения защитных и компенсаторных механизмов, позволяющих ребенку устанавливать относительно стабильные, хотя и патологические, взаимоотношения с миром.

Разделение О. С. Никольской всех аутистов на четыре группы позволяет точнее разобраться в отличиях поведения таких детей в зависимости от принадлежности к той или иной группе и в сравнении со здоровыми детьми.

Детишек первой группы называют «отрешенными» от внешней среды. Случай, упомянутый мной, вполне соответствует описанию этой группы. Ребенок активно движется от предмета к предмету, не задерживаясь ни на чем больше чем несколько секунд. Он как бы не замечает взрослого (действительно, «как бы»), он как бы не понимает обращенную к нему речь и как бы не желает вступать в контакт. Часто он вообще не говорит, а лишь использует какие-то нечленораздельные звуки, которые усиленно повторяет в момент повышения тревоги. Из-за всего этого кажется, что такой ребенок:

- не желает обращать на вас внимание;
- не слышит вас;
- ничего не чувствует;
- не понимает даже самых простых вещей и инструкций.

Его взгляд скользит сквозь вас, не останавливаясь, из-за чего начинает казаться, что вы просто предмет. Его почти невозможно, особенно на первых порах, чем-то заинтересовать или увлечь. Он плохо чувствует как физические, временные, так и психологические границы другого человека, да и свои собственные. И главное, производит впечатление человека, который чего-то очень хочет, но совершенно не знает чего.

В гештальт-подходе, который я очень уважаю и в котором работаю, этот феномен называется «невыведение потребности», то есть нарушение цикла контакта со средой посредством защитного механизма, называемого слиянием, на самых начальных стадиях контакта. Действительно, для того чтобы получить что-то, надо сначала понять, точнее, обнаружить (ведь это «понимается» не только мозгами), что тебе хочется. Плохое понимание из-за всепоглощающей тревоги того, что происходит внутри и что происходит вокруг, делает эту задачу для аутичного ребенка просто невыполнимой.

Дети второй группы по поведению могут быть чем-то похожи на первых, но поскольку их тревога более осознанна, они реагируют на окружающую среду отвержением. Стремясь сохранить хотя бы иллюзию безопасности, они борются с тревогой своими способами: стереотипными движениями или звуками. Они также активно перемещаются по пространству, но выглядят более встревоженными и возбужденными, их взгляд также скользит сквозь предметы,

только при этом они непременно будут все пробовать на вкус и запах, чем-нибудь стучать, шелестеть или что-нибудь разрывать. Это их способ справляться с переменами в среде и со своей тревогой.

В отличие от детей первой группы они уже больше понимают, чего хотят (они хотят безопасности), но при поиске возможностей осуществления своего желания их тревога возрастает еще сильнее, и единственным способом спасения становятся ими же придуманные стереотипы, осуществляя которые они сохраняют иллюзию безопасности.

Дети третьей группы будут радовать вас своей разговорчивостью, которая вам покажется просто-таки удивительной после молчания или мычания детишек предыдущих групп. Но очень скоро вы поймете, что разговорчивость эта односторонняя. Они будут произносить целые монологи, не очень интересуясь вашей реакцией или вашими комментариями. Они будут чаще смотреть на вас, но вы каждый раз будете теряться в догадках, видят ли они вас на самом деле.

Но чем они вас действительно поразят, так это тем, что будут выдавать целые блоки информации: наизусть зачитывать стихи или сказки, пересказывать главы из энциклопедий. Но стоит спросить что-то из этой сказки или стишка поподробнее или поточнее, и вас постигнет разочарование: в крайнем случае вам будет еще раз процитирована наизусть эта сказка, а почему же зайчик так боится волка, вы так никогда и не узнаете. Способность «заглатывать» целые блоки информации делает этих «робин-бобин-барабеков» более способными к обучению, но большие затруднения в аффективной и ментальной переработке всех этих залежей информационных блоков приводят к тому, что контакта опять не происходит.

Дети четвертой группы покажутся вам менее способными по сравнению с «третьегруппниками» в силу своей медлительности, пассивности, тихости. Они будут слегка напоминать вам детей с задержкой психического развития. Но на самом деле из всех групп они наиболее близки к «Норме». Их речь, тихая и неразвитая, в большей степени будет обращена к вам, их взгляд, хотя испуганный и робкий, уже не приведет вас в замешательство. Они тоже будут тревожиться и бояться, но в большинстве своем не понимая, чего именно: мама заругает; все подумают, что я плохой, и т. д. Они тоже будут любить играть в одни и те же игры и выстраивать кубики всегда в строгом порядке, чередуя белые и синие, но предложение поиграть во что-нибудь новенькое они воспримут с опасливым интересом и при вашей поддержке пойдут на это, немного робея, проявляя тревогу и интерес одновременно. Они уже в состоянии, пребывая в своей тревоге, справляться с ней и двигаться вперед к изменениям и развитию.

Конечно, это далеко не полное описание характеристик таких детей. Но когда в вашем кабинете появляется маленький человек, важно хотя бы примерно представлять, что это за ребенок, ведь на ту информацию, что предоставят вам родители, далеко не всегда можно опереться.

Родители в детской психотерапии – это особая тема. Но что оказывается самым важным в работе с детьми-аутистами и вообще с детьми, имеющими клинические диагнозы, – это отношение родителей к тому факту, что их ребенок болен и нуждается в лечении. Родительские иллюзии, что «это не болезнь» или «лекарства вредны для его организма, мы справимся без них», – одни из самых спасительных для родителей, но разрушительных для ребенка. Трудно представляемая для здорового человека тревога, доводящая аутичного ребенка до состояния психоза, способна удерживать психологическое развитие ребенка на младенческом уровне, не позволяя ему не только радоваться жизни, но и хоть сколько-нибудь развиваться.

Тщательный подбор лекарств психиатром может решить эту проблему. Но выбор родителей не всегда на стороне клиницистов. А зря! В моей практике были реально непростые случаи, когда ребенок благодаря ответственному выбору отца принимал прописанные психиатром лекарства и, входя в первую группу (наименее поддающуюся психотерапии), смог динамично и эффективно развиваться. И были другие случаи, когда родители ребенка второй группы, напуганные действием неудачно подобранных лекарств, отказывались в дальнейшем

от любой медикаментозной поддержки, и психотические проявления ребенка только усиливались, несмотря на работу психотерапевта.

Подходы к психотерапии аутичных детей, на мой взгляд, не очень отличаются от общепринятых в гештальт-терапии: например, специфичной будет только фаза (довольно длительная в данном случае) налаживания контакта. Поскольку эта фаза является, возможно, самой важной для психотерапии аутичного ребенка, остановимся на ней поподробнее.

Аутичного ребенка, с тревогой относящегося к любым новшествам и переменам, приводят в незнакомое место к незнакомому взрослому человеку. Ситуация достаточно стрессовая даже для здорового взрослого и безусловно гиперстрессовая для аутичного ребенка. Убедиться в этом вы сможете, когда увидите, как он будет демонстрировать весь спектр своих защитных механизмов: если это первая группа, то он будет почти носиться по комнате, перебирая все подряд, и очень разозлится, если вы решите к нему прикоснуться; если это вторая группа, то он будет непрерывно стучать, шелестеть, пытаться что-то порвать или съесть – не важно, съедобное это или нет; третьегруппник будет много говорить, очень увлекаясь своим монологом; детишки четвертой группы скорее всего не захотят заходить в ваш кабинет без мамы, будут молчаливы, пассивны, испуганы.

Поэтому первое, что нужно сделать, – предоставить ребенку возможность обследовать пространство, не принуждая его к контакту. За ребенком можно следовать, комментировать его действия или чувства, но не прикасаться к нему и не пытаться удержать в рамках какой-либо деятельности или ситуации.

Приведу пример такой начальной фазы.

* * *

Ей четыре, и по моим наблюдениям (я видела Ее у других специалистов) Ее случай аутизма принадлежит ко второй группе. Прежде чем Она попадает ко мне, я вижу Ее на приеме у другого психолога нашего центра. Она забегает в комнату (достаточно большую по своим размерам) и начинает носиться по ней, буквально бегать кругами, после чего подходит к игрушкам, берет одну за другой, кидает их на пол. Периодически тянет что-то в рот и пытается откусить, прожевать и съесть. И если не успеть среагировать, то это непременно произойдет. Такая участь постигла ластик: половина его была откушена маленькими зубками, прожевана и съедена, несмотря на бурные протесты психолога. Потом выбираются какие-то коробочки, которыми удобно стучать друг о друга, получается хорошо, громко, – это успокаивает.

Я с Ней встречаюсь один на один в своем кабинете, который значительно меньше предыдущего, но начинается все точно так же: беготня кругами, стучание, попытки съесть что-нибудь или хотя бы попробовать на вкус. Я хожу (точнее, почти бегаю) за Ней, стараясь комментировать то, что Она делает или видит. Это не вызывает у Нее никакой реакции и никакого желания обратить на меня внимание. Она берет стоящие в углу туфли и, стуча ими друг о друга, начинает ходить от окна к двери и обратно. Тогда я тоже беру туфли и начинаю стучать ими, как Она, следуя тем же маршрутом. Она тут же обращает на меня внимание, смотрит прямо на меня, смеется и начинает бегать по кругу, как бы предлагая поиграть в догонялки. Когда я догоняю Ее и ловлю, Она хохочет и убегает снова. Вскоре мы отбрасываем туфли, и я гоняюсь за Ней, что вызывает бурную радость. Но поскольку мои спортивные возможности несколько ниже возможностей крепкой четырехлетней девочки, я устаю и присаживаюсь на стул; Она пятится спиной ко мне, хватая мои руки и ловит себя ими. Ей еще хочется поиграть.

Я предлагаю другую игру: строить башню из больших мягких кубиков. Она тут же отходит к окну, начинает «курлыкать» что-то на своем языке, потом снова берет туфли

и заново начинает свои маневры по успокоению себя. Мои призывы: «Смотри, какие замечательные кубики, по ним так интересно карабкаться наверх...» – не вызывают никакой реакции, Она по-прежнему наматывает свои круги, стуча туфлями. «Ты расстроилась, что мы перестали бегать, и теперь тебе хочется успокоиться, поэтому ты стучишь туфлями...» Когда я говорю это, Она останавливается и с удивлением смотрит на меня, и пусть это длится всего несколько секунд, но я точно знаю, что в этот момент Она хорошо видит меня и понимает, про что я говорю. Так проходит наша первая встреча.

Все наши последующие встречи включали в себя как обязательную программу: стучание туфлями, «курлыканье» у окна, бегание по кругу и поиски съестного или того, что в принципе может быть съеденным. Со временем Она также полюбила обниматься, очень внимательно глядя мне в глаза, забираться повыше (новый вид комнаты, видимо, завораживал Ее, как любое новое впечатление) и обследовать все ящики моего стола и шкафа, что, впрочем, разрешалось Ей только после выполнения какого-нибудь небольшого задания, соответствующего Её возрасту. В процессе нашего общения я пыталась уловить и озвучить те чувства, которые Она переживала в данный момент, и когда мне это удавалось (а удавалось, безусловно, не всегда), я ловила на себе Её удивленный и внимательный взгляд.

Как-то раз случилось так, что мама мальчика, тоже аутиста-третьегруппника, не смогла его вовремя забрать, и я, не рискуя оставлять его в коридоре (ведь, кроме аутистических нарушений, у него был еще и ДЦП), разместила его у себя в кабинете. Он забрался в домик и сидел там, цитируя наизусть весь телефонный справочник, громко и монотонно. Она, как всегда бегая по кабинету и стуча туфлями, сначала не могла понять, что происходит, откуда идут звуки. Я пыталась Ей объяснить и даже подвела Её к домику познакомиться. Но они не проявили друг к другу никакого интереса. Он продолжал декламировать телефонный справочник (я уверена, что все телефоны, названные им, были абсолютно верными, но когда позже я попробовала узнать у него номер, например, службы спасения – один из тех, который он называл, – он не мог мне ответить; информация в его мозгу хранилась только монолитным блоком), Она же бегала больше обычного, стучала туфлями и рычала на «говорящий домик». В довершение всего, пока я вытаскивала мальчишку из домика, чтобы вручить его пришедшей маме, Она наелась черной акварельной краски (хорошо еще медовой), в результате чего радостно смеялась, когда я с усердием и причитаниями пыталась отмыть Её черную мордашку.

Подходы к психотерапии аутистов разнообразны, как в нашей стране, так и за рубежом. В Англии, например, по рассказам одного профессора, бывавшего в России, детский аутизм считается неизлечимым заболеванием, и единственное, чем они могут помочь таким детям и их родителям, – разного рода социальная и иногда специальная педагогическая помощь. В Америке, и одно из направлений у нас, – это бихевиоральная система обучения главным образом социальным навыкам. В Европе и опять же в Америке проводятся многочисленные дорогостоящие исследования по обнаружению причин появления аутизма, создаются новые лекарства.

Но все школы (за исключением российской) рассматривают аутизм как результат искажения развития когнитивных функций, а не как аффективное нарушение, эмоциональное нарушение контакта с субъектной средой. Лично я поддерживаю отечественную теорию, поскольку она подтверждается моим личным практическим опытом. И к тому же дает этим детям шанс не то чтобы на полное выздоровление, но на другую эмоциональную жизнь точно.

В работе с такими детьми я в значительной мере опиралась на гештальт-подход, изучаемый мной несколько лет и дававший то основание, на котором я могла строить свою работу с детьми-аутистами. В его основаниях заложено понятие контакта, причины его нарушений и прерываний, понятие диалогичных отношений, осознание себя и своих потребностей. В

общем, все то, что так важно понимать и прочувствовать в работе с детьми, чья дверь в наш мир пока закрыта.

Сразу скажу, что работа с аутистами очень трудна, энерго- и душевнозатратна и часто неблагоприятна. Потому что те шаги, которые делает аутичный ребенок к более адекватному контакту с миром, так малы, так неуверенны, так ненадежны, что терапевту в результате легко впасть либо в уныние и неверие в свои силы, либо в «подталкивание» ребенка к активности или контактности, что тоже чревато неэффективностью их совместной работы.

Поэтому на такую работу, мне кажется, стоит соглашаться только в том случае, если ваш подлинный человеческий и психотерапевтический интерес к таким детям выше стремления подтверждения вашей психотерапевтической грандиозности. Потому что, несмотря на все знания, старания и усилия, эта дверь для вас может так никогда и не открыться.

Когда нечего желать...

Конечно, в моем кабинете появлялись не только дети-аутисты. Круг проблем, с которыми приводят родители своих детей, очень широк. Большую часть этого круга в том числе составляют проблемы «застенчивости», «тихости», «заторможенности».

Эти дети не были аутистами, они лишь слегка походили на них той тревогой, что читалась на их лицах, особенно при первом визите в мой кабинет. И хотя причины застенчивости могли быть самыми разными, но внешние проявления при первой встрече часто были похожими. Маленькие не хотели заходить в кабинет без мамы, их не интересовали игрушки вокруг, всю встречу они не отходили от маминых коленей, будто это была единственная гарантия их безопасности. Более старшие дети сидели на самом краешке стула, ссутулившись и слегка сжавшись, как будто боялись занимать в комнате слишком много места. И те, и другие были неразговорчивы, в моих простых вопросах им как будто виделся подвох, и они обычно долго думали, прежде чем ответить «правильно».

Мало кого из них приводили ко мне именно по причине самой застенчивости. Как правило, такие дети очень «удобны» в родительской жизни: он послушны, делают, что «велено», не шумят, не своевольничают, ведут себя прилично и не доставляют хлопот своим поведением. Но почему-то зачастую плохо учатся, много болеют, нередко пребывают в плохом настроении, несамостоятельны, очень зависимы от взрослых.

Причиной такой застенчивости может быть что угодно, например, темперамент: флегматичный, с непрошибаемым спокойствием, замедленностью действий и мыслей, притушенностью чувств. Такие дети могут составлять заботу только очень активной и холеричной мамы, которая зачастую просто не может поверить в такое несовпадение темпераментов и непременно стремится переделать то, что переделать невозможно, не очень веря мне, даже когда я говорю, что темперамент и скорость восприятия переделать так же невозможно, как из голубых глаз сделать карие. Меланхолические по темпераменту дети склонны впадать то в тоску, то в тревогу, часто болеют, очень чувствительны и ранимы, нередко отказываются ходить в школу, быстро устают, часто пребывают в депрессии.

Детская депрессия, к сожалению, явление нередкое в моем кабинете. Я легко узнавала ее по потухшему взгляду, слегка согбенной спине, тусклому голосу, ощущению тяжести, повисавшему в воздухе, и отсутствию каких-либо желаний. Она не имела возраста и, конечно, особенно удручала меня своим присутствием у совсем маленьких детишек, поскольку в этом случае смотрелась совершенно неподходяще.

Мы начинаем с желаний. Сначала с моих. Я предлагаю какую-то игру, подходящую по возрасту, и мы начинаем играть, просто играть. Но это почти всегда пробуждает детскую энергию, особенно если ребенку удастся выиграть. В процессе я узнаю, с кем он играет дома и во что, любит ли он ходить в садик, и почему с бабушкой так неинтересно гулять, и еще много

всего разного. Конечно, мне часто приходится прикладывать немалые усилия, чтобы дождаться ответа на какой-нибудь вопрос, но, поверьте мне, они того стоят.

Через несколько занятий я уже предлагаю перейти к их желаниям. Я описываю возможный выбор того, чем мы здесь можем заняться, и предлагаю ребенку его совершить. Очень часто не проходит и десяти секунд, как сидящая в углу мама или бабушка совершает выбор за него, видимо, тревожась, что сам он ни за что не справится. Особенно депрессивные и послушные делают их выбор своим, вяло убеждая меня, что именно этого они и хотят. Проходит еще несколько недель, прежде чем бабушке или маме разрешается остаться за дверями, и выбор происходит хоть и через длинную паузу, но все-таки самостоятельно.

Причиной детской депрессии могут быть десятки факторов, но один из них – постоянное подавление собственных желаний и эмоций. Родители часто даже не замечают, как, заменяя детские желания своими, лишают детей основного источника энергии.

Это вполне объясняет теория гештальт-подхода, которая говорит о том, что удовлетворенная потребность дает организму много новой энергии, но для этого важно, во-первых, чтобы потребность была своя собственная, а во-вторых, чтобы она непременно была удовлетворена. Если же этого не происходит, то организмом затрачивается масса энергии, чтобы удерживать эту неудовлетворенную потребность в фоне, а если к тому же удовлетворяется чужое желание, а не свое, то собственная энергия вообще блокируется, а ее остатки уходят на сдерживание плохо осознанных негативных эмоций по этому поводу. Но о теории гештальт-подхода немного попозже.

Приучаясь отказываться от собственных желаний, ребенок, по сути, отказывается от своей жизни. Весь его вид как бы говорит: «Я здесь случайно, здесь важны только вы, я здесь не важен, и вообще лучше бы, если б меня вообще не было». Все это очень грустно и немного страшно наблюдать.

* * *

Ее почти впихнула в мой кабинет рыдающая мама:

– Ее собираются исключить из школы, говорят, что она ничего не соображает. Она почти не разговаривает со мной, тупо смотрит в другую сторону и молчит, все время молчит! Я уже на пределе! Она делает все это мне назло!

– Вы плачете: похоже на то, что вам не все равно, что происходит с вашей дочерью, и вы сильно за нее переживаете.

– Конечно, переживаю, я же не верю в то, что она умственно отсталая, как они говорят. Я же хочу понимать, что с ней происходит, я хочу помочь ей!

– Ты слышишь, что говорит твоя мама? – поворачиваюсь я к Ней и вижу, с каким странным выражением лица Она смотрит на мать огромными карими глазами. Она еле-еле кивает мне головой.

– Ну говори же! Вот видите, молчит, и хоть ты тресни! – снова взвывается Ее мама.

– Тебе не обязательно здесь говорить, но мне важно твое мнение и твой взгляд на то, что происходит. Так что для начала ты можешь просто кивать головой, если тебе сложно говорить. Хорошо?

Кивок головой.

– Ты веришь в то, что мама реально за тебя переживает и хочет тебе помочь?

Кивок.

– Ты молчишь не специально, а потому что тебе трудно говорить?

Кивок.

– Тебе самой хотелось бы что-то изменить в том, как ты живешь?

Кивок.

– А почему?

Долгая пауза, перемежаемая мамиными всхлипываниями и причитаниями.

– Потому что я люблю маму и хочу, чтобы ей было хорошо.

Наконец я услышала Ее голос! Весьма приятный, но кажется, что каждое сказанное слово дается Ей с невероятным трудом.

Мама бросается к Ней и обнимает, рыдая еще сильнее. Мы «договариваемся» с Ней встречаться дальше (я говорю, а Она кивает).

Чаще всего Она приходит раньше назначенного времени и всегда больше смотрит и кивает, чем рассказывает, но со временем я узнаю, что в свой 6-й класс Она ходит неохотно, мама все время на работе, дома Она в основном с отчимом и младшей сестрой. Отчима Она явно недолюбливает и, похоже, боится.

Вскоре я включила Ее в подростковую группу, где Она с большим трудом, но все же общалась с мальчишками, главным образом потому что была единственной девочкой в группе. Под конец я даже видела, как Она улыбается, бежит, заигрывает, и слышала Ее смех.

Я радовалась прогрессу и поэтому очень удивилась, когда через месяц после окончания группы Она снова появилась возле моего кабинета и попросила разрешения вновь приходить индивидуально. Я разрешила, удивляясь Ее «смелости»: Она подошла одна, без мамы, и обратилась ко мне твердо и энергично.

Мы стали встречаться. Но я совсем перестала понимать, что происходит. Открывая дверь моего кабинета, Она весело и бодро произносила: «Здравствуйте, Ирина Юрьевна, можно войти?» – входила, садилась за парту и замолкала. Замолкала совершенно и даже переставала двигаться, даже Ее кивка я могла ни разу не дожидаться за 45 минут. Я говорила, молчала, задавала простые вопросы, ждала, давала простые задания – ничего не помогало. Она сидела как замороженная и не двигалась, только изредка следила за мной глазами, когда я уходила в другой угол кабинета. Так прошла у нас пара совершенно мучительных для меня занятий.

На третьем я уже решила с Ней расставаться. Сказала, что не понимаю, что происходит, не вижу, как я могу ей помочь. Если бы Она хоть что-нибудь сказала про свои желания, у меня были бы хоть какие-то шансы...

– Если вы хотите отдохнуть, Ирина Юрьевна, я могу пойти домой, – выдала Она целую фразу после нескольких занятий, проведенных в молчании.

– Я не хочу отдыхать, я хочу помочь тебе, но не знаю как. Если я тебе не нужна и ты хочешь пойти домой, я отпускаю тебя. Ты можешь сказать: тебе самой нужно приходить сюда хоть за чем-нибудь?

После длинной паузы – едва заметный кивок головой.

– Я готова быть с тобой. Но мне нужно понимать, как это будет происходить. Мы должны в этом определиться. Например, в том, что мы будем делать сегодня.

Молчание.

– Давай так, ты можешь выбрать: молчать оставшиеся полчаса, разговаривать, рисовать, играть или выполнять какое-нибудь задание. Я готова делать с тобой все, что угодно, все, что ты попросишь. Теперь твоя задача выбрать.

Молчание, которое длится долгих 13 минут.

– У нас осталось 17 минут, ты можешь мне сказать – ты уже выбрала?

Молчание. Легкий кивок.

– Что?

Молчание.

– Задание.

– Хорошо, нарисуй мне вулкан. Ты знаешь, что такое вулкан?

Кивок головой.

– Вот тебе листок и фломастеры.

Она живо берет коричневый фломастер, подносит его к самой бумаге и замирает... Несколько долгих минут Она держит фломастер в двух миллиметрах от бумаги и совершенно не двигается, просто как кататоник!

– Тебе трудно начать рисовать?

Через длинную паузу кивок головой.

– Ты боишься нарисовать неправильно?

Кивок.

– Тогда я меняю свое задание: ты должна нарисовать линию, причем не просто линию, она должна быть безобразной линией, самой ужасной и дурацкой линией на свете!

Она смотрит на меня удивленно, но в уголках губ я замечаю намек на улыбку.

Она снова замирает над листом и в течение нескольких минут (должно быть, трех или пяти!) ставит на листе очень неуверенную точку.

– Ура! Точка у нас уже есть! – радуюсь я первому результату. – Скоро будет безобразная линия!

Фломастер едет вниз со скоростью несколько миллиметров в минуту, и через какое-то время у нас уже есть коричневая линия приятной безобразности! Мы обе чувствуем колоссальное облегчение, Она даже начинает немного двигаться на стуле. Но наше время давно закончилось, и я радостно отпускаю Ее домой.

К концу следующего занятия у нас есть уже несколько разноцветных безобразных линий, из которых Она даже выбирает ту, которая Ей больше всего нравится своей безобразностью. А также есть еще безобразные круги и другие фигуры. Дело пошло!

Вскоре на многие вопросы Она уже отвечала кивком через паузу всего в несколько секунд, но прошло еще несколько недель, пока Она хоть что-то стала рассказывать сама. Однако вопросы «Что ты любишь?», «А как бы ты хотела, чтобы было?» опять вызывали у Нее приступы долгого и безрезультатного молчания.

Я несколько раз просила Ее привести маму, но Она каждый раз говорила, что мама не может – она на работе.

До конца года остается всего несколько встреч, когда на мой вопрос «Как дела?» Она вдруг начинает рассказывать, что завтра мама идет в суд над отчимом, а через месяц будет суд по разводу. На мои попытки выяснить, в чем дело, Она замолкает и отвечает кивком только на вопросы «Мама переживает?», «Ты боишься за маму?».

В дальнейшем я узнаю, что отчим больше не живет с ними, и это Ее радует, что Она любит быть одна, читать книжки о приключениях, не собирается заводить семью и детей, но, судя по тому рисунку, что Она нарисовала для меня (красивое место, Она, собака и какой-то очень хороший мальчик), собирается влюбляться.

На последнюю встречу перед самым летом вместо Нее приходит мама, чтобы договориться о возможности в следующем учебном году продолжать занятия.

– На могу понять, что происходит, – говорит она с легким «наездом» в голосе. – Только у нее стало все налаживаться: учеба, настроение, подружки появились, со мной начала разговаривать, как несколько месяцев назад вдруг раз – и все как раньше.

– Действительно, и я не понимаю, что случилось, – отвечаю недоуменно. – Быть может, у вас что-то дома произошло? Она говорила, что у вас суд был, наверное, что-то случилось?

– Так что случилось: муж-то мой совсем «того», за мной с топором бегал, а девчонкам давно уж угрожал то ножом, то топором, но меня ведь дома-то все время нет, я же на работе все время, вот она дома и за старшую... Соседи говорят, что и приставал он к ней, но так чтобы уж точно – никто не видел.

– А вы что же?

– А я что, меня же дома все время нет...

– Новы же мама, вы же ей единственный родной человек, единственный, кто может защитить ее!..

– Вы считаете, что мне давно надо было с ним развестись?.. Вы считаете, что это могло на нее повлиять? – начинает она лить слезы. Но почему-то мне ее совсем не жалко, наоборот, во мне поднимается волна гнева.

– Безусловно, повлияло, она же еще совсем ребенок, а должна защищать сестру, себя и вас от человека с топором, который еще не известно, что сделал ей до этого! Я понимаю, что вам нужно работать, вы не можете быть с ними все время, но это ваши дети и, кроме вас, их никто не защитит!

– Да она у меня вообще молодец: я прихожу, а она уже и ужин приготовила, и младшую спать положила, и сидит у окна, меня дожидается.

– Но она же подросток, и у нее должна быть своя подростковая жизнь, а не ваша...

Я долго еще возмущалась, учила, корила, взывала... Не знаю только, был ли в этом хоть какой-то смысл.

Как грустно и возмутительно, когда дети проживают отнюдь не свою жизнь и совсем ничего не знают о своих желаниях. Тогда нечто очень неправильное происходит с их жизнью, и они перестают разговаривать, уметь, чувствовать, жить.

Гештальт и дроби

Я часто сама себе задаю вопрос: что именно помогает детям в психотерапии? И до сих пор не могу найти точного ответа. Бывают случаи, когда, как мне кажется, я все делаю правильно, понимаю, что происходит, куда нужно двигаться с ребенком, использую все нужные техники, а заметной динамики нет. А иногда мы просто вместе играем или рисуем, а эффект бывает совершенно потрясающим. Возможно, так получается, что я даю этому ребенку именно то, что ему нужно: внимание, интерес, заботу. Повторюсь, что дети много мудрее нас, взрослых, к тому же точно лучше знают, что именно им нужно. И наша задача – просто быть чуткими и гибкими в понимании этого.

* * *

Его привела бабушка. Он без тени стеснения вошел в мой кабинет, обнаружив активное желание пообщаться. Пока бабушка рассказывала Его жизненную историю, Он одновременно интенсивно исследовал комнату и принимал активнейшее участие в рассказе, комментируя и поправляя бабушку строго и с некоторым раздражением. Он подвижен, обаятелен и явно не глуп для своих десяти лет. Отца у Него нет, Он живет с бабушкой и дедушкой, а также с мамой, женщиной верующей и очень строгой (физические наказания она считает необходимой мерой воспитания). Несмотря на то что в школе Он учится хорошо, многие жалуются на Его поведение: демонстративное и эксцентричное.

Мы много с Ним рисовали разные чувства, проигрывали разные сценки, но Его поведение в школе и дома не особенно менялось, хотя на встречи ко мне Он ходил всегда с удовольствием и расстраивался, когда опаздывал из-за автобуса и наше общение сокращалось. И вот как-то разыгрываем с Ним сценку: Он – учитель, а я демонстративный ученик, Он говорит: «А давайте в следующий раз вы будете хорошим учеником, а я – просто учителем. Я буду учить вас математике». На том и сговорились.

Я занятие за занятием решала написанные Им на доске примеры на дроби, Он проверял мои старания, ставил оценки, готовился к следующему уроку. И большие мы ничем не занима-

лись. Только дробь. Он пишет и объясняет, я решаю. Изредка я спрашивала Его, что Ему так нравится в нашей игре. «Вы меня слушаете и слушаетесь, а это приятно».

Через 4 или 5 таких занятий подходит бабушка и просит найти Ему другое время, потому что в школе изменилось расписание, а они так хотят, чтобы Он продолжал ходить, потому что «ему это так помогает, все заметили, как он изменился за последний месяц!».

Мне очень нравится гештальт как метод, потому что он особое внимание уделяет потребностям и причинам их неудовлетворения. Сейчас выскажу очень банальную истину. У всех людей есть потребности (и у всех детей – тоже, потому как и они – люди). И потребности могут быть самыми разными (об этом замечательно написал Маслоу). Потребность – это «фокус» (или, как говорят гештальтисты, «фигура»).

То есть, к примеру, если я сейчас хочу пить, то пока не утолю свою потребность в воде, я не смогу спать или есть. После того как я утоляю жажду, я совершенно забываю о том, что хотела пить, потребность удовлетворена, и из фигуры она переходит в фон, я забываю о ней. Но теперь я понимаю, что хочу есть. Теперь в фокусе, или в фигуре, – другая потребность. Я осматриваюсь вокруг и начинаю предпринимать действия с целью удовлетворить эту свою потребность (роюсь в холодильнике, например, или вспоминаю о том, что у меня есть жена, которая умеет готовить).

Итак, наша жизнь – круговорот сменяющих друг друга потребностей. Но трагедия или, во всяком случае, драма жизни в том, что не все потребности удовлетворяются. Неудовлетворенными часто оказываются потребности в любви, безопасности, самореализации и т. д. И что же происходит в этом случае? Неудовлетворенная потребность уходит в фон, но не растворяется в нем, давая энергию для дальнейших действий, а удерживается там, забирая психическую энергию и актуализируясь в тот самый (как правило, неподходящий) момент, когда случается похожая ситуация. У аутистов, например, потребность в безопасности вследствие постоянной онтологической тревоги не может найти удовлетворения, и незавершенность этой ситуации забирает практически всю энергию, необходимую для психического развития. Более того, сработав один раз, она укрепляется, повторяясь снова и снова.

Потребность может не удовлетворяться несколькими способами, которые гештальтисты называют механизмами защит.

Один из способов уже описан мной, когда аутисты первой группы не могут понять, чего они хотят. Этот механизм – «невыведения потребности» – называется «слияние» или, по-научному, «конфлюенция». Наверное, и у вас такое было не раз, когда вы явно чего-то хотите, но не можете понять чего. И поэтому соответственно не можете этого получить. А иногда происходит смещение потребностей: человеку кажется, что ему хочется одного, а на самом деле – совсем другого. И у некоторых людей проходит так вся жизнь: они пьют, а на самом деле хотят признания; они ругаются и воют, а на самом деле хотят любви. Поэтому понимание актуальной потребности – очень важная вещь.

Другой способ избежать удовлетворения потребности – это интроекция, то есть проглоченная нами, но не переработанная информация. И это характерно не только для аутистов-трейгруппников (помните этих «робин-бобин-барабеков», заглатывающих целые телефонные справочники?), но и для нас с вами: сплошь и рядом! «Я хочу уехать в отпуск одна и отдохнуть. Но я же должна быть хорошей матерью, лучше я вывезу своих детей на дачу». «Мне так грустно, что мое сердце разрывается от печали и боли, но я не должен плакать. Мужчины не плачут. Это слабость». Или у детей: «А почему ты ему не дашь сдачи, чтобы он не лез к тебе больше, ты же такой сильный!» – «А мама сказала, что драться нехорошо, что дерутся только плохие мальчики». Нас, конечно, в этой жизни постоянно учат с рождения и до старости: родители, школа, наставники, старшие товарищи, начальники и т. д. Неудивительно, что большинство из нас не в состоянии все это «переварить». Но тем, кому это хоть немного удастся, приходится

обдумывать, взвешивать и принимать решение самим, соответственно обстоятельствам, возможностям и потребностям.

Еще один распространенный способ «защищаться» от удовлетворения своих потребностей – проекция. В особом, доведенном до абсурда варианте встречается у параноиков: «Все вокруг замышляют против меня всякие пакости: они хотят меня обидеть, унижить, ограбить, убить (а на самом деле я их настолько ненавижу, что убил бы, если б силы были)». «Я не поеду в отпуск одна, потому что мои родственники скажут, что я плохая мать (на самом деле я сама осуждаю тех, кто поступает точно так же)». «Я не буду плакать, когда мне тяжело и грустно, потому что все скажут, что я слаба (я сама не прощаю другим людям слабости)».

Четвертый из основных, но никак не реже встречающийся способ называется не менее научным словом «ретрофлексия». «Я очень хочу ответить на уроке, но я лучше промолчу, а то вдруг не получится», «Я бы мог спеть куда лучше этого Петьки, но... пожалуй, пока не буду, а то вдруг получится смешно», «Я не пойду ни к кому за утешением, я справлюсь со всем сама». И потому: «молчу, не умею просить, не могу за себя постоять, не в состоянии просто сделать первый шаг».

Внимательный читатель возразит мне, что в этих механизмах, между прочим, есть и кое-что разумное. Дети на даче, справляюсь со всем сама, при трудностях – не плачу, в драку не лезу. Чем плохо? Действительно, ничем. Вся штука в том, что все эти механизмы в той или иной мере присутствуют в каждом из нас и – более того – нужны нам для адаптации к этой жизни. Весь вопрос в том, как часто и насколько жестко они срабатывают. Если механизм один и тот же и срабатывает он с удручающим постоянством (как у параноиков – проекция, у аутистов – слияние, у шизоидов – ретрофлексия и т. д.), то это уже получается совсем не творческое приспособление к среде, а невротическое, переходящее, извините, в болезнь.

К чему я все это? Важно понимать или по крайней мере предчувствовать (интуитивно схватывать), как это часто получается у начинающих хороших психологов, какая потребность ребенка фрустрирована, постоянно не удовлетворяется и как именно это происходит. Гештальт учит нас тому, что реальные изменения в нашем внутреннем мире происходят, как правило, только в процессе проживания актуального психологического события, то есть в опыте. Даже объясняя что-то кому-то очень ясно, авторитетно, последовательно и логично, мы часто не добиваемся изменений. А организация и проживание всего этого «прямо сейчас» приносят иногда потрясающие, быстрые и глубокие результаты.

Поэтому организация психотерапевтического пространства таким образом, чтобы фрустрированная потребность ребенка была обнаружена и удовлетворена, – это одновременно простая и сложная задача. Но если прислушиваться, приглядываться и причувствоваться к себе и ребенку, который рядом с вами в этом пространстве, – вполне выполнимая.

Одно остается для меня совершенной загадкой в детской гештальт-терапии: каким же способом у детей происходит осознание? Воистину они – «другие». Работая со взрослыми клиентами, многие моменты терапии необходимо выводить на осознание, часто используя при этом вербальные средства, попросту – проговаривая. С детьми это часто бывает совершенно невозможно и, что самое интересное, не всегда нужно. В их психике происходит какая-то своя, неведомая нам работа просто в процессе игры, рисования, общения, собирания домиков, кубиков, катания машинок по полу и прочей, с точки зрения взрослого, «дребедени». Это не перестает меня удивлять и радовать – удивительная мудрость детской психики.

Твое место в аду

Я выросла в стране, где родительский менталитет сильно нагружен страхом перехвалить собственное дитя, где критика вводится в ранг единственной движущей воспитательной силы. «Как они его избаловали: делает все, что ему вздумается! Так из него ничего никогда не полу-

чится!» – одна из самых распространенных оценок, которую могут услышать молодые родители, растящие свое чадо в любви и поддержке.

Вся воспитательная и педагогическая система в нашей стране всегда исходила из того, что чем больше подвергаешь ребенка критике и говоришь ему, как надо делать и каким надо быть, тем лучший член общества из него вырастет. Общество давно изменилось, а родители все продолжают и продолжают делать это: критиковать и оценивать своих детей, чтобы из них выросли... Кто?

Если с самого раннего детства вам только и говорили:

– Ты не можешь даже шнурки завязать как следует, куда уж тебе на велосипеде ездить...

– У тебя ж ни слуха, ни голоса, таких в артистки не берут...

– Ну уж куда тебе стихи писать, ты же не Маяковский!

– Если ты и дальше так будешь по математике заниматься, то тебя даже в дворники не примут!

– Где тебе попасть на юридический, ты же не отличница, и память у тебя никудышная...

То кто из таких детей может вырасти? Успешный, с удовольствием работающий, верящий в себя член общества? Или невротик, заранее отказывающийся от многих замыслов и проектов («все равно не получится»), а потом спивающийся от собственной нереализованности? Или трудоголик, умеющий только работать, потому что выпит с молоком матери, что работа – это единственная ценность и самоцель? Или карьерист, идущий по головам, потому что «если ты на вершине, ты – молодец», «если не на вершине – ты не молодец»? И кого у нас больше в стране?

Судя по крайней мере по тем детям, которые попадают ко мне (к счастью, в этом разрезе я вижу всего лишь часть общества), критическая родительская установка в детские годы отзывается неадекватной самооценкой... уже в самом детстве.

* * *

Они так похожи друг на друга: мать и дочь. Обе маленькие, пухленькие, симпатичные. Но в глазах матери – тревога и смятение, в глазах дочери – вина и страх. Выясняется, что дочь учится уже в третьем классе специализированной английской школы и является круглой отличницей (что почти невероятно для такого рода школ, славящихся своей строгостью и высокой нагрузкой). Но в последнее время у Нее сильно ухудшилось настроение, Она стала хуже учиться и даже «умудрилась» получить одну четверку в прошлой четверти. У Нее почти нет сил ходить в музыкальную школу.

– А главное – вот это! Я случайно нашла это в ее столе! – дает мне Ее мама сложенный в четверть листок и тут же начинает плакать (точнее, пытается срочно вернуть слезы обратно в глаза).

На листке фломастерами нарисован ужасного вида красный черт, который как бы произносит: «Ты отвратительная лентяйка, ты трусливая и тупая. Твое место в аду!», от черта идет стрелка в; жуткую черноту, над которой написано «ад». Меня эта весьма выразительная картина тоже сильно впечатлила. Я смотрю на дочь, у которой по-прежнему в глазах вина и страх.

– Это твой рисунок?

– Да.

– И кто эта трусливая и тупая лентяйка?

– Я, конечно.

– А откуда ты про это знаешь? Тебе сказал кто-нибудь или ты сама так решила?

– Я сама знаю, что это так.

– Ты всегда такой была или недавно стала?

– Недавно стала, когда получила четверку в четверти по чтению из-за того, что получила двойку за стих. Теперь боюсь отвечать у доски. А мама говорит, что это потому, что я лениюсь, и потому, что я трусиха.

– То есть ты теперь плохая?

– Конечно!

– А «твое место в аду» – это значит, что когда ты вырастешь и умрешь, ты попадешь в ад за то, что была плохая в третьем классе?

– Нет, это значит, что мне лучше сейчас умереть, чем жить такой плохой. Я заслуживаю только этого и ада после того, как умру. Но я такая трусливая, что даже умереть боюсь, – говорит Она очень серьезно, твердо и печально.

Я оборачиваюсь к маме, которая при этих словах даже перестает пытаться удерживать уже неуправляемые слезы. Мы долго разговариваем с ней о том, что для нее важнее всего, про ценность жизни, школьных оценок, психического здоровья ребенка, ее будущего, ее настоящего. В ее голове, судя по всему, многое проясняется.

С дочерью мы встречаемся всего несколько раз, и за это время Она «открывает» для себя давно существующие таланты, критически разбирается со своей «плохостью», признает себя красивой и отказывается от решения умереть. Она сталкивается со своим паническим страхом оценивания «со стороны», отчасти проживает его, когда мы играем в учительницу и ученицу. К Ней возвращается энергия и робко просыпается вера в себя.

Надо отдать должное Ее маме, теперь поддерживавшей Ее в неудачах, которые случались все реже, и радовавшейся Ее успехам.

Страшно только то, что для этого нам обоим потребовалось заглянуть в глаза ада ее дочери. И хорошо еще, что мы успели это сделать.

Разницу в родительском подходе к воспитанию, а значит, и в подходе общества, мне удалось хорошо почувствовать, неоднократно бывая в Америке. Любой американский ребенок, учась плавать, занимаясь балетом, пением, спортом, будет непрерывно слышать похвалы и поддержку в свой адрес. «Хорошая работа! Отлично! Здорово! Потрясающий удар! Замечательно!» – слышит ребенок практически после каждого, на самом деле не всегда такого уж замечательного, своего проявления. И дети не становятся от этого менее старательными, наоборот – у них есть стимул пробовать себя в разном, и им очень важно быть успешными.

Успех – один из важных критериев американской жизни, и из детей с самого младенчества растят успешных граждан общества, веря в их таланты и возможности и всячески поддерживая в детях стремление к их проявлению и раскрытию.

Моя американская племянница в свои тринадцать лет сказала: «Когда я вырасту, я буду великой оперной певицей, великой писательницей и великой баскетболисткой». «Конечно», – только и ответил ее американский папа. Только и всего. Никаких тебе: «Так не бывает! Какая оперная певица с твоим голосом?! Баскетбольный мяч уже год как в руки не брала! Ты сначала читай-то толком научись, потом уже в писательницы собирайся! И почему великой? Что, мания величия спать ночами не дает?» и т. д. Простое «конечно» позволит ей стать тем, кем она захочет и сможет сама. Возможно, не тем, не другим и не третьим. Но кем-то, кто будет уверен в том, что способен на многое.

Завышенная самооценка вовсе не означает, что ребенок реально оценивает себя выше всякой меры (как иногда кажется учителям и родителям), а значит лишь то, что на самом деле она у него все равно занижена, и то, что может представляться вовне как неумеренная похвальба и высокомерие на поверку оказывается всего лишь компенсацией собственной неуверенности или протестом против массы негативных оценок извне.

Только реальная вера в то, что любой человек хорош сам по себе вне зависимости от его умений и стараний, может многое изменить в его картине мира, а уж поддержка и не критичная заинтересованность в его деяниях и проявлениях совершают просто чудеса!

Таланты маленького человечка – это зерно, из которого может вырасти самое диковинное растение. Поддержка и вера – это удобрение для него, критика – это ненастье, ветер, дождь, снег. И если ветер дует слишком сильно и слишком часто, то зерно может так никогда и не взойти.

Кастрюлька со злостью

Большинство здоровых людей устроены так, что они смеются, когда им весело, плачут, когда им грустно, страдают, когда им больно, ругаются и кричат, когда их что-то разозлит. И это естественно, правда?

Карапуз в цветастом комбинезоне радостно осваивает мир на неокрепших ножках, но закон земного тяготения действует даже на симпатичных малышей, и он шлепается в ближайшую лужу, слегка покрытую льдом. Не то чтобы он очень ударился – скорее, испугался, и слезы уже ударили в нос... Реакцию большинства российских мам можно предугадать: раздраженный тон или крик «Я же говорила, надо осторожнее! Зачем ты туда полез?». И вот уже совсем страшно, потому что и так все непонятно и неожиданно, а еще мама так кричит, так злится...

Взрослые не могут не злиться, но почему-то считают, что это нехорошо. Наверное, потому, что когда они сами были детьми, им запрещали злиться их мама и папа. Ругаться, драться и кричать – неприлично, неинтеллигентно, неправильно.

Детей добрых и тихих и сейчас больше любят учителя, реже ругают родители. Как все-таки странно, что взрослые всех поколений учат своих детей тому, чему зачастую не следуют сами.

* * *

В их семье не принято было злиться. Если кто-то и позволял себе что-то подобное, то, видимо, как-то очень тихо или вообще «про себя». Возможно, поэтому Он не очень представлял себе – как это, когда злятся. Но в школе, куда Он пошел, почему-то злились многие. Когда учителя повышали голос, Он вжимался в парту, тело цепенело, в желудке что-то сжималось от ужаса, и хотелось только одного – стать невидимкой. Перемена не приносила облегчения. Если удавалось пробраться незамеченным в проем в стене и отсидеться там – это был успех. Чаще всего не удавалось. От язвительных замечаний, издевательств и откровенных ругательств обида подкатывала прямо к глазам, но плакать было нельзя, тогда вообще проходу не дадут. Хуже всего, когда доставалось по шее портфелем или от внезапной подножки растягивался на полу, – все так дружно гоготали, и от обиды забывалось даже разбитое колено.

В итоге Он перестал ходить в школу: просто больные не мог. Когда лежал дома и лечил невестку откуда взявшийся гастрит, а когда просто саботировал тихие маминьины уговоры, уходя все глубже в свою депрессию. Единственное, что увлекало Его и позволяло хоть как-то оживиться, – это изучение оружия, и чем оно совершеннее и мощнее, тем больше интереса. Вполне вероятно, что именно так внутри Него жила Его агрессия. Но не помогала Ему выживать.

Мы общались с Ним целый год, и были определенные успехи: и гастрит реже, и школа чаще, и настроение веселее. А когда в работу включилась мама, прошедшая «родительскую» группу и приглашенная на совместную группу «родители-дети», нам удалось одолеть еще одну ступень. «Как я могу ждать от него, что он начнет защищаться и противостоять тому,

что происходит в школе, когда сама не умею делать ничего подобного? Надо начать с себя!» – сказала эта замечательная мама и впервые вступилась за своего сына, поговорив с родителями одноклассников.

Так получается, что работа с агрессией – одна из необходимых частей психотерапевтического процесса. Потому как в нашей культуре действительно существует специфическое отношение к злости и гневу. К детскому гневу в особенности. Дети с раннего детства получают двойное послание. Испытывая явные или скрытые волны агрессии, исходящие от взрослых, глядя в телевизор, даже читая обычные детские сказки, ребенок буквально погружается в поле агрессии и находится в нем день за днем, как любой из нас. Но прямое выражение своего гнева практически всегда осуждается даже самым близким окружением ребенка и совершенно недопустимо «на людях». В результате с самого раннего детства «маленькие граждане» учатся подавлять все, что связано с «плохими чувствами», испытывая либо стыд от ярости своих матерей, либо вину за собственный гнев, либо страх перед любым проявлением себя. В итоге подавляемый или, наоборот, часто выражаемый гнев становится проблемой как для самого ребенка, так и для тех, кто его окружает.

Я работаю с детским гневом несколькими способами и уверена, что у вас есть свои, не менее эффективные. Агрессия и злость, как мы выяснили, тема непростая. А в недостаточно безопасном пространстве, каким для детей поначалу является кабинет психотерапевта, и вовсе «запрещенная», поэтому я не прошу ребенка (особенно дошкольника) на первых же занятиях нарисовать его гнев. Я предлагаю ему нарисовать вулкан (если он знает, что это такое). Прекрасное задание для диагностики и исследования! Вулкан ребенка, на чью агрессию жалуются учителя и родители, будет непременно извергаться красной лавой, ее будет много: чем больше агрессии, тем больше она будет занимать пространства на листе. У детей с подавленной агрессией (тихих, со склонностью к депрессии, пассивных) лава будет вся внутри вулкана, в крайнем случае на их рисунках вулкан будет лишь слегка ею «плеваться», да и то цвет для изображения лавы будет выбран не красный, а серый, оранжевый – какой угодно.

Такой рисунок – безопасный повод поговорить о том, как вообще живет агрессия. Как справляется вулкан с лавой, которая внутри него, любит ли он ее копить или любит извергаться часто и с восторгом. Мы говорим о том, что может произойти при извержении со всем, что вокруг вулкана. Дети ищут и находят (!) способы извержения лавы, наиболее безопасные как для самого вулкана, так и для окружающего мира. После подробного обсуждения «вулканической» жизни мы переходим к обсуждению того, как это обычно происходит у людей и у самого ребенка.

Один из важных способов работы со злостью – ее отреагирование, важный как в случае актуально существующего гнева, так и в случае работы с ребенком, склонным подавлять «негативные» чувства.

Таким детям я часто рассказываю историю, которая называется «кастрюлька со злостью». Она про то, что в каждом из нас есть такая кастрюлька, в которую попадают разные невысказанные чувства, многие из них почему-то считаются «плохими». Нас кто-то обидел, мы не ответили на обиду и не поделились этим чувством ни с кем, и вот она ложится прямым в нашу кастрюльку и растекается там зеленой лужей; нас кто-то очень сильно разозлил, а мы не смогли себя защитить, и вот наша злость попадает туда же, нас что-то раздражает, а мы даже не можем понять что – и как будто не замечаем этого раздражения, а оно стекает все туда же. Что же будет, когда кастрюлька наполнится? Точно, взорвется от последней капли! И на бедного носителя этой капли обрушится все, что копилось иногда годами и к нему не имеет никакого отношения. Знакомо? Но страшнее, на мой взгляд, вариант наглухо закрытой кастрюли, которая даже не позволяет себе взорваться, а начинает разъедать саму себя, а потом и ни в чем не повинный организм.

«Пора браться за очистку кастрюли!» – говорю я ребятам. И мы начинаем со страшными воплями кидать в стенку какой-нибудь матерчатый мячик или мягкую игрушку, вспоминая всех тех, кто нас обидел, или колотим кулаками по мягкой подушке. Чем тише и послушнее ребенок, тем с большим чувством и силой он это делает, при условии, что его удастся уговорить на это мероприятие. Особенно воспитанные соглашаются не сразу, но потом останавливаются, только совершенно обессилив.

* * *

Он явно не был желанным. Родиться пятым ребенком в семье алкоголиков – это несчастье или испытание? «Безусловно, второе», – внушала Ему Его приемная мама. Эта сильная, интеллигентная, очень опекающая и очень верующая женщина была всерьез озабочена Его сложностями в школе: Он не мог найти общий язык с учителями и одноклассниками, из-за чего обучался индивидуально (!). Меня же серьезно волновало совсем другое: Его потухший взгляд, полное отсутствие сил, несмотря на крепкое телосложение, нежелание не только что-то делать, но и просто говорить. Рядом с Ним мне поначалу было немного не по себе. Я не сразу уловила отчего. Потом понта: ощущение запертой в узком пространстве мощной силы, энергии. И при этом – молчание, взгляд человека, к одиннадцати годам утомившегося жить.

Он ненавидел школу, казалось, больше, чем смерть. Каждое утро Он просыпался уставшим от ненависти к тому дню, который ему предстояло прожить. Он, конечно, не сразу рассказал про это.

В тот первый день нашей встречи мне было интересно узнать, хочет ли Он чего-либо в этой жизни. Рисуем цветик-семицветик, исполняющий любые желания. Семь желаний: маме, бабушке, всему миру, себе – ничего. Ну хоть что-нибудь, уговариваю я Его. Нет, ничего. «Это неправильно!» – возмущаюсь я. – Человек должен хоть чего-то хотеть. Хотеть не только можно, но и очень даже правильно». Он «просьтается» и смотрит на меня с большим удивлением. «Давай ты попробуешь понять, чего тебе хочется прямо сейчас, а я буду твоим партнером по осуществлению твоего желания, идет?» Он ложится на парту, несколько долгих минут одними глазами осматривает кабинет: «А поиграть в ту игру можно?»... Уходя, Он улыбнулся. Меня саму удивило то облегчение, которое вызвала у меня такая простая вещь, как Его улыбка.

Следующая встреча началась так же, как и первая: потухшим взором, апатией, полным отсутствием желаний. Я, серьезно опасаясь за Его состояние (учебный год подходил к концу, а значит, и наши занятия), явно торопя события, предложила Ему нарисовать гнев, злость или агрессию. И встретила отказ, который развернулся в теологическую дискуссию об отношении Бога к злости. Его Бог категорически запрещал Ему злиться.

– А что делать, если кто-нибудь тебя действительно разозлил?

– Ты должен страдать – это единственное, что разрешает Бог.

Я совершенно растерялась, в чем сразу же решила признаться:

– Знаешь, я с большим уважением отношусь к тебе и твоему Богу, но я в совершенном замешательстве, я не знаю, что мне делать. Моя наука, как и твой Бог, мне так же убедительно говорит о том, что злиться неизбежно, этого никто не может избежать, а не злиться, когда тебя сильно разозлили, – это к тому же и очень вредно, так как злость все равно никуда не девается, она спрессовывается и остается в нас, продолжая жить в нас какой-то своей дурацкой жизнью, принося нам вред.

Он с нескрываемым удивлением смотрит на меня:

– Что же нам делать?

– А что тебе предлагает твой Бог, если такое все же случилось: ты был зол, кричал, ругался, подрался даже. Что тогда?

– Тогда ты должен пойти в церковь и помолиться, замолить свой грех.

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.