

Раиса Анатольевна Зотова

ПСИХОТЕРАПИЯ ДЕСТРУКТИВНЫХ ЭМОЦИЙ

МЕТОД «АРТ-РЕ-ТРАНСА»

**Практическое руководство
для арт-терапевтов
психосоматологов**

2-е издание, расширенное и дополненное

Москва
2024

УДК 159.9
ББК 53.57
3882

Зотова Раиса Анатольевна

3882 Психотерапия деструктивных эмоций. Метод «Арт-ре-транса». Практическое руководство для арт-терапевтов психосоматологов. — М.: АНО ВО «ЕЖГА», 2024. — 192 с., ил.

ISBN 978-5-6048058-9-3

Книга содержит краткий обзор развития взглядов на взаимосвязь тела и психики в культурно-исторической перспективе. Описана роль арт-терапии в диагностике и лечении психосоматических заболеваний: рассмотрен спектр решаемых с помощью арт-терапии проблем, указаны механизмы лечебного воздействия, дано подробное описание наиболее популярных арт-терапевтических методик из области изо-терапии.

В книге представлен авторский метод Арт-ре-транса, который является эффективным инструментом в психотерапии деструктивных эмоций. С его помощью клиент осознает причины своего болезненного состояния и избавляется от застревания в негативных переживаниях, вызванных прошлым опытом. Многократное использование метода Арт-ре-транса в консультативной работе автора книги доказало: он позволяет создать мощный эмоциональный рычаг позитивного влияния на телесное состояние человека.

УДК 159.9
ББК 53.57

ISBN 978-5-6048058-9-3

© Зотова Р.А., 2024
© АНО ВО «ЕЖГА»,
макет, 2024

*Моим родителям —
отцу Анатолию Ивановичу
и маме Валентине Григорьевне —
с любовью посвящаю эту книгу*

МОИ БЛАГОДАРНОСТИ

Появление этой книги, как и вся моя профессиональная деятельность были бы не возможны без поддержки моей семьи, моих родителей и детей, всех троих – Анатолия, Ольги и Александры.

Они всегда верили в меня, уважали мою профессию, гордились моими успехами. Их поддержка наполняла мою жизнь энергией любви, окрыляла, давала силы на развитие и движение вперед.

Особая благодарность моей коллеге, психологу-консультанту профессору Наталье Афанасьевне Цветковой за помощь в разработке общей концепции книги, плодотворные дискуссии и участие в творческом процессе.

Я очень благодарна моим студентам в Высшей Школе Психологии и Бизнеса. Наши занятия стимулировали меня на создание новых обучающих программ. Делиться своим опытом с молодежью для меня – большая радость. Пока я писала эту книгу, я всегда думала о том, чтобы она была полезной новым поколениям профессионалов.

И, конечно, я благодарна моим коллегам и единомышленникам. Огромная благодарность моим клиентам. Их истории, повороты их судеб будили мой профессиональный азарт, заряжали стремлением к нашим общим победам над жизненными трудностями.

Второе издание книги стало возможным благодаря многолетней дружбе с моими коллегами Сергеем Зязиным и Натальей Бариевой.

Всем вам, мои дорогие родные, коллеги, ученики и клиенты – СЕРДЕЧНОЕ СПАСИБО!

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
ГЛАВА 1. Развитие взглядов на отношения тела и психики в культурно-исторической перспективе	11
1.1. Идеи философов и медиков стран Запада и Востока: от древних времен до современности	12
1.2. Подходы современных авторов-практиков в сфере самопознания к представлениям о психо-соматической связи и её последствиях — болезнях	47
1.3. Техники практической работы с деструктивным состоянием застревания в прошлых обидах	71
ГЛАВА 2. Арт-терапия в диагностике и лечении психосоматических заболеваний	85
2.1. Спектр решаемых с помощью арт-терапии проблем, механизмы лечебного воздействия	85
2.2. «Золотой фонд» арт-терапевтических методик в изо-терапии	94
ГЛАВА 3. Авторская методика «Арт-ре-транса». Техника «САВРАСКА»	131
ГЛАВА 4. Экологически грамотное отношение к себе и своей жизни — залог профессиональной успешности арт-терапевта психосоматолога	142
ПРИЛОЖЕНИЕ. Словарь эмоций и чувств	159

ПРЕДИСЛОВИЕ

Кто рассчитывает обеспечить себе здоровье, пребывая в лени, тот поступает так же глупо, как и человек, думающий молчанием усовершенствовать свой голос.

Плутарх

Болезнь — это язык, на котором наше тело говорит с нами. К пониманию этого важнейшего для сохранения и укрепления здоровья факта каждый человек приходит по-разному.

Чаще всего прозрение происходит, когда болезнь уже наступила, и человек оказывается перед выбором: подчиниться прихотям слабеющего тела или принять его вызов, включить свою волю, поддерживаемую стремлением к свободной, энергичной, здоровой жизни, и победить.

Одна из самых впечатляющих историй такой победы — история жизни психолога и мыслителя Ролло Мэя, автора многих психологических бестселлеров.

Возможно, он никогда и не выделился бы из огромного количества других психологов-консультантов, если бы не тяжёлая болезнь (туберкулез), которая обрушилась на него в возрасте 30 лет. В то время (конец 1930-х годов) туберкулёз был трудноизлечи-

мым заболеванием и предполагал длительное пребывание в санатории. Ролло Мэй провёл в санатории три года, из которых в течение полутора лет не знал, суждено ли ему выжить. Это было время, наполненное страхом смерти и изматывающим неопределённостью ожиданием результатов ежемесячного рентгеновского обследования, чтобы услышать либо приговор, либо «помилование», за которым следовало продолжение тревожного ожидания.

Через полтора года тяжких страданий Мэй отчётливо осознал, что его тревога и страхи, казавшиеся такими естественными, вредят организму не меньше, чем зловредные туберкулёзные бактерии, что позиция беспомощной пассивности мешает телу включить свои ресурсы на полную мощь и тем самым способствует продолжению болезни.

Наблюдая за окружающими, Мэй видел, что больные, смилившиеся со своим положением, угасали на глазах, в то время как те, кто продолжал борьбу, как правило, выздоравливали.

И Мэй сделал самый важный в своей жизни вывод — вывод о необходимости активного духовного вмешательства в состояние своего телесного здоровья. Он понял: только став активным участником лечебного процесса, человек, поражённый физической или психической болезнью, может изменить собственную судьбу. Только анализируя самого себя и осознавая истоки своих негативных переживаний, человек получает возможность бороться с недугом.

И Ролло Мэй сумел победить болезнь! В последующие 50 лет, наполненных здоровьем, энергией и творчеством, он был одним из самых знаменитых лекторов — популяризаторов психологических

знаний. Он опубликовал множество книг, посвящённых размышлениям о роли активности личности в процессе лечения физического недомогания. Две из них — «Значение тревоги» и «Любовь и воля» — получили широкую известность, завоевали престижные премии и оказали серьёзное влияние на внедрение психосоматического подхода в практику медицины и психотерапии.

Эта история индивидуальной победы силы духа над слабостью тела — наглядное подтверждение наличия причинно-следственной связи между телесным заболеванием и отношением человека к самому себе и окружающему миру. Связи, которая с давних времен осознавалась представителями разных культур и подвергалась пристальному изучению учёных — от философов и социологов до медиков и психологов.

К настоящему времени «психосоматика» (греч. *psyche* — душа, *soma* — тело) — изучение влияния психологических факторов на возникновение и последующую динамику соматических заболеваний — выделилась в самостоятельное направление науки и практики, развивающееся на пересечении междисциплинарного взаимодействия медицины, физиологии, психологии, социологии.

Как структурная составляющая психологии психосоматика исследует эмоциональные и поведенческие реакции человека, связанные с телесными заболеваниями, а также психологические механизмы, воздействующие на физиологические функции организма человека. Как раздел психотерапии психосоматика ищет способы изменения деструктивных, губительных для общего состояния здоровья

способов эмоционального реагирования человека на болезнь и коррекции его поведения, вызванного этими негативными эмоциональными реакциями.

Значение психосоматики весьма существенно ввиду того, что доля психосоматических заболеваний среди медицинских диагнозов довольно высока. Так, по данным ВОЗ, от 38 до 42 % всех пациентов, посещающих кабинеты соматических врачей, относятся к группе психосоматических больных. Причем в последние 25–30 лет отмечается резкое увеличение количества больных с психосоматической патологией. Это касается, прежде всего, заболеваний желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, хронических неспецифических болезней и эндокринных расстройств¹.

Таким образом, эмоции человека, изначально призванные мобилизовать его организм на защиту, под влиянием социальных и межличностных стрессов все чаще оказываются внутренними бунтарями, становясь причиной разрушительных процессов в организме.

С точки зрения практики лечения психосоматических заболеваний, наиболее актуальными являются следующие вопросы:

— *Какие именно эмоции, чувства, переживания человека наиболее губительны для его тела, поскольку вызывают телесное неблагополучие и соматические заболевания?*

¹ Подробнее об уровне распространённости психосоматических заболеваний можно прочесть в книге Зотовой Р.А., Цветковой Н.А., Цветкова А.В. «Социальная психосоматика: как общество управляет нашим телом». — М., 2018. — 144 стр.

— *Как, какими способами можно наиболее эффективно задействовать психику человека в процессе борьбы с телесным недугом, как включить его душевные ресурсы?*

Ответам на эти вопросы и посвящена данная книга.

Наша **цель** — *помочь читателям слышать и понимать язык своего тела, а в случае необходимости управлять его состоянием через управление своими эмоциями.*

Для её достижения мы решаем две **задачи**:

- *приводим подробное описание установленных к настоящему времени разными авторами взаимосвязей в диаде «тело — душа»;*
- *знакомим с авторской методикой работы с эмоциональными состояниями, позволяющей создать мощный эмоциональный рычаг позитивного душевного влияния на телесное состояние человека.*

Надеемся, что книга будет полезна как для психологов-практиков, работающих в сфере коррекции психосоматических расстройств, так и для широкого круга читателей, профессионально далёких от психотерапии, но стремящихся к осознанному стилю жизни, к грамотному уходу за своим телом и бережному отношению к своей душе.

ГЛАВА 1

Развитие взглядов на отношения тела и психики в культурно-исторической перспективе

История интереса людей к взаимодействию души и тела началась на ранних ступенях развития человеческой цивилизации. По мнению некоторых ученых, уже в медицине Месопотамии (а это период с середины IV тысячелетия до н.э. до V века до н.э.) явно прослеживается психосоматический подход к лечению больных.

Затем идея целостности человека, неделимости в нем телесного и психического получила развитие как в Европе (начиная с Древней Греции и Древнего Рима), так и на Востоке (в Древнем Китае и Древней Индии).

Выводы философов и врачей тех далёких эпох содержат множество удивительных интуитивных предвидений, предвосхитивших позднейшие научные концепции. Более того, многие идеи, высказанные столетия назад, до сих пор являются питательной средой для исследователей и практиков в области психосоматики.

Именно поэтому мы приводим здесь краткий обзор развития взглядов на взаимодействие тела и психики в культурно-исторической перспективе.

1.1. Идеи философов и медиков стран Запада и Востока: от древних времён до современности

В *Древней Греции* Гиппократ, вошедший в историю как «отец медицины», размышляя о причинах происхождения болезней, создал *гуморальную теорию*, согласно которой основу человеческого тела составляют четыре жидкости, или «сока»: кровь, чёрная желчь, жёлтая желчь и слизь (флегма). Эти «соки» служат причиной либо болезни, либо здоровья в зависимости от их соотношения, избытка или недостатка.

Врачи «круга Гиппократа» впервые описали симптомы депрессии, которую называли «меланхолией» и причиной которой считали скопление чёрной желчи. Ими были описаны характерные признаки родильного умопомешательства (или «послеродового психоза», в современной терминологии).

Кроме того, они ввели диагноз «истерия» для обозначения состояния, которое достаточно широко распространено и в наши дни и которое последователями Гиппократа считалось специфически женским (само название болезни «истерия» они дали от греч. слова *hystera* — матка), поскольку они полагали, что причиной истерии является блуждающая матка, утратившая свои связки в полости таза. Предполагая сексуальную природу истерических симптомов, врачи того времени рекомендовали женщинам замужество и регулярные половые отношения как средство лечения приступов истерии.

Не укрылись от их внимания и другие душевные заболевания: помимо истерии, они включи-

ли в список такого рода заболеваний эпилепсию, манию (возбуждение), меланхолию и паранойю. Кроме того, ими была сделана первая попытка *охарактеризовать личностные особенности человека, связав их с телесными характеристиками*. Результатами этой попытки мы пользуемся до сих пор: определяя темперамент человека, говорим о нём — холерик, флегматик, сангвиник или меланхолик.

Тогда же, в V веке до н.э., появился первый этический кодекс, дошедший до нас как «Клятва Гиппократата» и содержащий девять этических принципов, или обязательств, врача. Это:

- обязательства перед учителями, коллегами и учениками;
- принцип непричинения вреда;
- обязательства оказания помощи больному (принцип милосердия);
- принцип заботы о пользе больного и доминанты интересов больного;
- принцип уважения к жизни и отрицательного отношения к эвтаназии;
- принцип уважения к жизни и отрицательного отношения к абортам;
- обязательство об отказе от интимных связей с пациентами;
- обязательство личного совершенствования;
- обязательство хранить врачебную тайну (принцип конфиденциальности).

Нельзя не отметить, что Гиппократ, его ученики и последователи придавали большое значение *установлению доверительных взаимоотношений между больным и врачом, считая, что*

такие отношения способствуют прогрессу в лечении заболевания.

В дальнейшем о роли целебных разговоров врача и пациента писал Платон (IV век до н.э.). В диалоге «Хармид» он рассказывал своему учителю Сократу об одном юноше, который нуждался в лечении в связи с болезнью глаз и головными болями: «Если будет хорошо с глазами, то хорошо пойдёт и с головой, а если будет хорошо с головой, то будет хорошо и всему телу, а тело нельзя лечить без души. *Ибо от души идёт всё — как доброе, так и злое, как на тело, так и на всего человека... А душа должна лечиться особыми целебными разговорами...*» Эти целебные разговоры, подчеркивает Платон, должны быть настолько красивыми речами, чтобы благодаря им в душе больного возобладало благоразумие: «Можно сказать, что молодому человеку повезло с его головной болью, так как благодаря излечению головы он сможет улучшить всю свою душевную жизнь!»

Согласно Платону, состояние тела отражает состояние души, поскольку душа есть жизненный источник для тела.

Рассудок (рациональная часть души) расположен Богом в голове — в месте, наиболее близком к небу.

Место расположения иррациональной души — во всех других частях тела. Так, «верхние составляющие души», а именно смелость, честолюбие и энергия, располагаются в сердце человека; «нижние составляющие души» — желания, склонности и аппетит — находятся под диафрагмой.

Всё тело в целом управляется рациональной душой. А части иррациональной души внутри тела сообщаются между собой посредством внутренних органов.

Основная идея Платона заключалась в том, что в нижних частях тела психологические и физиологические процессы изначально хаотичны и неуправляемы, они получают свою организацию и управление от высших функций разума. Болезнь есть результат конфликта между дезорганизованными нижними (низменными) побуждениями и высшими организующими функциями разума.

Ученик Платона великий Аристотель в трактате «О душе» писал: «Душу от тела отделить нельзя». Душа, по его мнению, не может рассматриваться как оторванная от тела самостоятельная сущность и представляет собой активное, деятельное начало в материальном теле, не будучи сама веществом или телом.

Сформулированный им принцип холизма (от др.-греч. «холон» — «целый, цельный»), согласно которому «целое всегда есть нечто большее, чем простая сумма его частей», в наши дни превратился в краеугольный камень холистической медицины, рассматривающей организм человека как единое целое и учитывающей взаимосвязь одних органов и систем человека с другими его органами и системами.

Древние греки с присущей им широтой, основательностью и проницательностью подарили будущим поколениям специалистов в области психосоматики две исключительно плодотворные концепции:

- *о необходимости лечить тело человека, одновременно заботясь о его душе:* «Как нельзя приступить к лечению глаза, не думая о голове, или лечить голову, не думая обо всем организме, так нельзя лечить тело, не леча душу»;
- *о целительной силе «особых разговоров» врача с пациентом, благодаря которым в душе больного устанавливается главенство «верхних составляющих души»:* смелости, честолюбия и энергии.

Двигаясь далее по школе времени, попадаем в **Древний Рим**. Одно из наиболее значительных для психосоматики римских открытий было сделано не врачом, а философом — Цицероном.

Соединив в себе достоинства римского прагматизма с выдающейся ясностью мысли и непревзойдённой способностью проникать в самую сущность проблемы, Цицерон (I век до н.э.) высказался по некоторым медицинским вопросам в свойственной ему безупречно отточенной манере. Несмотря на то, что (или, скорее, потому что) он не был врачом, Цицерон обратил внимание на исключительное значение психического состояния человека и задался вопросом: «Почему для лече-

ния и ухода за телом создано целое искусство... тогда как необходимость искусства, призванного заботиться о душе, всерьёз не воспринималась... Эта проблема даже не изучалась».

Цицерон выдвинул идею о том, что *физическое здоровье может находиться под влиянием эмоциональных проявлений*. Таким образом, он по праву может быть назван первым истинным психосоматологом.

Не соглашаясь со взглядами Гиппократов, считавшего причиной меланхолии наличие чёрной желчи, Цицерон намного большее значение придавал эмоциональным психологическим причинам этой болезни. «То, что мы называем волнением, они (последователи Гиппократов) называют меланхолией, как будто причина состоит только в чёрной желчи, а не в нарушении покоя, как это часто наблюдается при сильном гневе, страхе или горе».

Цицерон определил два основных параметра, необходимых для выявления сходства и различия между болезнями телесными и психическими. «При сем разум и тело очень неодинаковы; хотя разум, так же как и тело, может быть поражён болезнью при видимости полного здоровья, болезнь тела не обязательно приводит к ошибкам в поведении, а болезнь разума — обязательно. Вследствие нарушений и изменений в мыслях происходит пренебрежение здравым смыслом, следовательно, подобные расстройства наблюдаются только у людей; звери, хотя и действуют иногда так, как будто у них есть разум, не подвержены подобным расстройствам».

Именно это соображение является основополагающим для современной психотерапии: когда

человек осознает психологические первоисточники своих психических нарушений, он обретает способность изменить обстоятельства, которые привели его к болезненному состоянию.

В своей работе «Тускуланские беседы» Цицерон пишет: «Способы лечения тоски и других расстройств зависят от укоренившегося взгляда на них; мы предпочитаем их, так как они нам кажутся самыми правильными. Философия берёт на себя задачу уничтожить этот грех как корень всех наших бед».

В наше время задачу поиска корня психологических проблем взяла на себя психотерапия.

Древние римляне, рациональные прагматики и большие любители эмоционально сильных впечатлений (одни гладиаторские бои чего стоят!), внесли в копилку знаний, полезных современному психосоматологу, представления о необходимости поиска источника душевных проблем, чтобы, искоренив его, устранить влияние негативных эмоциональных проявлений на физическое здоровье человека.

Говоря о временах, от нас далёких, нельзя не отметить, что взаимосвязь психологических процессов и соматических заболеваний предполагалась и в медицине стран Востока, в особенности в Древнем Китае, где периодом наивысшего развития медицины считается эпоха Империи Хань, длившаяся с 206 г. до н.э. до III века н.э.

Китайское искусство врачевания развивалось изолированно от других систем врачевания, в том числе европейской, и базировалось на традиционной китайской философии: здоровье понималось как результат равновесия начал Инь и Ян в совокупности с пятью стихиями-первоэлементами У-Шин (воды, дерева, огня, земли и металла), а возникновение болезни приписывалось нарушению их правильного взаимодействия.

При этом состояние каждого из внутренних органов увязывалось с определенной сферой жизни человека:

- дисбаланс в сфере *материального достатка* вызывает эмоциональное состояние *озабоченности*, которое негативно сказывается на здоровье поджелудочной железы, связанной с накоплением ценностей, и желудка, связанного с тратой средств;
- нарушения в сфере *отношений* вызывают *печаль*; печаль по поводу утраты контакта с самим собой отражается в болезни лёгких; печаль по поводу нарушений в отношениях с окружающими отражается в болезни толстого кишечника;
- отсутствие *дисциплины* порождает эмоциональное состояние *страха* не справиться с управлением самим собой и временем; отсутствие внутренней дисциплины порождает страх, который, в свою очередь, приводит к болезни почек; отсутствие дисциплины, приводящее к авантюризму и безответственности, порождает страх, отзывающийся в теле болезнью мочевого пузыря;
- дисбаланс в *чувственной сфере*, неудовлетворённость «земными радостями» (пищей,

питьем, сексом) вызывают *гнев и раздражение*, которые поражают печень; если же источником неудовлетворённости становится деятельность человека, это порождает у него ярость, и вслед за ней возникает болезнь желчного пузыря;

- баланс в *духовной жизни, связанной с духовным знанием и ростом*, вызывает *радость* от удовлетворённости самим собой, от принятия себя и окружающего мира и стремления к познанию; на эту энергию наиболее чутко реагирует сердце и сердечно-сосудистая система; при этом важно понимать, что под радостью в китайской философии и медицине понимается любое сильное волнение как позитивного, так и негативного характера, любое возбуждение, вплоть до переживаний, повергающих в шоковое состояние; такие всплески эмоций становятся нагрузкой на сердце и могут стать причиной сердечных заболеваний;
- баланс в удовлетворении потребности выразить свою *сексуальность*, привлечь внимание противоположного пола вызывает переживание *влюблённости*; влюблённость оказывает влияние на состояние так называемого «*тройного обогревателя*» (китайская медицина выделяла такой энергетический орган, контролирующий температуру в области черепа, груди и брюшной полости). «Горячие» мужчины и женщины (с устойчивой теплопродукцией, являющейся косвенным показателем повышенного обмена веществ и состояния гормональной системы) обладают более высокой сексуальностью, не замерзают на холоде, следовательно, у них хорошо работает «тройной обогреватель». «Холодные»

женщины (с нарушенной работой «тройного обогревателя», что могло выразиться, например, в пониженной температуре ног) рассматриваются как потенциально имеющие проблемы с деторождением (молодой муж мог вернуть жену родителям после свадьбы, если обнаруживал, что у супруги постоянно холодные ноги).

Любое эмоциональное состояние — считали в Древнем Китае — включает в себя обе энергии: как дающую *янскую энергию мужского начала*, энергию огня, дневного солнечного света, деятельности, позитива, так и восприимчивую, всепроникающую *иньскую энергию женского начала*, энергию воды, ночного покоя. При этом янская и иньская энергия одной и той же эмоции воздействует на тело по-разному.

Одним из достоинств древней китайской медицины стала забота о предупреждении болезней, когда *настоящий врач не тот, кто лечит заболевшего, а тот, кто предотвращает болезнь*.

В основополагающем трактате традиционной китайской медицины «Нэй цзин» говорится: «Совершенно мудрый лечит болезнь, когда она ещё не появилась. Он приводит организм в порядок не во время смуты, а когда её ещё нет... Если же принимаешь лекарства, когда болезнь возникла, если начинаешь наводить порядок во время смуты, это очень похоже на рытьё колодца во время

жажды, похоже на изготовление оружия, когда битва уже началась, тогда как на этом этапе уже поздно принимать такие меры».

Традиционная медицина *Древнего Китая*, в основе которой лежит система философских взглядов, отражённая в теории У-Шин о пяти первоэлементах, формирующих Вселенную и человека, создала свой «словарь» взаимодействия души и тела, выделив влияние на здоровье таких страстей, как *озабоченность, печаль, страх, гнев, радость и влюблённость*.

Важнейшей задачей медицины в Древнем Китае считалось предупреждение болезней. Среди наиболее эффективных инструментов для её решения рассматривались *массаж, лечебная гимнастика «у чин ши» и дыхательная гимнастика «ци-гун»*.

Вернемся в Европу, в следующую историческую эпоху — в *Средневековье*. Здесь *тело* рассматривалось как источник греховности, противостоящий *душе* человека, поэтому изучение взаимовлияния психики и тела должного внимания не получало.

Как наиболее интересное из вышедших в это время произведений можно отметить труд византийского монаха *Филиппа Пустынника* под названием «Диоптра», или «Душезрительное зеркало» (XI век). Много позже, в XIV в., он был переведен на старославянский язык и стал одним из самых читаемых на Руси.

Основу сочинения составляет разговор Души-госпожи и служанки-Плоти. Автор взывает к душе человека: «Не спи, проснись! Смерть может настать в любой час, приготовься!»

«Во врачевании нуждаются не здоровые, а больные. Поскольку же я болен многими грехами, излей на меня многую милость».

Проснувшаяся душа начинает обвинять плоть: «Как свинья, что нечистотам радуется и скверне, и каждый день валяется в них, наслаждаясь, так и ты, презренная плоть, вечно своими плотскими страстями и уладами постыдными, и скверными деяниями оскверняешь меня каждый день, валяясь в них безбоязненно, словно свинья, и вниз меня влечешь, и никак не позволяешь мне взглянуть ввысь, о горнем помышлять и к горнему стремиться».

На это плоть отвечает душе: «Ты руководишь мною».

Тогда душа обвиняет плоть в непокорности и в конце концов осознает, что, таким образом истязая тело, она может лишиться помощника для молитв, покаяния и свершения добрых дел.

Далее автор прослеживает зависимость способностей души от развития телесных органов и завершает свою книгу идеей тесного союза души и тела, тем самым частично реабилитируя тело и возлагая основную вину за греховные деяния на душевные аффекты.

Говоря о медиках Средневековья, нельзя не отметить великого персидского учёного, философа и врача *Авиценну*. Не будучи европейцем, он, однако, оказал колоссальное влияние на развитие медицины в Европе. В начале XI века Авиценна написал одну из самых знаменитых книг в истории медицины: мо-

нументальный труд — медицинскую энциклопедию под названием «Канон врачебной науки». Переведённая на латинский язык и выдержавшая более 30 изданий, эта книга с XII по XVII век стала настоящим учебником для медиков стран Востока и Запада.

Установление взаимосвязей и взаимовлияния психического и соматического представляло для Авиценны особый интерес: в «Каноне» содержатся указания на возможность возникновения психоза при острых лихорадочных заболеваниях, на связь расстройств желудочно-кишечного тракта с психическими переживаниями (сильным горем, гневом, огорчением и т.п.).

В своей лечебной практике Авиценна обращал особое внимание на зависимость физиологических реакций человека от его эмоционального состояния. Известен случай, когда ему удалось излечить безнадежно страдающего юношу, положив пальцы на его пульс и велев больному вслух произнести названия провинций, районов, городов, улиц и имена людей. По учащению пульса пациента при упоминании определённых названий Авиценна выяснил, что пациент был, оказывается, влюблён в девушку, а его болезненное состояние вызвано тоской по ней. Авиценна посоветовал юноше отправиться к предмету своей страсти и жениться на ней. Пациент воспользовался этим советом и выздоровел.

Из глубин **Средневековья** современный специалист в области телесного и психического здоровья получает в дар от великого врача-мыслителя Авиценны наказ: хороший врач должен обладать *«глазами сокола, руками девушки, мудростью змеи и сердцем льва»*.

Следующий исторический период, наступивший в XIV веке и получивший название **Ренессанс (эпоха Возрождения)**, длился почти 200 лет и оказался одним из самых революционных и плодотворных периодов в истории человечества.

Его главными достижениями стали великие открытия Коперника, Галилео Галилея, Леонардо да Винчи.

Но и идеи психосоматики получили в то время существенное развитие благодаря трудам швейцарского естествоиспытателя *Парацельса* (настоящее имя — Филипп фон Гогенгейм, XVI век).

Парацельс подверг критическому пересмотру многие идеи древней медицины, в частности, идею Гиппократов о четырёх соках человеческого тела, и вместо нее выдвинул идею о том, что все процессы, происходящие в организме, — это химические процессы. Среди причин, вызывающих болезни, он выделил четыре: а) влияние космоса и атмосферы, б) физиолого-анатомические свойства организма (такие как наследственные аномалии или попадание в организм человека ядовитых веществ через пищу и питье), в) психические влияния и г) Божья воля. Таким образом, взаимосвязь тела с психикой человека рассматривалась им как один из важных факторов возникновения заболеваний.

Мнение Парацельса было особенно авторитетным, поскольку, будучи химиком по образованию, он способствовал внедрению в медицину лекарств, созданных на основе химических препаратов. Иначе говоря, положил начало развитию современной фармакологии. При этом, что особенно существенно, он всегда подчёркивал важность внимания врача к душе пациента.

А самой большой заслугой Парацельса медицины всех направлений с полным правом могут считать его стремление создать медицину, свободную от рабского преклонения перед кумирами прошлых времён. Он ориентировал каждого врача на повышение уровня своего мастерства с помощью наблюдения и опыта. «Теория врача есть опыт, — писал он. — Никто не может стать врачом без науки и опыта». О врачах-теоретиках он говорил саркастически: «...Они всю жизнь сидят за печкой, книгами себя окружив, и плавают на одном корабле — корабле дураков».

Из **эпохи Возрождения** в копилку психосоматолога, исследователя и практика помещаем ещё одну концепцию:

- *о необходимости непрерывно совершенствовать свою профессиональную компетентность, осваивая достижения медицинской науки и практики; развивать у себя способность к наблюдениям за пациентом и его физическим и психологическим состоянием, чтобы лечить не абстрактную болезнь, а конкретного человека.*

В **Новое время** (период с середины XVII века до начала XX века) медицина и психология (особенно психиатрия) получили значительное развитие, в том числе и в интересующей нас области психосоматики.

Так, выдающийся английский медик, создатель теории кровообращения Уильям Гарвей (1578–1657) писал: «Каждое психическое движение, связанное с болью или удовольствием, надеждой или

страхом, может быть причиной возбуждения, которое оказывает влияние на деятельность сердца... И, следовательно, *горе, любовь, зависть, тревога и любые психические аффекты различного содержания могут сопровождаться истощением и расстройством здоровья* или быть связаны с нарушением химических процессов и их недостаточностью, с обострением всех проявлений болезни и истощением тела человека».

Вот как он описал случай сердечного заболевания из своей практики: «Я познакомился с одним сильным человеком, который получил оскорбление и вызов от весьма влиятельного лица, отомстить которому он не имел возможности. Человек этот не мог победить своей ненависти, злобы и раздражения. Более того, он никому не мог сообщить об этом, так что в конце концов он впал в странное расстройство, страдая от сильнейшей депрессии и болей в сердце и в груди. Никакие назначения самых лучших врачей не помогали ему. Через несколько лет он заболел цингой и впал в кахектическое состояние, затем стал безумным и умер».

Продолжая изучать влияние эмоционального состояния на организм, У. Гарвей подчеркивал: «Что же более заслуживает внимания, чем тот факт, что почти все аффекты — аппетит, чувство надежды или страха — наш организм испытывает как сочувственные изменения, и при этом кровяное давление изменяется? При гневѣ глаза краснеют и зрачки суживаются; при стеснении щеки покрываются красными пятнами; при страхе и под влиянием чувства позора и стыда лицо бледное, но уши пылают так, как будто они слышат голос

дьявола; при вождении как быстро наполняется кровью и поднимается пенис! Такова сила крови, распирающей русло, и такова сила импульса».

В другой европейской стране, в Германии, известный врач *Георг Эрнст Шталь* (1659–1734), основатель Медико-хирургической коллегии, также излагал идеи, близкие современным представлениям психосоматической медицины. Он писал, что тело становится живым под воздействием некоторой жизненной силы, которую он называл «душой»: душа неотделима от организма и не является чем-то внешним по отношению к нему.

Эта концепция Шталя о жизненной силе близка современным представлениям психосоматической медицины, не отделяющей динамические *психологические* явления от динамических *физиологических* явлений. Однако для истории психосоматики более важное значение, чем идея души, имеет утверждение Шталя о том, что некоторые *психические нарушения, так же, как и физические, могут происходить от чисто психологических причин, и их можно отграничить от таких психических состояний, которые имеют в основе органическое поражение*, как, например, токсический делирий.

Отметим, следуя исторической справедливости, что в своё время Шталь не был широко известен в кругах медицинской науки, поэтому его теоретические взгляды не были восприняты современниками. Идеи Шталя через сто лет вновь открыл для медицины *Христиан Иделер* (1766–1846).

Понятие «*психосоматическая медицина*» впервые прозвучало в публичной лекции немецкого психиатра *Иоганна Гейнрота* в 1818 году. Гейнрот

считал многие соматические болезни психогенными. Так, причины туберкулёза, эпилепсии и рака он видел в переживании пациентами чувств злобы, стыда и сексуальной неудовлетворенности.

Десять лет спустя, в 1828 году, в литературе появилось понятие «соматопсихическое», как противоположное и в то же время дополнительное по отношению к понятию «психосоматическое».

И, наконец, на излёте Нового времени появилась философия *Фридриха Ницше* (1844–1900), которая «исходит из тела и нуждается в нём, как в путеводной нити». Ницше говорил о «разуме тела», его «множественности с единым смыслом» и подчёркивал, что *здоровье есть не свобода от болезней, а способность человека с ней справиться*. В силу этих его убеждений Ницше принято считать одним из духовных отцов становления психосоматического подхода в лечении телесных недугов: он не только предвосхитил ряд концепций З. Фрейда в учении о бессознательном и аффектах, но и дал много указаний врачам по этому вопросу.

В **Новое время** накопленные за предыдущие столетия знания практикующих врачей — внимательных, чутких, склонных к анализу и обобщению — в совокупности с прозрениями выдающихся философов привели к качественному скачку в понимании взаимодействия в диаде «тело — душа», вооружив современных специалистов терминами «психосоматическое», «соматопсихическое» и «психосоматическая медицина».

Новейшее время, которое историки отсчитывают от первого десятилетия XX века, — это время формирования современной психосоматической медицины.

Большое внимание психофизиологическим процессам и влиянию аффектов на телесные функции и на соматические заболевания уделили медики в Германии. В частности, *Виктор Вайцеккер (1886–1957)*, по мнению которого *психосоматика не является простой суммой качественно эквивалентных факторов (души и тела), у каждого человека есть возможность переработать любую жизненную ситуацию в особое внутреннее состояние, а через него — в телесные установки, специфическую реакцию субъекта в период кризиса.*

Дальнейшее развитие психосоматика получила благодаря учению о *функциональной патологии* немецкого врача *Густава Бергмана (1878–1955)*, который открыл стадию *функционального нарушения побуждений*, предшествующую появлению органических изменений. Он установил, что нарушения соматических функций при язвенной болезни, колитах и гипертонической болезни служат началом патогенетической цепи, предваряя этап структурных нарушений. А в целом, с его точки зрения, психосоматическое нарушение в психологическом плане ещё не означает наступления поломки деятельности организма, но физиологически оно манифестирует как постоянная готовность к патологии, и если она не угасает, то оказывает патогенное воздействие и приводит к развитию заболеваний.

Что касается вклада в развитие психосоматической медицины главного научного достижения начала XX века в психологии — теории психоанализа, то этот вклад трудно переоценить. *Психоаналитическая теория З. Фрейда доказала, что «подавленный аффект» и «психическая травма» могут путём «конверсий» проявляться на телесном уровне — соматическим симптомом.*

Хотя сам основатель психоанализа не торопился вступать на путь психоаналитического исследования органических болезней. Так, в письме Виктору Вайцеккеру Зигмунд Фрейд подчёркивал: «То, что Вы пытаетесь найти общие подходы к природе психических и органических заболеваний, является для нас новым и заставляет нас настораживаться, тем более что отдельные наблюдения уже приблизили нас к границам этой не исследованной ещё области. Мы внимательно относимся к психогенным факторам органической болезни, к тому, что *невроз часто провоцируется развившейся болезнью, что у многих невротиков имеется превосходный иммунитет против инфекций и простуд, который снижается при улучшении психического состояния*, — всё это не осталось незамеченным. Общие для всех болезненных состояний свойства, такие как прерывистость течения, неожиданные его изменения, кризы и т.д., готовят нас к новым открытиям в этой сфере».

Тем не менее в этом же письме Фрейд писал: «Вы указываете также на тонкие механизмы нарушений, которые свидетельствуют о противоположной направленности иннервации, причём эти механизмы должны либо поддерживать друг друга, либо пре-

пятствовать один другому. От подобных исследований я должен в воспитательных целях оградить психоаналитиков, так как изучение иннервации, расширения сосудов, нервных проводящих путей было бы для них опасным искушением; им следует ограничиваться психологическим образом мышления. Во всяком случае, мы можем быть благодарны клиницистам за расширение наших взглядов».

Нельзя не отметить вклад в развитие психосоматического подхода выдающегося отечественного невропатолога *В.М. Бехтерева* (1857–1927). Он не только провозглашал, но и доказывал в своих работах возможность возникновения соматических расстройств под влиянием психических изменений. Более того, он был убеждён, что в научное определение организма входит среда, влияющая на него.

Существенный импульс развитию психосоматической медицины был дан в 1930-е годы в США, куда перед Второй мировой войной переехали из Европы многие специалисты, прекрасно образованные и в области психоанализа, и в области классической медицины.

Так, австрийский психоаналитик *Феликс Дойч* (1884–1964) сформулировал основную концепцию психосоматики, способствовал созданию в 1934 г. Американского психосоматического общества и в 1939 году начал издание первого психосоматического журнала «Психосоматическая медицина».

Ученица Ф. Дойча *Хелен Флендерс Данбар* (1902–1959), анализируя свои клинические наблюдения, пришла к выводу о *наличии корреляции между личностным профилем человека и его предрасположенностью к заболеваниям*. Она показала, что психоло-

гические портреты (личностные профили) больных, страдающих ишемической болезнью сердца, например, и больных, склонных к частым переломам и другим травмам, коренным образом различаются.

Так, по ее наблюдениям, 80 % людей с множественными, часто повторяющимися травмами в результате несчастных случаев имеют характерный личностный профиль, названный ею «личность, склонная к несчастьям». Это импульсивные, ведущие неупорядоченный образ жизни, любящие приключения люди, которые живут одним моментом, поддаются любому спонтанному порыву, не контролируют свою агрессивность в отношении других людей, хотя и пользуются авторитетом. При этом они проявляют тенденцию к самонаказанию, исходящую из неосознанного чувства вины.

Совсем другой личностный профиль присущ большинству людей, склонных к ангинозным жалобам и развитию инфаркта миокарда. Такие люди сдержаны в выражении своих эмоций; в трудных ситуациях способны действовать, сохраняя самообладание; могут отказаться от сиюминутного удовлетворения своих потребностей ради достижения отдалённой цели.

Хелен Ф. Данбар считала, что личностный профиль пациента имеет важное диагностическое, прогностическое и терапевтическое значение. Она описала общие особенности, присущие большинству больных с психосоматическими расстройствами, такие как инфантильность, склонность к фантазированию, недостаточная включённость в текущую ситуацию, а также неспособность к словесному описанию тонких нюансов своих чувств и переживаний.

В 1948 году вышла книга Ф. Данбар «Обзор психосоматической диагностики и лечения», которую многие считали «путеводителем» для врачей-психосоматологов и называли Хелен — миниатюрную женщину (рост 150 см) с несгибаемой волей (страдавшую в детстве от мышечной формы рахита и нарушения обмена веществ) — «матерью психосоматики» и «Карманной Минервой» (из-за её маленького роста и больших достижений).

Дальнейшие исследования показали, что между личностными характеристиками и предрасположенностью к определённому заболеванию может находиться промежуточное звено, а именно: специфический образ жизни, к которому склонны люди с определённым характером. Так, если они склонны к профессиям с высоким уровнем ответственности, то непосредственной причиной заболевания могут стать профессиональные стрессы, а не сами по себе свойства характера.

Более того, диагностика показала, что один и тот же эмоциональный конфликт может скрываться под видом внешне совершенно различных типов личности, и именно этот конфликт будет определять болезнь, к которой наиболее склонен человек. Например, характерный эмоциональный паттерн астматика можно выявить у лиц с прямо противоположными типами личности, защищающих себя от страха отделения с помощью различных эмоциональных механизмов.

Следующим по времени возникновения существенным этапом развития психосоматического подхода в медицине стали работы американского психоаналитика венгерского происхождения

Франца Александра (1891–1964) — профессионала и в психоанализе, и в медицине.

Опираясь на психоаналитический метод изучения пациента, Ф.Александр стремился выявить глубинные механизмы соматических заболеваний, создав теорию психосоматической специфичности. С его точки зрения, *психосоматические заболевания возникают как результат взаимодействия психологических, физиологических и социальных факторов.*

«В качестве *психологических* факторов, — писал он в книге «Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение» в 1950 году, — выступают специфические личностные особенности, неразрешённые внутренние конфликты, определяющие тот набор привычных негативных эмоций, которые человек испытывает в эмоциональных ситуациях.

Физиологический фактор, определяющий то слабое звено в организме, на которое приходится основной удар негативных эмоций, — это конституциональная неполноценность (повышенная уязвимость) тех или иных органов.

И, наконец, *социальный* фактор, играющий роль пускового момента, — неблагоприятные воздействия жизненной среды».

При этом основная роль в возникновении психосоматических заболеваний принадлежит эмоциональному напряжению, которое является проявлением внутриличностного конфликта и оказывает влияние непосредственно на физиологические процессы.

Ф.Александр выделил три группы психосоматических расстройств, различающихся

по уровню разрядки эмоционального напряжения и по степени вытеснения внутриличностного конфликта:

- *истерические конверсии* — расстройства в зонах произвольной иннервации, связанные с символической обработкой вытесненного конфликта. Экспрессивный уровень разрядки эмоционального напряжения;
- *вегетативные неврозы* — вегетативные нарушения в форме дисфункций той или иной системы органов, вызванные эмоциональным напряжением вытесненного внутриличностного конфликта вследствие отсутствия внешних, прямых действий, способных разрядить аффект; обратимые функциональные симптомы, низкая или средняя степень вытеснения, вегетативный уровень разрядки эмоционального напряжения;
- *психосоматические заболевания* — соматические расстройства в результате хронического эмоционального напряжения; необратимые морфологические повреждения, максимальная (полная) степень вытеснения, соматический уровень разрядки эмоционального напряжения.

Согласно теории Александера, если истерические конверсии являются непосредственно психологически обусловленными реакциями, то вегетативные неврозы и *психосоматические заболевания возникают в результате физиологических изменений, связанных с эмоциональным напряжением при невротическом состоянии*, т.е. на возникновение вегетативных неврозов и психосоматических заболеваний психологический фактор воздействует опосредованно.

В зависимости от задействованного в этиологии психосоматических заболеваний отдела вегетативной нервной системы Александер различал следующие группы эмоциональных состояний, приводящих к нарушениям функционирования организма:

- с напряжением *симпатической* нервной системы связано подавление эмоций гнева, враждебности, агрессивности, что может стать источником сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний, а также заболеваний суставов вследствие хронического мышечного напряжения;
- с возбуждением *парасимпатической* нервной системы связано чувство вины и неудовлетворение потребностей в уверенности, защищённости, принятии окружающими, что приводит к развитию патологии пищеварительной системы, а также бронхиальной астмы и кожных заболеваний.

В результате исследований, проведённых в Чикагском психоаналитическом институте под руководством Ф. Александера, было установлено, что «при ряде заболеваний сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной, эндокринной, мышечной и кожной систем физиологические ответы на различные эмоциональные напряжения были *индивидуально постоянны и различны у каждой группы заболеваний*. Кроме того, вегетативные дисфункции, возникающие при внутреннем эмоциональном конфликте, коррелировали со специфическими физиологическими ответами».

Сущность концепции Ф.Александера относительно происхождения психосоматических заболеваний заключается в том, что:

- *специфический конфликт* становится источником психосоматического заболевания только тогда, когда к этому предрасполагают физиологические факторы организма человека;
- определённые *жизненные ситуации*, которые человек склонен воспринимать с особой чувствительностью в силу своих внутриличностных конфликтов, реактивируют и усиливают эти конфликты;
- *сильные эмоции* сопровождают этот активированный конфликт и на основе автономных гормональных и нервно-мышечных механизмов действуют таким образом, что в организме возникают изменения в телесной структуре и функциях, что и приводит к развитию психосоматических заболеваний.

На основании результатов исследований было выделено *семь специфических психосоматических заболеваний* (известных как «чикагская семёрка», или «святая семёрка (Holy seven)»): язва двенадцатиперстной кишки, ревматоидный артрит, язвенный колит, бронхиальная астма, нейродермит, артериальная гипертензия и тиреотоксикоз.

Лечение этих заболеваний, по мнению Ф.Александера, должно осуществляться *в первую очередь психотерапевтом и только потом врачом узкого медицинского профиля*. Задача психотерапевта — помочь пациенту освободиться от непроявленных деструктивных эмоций (обид, агрессии, разочарования, чувства вины и беспомощности).

1. *Язва желудка и двенадцатиперстной кишки* вызывается непроявленными обидой, агрессией и злостью в ситуациях беспомощности: человек не получил ожидаемую поддержку и заботу.

Сталкиваясь с неприятным человеком, люди часто говорят: «Я его не перевариваю». А желудок реагирует на это эмоциональное напряжение потерей способности качественно переваривать пищу; тело направляет непроявленные эмоции внутрь и тем самым само себя «поедает».

Еще одна «говорящая метафора»: «вариться в собственном соку» — оказаться погружённым в сожаления из-за того, что окружающий мир не оправдал сформированных в детстве ожиданий.

Для язвенника характерно «заниматься самоедством»: он часами может обвинять себя, направляя весь свой гнев прямо в свои тело и душу. А причина всегда одна и та же: окружающий мир не оправдал его ожиданий. Но ни один кризис этого человека не сломит — он способен горы свернуть, но при наличии точки опоры (поддержки).

2. *Неспецифический язвенный колит* возникает как результат не выпущенных на свободу эмоций обиды и незащищённости в ситуации, когда человек глубоко уязвлён и при этом ушёл в себя, закрылся и потерял надежду, как будто получил рану и отказался от её лечения, а рана даёт о себе знать.

3. *Нейродермит* является телесным выражением загнанной внутрь неуверенности в себе и развивается у людей, испытывающих страх быть отверженным обществом. У этих людей фрустрирована потребность во внимании. Их тело как будто кричит окружающим: «Посмотрите, что вы со мной делаете!»

4. *Бронхиальная астма*. Метафорически это состояние можно охарактеризовать словами «Человеку перекрыли кислород»: он не может сделать свободный вдох и делает вдох натужно, со свистом, как будто этот вдох последний, а дальше воздуха не хватит.

Приступами астмы человек обращает на себя внимание, как бы показывая своим телом: «Я задышаюсь без любви».

Астма часто возникает у детей, которых родители «душат» чрезмерной любовью-гиперопекой. Они, с одной стороны, предъявляют ребёнку завышенные требования, а, с другой стороны, не разрешают ему выражать своё недовольство. Астма становится подавленным всхлипом, попыткой выразить то, что другим способом выразить невозможно.

Во взрослом состоянии для астматиков характерно противоречие между страстным желанием близости и страхом перед ней.

5. *Гиперфункция щитовидной железы* (гипертиреоз) есть телесное выражение страха человека перед изменениями.

Имеющая форму бабочки или щита, эта железа усиливает свои функции, когда психологическая ситуация становится угрожающей. Тело как бы сигнализирует человеку: «Ты должен быть на высоте, должен закрыть все лазейки, через которые может проникнуть враг, и хорошо держать оборону, всегда быть готовым к отражению любой атаки». Но невозможно всегда жить в состоянии активного стресса, в состоянии боевой готовности, поэтому надёжный «щит» со временем начинает испытывать перегрузки и даёт о себе знать заболеванием.

6. Ревматоидный артрит. Психологическая причина: ригидность психологических установок. Эти люди похожи на застывшие статуи. Образно говоря, эти люди как бы застывают в своих убеждениях.

Они упрямы, стремятся контролировать окружающих, навязывая им свои взгляды на жизнь. Иногда ригидные установки достаются им от родителей, и человек, не понимая смысла установки, транслирует её окружающим.

Эти люди строги к себе и вдвойне строги к другим людям. Не они откликаются на изменения в мире, а мир должен втиснуться в их рамки.

Установки и вызванные ими эмоции действуют парализующе, не давая человеку раскрыться по-новому, изменить свою сферу деятельности (часто эти люди занимаются не своей работой) или изменить подход к работе, к жизни в целом.

Мир как будто говорит такому человеку: «Стань гибче, шагай легче, наклоняйся, выпрямляйся, ты сможешь увидеть много удивительного. Изменись!»

Но блокировка всего чуждого, неприемлемого для себя мешает человеку услышать этот вызов мира, и он продолжает стоять на своём, закостеневая, деформируясь в тягостном болезнетворном упрямстве.

Помощь такому человеку метафорически можно выразить через образ бурной реки, которая взламывает сковывающий её лёд и преодолевает преграды, обходя препятствия.

Эти люди склонны жертвовать собой и помогать другим, но их помощь всегда имеет агрессивный и негативный «привкус». Они считают, что помочь — их святая обязанность, а поэтому навязывают помощь даже тогда, когда в ней не нужда-

ются. Они критичны к окружающим, имеют жёсткие принципы, страдают от разочарований и обид, злятся. Часто от артрита лечатся большие упрямцы.

7. Гипертония — высокое/повышенное артериальное давление — вызывается воздействием скрываемых человеком эмоций. Загнанные внутрь, эмоции превращают тело в кипящий котел, и, если его крышку не открыть (эмоции не проявить), последует взрыв (гипертонический криз).

Повышенное артериальное давление характерно для очень эмоциональных и тонко чувствующих людей, которые с детства приучены подавлять свои эмоции.

Другая причина высокого давления — нереализованная потребность во власти. Такой человек демонстрирует очень противоречивые устремления, бывает резким и излишне прямым, но при этом не может адекватно выразить свои чувства.

В течение последних десятилетий психосоматическая медицина не стояла на месте. В дополнение к классической «чикагской семёрке» исследователи обнаружили ещё целый ряд недугов, которые довольно часто имеют психосоматические причины: бесплодие женское и мужское, цистит у взрослых и детей, энурез, бронхит, аллергические реакции и многие другие. Выяснилось, например, множество фактов, подтверждающих наличие психической составляющей в венерических заболеваниях, вопреки известному выражению «Все болезни от нервов, и только сифилис — от удовольствия».

К основным психосоматическим расстройствам по системам органов относят следующие:

- *сердечно-сосудистая система*: коронарная болезнь артерий (ИБС), гипертензия, вазомоторный (вазодепрессивный) обморок, сердечные аритмии, психогенные сердечные жалобы у лиц, не страдающих заболеваниями сердца;
- *дыхательная система*: психогенный кашель и одышка, бронхиальная астма, сенная лихорадка, гипервентиляционный синдром, невротический дыхательный синдром (синдром Да Коста);
- *пищеварительная система*: функциональные нарушения (расстройства аппетита, психогенная тошнота и рвота, функциональные запоры и поносы, боли в животе, функциональные нарушения тонуса и моторики кишечника, канцерофобия), пептическая язва, язвенный колит;
- *заболевания опорно-двигательного аппарата*: костно-мышечные боли, боли в пояснице, ревматоидный артрит, фибромиалгия;
- *кожные болезни*: зуд, покраснение, ожоги, потливость, крапивница, алопеция, псориаз, экзема, нейродермит, угревая сыпь.

К психосоматическим расстройствам могут относиться и многие иммунные заболевания.

Установлено также, что у большинства детей хронические болезни или частые эпизоды заболеваний на 85 % носят психосоматический характер, поскольку выражение эмоций, контроль над ними детям недоступны в силу возрастных причин, а невозможность в детском возрасте хоть как-то повлиять на внешнюю ситуацию, вероятно, созданную родителями, формирует не только бо-

лезни, но и патологические, губительные убеждения на всю оставшуюся жизнь.

Согласно современной классификации психосоматических заболеваний, предложенной известным российским специалистом А.Б. Смулевичем, разнообразные психосоматические расстройства объединяет общий признак — сочетание нарушений психической и соматической сферы и связанные с этим особенности медицинского обслуживания больных, которое предполагает тесное взаимодействие психиатров, психотерапевтов и врачей общего профиля, осуществляемое обычно либо в медицинских учреждениях общего типа, либо в специализированных психосоматических клиниках.

А.Б. Смулевич выделяет *четыре группы* психосоматических расстройств.

Психосоматические заболевания в традиционном их понимании. Это соматическая патология, манифестация которой связана с лабильностью организма по отношению к воздействию психотравмирующих социально-стрессовых факторов. Проявления соматической патологии при психосоматических заболеваниях не только психогенно провоцируются, но и усиливаются расстройствами соматопсихической сферы — феноменами соматической тревоги с витальным страхом, вегетативными и конверсионными нарушениями. Этим понятием объединяются ИБС, эссенциальная гипертония, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, псориаз, некоторые эндокринные и аллергические заболевания.

Соматоформные расстройства и соматизированные психические реакции, формирующиеся при невротических или конституциональных патоло-

гиях (неврозы, невропатии). Органные неврозы — это психогенные заболевания, структура которых отличается функциональными расстройствами внутренних органов (систем) при возможном участии пограничной и субклинической соматической патологии. Сюда относятся кардионевроз (синдром Да Косты), синдром гипервентиляции, синдром раздражённой толстой кишки и др.

Нозогении — психогенные реакции, возникающие в связи с соматическим заболеванием (последнее выступает в качестве психотравмирующего события) и относящиеся к группе реактивных состояний. Эти расстройства связаны с субъективно тяжёлыми проявлениями соматического страдания, представлениями больных об опасности диагноза, ограничениями, налагаемыми болезнью на бытовую и профессиональную деятельность. Клинически эти психогенные реакции могут проявляться невротическими, аффективными, патохарактерологическими и даже бредовыми расстройствами. Возможность манифестации нозогений и их психопатологические особенности во многом определяются клиническими проявлениями соматической патологии (ИБС, артериальная гипертония, злокачественные образования, оперативные вмешательства и др.).

Соматогении (реакции экзогенного типа или симптоматические психозы). Эти расстройства относятся к категории экзогенных психических нарушений и возникают вследствие воздействия на психическую сферу массивной соматической вредности (инфекции, интоксикации, неинфекционные соматические заболевания, СПИД и др.) или являются осложнениями некоторых методов лечения (например,

депрессия и мнестические расстройства после операции аортокоронарного шунтирования, аффективные и астенические состояния у больных, получающих гемодиализ, и др.). В число их клинических проявлений входит широкий спектр синдромов — от астенических и депрессивных состояний до галлюцинаторно-бредового и психоорганического синдромов.

Итак, **психосоматика — важное направление медицины Новейшего времени.** Область ее компетенции — *определение влияния психологических факторов на возникновение и развитие соматических заболеваний.*

Этот подход позволяет рассматривать болезнь и назначать лечение с учётом особенностей взаимодействия психики и тела.

Научные основания этого направления медицины были заложены в XX веке с появлением психоанализа, но его предпосылки уходят корнями в глубокое прошлое.

В настоящее время это научно-практический интегративный подход, учитывающий комплексные сомато-психо-социальные взаимодействия при возникновении, течении и терапии заболеваний.

Этот подход предполагает обязательность этапа психотерапевтической коррекции в общем процессе лечения болезни.

Психологическое консультирование помогает человеку осознать причины, вызвавшие заболева-

ние, разрешить конфликты, поддерживающие заболевание, а также развить психические функции (мышление, понимание эмоций), которые освобождают тело от напряжения.

При этом психотерапия не рассматривается как полная замена традиционному лечению, а является его дополнением.

1.2. Подходы современных авторов-практиков к представлениям о психосоматической связи и её последствиях — болезнях²

Развитие психосоматического подхода к лечению заболеваний оказало существенное влияние на современное общество. Прежде всего, изменилось само понятие здоровья. Так, по определению, данному Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), «здоровье — это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие».

Исследования ВОЗ показали, что именно образ жизни, который человек создаёт себе сам, более чем на 50 % определяет состояние его здоровья. А от наследственно обусловленных биологических факторов оно зависит только на 20 %, еще на 20 % — от внешних экологических факторов и лишь на 10 % от усилий медицины³.

² Разделы 1.2 и 1.3 ГЛАВЫ 1 настоящей книги написаны совместно с Н.А. Цветковой.

³ The European Health Report 2009: Health and Health Systems. — WHO Library Cataloguing in Publication Data.

Таблица 1.
Содержание и диапазон влияния факторов обеспечения
здоровья

Сфера влияния факторов	Факторы, укрепляющие здоровье	Факторы, ухудшающие здоровье
Условия и образ жизни (50–55 %)	Рациональная организация жизнедеятельности, оседлый образ жизни, адекватная двигательная активность, социальный и психологический комфорт, полноценное и рациональное питание, отсутствие вредных привычек, валеологическое образование и пр.	Отсутствие рационального режима жизнедеятельности, миграционные процессы, гипо- или гипердинамика, социальный и психологический дискомфорт. Неправильное питание, вредные привычки, недостаточный уровень валеологических знаний
Состояние окружающей среды (20–25 %)	Хорошие бытовые и производственные условия, благоприятные климатические и природные условия, экологически благоприятная среда обитания	Вредные условия быта и производства, неблагоприятные климатические и природные условия, нарушение экологической обстановки
Генетические (15–20 %)	Здоровая наследственность. Отсутствие морфофункциональных предпосылок возникновения заболеваний	Наследственные заболевания и нарушения. Наследственная предрасположенность к заболеваниям
Медицинское обеспечение (10–15 %)	Медицинский скрининг, высокий уровень профилактических мероприятий, своевременная и полноценная медицинская помощь	Отсутствие постоянного медицинского контроля за динамикой здоровья, низкий уровень первичной профилактики, некачественное медицинское обслуживание

Таким образом, фокус внимания людей, стремящихся сохранить здоровье, направляется на бережное отношение не только к своему телу, но и к состоянию своей души. И если грамотное отношение к телу обеспечивается *культурой питания* и *культурой движения*, то бережное отношение к состоянию души обеспечивается *культурой эмоций*.

Понимание этого факта произвело важный сдвиг в массовом сознании. В обществе возник и широко распространился интерес к методам самопознания с целью овладения знаниями, навыками, умениями оказания себе психологической помощи — самостоятельно или под руководством специалиста.

У людей появилась потребность слушать и слышать своё тело, понимать его сигналы, чтобы вовремя устранить психологические причины недомоганий.

Как отражение этой потребности появились книги, в которых описывались физические болезни с указанием вероятных причин их возникновения на психологическом уровне, а также давались рекомендации по устранению этих причин.

В нашей стране наиболее популярными стали книги Луизы Хей из США, Лиз Бурбо из Канады и Лууле Виилмы из Эстонии.

Врачи классической медицины встретили эти книги с изрядной долей скепсиса: представления авторов о психологических причинах болезненных соматических состояний воспринимались как неправомерное упрощение и даже искажение реального положения дел.

Однако со временем медики были вынуждены признать, что читатели такого рода книг, приходя к врачам в качестве пациентов, оказываются не только более восприимчивы к их советам, не только более дисциплинированы. Они осознают, что *телесное здоровье — важная составляющая духовного развития человека* и что состояние их разума является мощным ресурсом в процессе выздоровления.

Этот факт в полной мере согласуется с положением о критериях эффективности психотерапии: *помощь психолога тем эффективнее, чем больше активности в процессе консультирования проявляет клиент*. И это справедливо для всех парадигм психологического консультирования.

Клиенты, уже прошедшие определённый путь самопознания, читающие соответствующие книги и их обдумывающие, в гораздо большей степени готовы к активному участию в работе с психосоматологом, чем клиенты, только размышляющие на тему «А действительно ли мое психологическое состояние так важно? И если мне так плохо физически, надо ли тратить время и силы на, может быть, не имеющие отношения к делу душевные переживания?»

Да, тезаурус авторов книг по самопознанию и самопомощи зачастую весьма далёк от принятого в академической науке и медицинской практике, но изложенные в них взгляды основаны на тонких, пронизательных наблюдениях за течением заболеваний у большого количества людей, и в смысле направленности на укрепление здоровья эти книги весьма полезны.

Их несомненным достоинством является мощный мотивирующий посыл, состоящий в актуализации потребности жить в согласии с самим собой, не копить негативные эмоции, а сознательно трансформировать их в позитивный жизненный опыт — основу душевного и телесного здоровья.

Главная идея книг под общим названием «Исцели своё тело» Луизы Хей (1926–2017), чей путь к изучению психосоматического подхода начался с личной истории преодоления серьёзного заболевания, состоит в том, что *телесное здоровье подрывают, главным образом, старые обиды и разочарования от несбывшихся надежд.*

Следовательно, каждому, кто стремится сохранить телесное здоровье, необходимо:

- 1) уметь наполнять жизнь радостью и удовольствиями, фокусируясь на прекрасных моментах жизни «здесь и сейчас»;
- 2) «отпустить» негативные переживания (автор имеет в виду психологическую работу по освобождению от болезненного застревания в переживаниях прошлого опыта).

С точки зрения Луизы Хей, к десяти наиболее болезнетворным негативным эмоциям, вызывающим болезни в определенных частях тела, относятся:

- *зависть* — она вызывает болезни органов, расположенных в *голове*,

- *страх* — он «спрятан» в *горле* и является причиной недомоганий расположенных там органов;
- *обида* — «гнездится» в *груди*;
- *тоска* влияет на состояние *сердца*;
- *гнев* порождает проблемы с *печенью*;
- *раздражение* негативно влияет на *селезенку*;
- *жадность* провоцирует заболевание *желудка*;
- *ревность* подвергает атаке *половые органы*;
- *уныние* пагубно сказывается на здоровье *поджелудочной железы*;
- *нерешительность* «атакует» *ноги*.

Главным методом, помогающим освободиться от негативных переживаний, Луиза Хей считает *метод аффирмаций*, который на протяжении многих десятилетий активно используется в практике психосоматического подхода к лечению болезней.

Аффирмации (от английского слова *affirm* — обосновывать или подтверждать) — это утвердительные (положительные) суждения, использующиеся как инструмент сознательного самовнушения.

Автором метода аффирмаций принято считать французского врача-психотерапевта *Эмиля Куэ* (1857–1926). В книге «Сознательное самовнушение как путь к господству над собой», изданной в 1912 году, Куэ, обобщая опыт своей работы в клиниках Европы и Северной Америки, сделал вывод о том, что процесс выздоровления человека значительно ускоряется, если каждое утро после пробуждения и каждый вечер перед сном он повторяет по 20 раз простое утверждение, которое звучит следующим образом: «Каждый день я чувствую себя всё лучше и лучше». Чтобы не отвлекать внимание человека на счёт при 20-кратном повторении фразы, Куэ реко-

мендовал использовать шнур с двадцатью узелками или бусы с большими бусинами на подвижной нитке. В итоге процедура занимала не более двух минут.

Две минуты утром и две минуты вечером, а эффект был настолько поразительным, что Э. Куэ стал обучать людей во всем мире использовать возможности воздействия слов на психику человека и через неё — на течение соматических заболеваний и жизненные достижения.

«Аффирмации, — писал Куэ, — работают в нашем организме лучше всяких лекарств. Они программируют созидающие силы нашего подсознания на выполнение всех желаний».

Вытесняя с помощью аффирмаций негативные представления и заменяя их позитивными, каждый человек может изменить в желаемом направлении строй своих мыслей, характер эмоций и качество поступков. Страх болезни можно превратить в уверенность в своём выздоровлении, а разочарование в своих силах — в радость от осознания своих перспектив.

«Представьте: если вы поставите под кран стакан с грязной водой и пустите в него чистую воду, в конце концов грязная вода будет вытеснена чистой. Когда вы замещаете непригодные мысли позитивными, пригодными мыслями, происходит то же явление. Необязательно избавляться от ограничивающих убеждений, которые мы храним в подсознании. Важнее обеспечить, чтобы доминирующие мысли в нашем уме способствовали получению нами того, что мы хотим, так как наш ум работает на наших доминирующих мыслях», — вот главная идея метода аффирмаций.

Лечение своего тела мыслями, или исправление своего умонастроения, — это высший уровень

способностей человека. Использовать этот уровень готовы те, кто верит в свою готовность. А кто не верит — тот пока не готов.

Первоначально техника affirmаций подверглась критике со стороны специалистов, но со временем прочно заняла своё весьма достойное место среди инструментов, помогающих повысить самооценку человека, укрепить его веру в свои возможности, избавиться от негативных переживаний.

Работы Э.Куэ оказали существенное влияние на немецкого психиатра и психотерапевта *Йоханнеса Шультца*, создавшего признанный медиками всего мира метод аутогенной тренировки.

Отзвуки использования метода affirmаций можно найти даже в творчестве Джона Леннона. В его песне, посвящённой сыну Шону, есть такие слова: «Прежде чем уснуть, произнеси слова этой короткой молитвы: «Каждый день я чувствую себя лучше и лучше».

С нашей точки зрения, метод affirmаций — надёжный помощник в процессе закрепления в сознании клиента новых позитивных установок относительно всех сфер жизнедеятельности: здоровья, отношений, финансов, карьеры. Важно, чтобы процесс работы над affirmациями не ограничивался устным произнесением утверждений; необходимо найти время в распорядке дня, чтобы написать их несколько раз подряд⁴.

⁴ Подробнее о применении метода affirmаций можно прочесть в книге *Цветковой Н.А.* «СЕМЕЙНЫЕ ИСТОРИИ: технология применения». — М., 2019, 224 стр.

Ядром системы взглядов другого популярного в нашей стране автора — Лиз Бурбо (род. в 1941 году в Канаде), автора книг «Слушай своё тело, твоего лучшего друга на Земле» и «Слушай своё тело снова и снова!», — является представление о пяти травмах, к которым можно свести, с её точки зрения, практически все человеческие страдания.

Это травмы, сформированные в результате переживания человеком того, что его отвергли, покинули, унизили, предали, были несправедливы. Наличие травм приводит к тому, что человек утрачивает доверие к внутреннему Богу, к своим истинным потребностям, и вследствие этого его жизнью начинают управлять страхи.

Чтобы скрыть от самого себя или от других людей свою болезненную и не нашедшую решения внутреннюю проблему, человек, сам того не сознавая, создаёт набор психологических масок.

Каждая маска — порождение одной из пяти травм, перенесённых в детстве и юности: быть отвергнутым (маска «Беглец»), быть покинутым (маска «Зависимый»), быть униженным (маска «Мазохист»), быть преданным (маска «Контролирующий») и подвергнуться несправедливости (маска «Ригидный»).

Что же предлагает Лиз Бурбо для того, чтобы сбросить травмирующую маску и стать свободным в своих желаниях, в своей любви к себе и миру?

Важнейшим средством для возвращения к душевной свободе и, значит, к телесному здоровью она считает прощение.

Эта же идея обретения телесного здоровья через освоение умения прощать выражена в серии книг эстонского врача Лууле Виилмы (1950–2002), которые под общим названием «Прощаю себе» издавались в России с 1998 года⁵ и издаются до сих пор огромными тиражами.

Фактически каждая книга Л. Виилмы — это самоучитель по искусству жить в здоровье и счастье. Главный её принцип: жить надо так, чтобы в нужную минуту быть готовым помочь самому себе!

Ни один врач не может прожить за пациента его душевную жизнь. Значит, тот, кто хочет быть здоровым, должен осознать собственную ответственность за качество своей жизни и оберегать свою душу от ловушек эмоциональных стрессов, научиться любить и прощать.

Л. Виилма описала психологические причины возникновения более 300 соматических заболеваний. Чтобы помочь читателям её книг оперативно ориентироваться в этой информации, мы подготовили и издали первый «Путеводитель для тех, кто изучает метод освобождения стрессов», который представляет собой таблицу, где конкретные заболевания соотнесены с вызыва-

⁵ Н.А. Цветкова организовала приглашение Лууле Виилмы в Москву для проведения здесь серии её авторских семинаров «К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ ПРОЩЕНИЕ». Личное знакомство, переросшее в дружбу, продолжалось вплоть до трагической гибели Л. Виилмы в автомобильной катастрофе.

ющими их стрессами⁶. Впоследствии этот Путеводитель был уточнён, расширен и в настоящее время доступен в интернете.

Важное место в багаже психосоматолога должна занять идея о том, что:

— овладение *культурой эмоций* есть неотъемлемая часть грамотного отношения к себе и своему здоровью, не менее важная, чем *культура питания и культура движения*.

Вся жизнь человека — это учёба. В процессе познания человек не должен останавливаться, поскольку застой — это прекращение развития, тогда как жизнь есть течение потоков энергии, и эти потоки можно регулировать созидательно.

Практическое подтверждение правомерности своих идей Л. Виилма видела в результатах своей обширной консультативной практики. Она помогла тысячам людей. Остановимся на её подходе подробнее.

Болезнь, с её точки зрения, это состояние, при котором «негативность энергии превысила критическую черту, и организм как целое вышел из равновесия». Тело информирует человека об этом, чтобы он мог исправить свои ошибки. Оно давно

⁶ С «Путеводителем для тех, кто изучает метод освобождения стрессов» можно ознакомиться в книге С. Куликова, Н. Цветковой «Лууле Виилма. Душа лечит тело». — Москва, Издательство «АСТРЕЛЬ», 2013.

информировало человека всевозможными неприятными ощущениями, но, поскольку он не обращал внимания и не реагировал, тело заболело.

Боль становится мощным средством для пробуждения человека от сна души. Являясь своего рода указателем дороги для духовного развития, боль помогает направить мысли человека в верное русло, заставить его думать и анализировать. А чтобы думать, необходим покой и возможность побыть с собой наедине.

Вот и получается, что болезнь — это время, которое даётся человеку для того, чтобы сделать выводы об ошибках по отношению к самому себе.

Болезнь указывает на неумение или нежелание справиться с внутренними врагами — негативными эмоциями, чувствами, переживаниями. Главными из них Л. Виилма считает: *страх, чувство вины, злобу, стремление обладать и властвовать, агрессивность, критицизм, ревность и завистливость*. Осознаваемые и неосознаваемые, они создают жёсткие «клетки» внутреннего напряжения — *стресса*, в результате чего тело и душа человека теряют способность развиваться свободно, а значит, оставаться полными жизненных сил и здоровья. *Стресс становится первопричиной болезни, а уровень его силы определяет характер заболевания.*

Одни события придают человеку силу, а другие отнимают её, потому что вызывают разную реакцию, разные эмоции и мысли. «Человек своими мыслями придаёт форму злу, — пишет Л. Виилма. — Современный человек низвёл мысль до простого мозгового сокращения, не осознавая огром-

ной её силы и игнорируя непреложную истину: качество нашей жизни и, прежде всего, здоровья определяется качеством наших мыслей».

Взаимосвязь *событие (поступок) — негативные эмоции — пессимистичные мысли* вызывает и закрепляет стресс.

Создавая стрессы, люди сами навлекают на себя болезни, а бороться с ними поручают врачам и лекарствам, забывая о первопричине недуга и часто сетуя на отсутствие результата.

Чтобы, говоря языком Л. Виилмы, разрушить свою «связь с плохим, выпустив стресс на волю», необходимо найти и понять, какой именно стресс возник в результате той или иной ситуации, а затем простить и попросить прощения.

Следовательно, траекторию пути к здоровью можно описать таким девизом: *«Думай, ищи, находи, прощай и поправляйся»*.

Эта траектория движения приведёт к здоровью, если будет освещена светом любви к себе, к жизни, к миру.

Чтобы успешно пройти путь к здоровью, человеку необходимы:

вера — она открывает дверь в будущее;

воля — придаёт силу и желание идти;

знание — даёт умение двигаться в правильном направлении;

надежда — даёт крылья;

прощение — даёт свободу;

любовь — даёт прочность;

молитва — помогает направлять течение духовных энергий с целью создать творческое единство с Богом.

Прощение и любовь — ключевые понятия, согласно которым следует жить и думать человеку. Прощать — значит отдавать самое ценное из того, что человек вообще может отдать.

Прощение не означает, что человек оправдывает произошедшее. Оно означает освобождение. «Освобождается тот, кто понимает, что совершил ошибку, и через это понимание становится мудрее. Человек не владеет даром совершенной любви — значит, он делает ошибки и поэтому нуждается в прощении».

Важнейшим элементом процесса прощения является прощение самого себя. Прощение даёт душевную чистоту, являясь величайшей освобождающей силой и исцеляя раны, душевные и телесные.

Тот, кто считает постыдным, унижительным просить прощения у других, не понимает, что *дарование прощения облагораживает человека*. Это значит, что человек прощающий поднимает через прощение своё достоинство. Поэтому просьбу о прощении следует воспринимать как величайший дар.

Чтобы помочь человеку пройти свой путь к здоровью, Л. Виилма использовала *технику создания ярких метафорических образов*, которые помогали пациенту «увидеть» стресс и осознать его происхождение.

Причём у нее не было чёткой схемы консультативного процесса: работа с одним человеком могла занять несколько минут, а с другим — час и более. Лууле чувствовала стресс и называла его, затем помогала человеку освободиться от этого стресса.

Например, когда к ней на приём пришла женщина с жалобами на частые головные боли и ломоту в шейном отделе позвоночника, она внимательно

посмотрела на неё и сказала: «Это вы голову ломаете, кого бы ещё себе на шею посадить. Вы на себя внимательно посмотрите: вы же рождены изящной пони, а образ жизни у вас — как у ломовой лошади. Стараетесь быть лучше самой себя. Не верите, что вас можно любить просто так. Освободитесь от стресса нелюбви к себе. Полюбите себя, и вы почувствуете наконец лёгкость жизни, в том числе лёгкость в шейном отделе позвоночника и отсутствие головной боли».

Любовь к себе — это не любование собой в зеркале. Хотя наше тело нуждается в таком принимающем внимании. Любить себя значит:

- *понимать свои желания, интересы, потребности;*
- *уметь предъявить их окружающим, своим близким;*
- *уважать свои интересы, а следовательно, не пренебрегать ими;*
- *проявлять к себе доброту, уделять себе время.*

«Спросите себя, — сказала Лууле своей пациентке, — что нужно изменить в вашем перенапряжённом графике, чтобы в нём появилось время, пусть и совсем не длинное, в течение которого вы почувствовали бы, что оно принадлежит только вам и никому другому. Даже если это будут десять минут на чашку утреннего кофе, сделайте так, чтобы никто не мог помешать вам ощутить прелесть этого момента. Насладитесь каждым мгновением своей свободы от присущей вам сверхзанятости. Почувствуйте изящество своей жизни. Станьте же пони, наконец!»

Во время работы с другой пациенткой, страдающей заболеванием желудочно-кишечного тракта, доктор Виилма сказала: «Это вы не пищу не перевариваете. Это вы ситуацию в семье своих родителей не перевариваете!» Действительно, женщина осужда-

ла своих родителей: негодовала на сильно пьющего отца, а мать обвиняла в «мягкотелости» — та всё время ругала мужа за пьянство и отсутствие денег в семье, но тем не менее не разводилась, а продолжала жить в непрерывных отвратительных скандалах.

Лууле рекомендовала этой возмущённой своим отцом дочери простить его: родители имеют право сами отвечать за свой выбор. И провела медитативное упражнение, направленное на восстановление авторитета отца в душе того, кто хочет лечить и вылечить себя сам:

1. Прощаю всех, кто унижал моего отца у меня на глазах и в сердце, особенно матери, которая, вынашивая, а затем воспитывая меня, принижала моего отца, поскольку не понимала мужской души.

2. Прощаю себя за то, что я допустила всё это и впитала искажённое представление об отце. Прощаю себя за то, что, не зная отца по-настоящему, только оценивая его с внешней стороны, не видела в отце обычного человека с его хорошими и плохими качествами.

3. Прошу прощения у своего тела за то, что тем самым сделала ему плохо.

4. Прощаю своего отца за то, что он не восстановил сам свой авторитет, что даже сам себя не знал и не освободился от негативности жизни.

5. Прошу прощения у своего отца за то, что причинила ему боль, за то, что, не понимая истинной цели своей жизни, унижала его.

Если одного медитативного сеанса мало, Л. Вилма рекомендовала повторять это упражнение ежедневно до тех пор, пока место обиды и возмущения в душе не займёт любовь.

Мы неоднократно использовали эту медитативную практику в работе с клиентами и убедились в её высокой эффективности.

Вернёмся к определению стресса, поскольку это не только основное понятие подхода Л. Виилмы к болезням, но и основная мишень для критики её взглядов.

Для неё стресс — это напряжённое состояние организма, возникающее как защитная реакция на негативные, или *плохие, раздражители*. «Стресс, — писала она, — это невидимая глазу энергетическая связь с плохим. Всё, что для данного человека *плохо*, является стрессом».

Вот здесь и начинали лететь в неё критические стрелы, поскольку классическое определение стресса, данное его первооткрывателем, лауреатом Нобелевской премии 1949 года Гансом Селье, предполагает, что *хорошие раздражители* тоже могут вызвать и вызывают стресс. Стресс, согласно определению Г. Селье, есть неспецифический ответ организма на *любое* предъявленное ему требование, поэтому даже очень радостное событие, по Селье, вызывает стресс.

В защиту взглядов Лууле Виилмы надо заметить: она прекрасно понимала, что слишком много хорошего — это тоже стресс. «Не стремитесь быть очень хорошим человеком, не стремитесь быть очень хорошей матерью, другом и прочее — будьте просто человеком, просто мамой, просто другом», — советовала она.

Исследуя механизмы борьбы организма человека со стрессом, Г. Селье открыл существование особой энергии, названной им *адаптационной*.

Эта энергия включается, когда человек начинает бороться со стрессом.

Адаптационная энергия — это особая энергия, которую нельзя получить, просто усиливая питание или качественно его улучшая. В борьбе со стрессом истощаются не запасы калорий: ведь в ситуации стресса человек продолжает нормально питаться, и запасы калорий пополняются. Тем не менее, несмотря на то, что привычные материальные энергетические ресурсы поступают в организм, и можно было бы ожидать, что сопротивление стрессу будет продолжаться сколь угодно долго, на деле оказывается, что организм, переживающий стресс, становится жертвой износа и амортизации, тело человека дряхлеет и заболевает.

От износа, амортизации и болезни человека спасает включение особой *адаптационной энергии*.

Откуда берется эта особая энергия? Природа адаптационной энергии учёным до сих пор не ясна. Понятно только то, что каждый живой организм обладает ограниченным её запасом, использующимся дозированно для противодействия влиянию стрессов.

Л. Виилма считала, что «энергия для борьбы со стрессами приходит к нам из Всеединства — от Бога. Её дают нам по праву рождения». Она называла её *энергией здоровья*. От нас самих зависит, как мы распорядимся этой энергией — приумножим её или уничтожим.

Запасы адаптационной энергии, или энергии здоровья, можно сравнить с богатством, полученным по наследству, когда человек может *брать* деньги со своего счёта, но *не может делать дополнительные вклады*.

Человек может безрассудно расточать и проматывать свою адаптационную энергию — жить в непрерывном несогласии с собой и миром, страдая от деструктивных эмоций. Тогда организм включает реакцию сопротивления на всю мощь, что приводит к быстрому расходованию адаптационной энергии. И когда эта энергия будет использована полностью, организм гибнет.

Но человек *может научиться растягивать запасы своей энергии здоровья надолго, расходуя мудро и бережно и с наименьшими потерями.*

Г. Селье показал, что необходимо различать поверхностную адаптационную энергию и глубокую адаптационную энергию.

Поверхностная адаптационная энергия доступна сразу, по первому требованию, как деньги в банке можно получить тотчас же, выписав чек. *Запасы поверхностной адаптационной энергии пополняют: отдых, смена образа деятельности, а самое основное — забота о главном энергетическом канале, который находится у нас в позвоночнике.*

И здесь мы вновь наблюдаем прекрасное согласование взглядов Нобелевского лауреата Г. Селье и психосоматолога-практика Л. Виилмы. Вот что она писала: «Позвоночник соединяет энергетическое прошлое, настоящее и будущее. Чем позвоночник прямее, тем лучше он выполняет эту функцию. Освободив позвонки, мы даём возможность свободному течению энергии и уже тем самым облегчаем процесс возвращения к энергии здоровья».

Глубокая адаптационная энергия хранится в организме человека в виде резерва, как если бы часть унаследованного нами богатства была вло-

жена в акции и ценные бумаги, которые надо сначала продать, чтобы пополнить свой банковский счёт и таким образом увеличить сумму, доступную для получения наличными.

Как же получить доступ к этим запасам глубокой адаптационной энергии, энергии здоровья? Необходимо научиться избавляться от деструктивных эмоций, освобождать себя из психологических капканов прошлых травм.

Иными словами — научиться прощать.

Безусловно, простить застарелые обиды и разочарования очень непросто. Но это как труд гранильщика алмазов — нелёгкий, но благодарный! Какое удовольствие получает мастер, закончив работу, каким блеском горят его глаза, отражая блеск совершенных граней, каким светом наполняется его душа!

Такой же свет нисходит в душу человека, освободившего свои стрессы. Прощение лечит психику человека, и вместо негативных сигналов она посылает телу сигналы позитивные.

Л. Виилма описывает четырёхзвенный процесс прощения: чтобы выпустить стресс на волю, надо понять, какой именно стресс возник в результате той или иной ситуации, и после этого определить, кого прощать и у кого просить прощения.

Если человек находит действительно правильный ответ на эти вопросы, он чувствует радость, как при узнавании человека, с которым давным-давно не виделся. Иногда это состояние называют инсайт — мгновенное просветление мыслей и чувств, сопровождаемое большим душевным подъёмом. И тогда человек оказывает-

ся способен легко и быстро выстроить цепочку прощения, которая освобождает его от стресса и решает проблему.

Приведём пример из нашей консультативной практики. Женщина обратилась с жалобой на частые запоры. Наш анализ стрессоров показал, что больше всего её беспокоят командировки мужа. Ей казалось, что он искусственно увеличивает их количество и длительность: когда можно поехать на день, он едет на три, а если можно отказаться от командировки, он всё равно едет. У неё складывалось впечатление, что он просто избегает её общества.

Далее мы выяснили, что его поведение — лишь бессознательное подтверждение её страха «меня не любят». Этот страх преследовал её давно, с тех пор, когда её первый серьёзный роман закончился женитьбой любимого на подруге. А приумножали его впечатления от супружеской жизни матери и тёти, которые, зная об изменах мужей, тем не менее сосуществовали с ними, сохраняя видимость нормальной семейной жизни.

Цепочка прощения состояла из следующих звеньев:

- *Прощаю Игорю (предмету своей юношеской увлечённости) ту боль, которую он причинил мне.*
- *Прощаю себе, что я вобрала эту боль в себя.*
- *Прощаю мужу его поведение и прошу у него прощения.*
- *Посылаю себе и своему мужу любовь.*

Эти утверждения клиентка проговаривала мысленно — такую методику обычно советовала Л. Виилма — несколько дней по семь минут до тех пор, пока не почувствовала, что обида «раствори-

лась» в желании быть свободной от неё и что она смотрит на поведение мужа другими глазами, избавившись от страха и подозрительности. Вслед за этими изменениями её чувств пришло избавление от соматической проблемы.

Метод освобождения стрессов мотивирует человека жить в гармоничных отношениях любви и сотрудничества. Ведь что есть главный источник стрессов? Это наше неумение общаться: мы обижаем других и обижаемся сами, не умея уживаться друг с другом, совмещать собственные устремления, желания, потребности с желаниями и устремлениями окружающих. И чем ближе наше общение, тем оно потенциально более опасно в смысле наполненности стрессами. Именно непонимание, критицизм, чрезмерная требовательность родителей ранят больше всего, помнятся дольше всего, прощаются труднее всего и порождают наиболее влиятельный стресс — страх «меня не любят», который Л. Виилма считала причиной многих психосоматических расстройств.

Отсюда следовал её совет: вспомнить и осознать свои обиды на родителей, простить их и попросить прощения у них. Здесь, считала она, находится главный источник глубинной адаптационной энергии — источник любви.

Необходимость любви для полноценной здоровой жизни можно подтвердить даже на клеточном уровне.

Смотрите: в здоровом организме на клеточном уровне внутренний стресс (то есть соперничество, непонимание отдельными клетками друг друга) сводится к минимуму за счёт создания между отдельными группами клеток организма утончённой

системы взаимопомощи и взаимоподдержки. Это выражается в том, что одни клетки занимаются приёмом и переработкой пищи, другие обеспечивают дыхание, третьи — перемещение в пространстве и защиту, четвёртые координируют жизнь организма в целом. У клеток, общая цель которых — жизнь организма, нет никаких причин вступать в конкурентную борьбу: их частный интерес к выживанию достигается через обеспечение выживания всей сложной структуры человеческого организма.

Возьмём противоположный пример раковой опухоли. Главная её особенность — забота только о себе. Опухоль питается за счёт других частей организма, пока не убивает хозяина, и совершает тем самым биологическое самоубийство, поскольку сама раковая клетка не может жить после смерти того организма, в котором она начала своё безрассудное и безудержное развитие.

Поэтому тактика сотрудничества и взаимопонимания — лучший способ противостоять стрессам в межличностных отношениях. Что может препятствовать воплощению этой во всех отношениях прекрасной тактики в жизнь? Биологическая предрасположенность, которая толкает человека к осуществлению одной из трёх врождённых тактик реагирования на стрессы:

- *синтоксическая реакция* (от греческого *syn* — вместе), при которой враг игнорируется, и делается попытка сосуществовать с ним, не нападая, — «терпеть»;
- *кататоксическая реакция* (от греческого *cata* — против) — открытая борьба с врагом — «атаковать»;

- *бегство или уход от врага* без попыток сосуществовать с ним или уничтожить его — «бежать».

Для каждого человека какая-то из этих тактик является естественной, то есть более привычной, более физиологичной. Он может не замечать стресса, притерпеться к нему, стать безразличным или считать своё состояние нормой. Поэтому, анализируя своё поведение, каждый человек должен спросить себя: где я привычно *атакую*, сам того не замечая, где *бегу* без особой на то надобности, где *мирно сосуществую*, углубляя свои негативные переживания. Это поможет начать плодотворную работу по предотвращению стрессов и профилактике психосоматических проблем.

Важно, что Л. Виилма, будучи врачом, оперирующим акушером-гинекологом с многолетним стажем, никогда не умаляла значения традиционной медицины. Она считала, что учение о стрессах и медицина должны идти рука об руку в процессе лечения болезни. Мы с ней полностью согласны.

Для практикующего психосоматолога важно знать идеи книг по самопознанию и психологической самопомощи. Будучи очень популярными среди большей части населения, они, несмотря на далёкий от академичности тезаурус и излишнее упрощение многих реалий психосоматического взаимодействия, содержат мощный мотивирующий потенциал, который существенно повышает активность клиента в процессе психологического консультирования.

Многие современные авторы, развивающие идеи психосоматического взаимодействия, основным инструментом лечения души видят освоение человеком навыков прощения самого себя и окружающих.

Прощение даёт свободу от негативных переживаний, связанных с опытом прошлого, возвращает желание жить в настоящем с радостью, любить и быть счастливым, не создавая предпосылок для возникновения болезней.

1.3. Техники практической работы с деструктивным состоянием застревания в прошлых обидах

Несомненно, прощение — серьёзный и нелёгкий труд. Чтобы успешно осуществить его, человеку необходимо, прежде всего, *поверить в свои силы, в саму возможность сделать это.*

Есть много людей, которые никогда не пытались и не хотят пытаться научиться прощать.

В такой позиции есть своеобразная *вторичная выгода*. Конечно, обида, злость и раздражение тормозят развитие человека. Но как заманчиво сделать их «козлами отпущения», ответственными за то, что человек стоит на месте, новых высот не завоёвывает, отношения с близкими не улучшает. Позиция «Я и хотел бы простить, да не умею!» — это удобная индульгенция, отпущение самому себе греха бездействия.

Митрополит Сурожский Антоний в своих «Воскресных Евангельских чтениях», рассуждая о прощении, приводит притчу о милосердном царе и безжалостном заимодавце (Евангелие от Матфея 18:21–35; от Луки 17:3–4).

«Во время одной беседы Иисуса Христа апостол Пётр подошёл к Нему и спросил: «Господи! сколько раз прощать брату моему (то есть ближнему), согрешающему против меня (т.е. если он чем-нибудь обидит меня)? Довольно ли будет простить ему до семи раз?»

Иисус Христос сказал ему: «Не говорю тебе до семи, но до седмижды семидесяти раз» (т.е. прощай без счёту, всегда).

Чтобы лучше объяснить это, Иисус Христос сказал притчу: «Один человек был должен царю десять тысяч талантов (в пересчёте на понятные нам рубли долг составлял приблизительно 25 миллионов рублей).

Но человек не имел чем заплатить. Когда его привели к царю, царь приказал продать его, и жену его, и детей, и всё его имение. Тогда должник упал к ногам царя и, кланяясь, стал просить его: «Государь! Потерпи на мне, и я всё тебе заплачу».

Милостивый царь сжалился над ним, простил ему весь долг и отпустил его.

Человек же тот, вышедши от царя, увидел одного из товарищей своих, который должен был ему сто динариев (всего лишь 20 рублей). Он схватил товарища и начал душить его, говоря: «Отдай мне, что ты должен».

Товарищ его упал к его ногам, умолял его и говорил: «Потерпи на мне, и всё отдам тебе». Но человек не захотел ждать, а пошёл и посадил товарища в темницу, пока тот не отдаст долга.

Когда царь узнал от товарищей пострадавшего о жестокости этого человека, то призвал его к себе и сказал ему: «Злой раб! Весь долг твой я простил

тебе, потому что ты упросил меня. Не надлежало ли и тебе помиловать товарища твоего, как и я помиловал тебя?» И, разгневавшись, царь отдал его истязателям (людям, на которых лежала обязанность наказывать преступников), пока не отдаст он царю всего неоплатного долга своего».

Закончив притчу, Иисус Христос сказал: «Так и Отец Мой Небесный поступит с вами, если не простит каждый из вас от сердца ближнему своему согрешений его».

«В этой притче, — пишет далее митрополит Су-рожский Антоний, — под царём разумеется Бог. Под человеком, который так много должен был царю, разумеется мы, люди. Под долгом — грехи наши. Под товарищем должника разумеются те люди, которые в чем-нибудь виновны пред нами (наши должники). Из притчи видно, что всякий, кто бывает злым на ближних своих за какие-нибудь их проступки и не хочет прощать их, тот не заслуживает (недостойн) помилования от Бога».

В библейских притчах, добавим мы, Господь не требует от человека сделать то, на что у человека не хватит сил, что будет выше человеческих возможностей. Поэтому читатель притчи может увидеть в ней выражение веры в возможности каждого из нас не держать зла на окружающих, прощать их. *А возможности предполагают обязанности: можешь совершить благое дело и не делаешь этого — нет тебе оправданий.*

Отсюда следует второй шаг в овладении навыком прощения: необходимо осознать, что *нельзя обидеть того, кто достаточно мудр и силен, чтобы своим пониманием человека, его поведения и по-*

следствий этого поведения не дать обиде разрушить свою душу. Иными словами, нельзя обидеть *того, кто избавился от духовного невежества*.

Очень часто цепочки «я знаю, что могу простить + я понимаю того, кто обидел меня, вижу корни, из которых произросла обидевшая меня ситуация» вполне достаточно, чтобы вспыхнувшая отрицательная эмоция не разгоралась, не охватывала пламенем чувства.

А если пожар обиды всё-таки полыхает, следует обратиться к тем многочисленным практикам, которые в разные времена выработало человечество: в религиозной традиции христианства прощение достигается с помощью *молитвы*, в духовных практиках Востока — с помощью *медитации*, холистический подход в медицине предлагает использовать *аффирмации*, психотерапия располагает различными приёмами от *аутогенной тренировки до арт-терапевтических техник*.

В Евангелии от Марка 11:25–26 читаем: «И когда стоите на молитве, прощайте, если что имеете на кого, дабы и Отец ваш Небесный простил вам согрешения ваши. Если же не прощаете, то и Отец ваш Небесный не простит вам согрешений ваших».

Каждый, кто творит молитву, должен помнить, что молитва — наша просьба к Всевышнему о получении хорошего, а не об устранении плохого. Поэтому слова «Помоги мне простить» предпочтительнее слов «Помоги мне, чтобы обиды не стало, чтобы обида покинула меня».

Молитва — это огромная энергия, правильное использование которой даёт желаемый результат. Молиться — быть самому в центре действия.

Пять частей молитвы:

- обращение к Богу;
- признание единства себя и Бога;
- позитивное желание (помоги мне выздороветь, а не помоги, чтобы болезни не стало);
- благодарность за сделанное;
- передача своего желания в руки Бога — то есть высвобождение проблемы.

Важна не только словесная формы молитвы. Не менее значимым является *состояние сосредоточенности*. Мы достигаем его, оставив на время будничные, сиюминутные хлопоты и сконцентрировав мысли на желании простить.

На Востоке — в Индии, Китае, Японии — состояние глубокой умственной сосредоточенности на чём-либо одном, отрешённости от всего остального получило название «*медитация*».

Это состояние сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешённостью от внешних объектов и очень часто используется для того, чтобы побороть эмоциональных врагов человека — страх, чувство вины, обиду и др.

В настоящее время популярность восточной философии, различных направлений йоги велика. Те, кто их изучает и практикует, не нуждаются в наших рекомендациях. Но наша консультативная практика показывает, что и люди, очень далекие от всего этого, тем не менее прекрасно используют техники *медитативных визуализаций*, чтобы освободить свою душу от обид. Основа этой техники — *диалог с подсознанием*: слова, обращённые к самому себе, помогают сконцентри-

роваться, погрузиться в процесс целительных ассоциаций.

Приведём для примера описание техники, в которой направление ассоциациям задаёт образ камеры. С ней на своих московских семинарах познакомила нас Лууле Виилма. С тех пор мы часто использовали её в своей консультативной практике и убедились в её эффективности.

Лууле называла эту технику «Камера моей души». Образ камеры был выбран ею сознательно, поскольку негативные чувства действительно лишают свободы ту часть нашей индивидуальности, которую эти чувства захватили, заставляют наши мысли путаться и направляют наши поступки в неконструктивное русло. Иначе говоря, какая-то часть нас продолжает ходить на работу, готовить обед, наводить порядок в доме. А какая-то часть, охваченная обидой, ревностью или злостью, сидит за решёткой, в камере, как узник в тюрьме. Наша задача — достичь внутренней цельности: открыть камеру и выпустить свою сидящую в ней часть на свободу.

Шаг первый: *прежде всего, необходимо определить, какой именно стресс вызывает ваше теперешнее нежелательное состояние. Поняв, что это за стресс, дайте ему название (например, вы поняли, что ваше теперешнее состояние определяется стрессом «страх, что меня не любят»).*

Шаг второй: *сядьте в удобной открытой позе (поставьте ноги параллельно друг другу; руки держите свободно, не скрещивая их); закройте глаза и мысленно произносите следующий текст:*

«Моё подсознание, я прошу тебя о сотрудничестве.

Моё подсознание, я благодарю себя за готовность к сотрудничеству!»

Эта мысленная просьба создаст гармонию между вашими ожиданиями и состоянием вашего сознания.

Шаг третий: продолжайте, не меняя позы и не открывая глаз, беседовать со своим подсознанием; произнося приведённый ниже текст, не торопитесь, пытайтесь как можно подробнее увидеть ту «картинку», которая будет возникать перед вашим мысленным взором.

«Моё подсознание, покажи мне камеру, в которой находится мой стресс «страх, что меня не любят» (произнесите название того стресса, над освобождением которого вы в данный момент работаете).

Покажи мне мой стресс «страх, что меня не любят».

Шаг четвертый: когда вы увидите своим мысленным взором «изображение», «картинку» стресса, который необходимо освободить, произнесите мысленно фразу «Я освобождаю свой стресс «страх, что меня не любят» и мысленно произведите действия, которые помогут изображению стресса покинуть камеру: откройте дверцы камеры и прочее.

Шаг пятый: увидев, что камера, в которой находился стресс, пуста, поблагодарите своё подсознание за сотрудничество.

«Моё подсознание, благодарю тебя за сотрудничество. Я посылаю себе спокойствие, уверенность, любовь».

Эта техника, будучи весьма несложной, требует:

- 1) грамотной предварительной работы по определению стресса, который вызывает нездоровье,*
- и 2) сосредоточенности.*

За многие годы консультативной практики мы убедились, что наиболее эффективно освобождаются от негативных переживаний те, кто не ограничивает себя рамками общеизвестных методов, техник, процедур. И мы рекомендуем своим клиентам не забывать, что *в процессе прощения важен творческий подход*⁷.

Можно и нужно придумывать для себя самые разные техники, используя весь потенциал своего воображения, образования, жизненного опыта, своих увлечений и пристрастий.

Можно, например, представить себе алмаз, который не огранён; он мутный и неказистый, потому что внутри него червоточина обиды или гнева, например. Начните повторять простые слова: *«Я прощаю своего обидчика за то, что он обидел меня, причинив мне тем самым боль. Я прощаю себя то, что принял (приняла) эту обиду и боль в себя. Я наполняю себя любовью и радостью, спокойствием и уверенностью»*. Мысленно шлифуйте алмаз, превращая его в бриллиант. По мере того, как вы будете произносить слова прощения, алмаз будет видаться вам всё более прозрачным и сияющим. И если вы любите блеск камней, приходящая к вам в душу любовь наполнит картинку радостью, и, увидев сверкание своего нового «алмаза» — нового состояния своей души, вы откроете глаза с чувством приятного удовлетворения.

⁷ Подробно о техниках прощения вы можете прочесть в книге Цветковой Н.А. «СЕМЕЙНЫЕ ИСТОРИИ: технология применения». — М., 2019.

Этим самостоятельно придуманным упражнением поделилась одна из наших клиенток. Она долго не могла избавиться от обиды на свою мать, которая оставила её в семье бабушки, а сама умчалась в погоню за женским счастьем и о дочери на несколько лет забыла.

Если бриллиант — символ чистоты, то универсальным символом любви является роза. Поэтому во многих книгах можно найти *рекомендацию использовать в сеансах визуализации образ этого нежного цветка.*

Увидьте мысленно образ человека, отношения с которым стали источником обиды для вас, и проведите с ним воображаемый разговор о своём решении простить его и отпустить свою обиду. Скажите ему,

- *чему научили вас отношения с ним;*
- *какую положительную роль в процессе вашего духовного роста он сыграл;*
- *поблагодарите его за предоставленную возможность осознания и достижения вами нового, более совершенного единства с самим собой;*
- *в знак искренней благодарности вручите ему розу.*

В визуализациях с целью достижения состояния прощения можно представлять любой процесс, результат которого вам нравится. Так, если вам нравится собирать ягоды на даче, повторяйте слова прощения, мысленно собирая ягоды. Если нравится печь пироги — выпекайте одновременно с мысленным произнесением слов прощения пирог. Главное, чтобы у вас возникла прочная ассоциация процесса прощения с каким-либо радостным, плодотворным, созидающим процессом,

в котором вы видите себя. Неизбежно появляющиеся при этом положительные эмоции делают методику весьма эффективной.

Молитва, медитации не исчерпывают весь арсенал средств, помогающих человеку простить.

Из практики, например, известна высокая эффективность метода «*Письмо-освобождение*». Метод предполагает, что человек пишет письмо своему стрессору (неважно, кто это конкретно: мать, отец, муж, подруга, начальник), в котором без обиняков, прямо и честно *высказывает мысли и чувства*, которые вызвало в нём поведение «обидчика». В этом же письме автор *благодарит* того человека за то, что он стал его учителем, и *описывает свои ожидания от самого себя обновлённого*, отпустившего обиду на свободу.

Это послание не предполагает отправку по почте (хотя иногда это весьма полезно сделать). Прощение достигается через *катарсис* (др.-греч. возвышение, очищение, оздоровление) — очищение духа посредством душевных переживаний, поскольку процесс создания такого письма, с одной стороны, вызывает сильное чувственное напряжение, а, с другой стороны, возвышает разум человека и облагораживает его чувства.

А тем, кто больше, чем писать, любит рисовать, можно порекомендовать технику «*Картины моего состояния*».

Инструкция для клиента: приготовьте два больших листа бумаги и цветные карандаши, фломастеры или краски — по желанию. На первом листе нарисуйте образ своих негативных переживаний. Не старайтесь рисовать «правильно», ведь

это не портрет и не пейзаж, это выражение ваших чувств и переживаний. Карандаш порвал бумагу? Не страшно, рисуйте дальше! Когда вы почувствуете, что выразили себя полностью, остановитесь и посмотрите на рисунок внимательно. Вы больше не хотите, чтобы ваш внутренний мир был таким мрачным, лохматым, колючим, разъединённым? Попрощайтесь с ним — скажите слова прощания и прощения. И смело расстаньтесь с ним через расставание с рисунком, который вы можете порвать, бросить в корзину с мусором, засунуть в дальний темный угол стола или сжечь. А потом порадуйте себя — нарисуйте картину своего нового состояния. Вы увидите: теперь она несёт не образ разъединённости, дисгармонии, хаоса, а образ целостности и гармонии.

Думая об эффективных техниках прощения, не стоит забывать и о *мощной целительной силе огня*. Мы очищаем душу, когда смотрим на огонь свечей в храме. Мы согреваем тело, когда приближаемся к огню костра, камина или милой старой печки. Огонь как символ вечности соединяет нас с сознанием бесконечности и могущества духа. Глядя на огонь, мы не чувствуем себя одинокими, незащищенными, ненужными. Энергия огня наполняет нас и даёт силы. Используйте это на своём пути к прощению: глядя на огонь, вы можете провести мысленную беседу со стрессором или самим собой, можете повторять аффирмации или молиться.

Мы видим: методов и техник прощения достаточно много. Но важнее любой самой привлекательной техники *искреннее желание простить*.

Не лукавьте с самим собой! Ведь если вы решили простить окружающих только потому, что считаете себя правым и праведным, а их — недалекими и грешными, и вам просто жаль их, — значит, вами руководит не истинное желание духовного роста, а собственное высокомерие. А если вы притворяетесь, что не обижены, хотя на самом деле обида переполняет вас, то вы не столько прощаете, сколько подавляете в себе истинные чувства и таким образом позволяете окружающим пренебрегать вами. Это сигнал о том, что вы боитесь не простить, боитесь быть отвергнутым или живёте в ложном убеждении, что проявлять свои негативные эмоции недопустимо.

Конечно, в процессе расставания с негативными эмоциями, чувствами, переживаниями, мыслями и убеждениями очень важна поддержка окружающих.

Когда мы видим, что близкие нас понимают, это прибавляет нам и мудрости, и решительности. Но! Существует соблазн застрять в этом процессе, превратить его в бесконечное «перемыывание костей» обидчику, потеряв тем самым цель прощения.

Это настолько реальный соблазн, что индейцы племени навахо, например, придумали ритуал прощения, который пресекает такое «растекание» эмоциями во времени.

Культура североамериканских индейцев тщательно изучалась последователями холистического подхода к здоровью. Эти исследования позволили обнаружить множество глубоких по смыслу и эффективных по результату техник и ритуалов, которые индейцы применяют для поддержания телесного и душевного здоровья.

Особенно часто в литературе описывается ритуал прощения: человек, который хочет освободиться от мучающих его обид, горя, боли, встаёт в центр круга, образованного его соплеменниками. Он имеет право трижды рассказать им о своих переживаниях и быть при этом сочувственно выслушанным. Но если он решит пожаловаться ещё раз и войдёт в круг, все сидящие в круге повернутся к нему спиной! Тем самым соплеменники говорят ему: «Мы поняли и поддержали тебя! Настало время тебе быть свободным от этих переживаний!» Жестоко? Нет, мудро!

А как вести себя с теми, кто, обидев, приходит просить прощения? А мы еще не остыли, всё внутри бурлит, и боль рвется наружу, провоцируя нас на злые слова.

«Машенька, прости Петеньку. — Не прощу! Пусть всю жизнь непрощённый ходит!» — описывает такую ситуацию Корней Чуковский в своей книге «От двух до пяти».

Нам, взрослым, негоже оставаться в детских заблуждениях. Просьбу о прощении следует воспринимать, как дар. Вы же по себе знаете, какую серьёзную работу должен проделать человек, чтобы прийти к признанию своей вины, чтобы принять на себя ответственность за возникшую в ваших отношениях трещину, чтобы сделать реальный шаг к примирению.

Отказывая другому в прощении, мы становимся обидчиками бóльшими, чем тот, кто пришёл к нам с «веткой мира».

Мы приумножаем негативные чувства, создаём условия для соперничества и конфронтации. Тем

самым мы закрываем дверь для сотрудничества, понимания, любви. Забываем, что любая жизненная ситуация содержит урок, который надо понять, чтобы уточнить для себя детали картины мира.

Прощение себя и окружающих — важный этап оздоровления психологического состояния и эффективный инструмент позитивного влияния на телесное здоровье. Разные авторы предлагают разные методы освобождения от застарелых обид и разочарований.

В процессе прощения важен творческий подход: с одной стороны, психосоматолог должен мотивировать клиента на то, чтобы он самостоятельно придумывал самые разные техники, используя весь потенциал своего воображения, образования, жизненного опыта, увлечений и пристрастий. С другой стороны, и сам специалист должен не ограничивать себя строгими рамками известных методик, а творчески относиться к процессу терапии, создавая на сеансах атмосферу со-творчества.

Наиболее ярко возможность задействовать творческий потенциал личности появляется при использовании техник арт-терапии — набирающего в нашей стране популярность подхода в психологическом консультировании, известного довольно давно, с 1930-х годов, суть которого составляет помощь в избавлении от негативных эмоций и мыслей через их творческое переживание.

ГЛАВА 2

Арт-терапия в диагностике и лечении психосоматических заболеваний

2.1. Спектр решаемых с помощью арт-терапии проблем, механизмы лечебного воздействия

Искусство всегда служило средством эстетического формирования и развития личности человека. Именно эстетическое воспитание закладывает основы мироощущения, развивая положительные эмоции как фундамент мировоззрения в построении картины мира человека. А в настоящее время искусство рассматривается не только как фактор развития и формирования личности, но и как эффективное средство профилактики и коррекции психосоматических и эмоциональных нарушений, защиты психики человека от агрессивных воздействий внешней среды.

«Наши переживания и эмоции являются источником энергии, которая может быть канализирована посредством экспрессивных искусств, являющихся мощным средством для обнаружения, проживания и принятия «тёмных» аспектов нас самих, а самопринятие имеет первостепенное значение для развития способности к сочувствию и состраданию другим», —

подчёркивал выдающийся российский психолог Л.С. Выготский.

В арт-терапии акцент делается не на искусство вообще, а на его визуальные разновидности: живопись, графику, скульптуру, дизайн, фотографию и прочие формы творчества, в которых ведущую роль играет визуальный канал коммуникации.

Арт-терапия, как и любой иной вид психотерапии, направлена на осознание неосознаваемого психического материала, чему способствует богатство художественных символов и метафор.

Символический язык изобразительного искусства наиболее адекватный, более точный и ёмкий, чем слова (К. Юнг). Важные мысли и переживания человека, будучи порождением бессознательного, прежде всего проявляются в виде образов, а будучи запечатлёнными в изобразительном продукте, они становятся доступны для понимания и анализа (М. Наумбург, одна из основательниц арт-терапии).

Арт-терапия ставит перед собой *три основные задачи*:

- *диагностика* состояния, определение психологического корня проблемы;
- *возможность отреагировать* на негативные эмоции, такие как страх, гнев, разочарование;
- *психокоррекция* деструктивных эмоций.

Арт-терапия обладает *несколькими важнейшими преимуществами* перед другими подходами, поскольку она:

- *практически не имеет возрастных границ* и может использоваться в практической работе с клиентами самого разного возраста — от де-

тей до пожилых людей: любой человек примерно с пяти-шестилетнего возраста, независимо от культурного опыта и художественных способностей, может быть участником арт-терапевтического процесса;

- позволяет клиенту *раскрыться*, даже если уровень осознанности проблемы не даёт возможности эту проблему проговорить (вербализовать): когда клиент говорит, что «я всё чувствую, но высказать и точно описать своё состояние не могу», рисунок, в сравнении с вербальным языком, открыто и искренне передаёт смысл изображённого. Подчеркивая эту особенность изобразительного творчества, К. Юнг называл художников «рупорами бессознательного»;
- развивает *активность* клиента и позволяет задействовать его творческий потенциал;
- может применяться как в *индивидуальной* работе, так и при работе с *группой*, в том числе с семьёй клиента;
- арт-терапевтические методики в основном обладают *двояким эффектом*: и диагностическим, и терапевтическим;
- методы и техники арт-терапии могут быть эффективно использованы в *контексте других подходов* в психотерапии и консультировании.

Эти преимущества делают арт-терапию *особенно эффективной при работе с клиентами, которые отличаются следующими характеристиками*:

- повышенной тревожностью;
- склонностью к агрессивной форме поведения;
- неуверенностью в себе и закрытостью в выражении своего состояния;

- эмоциональной неустойчивостью, частой сменной настроением;
- страдающими от нехватки эмоциональной поддержки в семье, где установился нездоровый психологический климат.

Арт-терапия может быть эффективно использована при лечении невротических и психосоматических расстройств.

Однако спектр проблем, при решении которых могут быть использованы техники арт-терапии, более широк:

- внутри- и межличностные конфликты,
- экзистенциальные и возрастные кризисы,
- психологические травмы, потери, постстрессовые расстройства,
- нарушения целостности личности, потеря личностных смыслов.

Работа с преодолением указанных проблем является важной с точки зрения профилактики психосоматических заболеваний.

Первоначально возникшая как терапия рисунком (изо-терапия), к настоящему времени арт-терапия включает в себя такие разделы, как библиотерапия (в том числе сказкотерапия), представляющая собой сочинение и творческое прочтение литературных произведений, музыкотерапия, драма-терапия, танцевальная, кукло- и песочная терапия, фототерапия, медитативное рисование и мультимедийная интегративная терапия.

В изо-терапии используются разные изобразительные средства и материалы: краски, сангина, пастель, гуашь, глина, пластилин, фольга, картон.

В арт-терапевтическом процессе человек приобретает ценный опыт позитивных изменений. Постепенно происходит углублённое самопознание, самопринятие, гармонизация развития, личностный рост. Это потенциальный путь к самоопределению, самореализации, самоактуализации личности.

Погружение в искусство позволяет в скрытой символической форме реконструировать конфликтную травмирующую ситуацию и найти её разрешение благодаря тому, что творчество является одной из мощных трансформирующих сил для преодоления страхов, растерянности и тревоги, возникших из-за внутреннего конфликта.

Арт-терапевтические техники помогают снизить или ликвидировать психологическую защиту, которая есть при вербальном контакте, поэтому в результате арт-терапии клиент правильнее, реальнее оценивает нарушения и своё восприятие внешнего мира.

Арт-терапия позволяет каждому человеку творить свою жизнь в буквальном смысле слова, рисуя свои чувства и переживания, создавая коллажи своих представлений о будущем, придумывая литературные метафоры своей жизни в прошлом, настоящем и будущем.

Таким образом, **арт-терапия является эффективным средством:**

- *представления* собственных эмоциональных состояний, «вчувствования» в собственные переживания и явления окружающего социума — от микросоциума семьи до макросоциума общества в целом;
- *трансформации* негативных эмоциональных состояний, оказывающих пагубное воздействие на жизнь человека и его психосоматическое состояние;
- *увеличения* межличностной компетентности и способности к установлению гармонических взаимоотношений;
- *развития* личностного потенциала креативности как необходимого свойства для бесстрессовой адаптации к вызовам жизненного пути и самореализации личности.

Тем самым арт-терапия является мощным инструментом в процессе лечения и профилактики психосоматических расстройств.

Ведущими психологическими механизмами, обеспечивающими лечебное действие арт-терапии, считаются *сублимация, проекция и децентрирование*.

Сублимация возникает в ситуации, когда деструктивные эмоциональные состояния напряжения, тревожности, агрессии, чувства вины, страха, неудовлетворённости заменяются визуальным художественно-образным представлением. Тем самым снижается опасность внешних проявлений

этих переживаний в соматическом состоянии человека или в его социально нежелательной деятельности. Рисование, как и сновидения, снимает барьер «эго-цензуры», затрудняющий словесное выражение бессознательных конфликтных элементов.

Образно говоря, добрая фея Сублимация освобождает человека из паутины давящих, разрушительных эмоций (эмоций-вампиров) и помещает его в мир возвышающих, наполняющих энергией творческих переживаний.

Проекция (экстернализация) заключается в «переносе» физических ощущений человека, его переживаний и представлений на внешние объекты и процессы на основе игровой, творческой активности. Данный механизм связан не только с изобразительным творчеством, но и с познавательной деятельностью, а также с иными видами культурной практики. Проекция является одним из базовых защитных психологических механизмов, она обеспечивает дистанцирование человека от сложных переживаний и представлений. Этот защитный механизм не всегда предполагает осознание человеком связи спроецированных содержаний своего внутреннего мира с собой, но в благоприятных условиях безопасности (которую создаёт арт-терапевт на сеансе) человек может воспринимать свой внутренний мир отражённым в созданной им продукции (рисунке, коллаже, скульптуре и т. п.), и его субъективный опыт становится доступным для восприятия и осознания.

Образно говоря, добрая фея Проекция дарит человеку волшебное зеркало, в котором вместо пугающих образов своего внутреннего состояния он видит прекрасные образы внешнего мира, которые может

рассматривать, понимать, оценивать без страха быть затянутым в паутину внутреннего смятения и хаоса.

Децентрирование предполагает переключение внимания, уход от поглощённости травматическими переживаниями и воспоминаниями. Децентрирование обеспечивает преодоление ограничений, связанных с внешней ситуацией и способом ее восприятия личностью. Путём децентрирования мы можем выйти за пределы привычных схем мышления и поведения, связанных с восприятием «тупиковости ситуации».

Образно говоря, Децентрирование, как добрый Учитель, умеет предложить такое задание испуганному, насторожённому, напряжённому ученику, которое увлечёт его своей новизной и необычностью, дав новую пищу для размышлений.

Понятно, что включаться в творческий процесс разные люди могут по-разному: одним такое переключение даётся легко и быстро, другим необходимо время и, может быть, даже подготовительные техники, чтобы совершить погружение в совсем другую деятельность, резко отличающуюся от привычной.

Арт-терапия позволяет каждому клиенту оставаться самим собой и продвигаться в развитии своим темпом. Задача арт-терапевта — внимательно «вслушиваться» и проявлять уважение к способности клиента найти собственный ответ на мучительные вопросы, вызванные внутренними или внешними конфликтами.

А в качестве подготовительной техники большинство специалистов советуют технику «Каракули», которую мы подробно опишем ниже.

Арт-терапия доказала свою эффективность при использовании в групповой работе и с детьми, и со взрослыми. При работе в группе «исцеляющими» факторами являются: групповая сплочённость и поддержка, реализация альтруистической потребности, освоение новых ролей и проявление латентных качеств личности, получение обратной связи в условиях особой демократичной атмосферы, обусловленной равенством прав и ответственности.

Чтобы процесс арт-терапевтического консультирования стал эффективным, психолог-консультант должен придерживаться следующих правил:

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

2. Участник арт-терапевтического занятия (ребёнок, подросток, взрослый) может выбирать подходящие для него виды творческой деятельности и изобразительные материалы, работать в собственном темпе.

3. При работе в группе каждый её участник:

- вправе отказаться от выполнения некоторых заданий, открытой вербализации своих чувств и переживаний, от коллективного обсуждения результатов его творческой активности;
- вправе наблюдать за деятельностью группы, не выполняя группового задания, или заниматься чем-либо по желанию, если это не противоречит социальным и групповым нормам.

4. Принимаются и заслуживают одобрения все продукты творческой изобразительной деятельности независимо от их содержания, формы, эстетичности вида (клиенты могут не уметь рисовать, лепить и т.д.).

5. Запрещаются сравнительные и оценивающие суждения, отметки, критика, наказания.

Иначе говоря, и в индивидуальной, и в групповой работе арт-терапевт должен заботиться о создании пространства физической и психологической безопасности и комфорта, в котором нет препятствий для творческого самовыражения клиента — препятствий в виде понуканий, критики, обесценивания.

В профессиональный багаж психосоматолога непременно должно войти положение о том, что центральная фигура в арт-терапевтическом процессе — не пациент как больной человек, а личность, стремящаяся к саморазвитию и расширению диапазона своих психологических возможностей.

Арт-терапия эффективна как при лечении психосоматических заболеваний, так и при их профилактике.

2.2. «Золотой фонд» арт-терапевтических методик в изо-терапии

К настоящему времени в арт-терапии сложился свой «золотой фонд» методик, наиболее часто и плодотворно используемых. Мы приведём некоторые из них, относящиеся к разделу изо-терапии.

Многие методики рассчитаны на работу с клиентами разного возраста. Причём есть методики,

первоначально разработанные для детей, но прекрасно работающие и в арт-терапевтическом процессе со взрослыми.

При этом важно понимать, что арт-терапевтическая сессия в целом, как правило, включает в себя следующие этапы:

- настрой (разминка, создание творческой атмосферы, включение в работу);
- формирование запроса или темы работы через актуализацию визуальных, аудиальных, кинестетических ощущений;
- индивидуальная изобразительная или творческая деятельность;
- вербализация (описание получившегося творческого продукта, коммуникация с арт-терапевтом и членами группы при групповом сеансе);
- доработка рисунка, продолжение работы для мультимодальных техник или коллективная работа (в парах; малых группах);
- рефлексивный анализ. Выводы.

1. Одна из классических арт-терапевтических техник — *«Карáкули»* — была создана английским детским психоаналитиком Д. Винникоттом, чтобы помочь преодолеть смущение ребёнку, который отказывается участвовать в сеансе изотерапии, говоря «я рисовать не умею».

В настоящее время эта методика имеет несколько модификаций и успешно применяется и в индивидуальной работе, и работе с семьёй или с терапевтической группой. Её часто используют на этапе «разогрева» группы.

Инструкция: участники сеанса располагаются вокруг листа бумаги (при индивидуальном сеансе партнёром клиента выступает терапевт). Затем арт-терапевт предлагает одному из участников нарисовать на листе каракули — беспорядочные непрерывные линии.

Первый участник группы создаёт каракули, свободно водя по листу бумаги карандашом без какой-либо цели и замысла. А затем передаёт лист бумаги с каракулями своему партнёру, который должен будет создать из них образ и развить его.

Следующий участник группы, исходя из собственных представлений, пытается дорисовать созданные предыдущим участником каракули. При этом он имеет право любым образом повернуть лист и выбрать из предложенной палитры цветов любой цвет. Арт-терапевт следит за тем, чтобы каждый участник группы, рисуя в порядке очереди, вносил в рисунок не слишком большие дополнения — тогда все поучаствуют в создании законченной композиции несколько раз.

Рисунок передаётся из рук в руки до тех пор, пока каждый участник сеанса не решит, что ему больше нечего к нему дорисовывать.

На следующем этапе работы группа обсуждает рисунок: каждый участник сеанса рассказывает, что он видит в рисунке. Следующие особенности рисунка подлежат обсуждению и истолкованию: цвет; сюжеты и образы; вклад каждого участника в рисунок и его влияние на результат общей работы. Участники могут попытаться выразить в словах свои чувства и ассоциации, появляющиеся при создании каракулей.

В заключение участники могут сочинить сюжетную коллективную историю, отражающую ассоциации, вызванные рисунком.

Техника не накладывает ограничений на действия участников, даёт возможность разбудить их воображение и снять напряжение, вызываемое непривычной деятельностью.

Кроме того, она даёт диагностическую информацию об особенностях межличностного взаимодействия участников сеанса. При индивидуальной работе с терапевтом эта техника помогает установить отношения доверия в диаде терапевт — клиент.

Отметим, что методика «Каракули» прекрасно зарекомендовала себя при работе с пожилыми людьми.

Арт-терапевтическая работа с пожилыми людьми направлена на преодоление социальной изоляции, повышение самооценки, создание условий для актуализации их жизненного опыта, признание их ценностей, реализацию ими своего творческого потенциала. Занятия носят, как правило, групповой характер и проводятся в социальных центрах, центрах психического здоровья или стационарах дневного пребывания, больницах, интернатах и других медицинских и социальных учреждениях.

Арт-терапия эффективна в работе с пожилыми пациентами, не имеющими очевидного снижения памяти и интеллекта, поскольку они оказываются в состоянии включиться в групповой процесс, наладить коммуникацию с членами группы и арт-терапевтом, проявить довольно высокий уровень творческой инициативы. Однако в литературе описаны также попытки арт-терапевтической работы с пациентами со значительным снижением

интеллектуально-мнестических и коммуникативных возможностей, для которых практически нецелесообразно участвовать в большинстве известных видов индивидуальной и групповой терапии.

Переходя к способам коррекции с помощью методов арт-терапии проблем личностного развития, отметим, что хорошо зарекомендовали себя различные *«игры с цветом»*.

2. Базовая методика — *«Рисуем эмоции»*.

Инструкция: нарисовать и раскрасить в соответствии с собственными ассоциациями разные эмоциональные состояния — счастье, печаль, гнев, страх и т.д.

Другой вариант инструкции: используйте только один цвет, который нравится или, наоборот, не нравится. Для исследования его смыслового значения предлагается нарисовать различные фигуры, линии, формы.

Еще один вариант: на листах бумаги формата А4 необходимо абстрактно, посредством *линии и формы*, изобразить простым карандашом самые яркие чувства, наиболее известные из собственного опыта (название каждого изображённого чувства записать на обратной стороне рисунка). Далее необходимо раскрасить картинки, выбрав для каждого образа соответствующий цвет.

Методика применима и для индивидуальной работы, и для работы в группе.

При работе с арт-терапевтическими методиками специалист должен учитывать тот факт, что *у каждого цвета может быть множество значений*, поэтому интерпретация использования того или иного цвета в рисунке не может быть однозначной: необходимо

учитывать контекст использования цвета, оправданность, уместность и адекватность, интенсивность, количество в одном рисунке. В работе с цветом следует учитывать следующие пять принципов:

- *Принцип многозначности цвета.* Например, один и тот же цвет — красный — в разных случаях может трактоваться как бегство, секс, агрессия, тревога.
- *Принцип необходимости учёта условий, в которых происходит восприятие цвета.* На выбор цвета клиентом оказывают влияние многие факторы: отношения клиента с терапевтом, сезонный фактор (зимой оправдано большее использование холодных, летом — теплых оттенков), время суток, возраст, пол.
- *Принцип достаточности цветового выбора.* В арт-терапевтическом кабинете должна быть большая палитра цветов для возможного использования их в процессе рисования; также важно понимание клиентом нюансов цвета. Кроме ярких, чистых цветов, необходимо наличие грязных.
- *Принцип точности обозначения цвета, ассоциации с цветом.* Отмечено, что тёплые оттенки дают стимулирующий эффект и определённые физиологические реакции организма — учащение сердцебиения, повышение мышечного тонуса. Холодные оттенки, напротив, дают релаксирующий эффект. Промежуточные цвета, например, зеленый, несут уравновешенность, контроль эмоций, стабильность.
- *Принцип сезонности палитры.*

Весенняя палитра — пастельные оттенки, пробуждение природы, активизация сознания и тела, эмоциональный подъем. Нежно-зеленый, фиолетовый, голубой цвета. Ассоциации: легкость, одухотворённость, надежда, полёт фантазии, растения.

Летняя палитра — более насыщенные, тяжёлые цвета. Удовольствие от физического контакта с миром, оптимизм, способность к переживанию ярких эмоций, цикличность, зрелость, активность.

Осенняя палитра — ранняя осень больше жёлтого цвета, осмысление, нарастание дискомфорта, депрессия, ностальгия. Грязные оттенки. Увядание, страх смерти, постижение мудрости; глубокая осень — коричневый, оранжевый цвета. Подготовка к зимней спячке.

Зимняя палитра — преобладание белого цвета, также голубой, бледно-жёлтый. Духовное начало, сила жизни. То, что не подвержено разрушению.

3. Модификация предыдущей техники, или техника **«Раскрасим эмоции и чувства»**.

Инструкция: нарисуйте силуэт человека в полный рост (выполняется, как правило, в группе).

Правдоподобность изображения человеческой фигуры обычно рассматривается как признак, связанный с самоидентификацией и ощущением схемы собственного тела.

Можно использовать забавный пример персонажей романа «12 стульев» Остапа Бендера и Кисы Воробьянинова. Участники группы разделяются на пары и по очереди, расположившись на устланном бумагой полу, обводят контуры

головы, тела, рук и ног друг друга. Такой способ рисования обычно сопровождается яркой эмоциональной экспрессией, двигательной активностью и в итоге превращается в увлекательную, весёлую, шумную игру.

С одной стороны, это способствует снятию мышечных зажимов, побуждает к спонтанности, приводит к ослаблению сознательного контроля.

С другой стороны, руководителю группы следует иметь в виду, что искажённые, персонифицированные контуры тела могут вызвать у «натурщика» чувства обиды, неловкости, агрессии, а значит, стать причиной внутреннего и внешнего протеста субъекта, существенным препятствием для самораскрытия на следующих этапах работы. Поэтому использование абстрактных шаблонов зачастую предпочтительнее. Тем более что в последнем случае основной акцент занятия смещается на самопознание, самоисследование.

Итак, после того как силуэт человека нарисован, необходимо разместить в нём различные чувства и раскрасить их в соответствующие цвета. Каждый участник сам выбирает содержание и способы воплощения замысла.

При анализе полученного рисунка арт-терапевт уделяет внимание таким характеристикам, как гамма чувств и красок, общий колорит рисунка, сравнительная насыщенность в изображении позитивных и негативных эмоций, а также степень преобладания тех или других. В этом же контексте важно оценить работу с позиций трудоёмкости процесса рисования. Насколько этот процесс был энергичным, как много сил потрачено художником на создание задуманного

образа? Полностью ли закрашен силуэт, или остались пустые места? Что можно сказать о степени интеграции элементов изображения? Как долго продолжалась работа над каждым из визуализированных чувств, какие при этом возникали затруднения?

Безусловно, информативна поза человека, а также месторасположение каждого чувства и сопряженных с ним эмоций, эмоционального состояния.

Понятно, что в каждом рисунке много индивидуального. Например, кто-то помещает чувство любви в голову, а кто-то — в сердце. Бывает, что весь силуэт человека занимает только одно чувство любви, или, наоборот, оно отсутствует на рисунке. Страх и ужас обычно рисуют в ногах («ватные ноги», «дрожащие колени»), в области лица (глаза, лоб, губы). Агрессия, злость чаще всего изображается в ступнях, кулаках или на лице.

Более единодушны авторы рисунков в выборе цветовых решений. Чувство любви окрашено преимущественно в розовый или красный; агрессия и злость — в чёрный, грязно-коричневый, тёмно-лиловый; страх и ужас — в серый, тёмно-серый цвета.

Важно обратить внимание на цветовой ряд. Выбор в первую очередь коричневого, серого, чёрного цветов выявляет, по данным Л.Н. Собчик, состояние выраженного стресса независимо от того, чем и у кого стресс вызван. Это может быть объективно сложная ситуация или невротическая реакция человека на жизненные трудности.

4. Дальнейшая модификация техники «Раскрасим эмоции и чувства» — техника **«Рисуем символами и абстракциями»**.

Инструкция: используя любой стиль изображения и любые художественные средства, создайте образ вины (горя, утраты, любви, счастья и др.).

Варианты инструкции:

- используйте краски, линии, формы, чтобы создать образы, которые выразят ваше понимание чувства вины (горя, счастья и др.);
- расскажите о своём чувстве вины (злости, ревности и др.) языком символов;
- с помощью символов и абстракций нарисуйте, что вы испытываете, когда чувствуете себя виноватым (покинутым, любимым и др.), а затем нарисуйте картину, когда вы счастливы (огорчены, обижены).

Далее арт-терапевт обсуждает с клиентом полученную картину, задавая вопросы о причинах выбора использованного цвета, формы, композиции в изображении того или иного чувства.

Помогающие обсуждению вопросы: «Какие признаки свидетельствуют, что создан образ радости или, напротив, печали? Какой сюжет картины соответствует вашему пониманию радости (печали, чувства вины, обиды)? Какой эпизод представляется, когда вам предложено нарисовать чувство счастья (горя, ненависти)?»

5. Преодолеть психологические барьеры, негативные переживания, опасения, снять эмоциональное напряжение, тревожность хорошо удаётся с помощью техники **«Монотипия»**.

Инструкция: рисовать можно на самых разнообразных поверхностях (бумага, целлофан, пластиковая доска и даже кухонный проти-

вень) и любыми красками (пальчиковые, акварель, гуашь). А в качестве кисточки можно использовать любой подручный материал вплоть до ватных палочек и собственных пальцев. Затеиловые пятна-отпечатки расцениваются как источник ассоциаций.

Самый простой приём монотипии: на одной половинке листа клиент рисует всё, что его душе угодно, а потом сгибает бумагу пополам, получая зеркальное отражение картинки. Или можно отпечатать рисунок на втором листе, тогда картина будет ещё более оригинальной.

Затем арт-терапевт предлагает включить фантазию и попробовать разгадать, что же в итоге получилось. По мере обсуждения картину можно оставить в первоначальном виде или дорисовать, чтобы сделать её более выразительной.

Эта техника годится и для детей, и для взрослых.

6. Свои чувства можно рисовать не только красками, цветными карандашами и фломастерами. Если есть возможность и желание, можно рисовать на песке. После чего это символическое изображение можно разрушить или стереть.

Американский специалист Рут Ф. Шоу предложила технику **«Рисование пальцами с использованием гуаши»**.

Инструкция: сделайте рисунок не кистью, а просто пальцами, макая пальцы в баночку с гуашью.

Эта техника хорошо зарекомендовала себя при работе со слабовидящими и глухими детьми, а также пожилыми людьми.

7. Методика групповой работы **«Метаморфозы рисунка, или Рисуем по кругу»**.

Инструкция: каждому участнику группы предлагается на своём листе бумаги быстро создать какой-либо образ, нарисовать незатейливую картинку или просто цветовые пятна, а затем передать работу следующему участнику для продолжения рисунка. Упражнение завершается, когда каждый рисунок, пройдя несколько кругов, возвращается к своему первому автору.

Затем группа обсуждает изначальный замысел, произошедшие изменения и чувства, которые при этом возникали. В конце занятия коллективные рисунки прикрепляются к стене. Создаётся своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать об изобразительном творчестве в «чужом пространстве».

Данная техника может выявить сильные противоречия в групповом процессе, вызвать агрессивные чувства, обиды, поэтому арт-терапевт должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга.

Отношение человека к окончательному (коллективному) варианту собственного рисунка во многом зависит от того, насколько долго он работал над своим замыслом до первой передачи листа по кругу.

Словом, многим участникам тем легче принять зачастую кардинальные изменения, чем меньше чувств было вложено в первоначальное изображение. Ведь если у кого-либо проявляются разрушительные тенденции, возвращённые авторам работы могут быть практически неузнаваемы.

При доброжелательном настрое первоначальные рисунки изменяются не столь заметно.

Рисование по кругу позволяет получить значимый диагностический материал, наблюдать за индивидуальными реакциями и развитием группового процесса. Но в психотерапевтических целях на первоначальном этапе изобразительного творчества лучше использовать ограничения по времени. Причём контролировать деструктивные тенденции в рисунках в определенной степени может и сам арт-терапевт, если наравне с другими участвует в коллективной работе.

8. Методика «*Путешествие в детство*», или «*Позволяю себе играть, как ребёнок*».

Детские воспоминания — огромный резерв для создания метафор о чувствах клиента, о его отношениях с родителями и другими близкими людьми, о его восприятии своей сегодняшней жизни. Слова и рисунки детских воспоминаний являются сильным стимулом для творческого самовыражения тех чувств, которые связаны с внутренним миром человека.

Инструкция: нарисовать «нерабочей» рукой самую любимую игру из своего детства и придумать рисунку название. Другой вариант инструкции может оставлять клиенту свободу выбора эмоциональной окраски детского воспоминания (приятного, радостного или горького, травмирующего).

Очевидно, что «правша» при рисовании левой рукой (а левша — при рисовании правой) как бы раздвигает границы умений, ослабляет сознательный контроль, обращается к чувствам, следо-

вательно, становится более спонтанным. Он рисует, не думая о совершенстве рисунка. При этом высока вероятность проявления сильных переживаний, детских страхов и/или возникновения ярких творческих образов.

Когда арт-терапевт приступает к обсуждению полученной таким образом картины, он выясняет прежде всего, почему именно эта детская игра возникла в воображении, как себя чувствовал человек в процессе работы над образами и как он чувствует сейчас; какую связь имеет вспомнившийся эпизод с «жизненным сценарием» клиента, преобладающими стратегиями его поведения, как отражается на его жизни в данный момент.

На следующих сессиях тема детских воспоминаний может быть продолжена: «Моя первая ложь...», «Самое впечатляющее событие...», «Я ребёнок», «Когда я был маленьким», «Первая потеря...», «Первое в жизни расставание», «Детские секреты» и др.

Таким образом, мы видим, что рисунок представляет собой своего рода рассказ о том, что на нём изображается, и по существу не отличается от словесного рассказа. Собственно, это рассказ, выполненный в образной форме, который необходимо уметь прочитать. Именно *в искусстве прочтения символов, содержащихся в творческом продукте клиента, и состоит во многом искусство арт-терапевта.*

Поскольку в каждом рисунке — невербальном заместителе вербального сообщения — присутствует нечто, характерное для данного конкретного человека, но в то же время обязательно при-

существует и нечто, связанное с общепринятыми стандартами, перед арт-терапевтом стоит довольно сложная задача вычленения индивидуальной составляющей рисунка из некоторой общей канвы.

Кроме того, при интерпретации рисунка клиента арт-терапевт должен стремиться избежать внесения в вербализацию описания продукта, произведённого клиентом, своих субъективных ожиданий. Поэтому рисунки клиентов не подвергаются строгому аналитическому разбору с целью выявления их значения, а обсуждаются с точки зрения самого клиента.

В целом диагностические возможности арт-терапевтических методик ограничены отсутствием строгой стандартизации. В толковании продуктов творчества клиента превалирует эмпирический подход, и результат во многом зависит от уровня подготовленности, интуиции и личного опыта арт-терапевта.

Отсюда следует, что *полученные из арт-терапевтических методик диагностические данные нуждаются в подкреплении информацией, которую дают стандартизованные валидные методики из обширного арсенала классической психодиагностики.*

9. Во многих арт-терапевтических техниках используется рисунок цветка/цветов. Это и понятно: во многих культурах с цветами связаны различные символы. На этом факте построена техника **«Если бы я был цветком...»**, а также техника **«Розовый куст»**, описанная Дж. Аланом в книге «Ландшафт детской души» и В. Оклендер в книге «Окна в мир ребёнка». Эти авторы рас-

смаатривают розовый куст как символ Высшего человеческого «Я», а его рисунок — как метафору внутреннего мира человека.

Инструкция: сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь, сконцентрируйтесь на дыхании и телесных ощущениях. Представьте себе, что вы превратились в куст роз.

Рассмотрите его внимательно. Какой вы куст? Большой, маленький? Высокий или низкий? Сильный или слабый? Есть ли на кусте цветы, много ли и каких? Они полностью распустились, или есть только бутоны? Какие стебли и ветки, есть ли на них листья? Есть ли на ветках шипы? Есть ли корни, какие они, как глубоко проникают в землю? Оглянитесь, где вы находитесь: в городе, в деревне, на клумбе или в вазе? Быть может, вы пробиваетесь сквозь бетон или растёте внутри чего-то? Нет ли поблизости деревьев, птиц, животных или людей? Есть ли вокруг вас изгородь или забор? Кто за вами ухаживает? Какая теперь погода? Что происходит с вами, когда меняется время года и становится холодно? Каково это — быть розовым кустом?

Через несколько минут психолог просит открыть глаза и нарисовать себя в виде розового куста.

После того как рисунок готов, клиент рассказывает о своём восприятии и самого процесса рисования, и получившегося продукта.

Психолог, интерпретируя рисунок, оценивает его размер (чем меньше нарисован розовый куст по отношению к целому альбомному листу, тем менее уверенно ощущает себя человек; если рисунок, наоборот, буквально «не умещается» на альбомном листе, это может говорить либо о растор-

моженности психических процессов клиента, либо о его эгоцентрической позиции, импульсивности); оцениваются и другие графические параметры рисунка (цвет, специфика самого образа и пр.).

Можно использовать эту технику в групповой работе. Тогда после создания индивидуальных рисунков арт-терапевт предлагает участникам группы поделиться своими ощущениями от работ других участников.

Как в индивидуальной, так и при групповой форме работы возможна не только диагностика, но и коррекция, когда арт-терапевт даёт возможность клиенту изменить рисунок, а затем обсуждает, символом чего в реальной жизни являются внесённые изменения.

10. Другая «цветочная» рисуночная техника — **«Кактус»** М.А. Панфиловой, которая первоначально была разработана для исследования эмоционально-личностной сферы ребёнка и диагностики наличия у него агрессивности, определения её направленности и интенсивности. Практика показала, что методику ввиду её исключительной простоты с удовольствием используют взрослые клиенты, и в этом случае она является не менее информативной, чем при использовании в работе с детьми.

При проведении диагностики испытуемому выдаётся лист бумаги формата А4 и набор карандашей. Инструкция психолога звучит следующим образом: «На этом листе бумаги нарисуйте кактус — таким, каким вы его себе представляете».

При интерпретации результатов нужно принимать во внимание данные, которые соответствуют

всем графическим методам, а именно: 1) пространственное положение; 2) размер рисунка; 3) характеристики линий; 4) сила нажима на карандаш.

Кроме того, учитываются специфические показатели, характерные именно для данной методики:

- *характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, женственный и т.д.);*
- *характеристика манеры рисования (прорисованный, схематичный и пр.);*
- *характеристика иголок (размер, расположение, количество).*

По результатам обработанных данных по рисунку можно диагностировать качества личности испытуемого ребёнка:

- *агрессивность* определяется по присутствию иголок и их количеству: сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки указывают на высокую степень агрессивности;
- *импульсивность*: отрывистые линии, сильный нажим;
- *эгоцентризм, стремление к лидерству*: крупный рисунок в центре листа;
- *зависимость, неуверенность в себе*: маленький рисунок внизу листа;
- *демонстративность, открытость*: наличие выступающих отростков, необычность форм;
- *скрытность, осторожность*: расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса;
- *оптимизм*: использование ярких цветов, изображение «радостных» кактусов;
- *тревожность*: использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии;

- *женственность*: наличие мягких линий и форм, украшений, цветов;
- *экстравертированность*: наличие на рисунке других кактусов или цветов;
- *интровертированность*: на рисунке изображен только один кактус;
- *стремление к домашней защите, чувство семейной общности*: наличие цветочного горшка на рисунке, изображение домашнего кактуса;
- *отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества*: изображение дикорастущего, пустынного кактуса.

Отдельный пласт информации даёт толкование цветовой гаммы рисунка. Цвет изображённого растения говорит о том, насколько подвижной психикой обладает ребёнок:

- *зелёный* символизирует постоянство и уверенность;
- *жёлтый* — страх быть отвергнутым обществом;
- *синий* — малышу комфортно в тех условиях, в которых он находится в конкретный период времени;
- *красный* — испытуемый переживает сильное эмоциональное возбуждение;
- *серый* — у ребёнка нейтральное отношение ко всему происходящему;
- *белый* цвет иногда свидетельствует о том, что у тестируемого проблемы со зрением, и он не замечает, что в цветовом отношении теряет сюжет;
- *чёрный* — тестируемый привык во всём противоречить близким, возможно, слишком избалован.

После завершения рисунка ребёнку в качестве дополнения можно задать вопросы, ответы на которые помогут ему лучше понять свой рисунок и себя, а психотерапевту позволят уточнить интерпретацию:

- Этот кактус домашний или дикий? Где он растёт (у кого-то дома или в пустыне)?
- Можно ли этот кактус потрогать? Колется ли он?
- О нём кто-нибудь заботится? Ему это нравится?
- Этот кактус растёт один или с каким-то растением по соседству?
- Когда кактус вырастет, как он изменится (объём, иголки, отростки)?

Когда эта техника применяется в работе со взрослыми клиентами, арт-терапевт получает информацию об уровне самооценки, уровне внутренней агрессии и её направленности.

Интерпретация взрослых рисунков начинается с оценки общих характеристик рисунка:

- *Положение рисунка на листе бумаги.* Положение кактуса относительно горизонтальной середины листа говорит об уровне самооценки рисовавшего.

Адекватная самооценка — кактус расположен примерно посередине листа. Люди с заниженной самооценкой, подверженные комплексам неполноценности, склонны рисовать внизу страницы. Рисунки тех, у кого самооценка завышена, стремятся кверху.

Если кактус занимает больше левую половину листа, то этот человек, скорее всего, любит сосредотачиваться на своём прошлом, предаётся воспоминаниям. Люди, устремлённые в будущее, с боль-

шей вероятностью нарисуют кактус на правой половине листа. Те, кто сосредоточен на настоящем, изобразят кактус примерно по центру.

- *Размер рисунка тоже может рассказать об уровне самооценки.* Если кактус занимает менее 1/3 страницы, то этот человек, возможно, испытывает комплексы по отношению к себе. Более 2/3 страницы кактус занимает, наоборот, у тех, кто стремится выделиться, подчеркнуть своё превосходство, лидерство.
- *Характер линий.* Чёткая, практически непрерывная линия свойственна людям с «твёрдой рукой» — уверенным, решительным. Если на кактусе вы видите штриховку, то этот человек может быть подвержен состоянию тревожности и беспокойства. Об импульсивности может свидетельствовать нечёткая, прерывистая линия.
- *Сила нажима.* Обратите внимание и на яркость линий, которыми прорисован кактус. Именно поэтому тест лучше проводить, используя простой карандаш. Жирная, «с нажимом», линия говорит о напряжении, которое испытывает рисующий. Обратите внимание, какая именно деталь кактуса особенно выделена. Слабые линии — индикатор низкого жизненного тонуса, упадка сил, усталости.
- *Особенности кактуса:*

Иголки, их количество, форма и направление говорят об уровне агрессии. Большие (по отношению к общим пропорциям кактуса), толстые, длинные, ядовитые, особенно подчёркнутые — такие иголки с большей долей вероятности нарисует человек, испытывающий злость, агрессию, раздра-

жение. Она может быть выражена в его обычном поведении, а может быть и скрыта как неприемлемая форма взаимодействия.

О направленности агрессии можно узнать по направлению роста иголок. Иголки растут:

- *вверх* — агрессия направлена на людей, стоящих выше человека по статусу (родители, начальство), социальному и материальному положению;
- *в стороны* — на ровесников, коллег, «равных»;
- *вниз* — на более слабых, зависимых, нижестоящих по социальной иерархии (подчинённых, детей, животных).
- *Форма кактуса.* Кактус необычной формы, «креативный» означает, что человеку свойственна некая демонстративность, желание проявить и показать себя. Если отростки кактуса выступают за пределы основного «тела», то этот человек довольно открыт к другим людям, общителен. Если дополнительные отростки сосредоточены внутри, не выступают за контур кактуса, вы имеете дело с довольно замкнутым и осторожным человеком.
- *Где растёт кактус.* Домашний кактус, растущий в горшке, обычно рисуют люди, стремящиеся к защите, обретению домашнего тепла и уюта, семьи и близкого окружения. Если кактус растёт в диких условиях (в пустыне), для таких людей характерно переживание одиночества, сосредоточенность на себе, замкнутость. Впрочем, если по соседству с «диким» кактусом растут другие кактусы, растения, есть ещё живые объекты (животные, люди), это может

означать, что человек стремится к обретению личной свободы, независимости, стремится стать сильным и самостоятельным.

- *Дополнительные детали кактуса.* Украшения, цветы, необычная окраска кактуса появляются у тех, кто склонен к нарциссизму, проявлению женственности и кокетства.
- *Цвета и «настроение» кактуса* обозначают текущее состояние человека. Тёмные цвета, мелкая штриховка, общий наклон кактуса вниз (как будто он увядает, или ему не хватает воды) могут сигнализировать о преобладании негативных состояний, симптомов депрессии. Радостный, светлый, крепкий кактус, тянущийся к солнцу, скорее всего, нарисует человек позитивный, лёгкий на подъем, открытый миру.
- *Наличие «деток» на кактусе.* Есть мнение, что «детки» на кактусе обозначают в действительности детей либо уже имеющих, либо планируемых в будущем. Чаще всего «детки» встречаются на «одомашненных» кактусах, что уже говорит о стремлении к созданию семьи.

11. Арт-терапевтическая техника **«Рисуем маски...»** Л.Д. Лебедевой для работы с чувством страха позволяет одновременно работать и со взрослыми (индивидуально и в группе), и с группой детей как одного, так и разных возрастов. Оптимальным является размер группы 9–15 человек.

Техника эффективна для коррекции разнообразных страхов и прежде всего тех, которые вызваны воображением: боязнь болезни, нападения, стихийных бедствий, транспорта, сказочных персонажей

и др. В процессе рисования происходит «оживление» чувства страха и вместе с тем осознание условного характера этого изображения. Доверительные отношения, которые складываются на занятии между участниками, усиливают ожидаемый результат.

Арт-терапевтическое пространство включает персональные рабочие места (парта и стул) для индивидуального творчества, круг из стульев, столы для коллективной работы малых групп, пространство-сцену.

Число участников — от 9 до 15 человек.

Материалы: сангина, художественный уголь, листы бумаги формата А4, листы ватмана (по одному для работы каждой малой группы), клей, мягкий ластик, кусочки мела, цветные карандаши, фломастеры, гуашь, акварельные краски. (Могут понадобиться спички и емкость, в которой можно безопасно сжигать рисунки.)

Эта многоступенчатая методика включает в себя четыре больших этапа: *актуализация* эмоции страха, *материализация страха*, ритуальная драматизация страха через его *публичное проживание* и *рефлексивный анализ процесса освобождения от страха*.

Для *актуализации* эмоции страха участникам предлагается занять места на стульях, расставленных по кругу.

Инструкция: закройте глаза и представьте ситуацию, когда вам было страшно. Вспомните свои ощущения, придумайте им название. Затем откройте глаза и расскажите о своих чувствах.

Возможен и другой вариант этого этапа техники. Арт-терапевт предлагает присутствующим

разделиться на пары и рассказать друг другу самые страшные истории из своей жизни.

Для индивидуальной работы по *материализации страха* участники вновь занимают свои места.

Инструкция: нарисуйте свой страх на листе бумаги; учтите, что вам не придётся кому-либо показывать свою работу. После завершения рисунка поступите с ним, как вам хочется. Его можно смять, порвать, сжечь или уничтожить другим способом.

Далее наступает игровой этап *ритуальной драматизации страха* «Спонтанный театр».

Для его выполнения каждый участник сначала получает инструкцию: нарисуйте на листе бумаги страх в виде маски, используя сангину или художественный уголь. По чёрному или коричневому фону можно рисовать белым мелом или высветлить контуры изображения ластиком. Затем оторвите пальцами лишнюю бумагу — фон (ножницами пользоваться нельзя).

Здесь возможна интерпретация и некоторых особенностей маски. Информативны размер, изображённая эмоция, наличие таких элементов, как глаза, рот, зубы, уши, рога и др.

Далее при групповой работе создаётся ситуация «*публичного*» проживания страха.

Инструкция: объединитесь в малые группы по 3–5 человек; рассмотрите изображения масок; обменяйтесь впечатлениями. Затем придумайте название и содержание истории, в которой маски были бы главными действующими лицами. Расположите их на листе ватмана и дорисуйте «картину».

Материалы для коллективной работы выбирают по желанию «художников».

Далее участникам предлагается «озвучить» картину.

Инструкция: распределите и отрепетируйте роли в соответствии с придуманным сюжетом. Каждый должен говорить от «лица» своей маски.

Затем каждая группа выходит на импровизированную сцену. Остальные участники в это время — зрители. Получается небольшой спектакль, причём как бы ни был страшен первоначальный сюжет, в момент озвучивания он вызывает смех и у актёров, и у зрителей.

Заключительный этап техники — *рефлексивный анализ*.

Инструкция: каждому участнику предлагается рассказать о своих впечатлениях, обсудить следующие вопросы:

- что он чувствовал, когда работал один, с группой, и что чувствует сейчас;
- как работала группа, кому принадлежит идея сюжета, названия;
- как можно помочь себе и другим, если вдруг станет страшно;
- какого цвета ваши чувства, когда бывает страшно;
- какого цвета ваши чувства сейчас.

Следует обратить внимание на диагностические возможности данной техники. Драматическая импровизация обычно рассматривается как своеобразный индикатор особенностей внутреннего мира участников группы. Важно, как работал каждый, какие при этом проявлял эмоции, как поступил с рисунком страха.

Чем сильнее страх, тем больше манипуляций с рисунком производит автор. Зачастую рисунок сначала

«замазывают» краской, затем рвут на мелкие кусочки, которые сжигают, а пепел пытаются растоптать или смывают водой. Если человек просто разрывает и выбрасывает свой рисунок, можно предположить, что он свободен от навязчивых страхов или не испытывал сильных эмоций в процессе занятия.

Необходимо иметь в виду, что индивидуальные рисунки страхов, выполненные на этапе актуализации, обычно никому не показывают. Психолог должен быть предельно внимательным и корректным, использовать приёмы скрытого наблюдения, не комментировать происходящее.

Считается, что на данном этапе арт-терапевтической работы происходит сублимация и канализация агрессивных инстинктов по символическим каналам. Это бессознательные процессы, определяющие выбор темы и поиск адекватной формы переживания аффекта.

В процессе сублимации асоциальные импульсы преобразуются и направляются на стимуляцию иных, социально приемлемых, форм поведения, что приводит к компромиссному удовлетворению исходных (первичных) потребностей, являющихся причиной этих импульсов.

Придумывая и рассказывая «страшные» истории, как правило, со счастливым концом, участники освобождаются от психической энергии, направленной на разрушение и агрессию.

Материализация в виде маски невидимого прежде страха помогает человеку избавиться от эмоциональной напряженности, поскольку через обладание маской он овладевает ситуацией, приобретает власть и чувство превосходства над стра-

хом, имея возможность поступить с ним так, как захочет (порвать, сжечь, выбросить, уничтожить другим способом).

Перевод событий, связанных со страхами, в комическую форму, эмоциональное переключение (смешно, а не страшно) приводит к катарсису, освобождению от неприятных эмоций.

По мнению некоторых психологов и психотерапевтов, целесообразно устраивать спектакли в нарисованных масках, закрепив их на лице с помощью резинки. Получается своеобразная игра со страхом, «эмоциональные качели». Человек вынужден вновь посредством маски соединиться с собственным страхом, от которого только что отстранился, как бы «вытащив» его наружу, когда рисовал.

Зачастую дети и невротизированные взрослые категорически отказываются надеть маску на лицо, проявляют агрессию не только по отношению к своему рисунку, но и к психологу, ведущему занятие.

В технике арт-терапии маски, приклеенные на лист ватмана, надёжно отделены от авторов и кажутся им жалкими или смешными. Тем не менее иногда в конце занятия группа просит уничтожить результаты коллективного изобразительного творчества, «чтобы страхи не могли возродиться».

Независимо от вида, причин, количества, разнообразия страхов у участников группы, данная арт-техника полезна как общая оздоровительная психотерапия.

Отметим, что в данной методике соединены различные способы коррекции страхов разной этиологии, которые считаются наиболее эффективными, а именно:

- рисование страха;
- вербализация страха (сказки, рассказы, страшные истории);
- игра со страхом; драматизации.

Доказано, что любое изображение страхов (игра, рассказ, лепка, рисунок) вызывает чувственный ответ, эмоциональное переключение, которое выступает в роли психологической защиты. Графическое изображение страхов требует волевых усилий, снижает тревожные ожидания их реализации.

А игры со страхом, процесс перевоплощения являются важным условием перестройки эмоциональной сферы личности. В игре-драматизации человек испытывает двойственное переживание: он «лепит образ», преобразуя самого себя, и, наблюдая как бы со стороны, радуется изменению в игре, обнаруживая при этом определённые отношения к своему персонажу.

Таким же образом можно работать и с другими эмоциями и чувствами: гневом, ненавистью, яростью, обидой, чувством вины, плохим настроением.

12. Арт-терапевтическая техника **«Линии конфликта»** Л.Д. Лебедевой предназначена:

- для исследования субъективного восприятия конфликтной ситуации, эмоциональных состояний и поведения субъекта в конфликте;
- для терапии (отреагирования и «проработки» психотравмирующих переживаний, поиска ресурса);
- может применяться в контексте экстренной психологической помощи в конфликтной ситуации.

Подходит для индивидуальной работы и групповой арт-терапии в группе до 15 человек.

Арт-терапевтическое пространство включает круг из стульев и персональные рабочие места (стол и стул) для индивидуального творчества. Материалы: листы белой бумаги формата А4, фломастеры (или цветные карандаши, пастельные мелки), скотч, фольга, белая глина и цветной пластилин.

Основные этапы работы.

А. Индивидуальная работа

Инструкция: Постарайтесь воспроизвести субъективно значимую для вас конфликтную ситуацию как «разговор двух линий».

Для этого сначала возьмите лист бумаги формата А4, поставьте на нем цифру 1, прикрепите к столу скотчем, чтобы лист не скользил в процессе работы. Выберите два фломастера (карандаша или мелка) разных цветов, условно обозначающих вас и вашего оппонента (противника, соперника). В рабочую руку возьмите фломастер того цвета, которым будет нарисована линия вашего поведения в конфликте. В нерабочую руку — фломастер, обозначающий поведение вашего условного оппонента. Изобразите динамику конфликтной ситуации с помощью линий, не отрывая фломастеры от бумаги. После завершения работы переверните лист и отложите его.

На втором листе изобразите ту же конфликтную ситуацию, поменяв фломастеры в левой и правой руке местами. Таким образом, на втором рисунке рабочая рука рисует линии поведения оппонента в конфликте, а нерабочая рука — линии вашего собственного поведения (прежним цве-

том). То есть первоначально выбранный цвет фло-мастеров сохраняется и на втором листе бумаги.

Поразмышляйте о том, что вы видите на рисунках, и попробуйте составить рассказ «от лица» каждой линии, а затем какого-либо элемента: петли, закорючки, точки и др. О чём говорят вам получившиеся образы? Какой символический смысл они несут? Что нового сообщили вам линии о конфликтной ситуации и способах её разрешения?

Затем, используя различные материалы (фольгу, пластилин, глину — по выбору), изобразите исход ситуации: создайте метафорические образы себя и оппонента в результате конфликтного противостояния.

Примечание: каждый из перечисленных художественных материалов имеет свои свойства, особенности и, следовательно, свои возможности. Пластилин — мягкий, пластичный материал, поэтому лепка не требует слишком больших усилий. К тому же он окрашен, что даёт возможность продолжить работу над объёмным изображением *в тех же цветах*, которые были выбраны для «линий конфликта». В итоге усиливается осознание и отреагирование психотравмирующих эмоций и чувств.

Глина, напротив, более плотный, упругий природный материал, работа с которым сопровождается значительными затратами энергии. Ещё одно преимущество глины — «бесцветность», что провоцирует свободные ассоциации. Образ из белой глины становится также специфической областью для проекции глубинных (вытесненных, скрытых) переживаний автора работы. В итоге субъективный опыт становится доступным для восприятия и анализа.

Как известно, проекция чувств на внешние объекты — путь к символизации и признанию этих чувств. Фантазии, которые изображены на бумаге или выполнены в глине, нередко ускоряют и облегчают вербализацию переживаний. В процессе работы над образами из пластилина или глины снижается защита, которая есть при вербальном привычном контакте.

Отметим, что как способ освобождения от внутреннего напряжения иногда можно наблюдать разрушение уже сделанной скульптуры. Особенно часто это происходит, если в арт-терапевтической работе с конфликтами используется фольга. Это необычный материал, который не только хорошо моделируется и держит форму, но в то же время легко рвётся, требуя предельной осторожности. Иногда участники приписывают фольге свойства «сопротивляемости и непослушания».

Помимо этого, фольга — блестящая, праздничная и «ресурсная» в том смысле, что пробуждает ранние детские воспоминания, возвращает за ресурсным опытом в детство. По завершении работы важно предложить каждому участнику ответить одним-двумя словами на вопрос: «Фольга для вас какой материал?» Ответ с большой долей вероятности может интерпретироваться как актуализированная характеристика — метафора самовосприятия (самоотношения).

Б. Этап вербализации

Если это упражнение выполняется под руководством психолога в группе, участники садятся в круг и по желанию показывают свои рисунки, смоделированные образы, рассказывают не столько о причинах и содержании конфликта, сколько об эмоциональ-

ной стороне, переживаниях и инсайтах в процессе воссоздания и проработки конфликтной ситуации.

Остальные могут задавать вопросы, например:

- Что вы чувствовали в процессе рисования и моделирования образов участников конфликта?
- Что чувствуете сейчас?
- Какие субъективно значимые открытия вы сделали в процессе этой работы? Прояснили ли для себя историю ситуации: как развивался конфликт и разрешился ли он?
- Изменилось ли понимание причин и последствий конфликтной ситуации? Как теперь видится собственная роль и роль оппонента в инициировании конфликта? Какой опыт удалось приобрести?

Очевидно, что назначение подобных вопросов не в том, чтобы услышать «протокол» реальных событий. Скорее это вопросы-подсказки для облегчения осознания и трансформации травмирующих переживаний в ресурсные.

На данном этапе клиенту предлагается занять активную позицию, взять на себя ответственность, попытаться понять природу своих внутренних переживаний, «рисунок» поведения, их роль в собственной жизни и во взаимоотношениях с другими людьми.

Важно создать безопасную атмосферу доверия, открытости, эмпатии, чтобы предоставляемая обратная связь не вызывала травмирующих чувств и адекватно воспринималась человеком. Это может стать полезным опытом для выстраивания конструктивной стратегии общения и новых эмоциональных контактов.

В. Заключительный этап

Психолог предлагает участникам сессии внести в свои работы желаемые изменения, трансформировать визуальные образы или поступить со своими рисунками так, как им бы хотелось.

Нередко возникает потребность символически «расправиться» с конфликтом: порвать, сжечь, смять рисунок. Такое поведение может свидетельствовать об острой душевной боли, страдании или гневе. Иногда — о символическом признании автора самому себе, осознании собственной роли «инициатора конфликта», которая прежде сознательно или неосознанно вытеснялась, подменялась какой-либо формой психологической защиты. Принятие «подобных» откровений — это ресурсный старт для личностного роста.

Говоря о методическом обосновании этой техники, сошлёмся на мнение известного американского арт-терапевта М. Бетенски, что линия — один из основных элементов символического выражения в искусстве наряду с формой и цветом. С её помощью человек может отобразить свои переживания и внутренний мир.

Рисуя линии, люди не задумываются об их свойствах или сущностях. По существу, они создают не столько образ или картинку, сколько выражают свои эмоции и чувства. Большая роль в этом процессе отводится бессознательному. И только на этапе вербализации происходит осознание значимости линий.

Линия может символизировать жизненный путь в целом или определённый его этап.

В методике «Линии конфликта» участникам предлагается рисовать одну и ту же ситуацию дважды. Основание для этого в следующем.

Многие психологи и психотерапевты сходятся во мнении, что нерабочая рука ассоциируется с бессознательным. Поэтому, когда человек рисует нерабочей (как правило, левой) рукой, он менее подвержен контролю со стороны сознания, а значит, более импульсивен, эмоционален, «правдив».

Иными словами, левая рука представляет внутренний мир, а правая — внешний мир, реальность и жизненные цели человека.

Следовательно, меняя положение фломастеров на первом и втором рисунках, мы имеем возможность сравнить реальное (бессознательное) с желаемым (сознание).

Как пишет знаменитый американский психотерапевт Натали Роджерс, если обратиться к символическим или метафорическим смыслам, содержащимся в собственных произведениях, то можно получить интуитивное откровение, инсайт.

По сути, каждая линия на бумаге — «путь», опосредованный отпечаток, «след» роли каждого участника конфликта в истории события, правда, рассказанной только одним из них. Рисуя за оппонента и за себя, автор отражает своё субъективное видение происходящего (или произошедшего). Далее, отстраняясь от рисунка, наблюдая за линиями, оставленными движением правой и левой рук одновременно, автор может получить более правдивую информацию, сравнить, что он видит, с тем, что он думает о себе и своём оппоненте в конфликтной ситуации. Ведь, контролируя линию своего поведения в процессе рисования рабочей рукой, человек невольно ослабляет контроль над изображением своей проекции на рисунок линии от «лица оппонента».

При интерпретации рисунков важно обратить внимание на характер линий и их расположение относительно друг друга, места соприкосновения, столкновения и расхождения, что является показателем взаимодействия, активности и пассивности участников конфликта.

Например, петляющие, многократно пересекающиеся линии указывают на запутанность ситуации, многочисленные попытки разрешения конфликта. Такие линии особенно часто встречаются на рисунках внутрисемейных конфликтов (на одной территории).

Линии, образующие «клубок», характерны для людей, имеющих внутриличностный конфликт, и могут ассоциироваться с растерянностью, отсутствием порядка, хаосом мыслей и чувств. Это также может свидетельствовать о скрытой враждебности и отсутствии открытых столкновений. Возможно, автор запутался, обеспокоен, гармония его личности нарушена.

Ломанные линии с большим количеством острых углов могут быть показателем тревоги, возбуждения, напряжения. Если линии пересекаются и в местах пересечения образуют углы, это может расцениваться как показатель резких открытых столкновений.

Непересекающиеся симметричные и зеркально отражающие друг друга линии с большой долей вероятности означают, что человек не смог актуализировать или отрефлексировать конфликтную ситуацию, или о том, что фаза острого стресса пройдена и эмоциональные проявления несколько ослабели.

При этом рисунки внутриличностных конфликтов имеют свои особенности и заметно отли-

чаются от рисунков межличностных конфликтов и своей композицией, и расположением на листе, и спецификой линий.

Помимо рисунка в виде цветных линий, следует обратить внимание на скульптуры — метафоры «образа Я» и образа «противника». Как правило, они наиболее информативны и зачастую реалистичнее, нежели слова, отражают историю противостояния.

Отметим также терапевтический ресурс особых изобразительных средств и материалов, таких как обои, фольга, белая глина, цветной пластилин.

Арт-терапевтические техники в большинстве своём обладают эффектом двойного действия: они применимы и для диагностики эмоционального состояния человека, выявления подавляемых им эмоций, и для их «проработки» (отреагирования).

Задача арт-терапевта состоит не только в том, чтобы проанализировать с клиентом одну конкретную ситуацию, но и в том, чтобы в процессе арт-терапевтических занятий постепенно научить человека самостоятельно анализировать свои чувства и, используя творческую деятельность, быть способным справляться с трудностями, находить конструктивные решения возникающих конфликтов и решительно противостоять давлению манипуляторов.

Квалифицированный арт-терапевт психосоматолог должен владеть, помимо рисуночной изо-терапии, всеми (или как минимум большинством) видов арт-терапии, таких как драма-терапия, фототерапия, сказкотерапия и другие. Именно синтез приёмов и техник даёт возможность терапевту быть гибким и адаптивным, создавать наиболее эффективную для каждого клиента тактику лечения.

ГЛАВА 3

Авторская методика «Арт-ре-транса». Техника «САВРАСКА»

Утверждение Карла Роджерса о том, что «психотерапия — это не набор методик и технологических приёмов, а искусство», относится, конечно, ко всем видам психотерапии. Но более всего, несомненно, к арт-терапии. И чем сложнее решаемые психотерапевтом задачи, тем более творческим должен быть его подход и к методикам, и к структуре психотерапевтического процесса.

Сложность задач, стоящих перед психосоматологом, определяется многофакторностью причин возникновения психосоматических расстройств.

К настоящему времени эксперты считают существенными три группы факторов психосоматического возникновения болезни:

- *медицинские факторы*, включающие наследственную предрасположенность и перенесённые ранее заболевания с длительно сохраняющимися следовыми реакциями;
- *социологические факторы*, включающие социальные нормы и предписания, условия жизни, культурные традиции, обычаи и обряды⁸;

⁸ Подробнее о влиянии этого фактора вы можете прочесть в книге Зотовой Р.А., Цветковой Н.А., Цветкова А.В. «СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОСОМАТИКА: как общество управляет нашим телом». — М., 2018. — 144 стр.

- *психологические факторы, включающие личностные психологические особенности (повышенная тревожность, ригидность и т.п.), деструктивное поведение (привычка обижаться, обесценивать, разочаровываться, сомневаться и т.д.), личный опыт отношений с другими людьми.*

Подробно рассматривая группу психологических факторов, ответственных за формирование симптомов при психосоматических болезнях, Б.Д. Карвасарский выделил следующие шесть её составляющих:

- *наличие неудовлетворённости какой-либо потребности;*
- *неосознанность значимого внутри- или межличностного конфликта;*
- *свойства личности и темперамента;*
- *отсутствие конструктивных способов переработки эмоций и установления основных защитных механизмов;*
- *негативный индивидуальный опыт и травмирующие условия жизни;*
- *наличие актуальных психотравм.*

Со всеми шестью указанными выше составляющими психологического фактора возникновения психосоматического расстройства должен работать психотерапевт. И каждый из них вызывает у человека целый спектр негативных переживаний. Так, неудовлетворённость какой-либо потребности вызывает состояние дискомфорта, наполненное эмоциями уныния, разочарования, сожаления, тревоги, страха никогда не получить желаемое, агрессии по отношению к препятствиям (реальным или мнимым) для удовлетворения

этой потребности, зависти по отношению к тем, у кого эта потребность удовлетворена.

Чтобы не утонуть в океане деструктивных эмоций, арт-терапевт должен иметь своего рода путеводную нить, которая выведет клиента из лабиринта негативных переживаний, как нить Ариадны вывела из лабиринта прекрасного Тесея.

За более чем двадцатилетнюю практику в психотерапии деструктивных эмоций мы выработали методику, названную нами метод **Арт-ре-транса**, который представляет собой технологию проработки негативных переживаний со своей структурой и технологическими приёмами⁹.

Название метода мы выбрали «говорящее».

Транс (от фр. *transir* — оцепенеть или от лат. *transire* — переходить границы чего-либо) — это такое состояние психики, при котором степень сознательного участия человека в обработке информации и контроле за своим поведением существенно изменяется. Транс отличается от обычного состояния сознания направленностью внимания: в трансе у человека образуется *внутренний* фокус внимания (то есть внимание направлено на образы, воспоминания, ощущения, грёзы, фантазии и т.д.), а не *внешний*, как при обычном состоянии сознания. Иначе говоря, если человек находится во власти неосознаваемых деструктивных эмоций, то это они, а не рациональная оценка определяют его поведение, состояние души и тела. Транс

⁹ Авторские права на описываемый метод и на его название «Арт-ре-транс» зарегистрированы *Зотовой Р.А.* в 2014 году, что подтверждено соответствующим документом.

не оставляет человеку свободы выбора, цепко держит его в своей паутине.

Ре означает «противодействие». Таким образом мы показываем, что наша методика — это способ противодействия существованию в состоянии неосознанности, в состоянии Транса.

И, наконец, часть названия метода **Арт** (*искусство*) показывает, что основной составляющей нашего метода является арт-терапия.

Таким образом, метод Арт-ре-транса — это инструмент для выхода из состояния неосознаваемости причин болезненных состояний и проработки деструктивных переживаний с использованием техник арт-терапии.

Метод Арт-ре-транса предполагает следующую «дорожную карту» решения проблемы.

Этап первый. Прояснение проблемы: сбор информации о том,

- когда появились тревожащие клиента симптомы;
- какие жизненные обстоятельства этому предшествовали или сопутствовали;
- какие переживания возникли тогда и какие переживания наличествуют сейчас.

Наш опыт показывает, что очертить круг своих эмоций, назвать свои переживания могут не все клиенты. Особенно мужчины. Это во многом связано с гендерными стереотипами воспитания. «Ты же мальчик, а мальчики не проявляют эмоций», — внушают родители своим сыновьям с самого рожде-

ния, не позволяя им ни в какой ситуации проявить слабость, выразить свои настоящие чувства. Запрет на проявление чувств побуждает мальчиков скрывать свои эмоции и стыдиться их, считать эмоции признаком слабости. И, вырастая, мальчики превращаются в мужчин, которые не только не умеют проявлять свои эмоции, но даже не понимают, что, собственно, они испытывают.

Недаром сейчас так востребованы тренинги по развитию эмоционального интеллекта, то есть способности распознавать свои эмоции и управлять ими! Их участники, как правило, — вполне успешные в социальном плане управленцы, которые движутся по жизни, как хорошо запрограммированные роботы, и тщетно пытаются понять, почему ничего, кроме карьеры или бизнеса, их не интересует...

У женщин другая проблема: их эмоции очень яркие, порой доходят до уровня аффекта, но спектр переживаний очень узкий. Одна сильная эмоция может захватить женщину целиком, а все остальные на её фоне меркнут и не осознаются. Но это совсем не значит, что тело чувствует только одну эту эмоцию.

Этап второй. Чтобы развернуть обсуждение переживаемых клиентом чувств, психолог формирует задание.

Инструкция: перед вами бланк со схематическим рисунком тела человека. Чтобы определить, какие чувства живут в вашем теле, мы приводим рядом с рисунком список из 12-ти наиболее частых переживаний. Это: обида, печаль, страх, вина, гнев, зависть, ревность, ненависть, тревога, радость,

счастье, любовь (пример этого бланка вы видите на рисунках, *см. цветную вставку после с. 144*).

Подумайте, где именно (в какой части вашего тела) располагается каждое из этих состояний. Какого оно цвета?

Психолог даёт клиенту набор цветных карандашей и предлагает раскрасить рисунок, размещая на нём каждое из указанных чувств в соответствующем его представлениям месте и соответствующим цветом.

Затем полученный рисунок обсуждается с психологом; клиент рассуждает о том, почему он использовал именно тот или иной цвет и почему выбрал именно такую локацию для каждого чувства.

Продолжается этот этап следующей инструкцией. Ответьте на вопрос относительно каждой эмоции, указанной на рисунке: «Как я выражаю свои чувства?» Запишите ответ на бланке.

После выполнения этого задания психолог обсуждает:

- когда и как появились именно такие способы выражения чувств;
- как на это реагирует тело;
- считает ли клиент, что такой способ выражение чувств (или некоторых из них) приемлем.

Завершается второй этап домашним заданием, которое представляет собой следующий этап работы.

Этап третий. Он получил название САВРАСКА. Это название, как и название всей методики, говорящее. Мы объясняем клиенту, что Савраска — неприхотливая лошадь саврасой (светло-коричневой) масти. Эта лошадь была самой распространённой в крестьянских хозяйствах,

всегда работала очень много и была прямо-таки незаменимой.

Так и те эмоции, которые мы будем с помощью САВРАСКИ осознавать: они как бы будничные, очень распространённые и иногда кажутся совершенно незаменимыми! При этом очень цепкие: «трудятся» в нас, в наших душе и теле весьма упорно. Но только надо ли нам это? Надо ли ограничиваться одной лошадиной силой, если мы можем выбирать целый «табун» лошадиных сил, пользуясь автомобилем? Надо ли надрываться, как Савраска, если можно передвигаться по жизни с комфортом и удовольствием? Надо ли оставаться «рабочей лошадью», или пора стать водителем более современного транспортного средства?

САВРАСКА — это лошадка

Страхов,

Антипатии в виде Обиды,

Вины,

Ревности,

Агрессии,

Сомнений,

Коробящего чувства Зависти,

Апатии в виде чувства Разочарования.

Инструкция: дома возьмите восемь отдельных листов бумаги и на каждом из них напишите список, какие именно из восьми перечисленных чувств вы испытываете и каковы источники их происхождения. У вас получатся листки «Мои страхи», «Мои обиды», «Моя вина» и т.д.

Почему мы выбрали именно эти восемь чувств? Наш опыт показал, что именно этот набор присут-

ствуует в большинстве человеческих судеб и именно он мешает быть здоровым и успешным.

Этап четвертый. Обсуждение домашнего задания. Конечно, на одной терапевтической сессии все восемь листков обсудить невозможно, да и не нужно. Психолог выбирает тот, о котором клиент говорит, что «составление этого списка доставило больше всего переживаний».

Психолог предоставляет возможность клиенту обсудить все ситуации, указанные в этом списке, даже если список очень обширный. А затем предлагает следующее задание.

Инструкция: выберите из составленного вами списка (допустим, это список обид) те обиды, которые для вас сейчас актуальны (наиболее болезненны, чаще всего вспоминаются), и проранжируйте их — расставьте по номерам: первый номер — лидер по глубине переживания именно сейчас (даже если это очень давняя обида) и так далее по степени убывания чувства. Затем проделайте эту процедуру со всеми восьмью списками. Запишите эти проранжированные списки на другие отдельные листки бумаги.

В процессе ранжирования хорошую службу может сослужить метафора рабочей лошади («Савраски»): клиент может спросить себя «На какую ногу чаще всего хромает моя Савраска? Каким копытом чаще всего бьет?» И т.п.

Затем психолог предлагает выбрать список, с которым будет проходить работа здесь и сейчас, на этой сессии.

Психолог выдаёт картонную карточку размером 1/4 листа А4 (то есть формата А6) и просит

клиента перенести на эту карточку полученный ранее проранжированный список. А затем медленно, про себя, прочесть каждую строчку списка.

Отметим, что таким образом клиент трижды с начала сеанса читает свой список деструктивной эмоции. Это способствует понижению градуса его переживаний.

Затем психолог просит клиента сесть на этот листок бумаги, сделать два-три глубоких вдоха, расслабиться, насколько возможно, и представить себе составленный и прочитанный список в виде какого-то предмета или образа; затем внимательно рассмотреть этот образ (его размер, цвет, фактуру, может быть, даже запах).

Инструкция: превратите мысленно увиденный образ в изображение на фотографии — отпечатанной на фотобумаге, чёрно-белой или цветной, и возьмите эту фотографию в руки.

Затем представьте, что вы эту фотографию сжигаете, — представьте со всеми подробностями: как вы для безопасности кладёте эту фотографию на землю, в пепельницу или в другое место, поджигаете и наблюдаете за её горением. А если по каким-то причинам фотография не хочет сгорать, вы можете приложить дополнительные усилия для того, чтобы убедиться, что она все-таки сгорела дотла.

Это работа по утилизации информации, которая была преобразована вашим бессознательным в образ определённого предмета.

Вы можете пойти в своём воображении дальше и утилизировать образовавшиеся продукты горения: развеять по ветру, бросить в реку и понаблю-

дать, как течением воды пепел уносится прочь, использовать как удобрение у корней дерева в саду. Это может быть любой собственный способ утилизации.

Каждый клиент делает эту работу в своём режиме, со своей скоростью. Когда воображаемый процесс заканчивается, клиент открывает глаза, делает два-три глубоких вдоха. Психолог просит его поделиться образами и чувствами, которые он испытывал во время выполнения этой техники.

Другой вариант работы с картонной карточкой размером 1/4 листа А4, на которую клиент перенёс, написав карандашом, проранжированный список одного из восьми чувств САВРАСКИ.

Инструкция: положите этот кусок картона написанным списком вверх, поверните его так, чтобы широкая сторона располагалась горизонтально, и возьмите несколько маленьких шариков пластилина. Ваша задача — растягивая пластилин тонким слоем по картону, закрыть имеющуюся на нём надпись. Можно использовать пластилин любого цвета по вашему желанию.

Те физические усилия, которые вы прилагаете для преобразования этого носителя списка ваших деструктивных эмоций, помогут вам физически освободиться от застрявших в теле эмоций.

После того, как вся карточка заполнена (*обычно получается цветная картина пластилином, пример вы видите на фотографии, см. цветную вставку после с. 144*), психолог обсуждает с клиентом полученный творческий продукт, обращает внимание на использованную цветовую гамму.

Эффективность данной методики тестировалась в течение пяти лет при работе с более чем

500 клиентами; была доказана её высокая эффективность при работе по преодолению посттравматических стрессовых расстройств клиентами, пережившими психологическую травму. Все исследования подтверждены документально¹⁰.

В настоящее время эффективные методики лечения психосоматических расстройств предполагают интегративный подход.

Предлагаемый метод Арт-ре-транса, эффективный сам по себе, можно успешно сочетать с другими психо-коррекционными подходами, такими как психосинтез, эриксоновская терапия, метод системных расстановок.

¹⁰ Обучение методу Арт-ре-транса проводится в Институте повышения квалификации и профессиональной переподготовки в Высшей школе психологии и бизнеса. Подробнее о программе обучения можно узнать на сайте www.psy-school.info.ru

ГЛАВА 4

Экологически грамотное отношение к себе и своей жизни — залог профессиональной успешности арт-терапевта психосоматолога

В XVII в. голландский врач ван Туль-Пси предложил символическую эмблему медицинской деятельности — горящая свеча. И в наше время студентам медицинских вузов в самом начале обучения говорят о девизе медиков: «Светя другим, сгораю сам!», который подразумевает самоотверженную отдачу всего себя служению профессии, максимально полную включённость в процесс лечения каждого пациента.

Безусловно, эта метафора может быть распространена и на другие помогающие профессии, психотерапевта в том числе.

При этом встаёт вопрос: как специалист может защитить себя от воздействия таких профессиональных стресс-факторов, как психоэмоциональные нагрузки, высокая ответственность, напряжённость труда? Ведь психосоматолог лучше других специалистов знает: все эти факторы являются провокаторами психосоматического неблагополучия.

Это знание налагает на психосоматолога особую ответственность: он должен уметь поддерживать свое здоровье — и соматическое, и психиче-

ское — на уровне благополучия, чтобы как можно дольше не терять способность к полноценному исполнению своего профессионального долга.

Что для этого нужно? Прежде всего, осознать опасность таких психологических причин, вызывающих соматические болезни, как:

- *идентификация*, или добровольный «перенос» на себя болезней своих пациентов;
- *саморазрушение*, или следствие разрушительных мыслей, направленных на самого себя (ввиду непроработанности собственных психологических травм);
- *самонаказание*, или ответ организма на изматывающее чувство вины за свои профессиональные промахи.

Защиту от этих механизмов и других профессиональных стрессов обеспечивает владение навыками саморегуляции, а также образ жизни, в котором должны присутствовать:

- гармоничность физических нагрузок (качественный отдых, сон);
- положительные эмоции, ресурс которых — занятия искусством, уход за своим внешним видом, путешествия;
- общественная жизнь (личные взаимоотношения, общественная ценность, сексуальная активность);
- окружающая среда (безопасность, бытовой комфорт);
- духовность (религия, личные убеждения).

Каждой из этих сторон жизни необходимо уделять внимание. Будучи пущенной на самотёк, жизнь специалиста, работающего с людьми, имеет

тенденцию поглотить человека полностью, не оставив места для личностного роста и экологичного отношения к самому себе и своим близким.

Что касается средств саморегуляции, то надо сказать, что синдром профессионального выгорания настолько распространён и настолько опасен, что мерам по его профилактике посвящено множество исследований. Большинство из них посвящены разработке мер по овладению навыками саморегуляции через:

- управление дыханием;
- управление тонусом мышц;
- создание позитивного внутреннего диалога;
- самопрограммирование и самоодобрение;
- использование образов.

Приведём здесь ввиду особой важности описание наиболее известных и эффективных упражнений по саморегуляции для специалистов профессии класса «человек — человек», в частности консультирующего психолога. Они не являются нашим собственным изобретением, но многократно использовались нами и нашими учениками — студентами Высшей школы психологии и бизнеса, ставшими самостоятельно практикующими специалистами.

Владеть этими техниками психосоматолог должен не только для помощи самому себе, но и для того, чтобы обучать им своих клиентов, если от них поступают жалобы на признаки эмоционального выгорания.

ЧУВСТВА ЖИВУТ В МОЕМ ТЕЛЕ

ГДЕ Я ИХ ЧУВСТВУЮ?

Обиды –

Печаль –

Страх –

Вина –

Гнев –

Зависть –

Ревность –

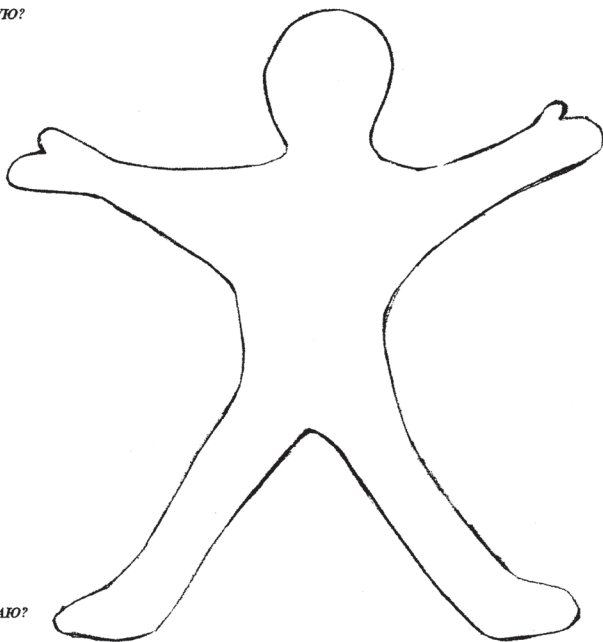
Ненависть –

Тревога –

Радость –

Счастье –

Любовь –



КАК Я ИХ ВЫРАЖАЮ?

Обиды –

Печаль –

Страх –

Вина –

Гнев –

Зависть –

Ревность –

Ненависть –

Тревога –

Радость –

Счастье –

Любовь –

ЧУВСТВА ЖИВУТ В МОЕМ ТЕЛЕ

ГДЕ Я ИХ ЧУВСТВУЮ?

Обиды – 

Печаль – 

Страх – 

Вина – 

Гнев – 

Зависть – 

Ревность – 

Ненависть – 

Тревога – 

Радость – 

Счастье – 

Любовь – 



КАК Я ИХ ВЫРАЖАЮ?

Обиды – *проявления*

Печаль – *плачу*

Страх – *статие в сердце, дрожу*

Вина – *дошу, сердце стесняется*

Гнев – *кричу, ругаюсь, слышу слова*

Зависть – *статие в груди*

Ревность – *проявления*

Ненависть – *ругаюсь, кричу*

Тревога – *проявления*

Радость – *проявления, много дошу, обнимаю*

Счастье – *умиротворение*

Любовь – *обнимаю*

Пример выполнения клиентом второго этапа методики
Арт-ре-транс

ЧУВСТВА ЖИВУТ В МОЕМ ТЕЛЕ

ГДЕ Я ИХ ЧУВСТВУЮ?

Обиды —

Печаль —

Страх —

Вина —

Гнев —

Зависть —

✓ Ревность —

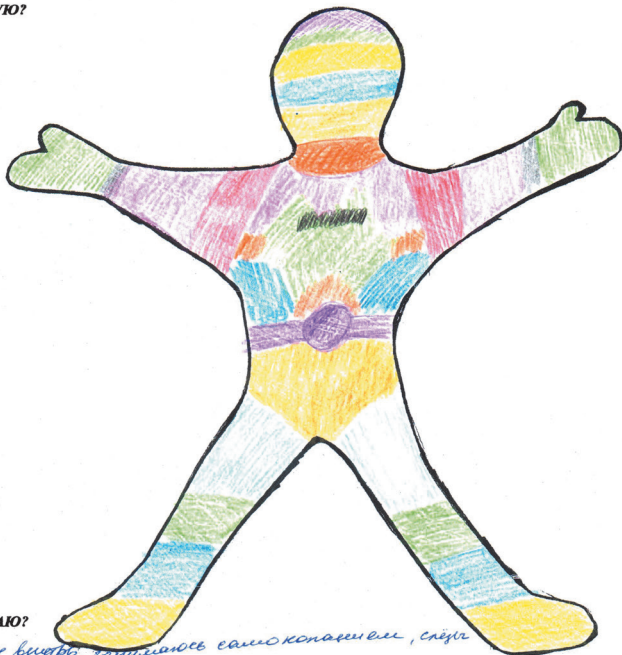
Ненависть —

Тревога —

Радость —

Счастье —

Любовь —



КАК Я ИХ ВЫРАЖАЮ?

Обиды — ухажу внутри, занимаюсь самокопанием, сплю

Печаль — бздикаю, молчаю

Страх — боюсь, стараюсь разложить по полочкам

Вина — действую, выслушаю

Гнев — дефту внутри, злюсь, спешаю кемось

Зависть — трансформирую в движение

Ревность — пою о себе эти мысли

Ненависть — оправдываю предикт ненависти

Тревога — ищу причину

Радость — делюсь с другими

Счастье — маюсь, благодарю

Любовь — беру, ухаживаю, благодарю

Пример выполнения клиентом второго этапа методики
Арт-ре-транс

ЧУВСТВА ЖИВУТ В МОЕМ ТЕЛЕ

ГДЕ Я ИХ ЧУВСТВУЮ?

Обиды –

Печаль –

Страх –

Вина –

Гнев –

Зависть –

Ревность –

Ненависть –

Тревога –

Радость –

Счастье –

Любовь –



КАК Я ИХ ВЫРАЖАЮ?

Обиды – говорю

Печаль – молчу

Страх – ранимость

Вина – слёзы

Гнев – дерусь, бью

Зависть – смотрю, сравниваю не в свою пользу

Ревность – ревновать

Ненависть – кричу, оскорбляю

Тревога – думаю

Радость – смеюсь

Счастье – прыгаю

Любовь – люблю

Пример выполнения клиентом второго этапа методики
Арт-ре-транс

ЧУВСТВА ЖИВУТ В МОЕМ ТЕЛЕ

ГДЕ Я ИХ ЧУВСТВУЮ?

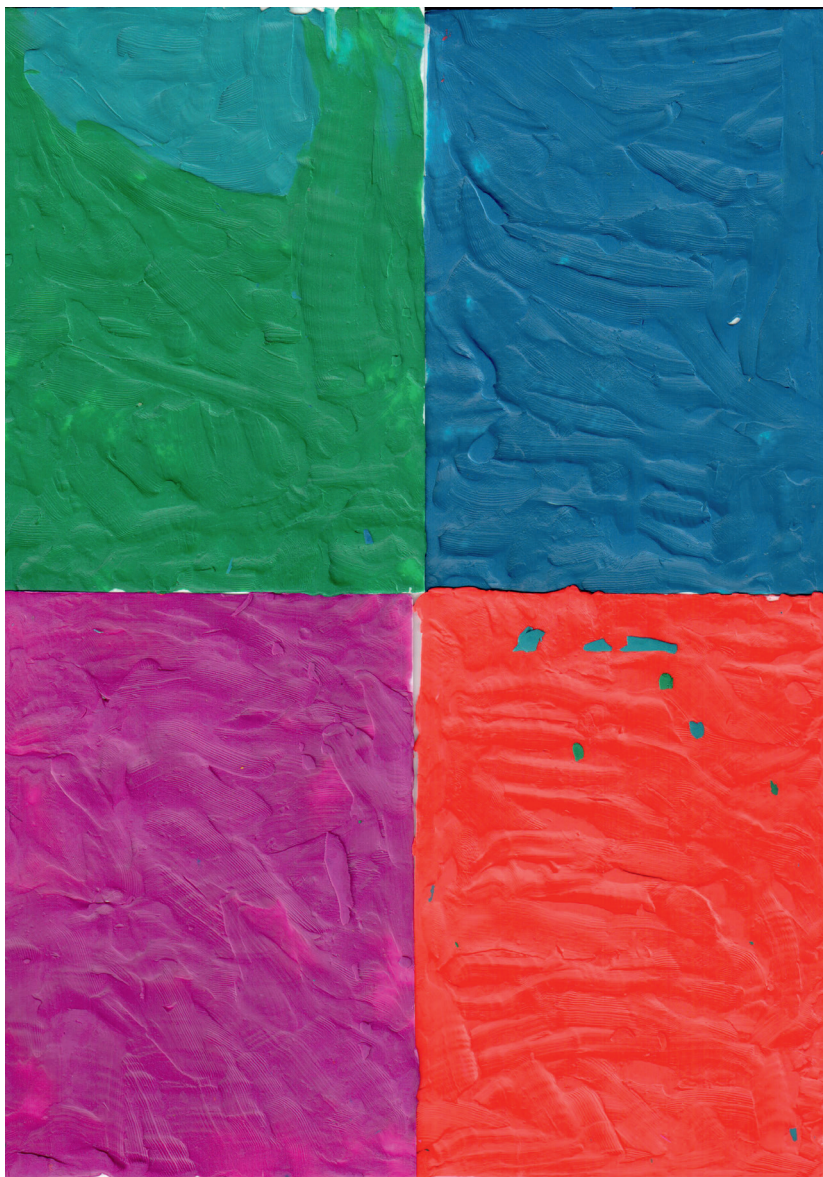
- Обиды — 
Печаль — 
Страх — 
Вина — 
Гнев — 
Зависть — 
Ревность — 
Ненависть — 
Тревога — 
Радость — 
Счастье — 
Любовь — 



КАК Я ИХ ВЫРАЖАЮ?

- Обиды - ~~хуже злого~~
 Печаль - ~~хуже злого~~
 Страх - ~~хуже злого~~
 Вина - ~~хуже злого~~
 Гнев - ~~хуже злого~~
 Зависть - ~~хуже злого~~
 Ревность - ~~хуже злого~~
 Ненависть - ~~хуже злого~~
 Тревога - ~~хуже злого~~
 Радость - ~~хуже злого~~
 Счастье - ~~хуже злого~~
 Любовь - ~~хуже злого~~

*Пример выполнения клиентом второго этапа методики
Арт-ре-транс*



*Пример выполнения клиентом заключительного этапа
методики Арт-ре-транс*



*Пример выполнения клиентом заключительного этапа
методики Арт-ре-транс*

I. Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Упражнение 1. Сидя или стоя, постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счёт 1–2–3–4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счёта проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счёт 1–2–3–4–5–6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счёт 1–2–3–4.

Уже через 3–5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Упражнение 2. Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыбалась.

Упражнение 3. Поскольку в ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох:

- глубоко выдохните;

- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

II. Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряжённость, быстро восстановить силы.

Упражнение 4. Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удаётся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряжённых частях тела.

- Сядьте удобно; если есть возможность, закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности), и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение — делайте это на выдохе;
- сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удаётся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы — удивления, радости и пр.).

Упражнение 5. В свободные минуты, паузы отдыха осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- каждое упражнение состоит из трех фаз: «напрячь — прочувствовать — расслабить»;
- напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;
- грудной клетки;
- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног.

Примечание. Чтобы научиться расслаблять мышцы, надо их иметь, поэтому ежедневные физические нагрузки повышают эффективность упражнений на расслабление мышц.

Упражнение 6. Попробуйте задать ритм всему организму с помощью монотонных ритмичных движений:

- движения большими пальцами рук в «полузамкё»;
- перебирание бусинок на ваших бусах;
- перебирание чётков;
- пройдите по кабинету (коридору) несколько раз, делая на два шага вдох, а на пять шагов выдох.

III. Способы саморегуляции, связанные с воздействием слова

Словесное воздействие опирается на сознательный механизм самовнушения, идёт непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Упражнение 7. Самоприказы. Самоприказ — это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определённым образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» — это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила работы с клиентами.

Сформулируйте самоприказ.

Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Упражнение 8. Самопрограммирование. Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичных обстоятельствах. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

- Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

- Сформулируйте текст программы. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:
 - «Именно сегодня у меня всё получится»;
 - «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;
 - «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;
 - «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».
 - Мысленно повторите его несколько раз.
- Упражнение 9. Самоодобрение (самопоощрение).** Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок это одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самому.
- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! Здорово получилось!»
 - Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз.

IV. Способы саморегуляции, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воз-

действуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Упражнение 10.

Чтобы использовать образы для саморегуляции:

- Специально запоминайте ситуации, события, когда вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно. Это ваши ресурсные ситуации.
- Делайте это в трёх основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:
 - зрительные образы события (что вы видите — облака, цветы, лес);
 - слуховые образы (какие звуки вы слышите — пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
 - ощущения в теле (что вы чувствуете — тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).
- При ощущении напряжённости, усталости:
 - сядьте удобно, по возможности закрыв глаза;
 - дышите медленно и глубоко;
 - вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
 - проживите её заново, вспоминая все сопровождавшие её зрительные, слуховые и телесные ощущения;
 - побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
 - откройте глаза и вернитесь к работе.

КОНКРЕТНЫЕ ПРИЁМЫ САМОПОДДЕРЖКИ

1. Приём «Вечерний пересмотр событий»
(для тех, кто работает с людьми, самый губительный принцип — «Я подумаю об этом завтра»).

2. Визуализация: мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая ещё не произошла, — это приём, помогающий строить реальность. Человек воображает себя делающим (или имеющим) то, к чему он стремится, и получает желаемое. (10 минут перед отходом ко сну и 10 минут утром. Всего 20 минут!)

Этапы визуализации:

- решите, чего вы хотите добиться: буквально, чётко, зримо, в цветах и красках (мысленно создайте точные картины и сцены того, чего вы хотите добиться);
- расслабьтесь;
- в течение 5–10 минут представляйте желаемую реальность, как будто создавая видеофильм успешных действий.

Важно помнить: при визуализации нужна систематичность. Здесь главное — практика. Не надо ждать быстрых результатов. Недостаточно представить себе что-нибудь один или два раза. Результат появится, если образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев. Так что продолжайте упражняться в визуализации, пока ваша цель не будет достигнута. Не стремитесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации.

Если возникнут сомнения, избегайте бороться с ними. То, против чего борешься, только укрепляется. Надо просто проигнорировать свои сомнения. Отрезать их и отбросить!

И еще несколько техник самопомощи, которые могут помочь в профилактике выгорания.

Техника 1. «Отрезать, отбросить»

Она подходит для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте её и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль.

После этого отбрасывающего жеста продолжайте заниматься визуализацией: расположите на месте удалённой негативной мысли другую (конечно, позитивную). Всё встанет на свои места.

Техника 2. «Лейбл, или Ярлык»

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от неё и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, что не просто «вытащили» негативную мысль наружу, но и произвели в воображении некоторые действия с ней. Например, представили, будто брызнули на неё краской из баллончика, поместили её (ядовито-зелёная, канареечно-жёлтая...) и теперь наблюдаете со стороны.

Негативные мысли имеют власть только над вами и только в том случае, если вы реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту власть от вас. Как только вы перестаёте на них реагировать, они теряют силу. Скажите: «Это всего лишь негативная мысль!»

По данным специалистов (Д. Кехо и др.), эта техника помогает на 75 % (а это вовсе не мало!).

Техника 3. Преувеличение

Как только обнаружится негативная мысль, преувеличьте её до абсурда, сделайте её смешной.

Техника 4. «Признание своих достоинств»

Помогает *при излишней самокритичности*. Одно из противоядий — осознать, что вы, как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным.

А теперь — самоподдерживающий приём (женщины примут его скорее, чем мужчины!).

Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и произносите не менее трёх раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!» При этом не помешает, если вы улыбнётесь себе!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ВЫГОРАНИЯ?

Прежде всего, признать, что они есть.

Те, кто помогает другим людям, как правило, стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе: «я страдаю профессиональным выгоранием». Тем более что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них — рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела.

Люди часто оценивают эти проявления неверно как признак собственной «силы». Некоторые

защищаются от собственных трудных состояний и проблем с помощью ухода в активность, стараются не думать о них (помните Скарлетт с её «Я подумаю об этом завтра?») и полностью отдают себя работе, помощи другим людям. Помощь другим действительно на некоторое время может принести облегчение. Однако только на некоторое время. Ведь сверхактивность вредна, если она отвлекает внимание от помощи, в которой нуждаетесь вы сами.

Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления.

Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка других людей. Не отказывайтесь от неё. Обсудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо.

Для профессионала при этом уместна и полезна работа с супервизором — профессионально более опытным человеком, который при необходимости помогает менее опытному коллеге в профессионально-личностном совершенствовании. В запланированный период времени профессионал и супервизор регулярно совместно обсуждают проделанную работу. В ходе такого обсуждения происходит обучение и развитие, которые помогают выйти из выгорания.

Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без семьи и близких друзей.

ЧТО НУЖНО И ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ПРИ ВЫГОРАНИИ

- НЕ скрывайте свои чувства. Проявляйте ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- НЕ избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- НЕ позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- НЕ ожидайте, что тяжёлые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок жизни, насколько это возможно.

ЕСЛИ ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ВЫГОРАНИЕ УЖЕ ПРОИСХОДИТ И ДОСТИГЛО ГЛУБОКИХ СТАДИЙ

Помните: необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. И не пытайтесь провести эту работу сами с собой: такую сложную (и болезненную) работу можно выполнить только вместе с профессиональным психологом-консультантом.

Настоящее мужество состоит в том, чтобы признать: мне необходима профессиональная помощь.

Почему? Да потому, что основа «психологического лечения» — помочь человеку «ожить» и «заново собрать себя».

Сначала идёт трудная работа, цель которой — «снять панцирь бесчувствия» и разрешить своим чувствам выйти наружу. Это не ведёт к утрате самоконтроля, но подавление этих чувств может вести к неврозам и физическим проблемам. При этом важна специальная работа с разрушительными «ядовитыми» чувствами (в частности, агрессивными).

Результатом этой подготовительной работы становится «расчистка» внутреннего пространства, высвобождающая место для прихода нового, возрождение чувств.

Следующий этап профессиональной работы — пересмотр своих жизненных мифов, целей и ценностей, своих представлений и отношения к себе самому, другим людям и к своей работе. Здесь важно принять и укрепить своё «Я», осознать ценность своей жизни; принять ответственность за свою жизнь и здоровье и занять профессиональную позицию в работе.

И только после этого шаг за шагом изменятся отношения с окружающими людьми и способы взаимодействия с ними. Происходит новое осознание собственной профессиональной роли и других своих жизненных ролей и моделей поведения. Специалист вновь обретает уверенность в своих силах. А значит, он вышел из-под действия синдро-

ма эмоционального выгорания и готов продолжать успешно работать и наполнять свою жизнь радостью удовлетворённости.

Интенсивно информативный, стремительный XXI век гарантированно обеспечит арт-терапевта психосоматолога большим объёмом работы.

Чтобы как можно дольше не терять способности к полноценному исполнению своего профессионального долга, арт-терапевт психосоматолог должен вести экологично-грамотный образ жизни и хорошо владеть навыками саморегуляции.

Кроме того, ему необходимо уметь не вовлекаться в проблемы клиентов вплоть до потери профессиональной объективности и обращаться за помощью к коллегам (через супервизию), когда он чувствует снижение своей эффективности: взгляд «со стороны» и обсуждение всегда полезны.

И помнить, что еще с V века до н.э. одним из девяти этических принципов профессии врача (а значит, и психосоматолога) является принцип самосовершенствования. Прошло более двух тысячелетий, а этот принцип не устарел. Развивайтесь! Совершенствуйтесь! И профессиональные достижения не заставят себя ждать!

ПРИЛОЖЕНИЕ

СЛОВАРЬ ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ

А

Азарт — эмоциональное состояние, которое отличает очень сильный интерес к происходящему и упорное желание продолжать.

Виды азарта:

Ресурсный азарт — в этом состоянии эффективность действий очень высокая.

Азарт при занятии любимым делом; азарт предпринимателя; азарт при освоении новых знаний.

Азарт разрушительный — в нём самоконтроль, как правило, утрачивается.

Азарт игрока в казино.

Апатия — состояние полного равнодушия, незаинтересованности, отсутствие эмоций и чувств. Личность с апатическими проявлениями не испытывает ни удовольствия, ни неудовольствия. Часто апатия рассматривается как результат выраженного и длительного тяжёлого стресса. Она представляет собой результат защитной борьбы против невыносимых чувств отчаяния и одиночества либо угрозы смерти. Внешне проявления апатии носят характер отчуждённости — «отказа» от объективного мира, но анализ нередко выявляет сохранившиеся бессознательные привязанности, отрицаемые либо дезавуированные защитой.

Б

Безмятежность — невозмутимо спокойное состояние.

Безнадёжность — полное отчаяние, отсутствие всяких надежд.

Безопасность — спокойное и уверенное состояние духа у человека, который считает себя защищённым от угрозы или опасности.

Безразличие — состояние полного равнодушия, незаинтересованности.

Беспокойство — эмоциональное состояние, характеризующееся ощущением волнения, тревоги, неудобства, неприятным предчувствием дурного. Возникает под влиянием малопонятных и неизвестных факторов внешней среды или внутреннего состояния самого человека.

Беспомощность — негативное состояние, вызванное неблагоприятными ситуациями, которые нельзя ни предупредить, ни преодолеть.

Бессилие — растерянность и сильная досада при осознании невозможности поправить тяжёлое положение дел, выйти из опасной или трудной ситуации.

Бешенство — состояние крайней степени раздражения.

Благодарность — чувство обязанности, уважения и любви к другому человеку (в частности, выраженные в соответствующих действиях) за оказанное им благодеяние.

Блаженство — состояние полного и невозмутимого счастья, наслаждения, состояние высшей удовлетворённости, сверхчувственного неземного счастья.

Бодрость — состояние высокой энергетики, избытка сил и желания что-либо делать.

Боль — тягостное ощущение, отражающее психофизиологическое состояние человека, которое возникает под влиянием сверхсильных или разрушительных раздражителей. Душевная боль — это специфическое психическое переживание, не связанное с органическими или функциональными расстройствами. Зачастую сопутствует депрессии, душевному расстройству. Чаще продолжительна и связана с потерей близкого человека.

Брезгливость — взыскательность, привередливость в отношении чистоты, соблюдения правил гигиены (относительно еды, одежды и др.).

В

Вдохновение — состояние лёгкости, возможности творить, ощущение «всё по силам, всё получается!», работа с энтузиазмом и удовольствием. Состояние духовного обновления, нового рождения, воли к творчеству, душевного подъёма, внутреннего озарения и страсти.

Веселье — беззаботно-радостное настроение, характеризующееся желанием смеяться, забавляться.

Вина — аффективное состояние, характеризующееся проявлением страха, угрызений совести и самоупрёков, ощущением собственного ничтожества, страдания и потребности в раскаянии.

Влюблённость — сильное положительно окрашенное чувство (либо комплекс чувств), объектом которого является другой человек, сопровождающееся сужением сознания, следствием чего может быть

искажённая оценка объекта влюблённости. Острое эмоциональное переживание, влечение к объекту сексуального выбора. Влюблённость может быстро угаснуть или перейти в устойчивое чувство любви.

Вожделение — страстное желание, сильное чувственное влечение, сексуальное влечение.

Возмущение — крайнее недовольство, негодование, гнев.

Волнение душевное — то же, что и физиологический аффект, состояние, снижающее способность лица понимать значение своих действий или руководить ими.

Воодушевление — повышенное желание что-то делать. Воодушевление — это пред-ступень вдохновения, чуть менее эмоционально яркое состояние. Вдохновение возникает и развивается из воодушевления.

Восторг — переполняющая радость. Во что выльется это переполнение энергией — вопрос открытый.

Восхищение — радостное состояние любования, сияние от красоты и благодарность за красоту.

Враждебность — сильная неприязненность к кому-либо, в том числе ненависть, зложелательность.

Высокомерие — мерить взглядом кого-либо с высоты своего величия. Презрительная надменность. Отрицательное моральное качество, характеризующее неуважительно-презрительное, надменное отношение к другим людям (к отдельным личностям, определённым социальным слоям или людям вообще), связанное с преувеличением собственных достоинств и себялюбием.

Г

Гнев — адресная агрессия через открытое прямое давление на партнёра. Мир враждебный. Гнев обычно выражается энергичным мощным криком.

Гордость — ощущение силы, свободы и высоты положения. Уважение человека, себя за свои или чьи-либо достижения, кажущиеся значимыми.

Гордыня — кривая гордость. Уверенность человека, что он сам является единственной причиной своих успехов. «Я знаю за всех, как лучше для всех».

Горе — это сильное негативное переживание при потерях. Горе не врождённая эмоция, а заученное поведение, выученная эмоция. Частое пребывание в состоянии горя связано с образом жертвы и паразитарным образом жизни.

Грусть — эмоциональное состояние, когда окружающий мир кажется серым, чужим, жёстким и неудобным, окрашенным в красивые прозрачно-серые и минорные тона. Часто, когда грустно, хочется плакать, хочется одиночества. В грусти мир ещё не враждебен, но уже не дружелюбен: он только обычен, неудобен и чужой, колкий. Обычно причина грусти — трудное событие в жизни: расставание с близким человеком, потеря близкого человека. Грусть не врождённая, а приобретённая эмоция.

Д

Двойственность — чувство раздвоенности в результате противоположных внутренних побуждений.

Депрессия — болезненное состояние, проявляющееся психическими (подавленное настроение, замедление психических процессов) и физическими (снижение общего тонуса, замедленность движений, нарушения пищеварения) расстройствами.

Доверие — психическое состояние, в силу которого мы полагаемся на какое-либо мнение, кажущееся нам авторитетным, поэтому отказываемся от самостоятельного исследования вопроса, который может быть нами изучен.

Довольство малым — отсутствие в сознании мотива избыточности, нежелание иметь много имущества, денег, удовольствий, постоянное ощущение счастья от того, что имеешь самое необходимое.

Досада — раздражение и неудовольствие из-за неудачи, обиды.

Достоинство — уважение к себе, видение в себе положительных качеств и в связи с этим нежелание индивида быть униженным, совершить что-либо постыдное.

Драйв — мощное эмоциональное состояние, характеризующееся повышенной самоотдачей и эмоциональным запалом: воодушевление, энтузиазм, вера в успех, в силы свои и людей рядом и вообще готовность совершать любые глобальные дела в целом и осчастливить человечество в частности.

Ж

Жадность — стремление побольше получать и поменьше отдавать, т.е. включает в себя алчность и скупость.

Жалость — чувство соболезнования, сожаления, печали по поводу горя и неприятностей кого бы то ни было.

Жалость к себе — наши собственные страдания и сожаления в связи с тем, что с нами поступили несправедливо, с нашей точки зрения, или не оправдали наших ожиданий.

3

Забота — деятельность человека по добровольному содействию благу другого: оказание помощи и поддержки, создание благоприятных условий жизни, одарение теплом и любовью, соучастие в жизненных ситуациях и т.д.

Зависть — чувство досады или горечи, возникающее при виде того, что другой обладает благом или преимуществом, которые отсутствуют у завистника, и сопровождающееся желанием отнять их у соперника.

Замешательство — смущение, недоумение, беспокойство и растерянность от недоумения.

Замкнутость — стремление человека избегать общения, уходить от взаимодействия, обособляться.

Заносчивость — горделивость, склонность легко забываться, ставить себя выше других, превеличенно оценивать свои качества и недооценивать чужие. Может быть следствием успеха или благополучия, каких-либо преимуществ перед партнёрами по общению.

Застенчивость — комплексное состояние, которое характеризуется искажённым восприятием природы человеческих взаимоотношений, смуще-

нием как кратковременной потерей самоуважения, повышенной склонностью к самоанализу и самооценке, сосредоточенностью внимания на телесных симптомах, негативно окрашенным эгоцентризмом, чувством личной незащищённости, желанием привлечь к себе внимание и в то же время остаться незаметным. Застенчивость может быть вызвана наследственно передаваемой индивидуальной особенностью, отсутствием определённых социальных навыков, необходимых для эффективного общения, глубинным бессознательным конфликтом и т.п.

Злорадство — радость индивида в связи с чужим горем, с недостатками других лиц и неприятностями у другого. Может сочетаться с завистью, неприязнью, презрением, но также и с положительным эмоциональным восприятием объекта, в том числе друга или любимого родственника. Может сочетаться с чувством справедливости — в случае удовлетворения наказанием, бедой другого из-за неправильного поведения. Может быть следствием обиды, зависти, ревности, ненависти, связано с комплексом неполноценности. Злорадство может быть смешано с удовлетворённым чувством справедливости.

Злость — раздражение или негодование, часто с желанием сделать что-нибудь неприятное объекту этого чувства.

И

Изумление — очень большое удивление, состояние поражённости чем-то неожиданным, необычным. Проявления во многом совпадают с проявлениями удивления.

Интерес — повышенное внимание, душевное влечение, умственная тяга и повышенный жизненный тонус.

Ирония — отношение к чему-либо, в результате которого противопоставляется положительное отрицательному, идеал — действительности, возвышенное — смешному. Ирония клеймит несовершенство мира с позиций возвышающегося над ними идеала. В чистом виде ирония предполагает, что человек чувствует своё превосходство над предметом, вызывающим у него ироническое отношение.

Испуг — психическое состояние, возникающее в качестве реакции на неожиданную опасность, застигшую человека врасплох. Сильное душевное потрясение, вызванное восприятием чего-либо неожиданного. Иногда вследствие особенно сильного воздействия на нервную систему влечёт за собой разные поражения (например, продолжительную тахикардию с пульсом 135 ударов в минуту), которые всегда должны быть сведены к глубоким расстройствам нервной системы.

К

Корысть — жадность к деньгам, материальному богатству; страсть к наживе, личной выгоде.

Л

Ласка — характер отношений людей друг к другу, к животным, к природе. Характеризуется выражением любви, добра, нежности, приветли-

вости, заботы. Есть родительская ласка, без которой нельзя воспитывать ребенка, есть супружеская ласка, без которой невозможна прочная семья. Люди говорят друг другу ласковые слова, совершают нежные действия. Это всегда располагает друг к другу.

Лёгкость — освобождённость от забот, тяжёлых переживаний.

Ликование — торжество, восторженная радость.

Лукавство — склонность к неискреннему поведению, притворству, хитрости.

Любовь — обобщённое понятие, используемое для описания и характеристики переживаний и чувств человека, связанных с его отношением к другим людям, предметам, идеям, миру в целом и самому себе.

Любопытство — интерес к чему-либо без цели и пользы, желание всё видеть и знать, «предрасположенность к поиску нового». Может быть следствием увлечённости, ревности, зависти, беспокойства.

М

Мрачность — глубокое уныние, печаль на душе, безотрадность, угрюмость.

Мстительность (жажда мести) — желание и стремление принести вред индивиду в ответ на вред с его стороны. Может сочетаться с ненавистью, презрением, завистью, ложным стыдом, ревностью, боязнью, что причинят новый вред, если не будет активного противодействия (отомстить, чтобы было неповадно).

Н

Надежда — ожидание блага, осуществления желаемого. Негативное значение надежды обосновывалось тем, что она воспринимается как иллюзия, добровольный самообман. Чувство надежды может выступать в качестве временного утешения.

Надменность — большая гордость, напыщенность.

Наслаждение — чувство, переживание, сопровождающее удовлетворение потребности или интереса. Высшая степень удовольствия.

Невозмутимость — спокойствие, выдержка в эмоционально сложной ситуации.

Негодование — состояние крайнего недовольства, возмущения.

Недоверие — отсутствие доверия, сомнение в правдивости, истинности, подозрительность.

Недовольство — отсутствие удовлетворённости, обида, эмоциональное несогласие с чем-либо, неприятие.

Недовольство собой — осознание неправомерности или недостаточности, неудовлетворительности своих действий и переживания в связи с этим. Может сочетаться с чувством стыда, досадой, раскаянием, желанием исправить ошибку.

Недоумение — состояние сомнения, колебания как следствие того, что индивид не может понять, в чём дело.

Нежность — ласковость, ласковая и чуткая любовь. Отношение одного человека к другому, основанное не на чувственном, сексуальном про-

явлении влечений и желаний, а на несексуально окрашенном расположении к нему.

Неловкость — чувство стеснительности, стыда. Может быть следствием социальной тревоги, обнаруженной лживости собеседника, сензитивности, незаслуженной или чрезмерной похвалы, присущей индивиду щепетильности, беспокойства о последствиях происходящего. Может перейти в стыд, смущение, раздражение.

Ненависть — глубокая, длительная, интенсивная злость и враждебность к кому-либо, чему-либо, часто в сочетании с желанием вреда объекту такой эмоции. Обуславливается представлениями индивида о том, что объект ненависти опасен, вреден для него, для других людей, для чего-то ценного в его глазах; в частности, ненависть может быть по религиозным или политическим причинам. Ненависть может быть связана с прошлыми отрицательными поступками её объекта или переходить на объекты, достаточно связанные с ним — его друзей, родственников, сторонников.

Неприязнь — недоброжелательность к кому-либо, вид легкого отвращения. Может быть обусловлено завистью, ревностью, несовпадением мировоззрений, различием социального положения, но больше всего и чаще всего — слишком заметным, очевидным неправильным поведением индивида.

Нерешительность — опасение, недоумение, неуверенность, сомнение как комплекс.

Нетерпение — нехватка терпения, спокойного ожидания, беспокойное стремление. Может быть обусловлено желанием контролировать всех и вся, неспособностью воспринимать мир таким, какой

он есть, пребывать всё время в будущем, не уметь находиться «здесь и сейчас».

Нетерпимость — нежелание мириться с чем-либо, признавать чьи-либо взгляды, образ жизни и т.п. Проявляется в отсутствии выдержки, уважения по отношению к взглядам и мнениям других. Может быть следствием общей ригидности человека, узости его мышления, высокомерия и гордости: человек считает только свои взгляды и образ жизни единственно правильными.

Неуверенность — растерянность и сомнение. Может быть неуверенность в исходе предлагаемого или затеваемого дела, мероприятия, в человеке, в своих выводах и др.

Неуверенность в себе — боязнь предпринимать какие-либо требующиеся действия из-за сомнения в своих силах, возможностях, способностях произвести их успешно, боязни потерпеть провал, комплекса неполноценности. Может появиться вследствие воспитания родителями с гиперопекой либо слишком строгими и властными родителями. И те, и другие родители не дают ребёнку ничего делать самостоятельно, принимать собственные решения и нести за них ответственность, в результате чего появляются сомнения в своих силах и инфантильность.

О

Обескураженность — состояние растерянности, озадаченности, неуверенности в себе в связи с чьим-то воздействием, какими-то неудачами.

Обида — чувство обиды возникает у человека, когда он полагает, что по отношению к нему совер-

шена какая-то несправедливость, неприятность, нанесено оскорбление, совершён обман, неблагодарность и т.д. В основе этого чувства лежит механизм неподтверждения ожиданий относительно поведения другого человека в отношении переживающего обиду. Как правило, обида возникает у человека в результате действий, слов или даже взгляда другого человека по отношению к нему.

Облегчение — уменьшение страданий, тревоги и прочих неприятных чувств.

Обречённость — состояние человека, когда он понимает, что скоро должен умереть или что ему суждена неполноценная жизнь.

Одиночество — особое состояние человека, возникающее вследствие фрустрации его потребности в общении с другими людьми, в том числе доверительном. Характеризуется наличием различных по степени интенсивности индивидуальных переживаний, имеющих преимущественно негативную эмоциональную окраску. Одиночество вызывается следующими воздействиями: 1) полной или частичной физической и социальной изоляцией; 2) нарушением, разрывом или отсутствием значимых социальных связей и отношений личности, эмоциональной изоляцией. Одиноким человек отделён от себе подобных, близких людей. Чаще всего он испытывает следующие эмоциональные состояния: дискомфорт, подавленность, депрессию, отчаяние, невыносимую скуку, тоску, апатию, опустошённость, чувство вины и сожаления по отношению к прошлому и др. Чувство одиночества может быть связано с обидой, вызывать её.

Ожесточение — отсутствие сочувствия, жалости в связи с какими-либо вызвавшими это обстоятельствами.

Озабоченность — поглощённость заботами, беспокойная озадаченность.

Озадаченность — состояние затруднения, непонимания, что делать.

Озорство — чрезмерно задорное поведение, нарушающее общественную норму, наглое самовольничание.

Омерзение — крайнее отвращение.

Опустошённость — субъективное психическое состояние, характеризующееся болезненным ощущением бедности чувств, фантазий и желаний, а также отсутствием реакций на внешние раздражители. Утраченными кажутся связи с другими людьми, энтузиазм и убеждения. Их место занимают чувство безжизненности, скуки и отсутствие глубины переживаний. Люди, испытывающие чувство опустошённости, ощущают себя изменёнными, непохожими на других, неспособными любить и заботиться о других или адекватно отвечать на любовь и внимание. Чувство опустошённости может быть эпизодическим, периодическим. Нередко опустошённость сопровождается депрессией, скукой и деперсонализацией; иногда она может захватывать все переживания человека, вытесняя остальные чувства. Чувство опустошённости говорит о том, что человек бессознательно избегает невыносимых или неприемлемых чувств, которые замещаются сознательным переживанием опустошённости.

Оскорблённость — чувство индивида, когда ему нанесли тяжелую обиду; обида в сочетании

с чувством сильного унижения, вызванная кем-то чаще всего намеренно. Может быть следствием комплекса неполноценности или комплекса превосходства. Может сочетаться с гневом, возмущением, стыдом, желанием мести.

Осторожность — предусмотрительность относительно возможной опасности. Осторожность и предусмотрительность подчас истолковывают как страх.

Отверженность — чувство, проявляющееся во враждебной установке по отношению к обществу, девиантном поведении, грубых нарушениях общения. Основой для формирования отверженности часто служит социальная дезориентация. Противостояние носит активный и обоюдный характер. Для людей, испытывающих чувство отверженности, характерно представление о несправедливом устройстве мира и самосознание изгоя, отвергаемого обществом. Может быть следствием субъективного недостатка любви как окружающих, так и к себе самому. Тесно связана с комплексом неполноценности.

Отвращение — антипатия, ненависть, внутренняя негативная реакция на кого-либо или что-либо. Оно может быть кратковременным и длительным, устойчивым и в последнем случае далеко не всегда заметно десенсибилизируется.

Оторопь — растерянность и страх вследствие внезапности чего-либо; панический страх.

Отрёпённость — отсутствие чувства эмоционального участия в чём-либо, погружённость в себя, безразличие к окружающему, ощущение эмоциональной свободы, отсутствие чувства эмоционального участия в проблеме, ситуации, дру-

гом человеку и т.д. Однако отрешённость может быть и механизмом защиты, который направлен на предотвращение формирования тесной эмоциональной связи одного человека с другими.

Отчаяние — состояние крайней безнадёжности, ощущение безвыходности, сопровождающееся мыслями о бессмысленности существования, бесперспективности, безнадёжности прилагаемых усилий для того, чтобы улучшить сложившееся положение дел. Обычно указывает на серьёзный психологический кризис личности или её сложную жизненную ситуацию.

Отчуждение — отстранённость человека от внешнего мира, других людей, недостаток или отсутствие тёплых отношений с ними. Отчуждённость проявляется в таких отношениях человека с миром, при которых продукты его деятельности, он сам, а также другие люди и социальные группы осознаются им как противоположные ему самому (от несходства до враждебности). Отчуждённость может быть и отдалением человека от самого себя, от своей «сущности».

Оцепенение — состояние неподвижности под влиянием какого-нибудь сильного чувства, потрясения.

П

Паника — безотчётный, неудержимый страх, вызванный действительной или мнимой опасностью, охватывающий человека или многих людей, неконтролируемое стремление избежать опасной ситуации. Паника нарастает в процессе взаимного заражения и блокирует способность рациональной

оценки обстановки, мобилизации волевых ресурсов и организации совместного противодействия.

Печаль — состояние грусти, скорби, тоски, горя. Отрицательная эмоция, направленная в прошлое или настоящее. Траурное состояние, настроение, возникающее в процессе принятия тяжёлой утраты кого-либо, чего-либо или признанием ненадёжности определённых источников удовлетворения. Характеризуется поглощённостью ощущением собственного несчастья, кажущимся чем-то исключительным, никому не понятным или даже несправедливым («Вам не понять моей печали...»).

Подавленность — состояние угнетённого настроения, мрачной безнадёжности, пессимизма, возникающее в результате поражения в межличностном конфликте, где отстаивались значимые цели и интересы.

Поддержка — предоставление того, что другому необходимо, обеспечение комфорта, признания, одобрения, подбадривания другому человеку. Оказать поддержку значит принять человека, признать его ценности и значимости независимо от того, какими качествами он обладает, болен он или здоров, даже если он отличается от других.

Подозрительность — склонность к недоверию, чрезмерная критичность как душевное свойство. Подозрительность расценивают как психологическую проекцию. Принято думать, что, проявляя недоверие к другим людям, подозревающий переносит на них собственную склонность к обману.

Покой (душевный покой) — безмятежное состояние души, отсутствие тревоги.

Покорность — смиренное придание себя власти другого, чужой воле, вежливая уступчивость и послушность. В психоанализе — акт уступки другим. Аналитики склонны относить покорное поведение к категориям пассивность и мазохизм.

Порыв — сильное кратковременное проявление какого-либо чувства.

Потерянность — расстроенность и растерянность.

Превосходство — необоснованная, нереалистическая убеждённость индивида в том, что он в чём-то значительно превосходит окружающих его людей. Обычно сочетается с недооценкой или осознанным умалением достоинств, достижений, прав и интересов других людей. Рассматривается, гипотетически, как защита от комплекса и/или чувства неполноценности. Люди, действительно выделяющиеся среди окружающих какими-либо выдающимися качествами и даже вполне это осознающие, большей частью не нуждаются в демонстрации своего превосходства.

Презрение — отношение или эмоциональная реакция, дающая негативную оценку, утверждающая отсутствие у человека или предмета презрения какой бы то ни было величины или значения. Пренебрежение или омерзение (в зависимости от степени). «Я вас презираю!» значит «Вы для меня никто». «С презрением к опасности» значит «игнорируя опасность». Презрение — достаточно низко-тонная эмоция, чаще характерна для людей с негативным мировосприятием. Может также сочетаться с гордостью, спесью, чувством собственного достоинства, ригоризмом, самоуверенностью.

Пренебрежение — легкое презрение. Может быть следствием нарциссизма, самоуверенности, высокомерия.

Признательность — чувство благодарности.

Протест — непослушание, грубость, вызывающее и иногда агрессивное поведение. Ряд поведенческих реакций, возникающих в психотравмирующей ситуации. Стремление преодолеть чувство неполноценности. Протест является не чем иным, как бессознательным бунтом против ощущения своей слабости перед другими людьми, родителями и миром в целом. Он олицетворяет борьбу за преодоление своей несамостоятельности и несостоятельности в жизни.

Р

Равнодушие — безразличие, отсутствие интереса, безучастие, холодность, косность души.

Радость — наслаждение, внутреннее чувство удовольствия вследствие желанного случая. Радость может сочетаться с благодарностью, удовлетворением, облегчением, благодушием, весельем, счастьем, удивлением, благочестием. Может быть следствием ответной любви, успеха, осуществленной мечты. Может смениться разочарованием; происходит достаточно быстрая десенсибилизация.

Радушие — душевная готовность быть полезным, делать добро другим.

Раздражение (раздраженность) — состояние досады, гнева, недовольства. Раздражение может быть нескрываемым (сочетаясь, например, с ироничностью речи) и подавляемым (сочетающимся со сдер-

жанностью). Может сочетаться с нетерпением. Может быть следствием неприятного сообщения, ожидания, особенно длительного; необходимости общения с неприятным собеседником, в том числе следствием его внешнего вида, манеры общения и поведения в целом; надоедливости собеседника, предшествующего расстройства. Но причины частого раздражения кроются в общем непринятии людей или событий такими, какие они есть. Раздражение может возникать в результате неоправдавшихся ожиданий.

Рассеянность — нарушение способности сосредоточиваться, действовать целенаправленно, когда индивид непроизвольно отвлекается от дела, думая о другом предмете, делая что-то невпопад. Может быть следствием усталости, озабоченности, легкомыслия и др.

Растерянность — состояние некоторого отупения и ступор. Перестает работать голова, отсутствует концентрация внимания и воля, снижается адекватность, человек не знает, чего он хочет и что ему делать, ему трудно ответить даже на простые вопросы. Иногда трясутся руки, часто возникает беспомощность в выполнении даже несложных действий, человек застывает или начинает хаотично выполнять ненужные действия.

Ревность — аффективное состояние, предполагающее наличие чувства любви и основанное на стремлении к обладанию объектом любви. Негативное чувство, возникающее при ощущаемом недостатке внимания, любви, уважения или симпатии со стороны очень ценимого, прежде всего, любимого, человека, в то время как это мнимо или реально получает от него кто-то другой. Ревность

в большинстве случаев представляет собой исключительную претензию на «владение» другим человеком, с которым существует эмоциональная связь. Ревность возникает, когда эта претензия мнимо или реально ставится этим человеком под вопрос, что вызывает сильный, порой иррациональный страх его потери. Кроме отмеченных особенностей, ревность предполагает также бессознательное желание устранить или опередить противника.

Робость — нерешительность, упадок духа.

С

Сарказм — высшая степень иронии, злая, язвительная насмешка, связанная обычно с обнаружением неблагоприятной сущности и корыстных мотивов человека за внешней представительностью и претензиями на достоинство. Желание постоянно отпускать саркастические замечания в адрес других говорит о том, что человек внешне не приемлет лицемерия в других, а внутренне или бессознательно либо сам является лицемером (эффект «зеркала», или переноса), либо завидует способности к лицемерию другого человека.

Симпатия — чувство устойчивой эмоциональной предрасположенности человека к другим людям, одобрительное эмоциональное отношение человека к другим людям, их группам или социальным явлениям.

Скорбь — психическое состояние, обусловленное глубокими переживаниями утраты и сопровождающееся значительным снижением интереса к внешнему миру, погружённостью в себя и погло-

щённостью мучительными воспоминаниями. Скорбящий человек меняется и внешне: сохнет, худеет, делается некрасивым, понурым, «убитым горем».

Скука — эмоция, указывающая на то, что индивид не в состоянии найти интересы и занятия, которые полностью захватили бы его. Это может быть связано как с внешними причинами (одиночное заключение, монотонная работа и др.), так и внутренними ограничениями. Скука — это состояние, в котором индивид осознаёт, что ему чего-то не хватает, но не понимает, чего именно. Психическое состояние, характеризующееся неспособностью человека устанавливать такие отношения с окружающим миром, другими людьми и самим собой, которые могли бы эмоционально захватить его и пробудить интерес к созидательной деятельности.

Смех — специфически человеческое переживание неожиданной радости торжества ценностной нормы (желаемого должного) и понимания этого торжества. Смеётся только человек и только над проявлениями человеческого.

Смирение — осознание своих слабостей и недостатков, чувство сокрушённости, раскаяния, скромность. Отношение человека к самому себе и выражающееся в принижении своего достоинства, в неверии в свои силы и умалении своих возможностей, в покорности по отношению к внешним силам, в готовности подчиниться судьбе, признать своё поражение, отказаться от надежд на лучшее будущее.

Смятение — эмоциональное состояние спутанности, неуправляемости мыслей и чувств, приводящее к временной заторможенности.

Собранность — состояние, выражаемое фразой «всё под контролем», готовность действовать чётко и оперативно. Спокойствие, внимательность, ни одного лишнего движения, но всё, что нужно, делается мгновенно и точно. Собранность — это когда в голове и теле есть чёткая и точная картинка ближайших действий. Если картинки нет, человек растерян и не знает, что делать.

Сожаление — чувство неуверенности, сомнения в правильности принятого и осуществляемого решения, сочетающееся с мыслью о том, что позже об этом придётся пожалеть. Это чувство печали, огорчения по поводу утраты чего-либо, потери, ухудшения, снижения и т.п. Сожаление проявляется как скорбь, грусть, жалость, печаль, огорчение в связи не только с самой утратой чего-то имеющегося или лучшего, но и с осознанием, что нельзя ничего вернуть, изменить случившееся. Таким образом, сожаление — это далеко не горе, поскольку всегда возникает на уровне сознания, осмысления случившегося, трезвого подхода к анализу и оценке. Можно сказать, что это чувство, рационализированное разумом и управляемое им.

Сомнение — колебание мысли, нерешительность, неуверенность, недоумение как интеллектуально-эмоциональное целое. Это состояние ума, в котором возникает воздержание от окончательно определённого суждения или/и раздвоения (растроения и т.п.) его становления из-за неспособности сознания сделать однозначный вывод.

Сопереживание — уподобление эмоционального состояния субъекта состоянию другой личности (или социальной группы); при этом в индивидуальном сознании субъекта отражается отношение

другого человека (или социальной группы) к происходящим с ним (или с нею) событиям.

Сопереживание бывает двух видов:

- сопереживания, возникающие вследствие неосознаваемого непроизвольного эмоционального заражения и охватывающие человека при непосредственном, обычно случайном, контакте с испытывающими те или иные эмоции людьми;
- сопереживания, представляющие в индивидуальном сознании субъекта соответственный уровень межличностных отношений, опосредованных совместной деятельностью, общими целями, нормами и ценностями социальной группы. В их основе лежит эмоциональная идентификация, когда человек как бы ставит себя на место другого в совместной деятельности.

Сострадание — жалость к другому человеку, сочувствие в его беде.

Сочувствие — ощущение сострадания и/или понимание другого человека, его чувств, поведения как сострадание и как желание ему успеха, духовно-нравственное согласие с его намерениями. Может быть обусловлено принадлежностью к одной социальной или возрастной группе, к одному полу, к одной нации.

Спокойствие — душевное уравновешенное состояние покоя, смирения, умиротворённости, гармонии души, духа и тела. Это состояние отсутствия тревог, забот, болезней и, напротив, ощущение удобства, благополучия. Спокойствие, по утверждению философов и психологов, — это торжество над разумом, приближение к истине. Ощущение спокойствия — это движение духа к свободе.

Стеснительность — робость, застенчивость, скованность, неловкость, «зажатость» в социальных ситуациях, вызванная неуверенностью в себе, комплексом неполноценности. Нередко сопровождается заиканием, аффективным напряжением, тремором, вегето-соматическими проявлениями, сосредоточенностью внимания на себе, а не на задаче, которую предстоит решить.

Страдание — сильное эмоциональное переживание, болезненное восприятие каких-либо событий. Страдания — это длительная боль, скорбь, тоска, мучения. В нашем обществе вечных «жертв» страдание рассматривается в двух аспектах: как необходимый удел человека, поскольку он подвержен болезням, старению, смерти; как единственно возможный путь к преображению, к совершенствованию личности. Причины страданий кроются в двойственной природе человека, побуждающей к выбору низших или высших ценностей. В норме страдания не являются законом жизни, их создал человек.

Страсть — сильное чувство, доминирующее над другими побуждениями человека, подчиняющее все его мысли, чувства и желания сосредоточенности на предмете страсти. Причины страсти разнообразны: это и осознанные идейные убеждения, любовное влечение, различные патологические состояния и т.д.

Страх — эмоция, возникающая в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. Страх возникает при предвосхищении страданий. При неосознанности или неопределённости источника опасности возникает состояние тревоги. Функцио-

нально страх служит предупреждением о предстоящей опасности. В случае, когда страх достигает силы аффекта (панический страх, ужас), он способен навязать стереотип поведения (бегство, оцепенение, защитная агрессия). Страх выступает и как средство воспитания: например, сформированный страх осуждения используется как регулятор поведения.

Стремление — первичное побуждение, чувственное переживание потребности и тяготение к объекту. В зависимости от меры осознания оно выражается в виде влечения или желания.

Стыд — переживание человека при совершении недостойного поступка, сопровождающееся такими чувствами, как боль и страх, потеря активности, ощущение стеснённости и понижение самооценки.

Счастье — состояние человека, которое соответствует наибольшей внутренней удовлетворённости условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего человеческого назначения. В последнее время представления о счастье связаны с конкретными условиями человеческого бытия, положением людей в обществе, характерными для данной эпохи ценностями и идеалами, а также с истолкованием человеком смысла жизни. Но как бы человек ни понимал счастье, стремление быть счастливым отражает его неудовлетворённость своей жизнью, потребность в преодолении препятствий на пути к желанной цели, к идеалу. Если счастье для человека обнаруживается в чем-то внешнем, а не в себе самом, то для него оно всегда будет только временным.

Т

Тоска — эмоциональное состояние человека, характеризующееся мучительной грустью, душевной тревогой, беспокойством. Тоска может проявляться как скука, безотчётная боязнь чего-то, печаль, скорбь. Тоска — это всегда подавленное состояние, безволие, эмоциональное угнетение без чёткого осознания причин. В русской культуре тоска — это мифологический персонаж (Грусть-тоска), угнетающий человеческую активность, убивающий радость.

Тревога (тревожность) — эмоциональное состояние, характеризующееся ощущением внутреннего напряжения, дурными, мрачными предчувствиями, «внутренней тряской» и двигательным беспокойством, суетливым поведением и пугливостью, а также усилением склонности к развитию страха.

У

Уважение — позиция одного человека по отношению к другому, признание достоинств личности. Позиция, предписывающая не причинять вреда другому: ни физически — насилием, ни морально — суждением.

Уверенность — психическое состояние человека, при котором он считает некоторые сведения истиной. Уверенность является психологической характеристикой веры и убеждений человека. Уверенность может быть как результатом собственно-

го опыта личности, так и результатом воздействия извне. Например, уверенность может появиться у человека помимо (а иногда и против) его воли и сознания под воздействием внушения. Чувство уверенности личность может вызвать у себя и путём самовнушения (например, аутогенной тренировки).

Увлечение (сверхценное) — одностороннее и интенсивное увлечение, занимающее неподобающее место в жизни человека, имеющее для него несоразмерно большое значение, особый смысл. Способность сильно увлекаться чем-либо или кем-либо связана с системой личностных ценностей и идеалов. Это, например, спортивный фанатизм, за которым, возможно, скрывается чувство неполноценности, или слишком пристальное внимание, уделяемое своей внешности, за которым может скрываться неуверенность в себе.

Удивление — кратковременная, быстро проходящая реакция на внезапное, неожиданное событие; психическое состояние, когда что-то кажется странным, необычным, неожиданным. Удивление возникает, когда есть диссонанс между воображаемой картиной мира и тем, что происходит на самом деле. Чем сильнее диссонанс, тем сильнее удивление.

Удовлетворение — чувство довольства и радости по поводу исполнения своих желаний и потребностей, по поводу удачно сложившихся условий, своих действий и т.д. Удовлетворение, как правило, приходит после достижения цели. Маленьким детям удовлетворение может принести сама работа, процесс, а не результаты её выполнения. Взрослым в связи с социализацией всё тяжелее получать удовлетворение от процесса.

Удовольствие — чувство, переживание, сопровождающее удовлетворение потребности или интереса (то же, что наслаждение). Удовольствие сопровождается уменьшением внутреннего напряжения (физического и психического), способствует восстановлению жизненных функций организма. За удовольствием всегда стоит желание, которое, в конечном счёте, как индивидуальное желание общество стремится взять под контроль. Однако в процессе социализации происходит ограничение естественной установки на удовольствие. Расширяющиеся функциональные контакты с окружающими требуют от человека контролировать своё стремление к удовольствию, откладывать получение удовольствия, терпеть неудовольствие и т.п. Принцип удовольствия проявляется в противостоянии общественным требованиям и правилам и выступает в качестве основы личной независимости: в удовольствии человек принадлежит самому себе, освобождён от обязательств и в этом плане суверенен.

Удручённость — угнетённое, мучительное, томительное состояние (от нищеты, болезни, других неблагоприятных обстоятельств, вследствие серьезных неудач).

Ужас — внезапный и сильный страх, внутреннее содрогание, высшая степень страха, пронизанного отчаянием и безнадёжностью при столкновении с чем-то угрожающим, непознаваемым и чужим; головокружение от предчувствия тотального фиаско. Ужас для человека всегда принудителен, навязан извне — и в том случае, когда речь идёт о психическом наваждении.

Умиление — чувство спокойной, сладостной жалости, смирения, сокрушения, душевного радостного участия, доброжелательности.

Умиротворение — состояние полного покоя, удовлетворения.

Унижение — индивидуальные или групповые действия, направленные на понижение статуса человека обычно каким-то смущающим или обижающим человека путём. Некоторыми общими действиями, считающимися унижающими, являются оскорбительные слова, жесты, телодвижения, пощёчины, плевок в его сторону и т. п. Некоторые специалисты считают, что ключевым моментом является то, что унижение определяется сознанием самого униженного. Для того чтобы быть униженным, человек должен считать это действие унижающим. Для некоторых людей унижение является удовольствием и источником возбуждения (например, в сексуальных ролевых играх), но для подавляющего числа — тяжёлым испытанием, которому они не хотят подвергаться. Унижение сопровождается крайне болезненным эмоциональным потрясением и затрагивает самые чувствительные части человеческого самоуважения. Если ударить по нему слишком сильно, даже скромный человек может ответить агрессией.

Уныние — безнадёжная грусть, упадок духа, потеря надежды на достижение желанного или насущного.

Упоеание — состояние восторга, наслаждения, «восхищенье, восторг, нравственное, духовное охмеленье».

Усталость — физическое и психическое состояние утомления, характеризующееся ослаблением

реакции, вялостью поведения, сонливостью, невнимательностью. Усталость возникает от перегрузки, от сильного напряжения, от переживаний трудностей, горя, конфликтов, от долгого занятия нудной, рутинной работой. Такое состояние — результат либо плохой организации труда, либо слабого здоровья, но причина усталости в большом количестве нерешённых межличностных и внутренних конфликтов, которые, как правило, не осознаются.

Ф

Фрустрация — состояние, возникающее в результате переживания по поводу невозможности достижения намеченных целей и удовлетворения влечений, крушения планов и надежд.

Ш

Шок (эмоциональный) — сильная эмоция, сопровождающаяся физиологическими потрясениями. Шок возникает в результате появления в жизни нового элемента, к которому индивид не в состоянии немедленно приспособиться.

Психологи различают:

- слабый и мимолетный шок на уровне приятного и неприятного;
- шок, вызывающий более или менее долгую неадаптацию (сильная эмоция, потеря дорогого существа);
- шок, вызывающий долгую неадаптацию и даже приводящий к безумию.

Э

Эйфория — психическое состояние радостного возбуждения и энтузиазма, сопровождающееся приподнятым настроением, возбуждением, ликованием.

Экзальтация — эмоциональное состояние приподнятой оживлённости с оттенком неестественной восторженности, для которой вроде бы нет повода. Проявляется то в виде мечтательного настроения, то необъяснимого воодушевления.

Экстаз — высшая степень восторга, воодушевления, иногда на грани иступления.

Энтузиазм — эмоциональное состояние, которое отличает ярко выраженная самозамотивированность. Очень ресурсное состояние, которое может быстро угаснуть.

Я

Ярость — сильный, бурно проявляющийся гнев, неистовство, порыв сильной страсти с агрессивным поведением, крайняя форма проявления гнева. Активное противостояние тому, что считается злом, желание сражаться, биться за свою идею, права, свободу, независимость или другие ценности. Человек, находящийся в состоянии ярости, практически не контролирует свои действия в конфликте.

Научно-популярное издание

Раиса Анатольевна Зотова

**ПСИХОТЕРАПИЯ
ДЕСТРУКТИВНЫХ ЭМОЦИЙ
Метод «Арт-ре-транса»**

**Практическое руководство
для арт-терапевтов психосоматологов**

2-е издание, расширенное и дополненное

Подписано в печать 01.03.2024.

Формат 84х108/32

Бумага офсетная.

Гарнитура Cambria.

Печать офсетная

Объем 10,4 п.л.

Отпечатано в ООО «Типография «Миттель Пресс»

Адрес: 127254, г. Москва, ул. Руставели, д.14, стр.6

