

## **«Телесные напряжения как форма работы с сопротивлениями в тайском йога-массаже».**

### Содержание

1. Понятие о тайском массаже.	Стр.2
2. Виды сопротивлений.	Стр.7
3. Описание первого случая.	Стр.19
4. Описание второго случая.	Стр.25
5. Описание третьего случая.	Стр.30
6. Заключение.	Стр.35

Лечебная основа тайского йога-массажа уходит корнями в индийскую целительную традицию Аюрведы. Слово «аюрведа» происходит от двух санскритских слов : аюр, что означает «жизнь» , и веда – «знание». Вместе они выражают идею гармоничной жизни. Будучи сводом знаний об организме, Аюрведа выполняет роль руководства по сохранению здоровья и жизни. Аюрведический подход к лечению до сих пор распространён в Индии и Шри-Ланке, сейчас получает большое признание на Западе благодаря тому, что рассматривает организм как целостную систему.

Тайский массаж возник в буддийских храмах. Овладевший им подходил к своей работе как к продолжению духовной практики, направляя энергию любящей доброты своему подопечному. Посвятившие себя этому делу до тонкостей знают его, они ответственны и чутки, внимательны к своим обязанностям, ежедневно медитируют.

Без некоторой формы духовного понимания тайский йога-массаж может быть пустым, потерять большую часть своей врачующей силы. Те, кто занимается тайским йога-массажем, начинают свой день с мантры : «Ом мани падме хум». Каждое слово этой мантры имеет особую значимость. «Ом» - звуковая вибрация , свойственная всей Вселенной. «Мани» переводится как «драгоценный камень»; в более широком смысле это означает использовать остроту драгоценного камня, чтобы с помощью мудрости победить невежество. «Падме» - «лотос», символ красоты, чистоты и сострадания, который растёт и цветёт в грязных водоёмах. «Хум» - открытое сердце, щедро дарящее всему вокруг доброту и любовь. В целом вся мантра означает: « Пусть драгоценный камень в лотосе сияет светом любви и сострадания, чтобы объединить всех существ в единое целое». Когда мы дарим доброту другим, учит нас эта мантра, мы получаем её сами.

Многие полагают, что медитировать могут только мудрецы , удалившись в гималайскую пещеру, наедине с самим собой. Некоторые используют медитацию для совершения каких-то сверхъестественных подвигов, но дух медитации в тайском йога-массаже не имеет с этим ничего общего – это просто осознание нынешнего момента.

Медитировать – значит быть полностью поглощённым теперешним моментом бытия, единственной действительностью, которую нам позволено знать. Это требует сосредоточенности, уравновешенности, умения не обращать внимания на то, без чего можно обойтись. Мы постигаем природу продолжительности бытия и учимся мудрости жить полной жизнью.

Думать только о том , что происходит сейчас, важно для создания атмосферы духовного исцеления и гармонии при массаже.

Практика обращения к настоящему в контексте Гештальт-терапии очень похожа на вербализованную медитацию. Более того, это медитация, внесенная в межличностную

ситуацию в качестве акта самораскрытия. Это позволяет вести наблюдения терапевту (для неопытных это обязательно) и может также добавить значимость к содержанию осознанности.

Остановка активности и “возвращение к телесности”, своего рода интровертированность, уменьшение объема контактов с окружающим миром, “сбор энергии” приводят к более полному осознанию себя и возвращению чувства стабильности и полноты.

И еще приятно, что можно к интуиции добавить трезвый расчет, опереться на многовековую традицию, тем более экзотическую. А если серьезно – то это заявка на далеко идущую тему. Совмещение и взаимное обогащение целительских традиций древности и современных методов психотерапии.

Как правило, в русле психотерапии терапевтический процесс определяется как работа с психическими явлениями и состояниями и их коррекция. В процессе этой работы делался акцент на “душевном” аспекте терапии: вербализации, мышлении, представлении, снах и т.п. Даже эмоции рассматривались как психические явления. Являлось ли целью “смягчение психологического конфликта”, “совершенствование “Я-образа” или же “воссоздание познавательных способностей”, наши теории и методы традиционно придавали меньшее значение телесным феноменам в контексте психотерапии. В основе этого лежит отражение того исключительного значения, которое придавалось интеллекту и рассудку в нашей культуре в самом широком ее понимании.

Мировой взгляд на психотерапию, в конечном счете, определяется воззрением на культуру, в которую она встраивается. Важнейшая роль отводится ее познавательной стороне, рассматриваемой с точки зрения культурной перспективы, телесная природа человека имеет не меньшее значение, тем более для психотерапевта, чье призвание исцелять людей. Такие проблемы как ожирение, психосоматические нарушения, эмоциональное омертвление, хроническое перенапряжение, недостаток эмоциональной выразительности, головные боли, сексуальные проблемы и нарушения в организме, являющиеся результатом физического и сексуального насилия - все это говорит о том, что наше существование - это, скорее, существование в теле. То, что происходит с ним как в физическом плане, так и в психологическом. Мы живем не только размышляя, фантазируя, но еще и двигаясь, принимая различные позы, чувствуя, выражая. Как же тогда мы можем игнорировать основную физическую природу человека в терапии, главная цель которой - исцелить человека? Однако кое-что уже начинает меняться.

Становится все более обычным среди психотерапевтов с различными профессиональными убеждениями принимать во внимание явления тела как часть необходимых данных терапии, даже если их методы не показывают ясного понимания таких явлений.

Два новых влияния усилили интерес к феноменам тела в психотерапии. Первое из них заключается в особом интересе искусству и терапии тела в гуманистической психологии и в человеческих потенциальных движениях, включающих возрождение терапии Райха, придание главного значения телу в гештальт терапии и искусству тела, как, например, в Хатха-йоге, в боевых искусствах, техниках Фельденкрайза и Александра, и рольфинге (структурная

интеграция). Второе влияние - это понимание невербального поведения как коммуникации. Это предположительно новое влияние было использовано психотерапией, например, эриксоновским гипнозом и современными коммуникативными школами (например, коммуникацией в парах). Вместе с недавним взрывом интереса к явлениям тела существует значительная разница в путях понимания процессов тела в контексте психотерапии. Эти различия отражены в четырех точках зрения:

1. терапия, такие как психоанализ и когнитивная терапия, которые обращают внимание на явления тела, отличающиеся от симптомов "основополагающих" психических проблем (т.е. таких как эпифеномен мозг/познание);
2. телесные практики, такие как те, что были упомянуты выше и которые имеют дело лишь с процессами тела, в то время как психоанализ имеет дело с психическими процессами;
3. коммуникативные и поведенческие школы терапии, которые рассматривают влияния тела в первую очередь как совокупность сигналов, которые должны быть выявлены, или как поведение, которое должно быть изменено;
4. глубинная терапия тела, как, например, гештальт школа и школа Райха, которые рассматривают тело как нечто присущее человеческому "Я" и личности в целом.

Тело неотделимо от "Я" любого человека и в то же время связано с нашей эмоциональной жизнью, с темой продолжительности жизни и с физической основой нашего существования на Земле. Занятие процессами организма может сделать терапевтическую работу с эмоциями и мышлением более плодотворной, включая телесный опыт, сознание, выражение и движения.

Многим людям кажется странным просьба обратиться к ощущениям тела, их собственным или других людей, что может оказаться важным для разрешения их насущных проблем: справиться с напряжением, установить отношения с другими людьми, понять свои чувства. И может показаться еще более странным предположение, что ощущения тела имеют отношение также и к глубинным проблемам личности, как, например, расстройство идентичности, эмоциональные конфликты или ощущение провалов в сознании. Мы обычно считаем "тело" (body) чем-то отличным от "Я" (self) и, таким образом, не относящимся к "Я" (I), которое борется с жизненными проблемами во всей полноте и осмысленности. Люди, испытывающие потрясение, которое толкает их искать помощи, нередко склонны отделаться от некоторых неприятных физических ощущений. Они хотят избавиться от сердцебиений и одышки, которые приносят с собой волнения. Они хотят, чтобы исчезли приступы гнева и чувство страха. Они хотят избавиться от напряжения в мышцах и постоянных головных болей. В придачу к этим симптомам и чувству дискомфорта клиенты часто не в ладах с собственным существованием как существованием физическим. Они могут думать о себе как об уродливых и неуклюжих созданиях. И попытки обратиться к их собственным физическим ощущениям могут казаться им чем-то "низким", слишком сексуальным или животным. Их физические ощущения могут ассоциироваться с болью, болезнью или с нарушениями, от которых они старались когда-то избавиться.

Ощущения нашего тела - это наши ощущения, так же как и мысли, фантазии, представления - это часть нашего "Я". Когда мы отделяем наши телесные ощущения от нашего "Я" (говорим "it" вместо "I"), мы лишаемся значительной части самих себя. Мы словно бы уменьшаемся. Чем больше мы отрицаем нашу тождественность с нашим телом, тем больше вещей "кажутся случающимися" с нами. Мы выходим из-под контроля, мы чувствуем разорванность нашего "Я". Мы теряем связь с первоосновой человеческого опыта - с материальной реальностью.

Гештальт терапия рассматривает "Я" не как вещь, статическую структуру, но как протекающий процесс. Я - не набор "замороженных" характеристик ("Я" - это только это, и ничто другое. В норме "Я": гибко и разнообразно в своих способностях и качествах, зависящее от частных требований организма и окружения. "Я" не имеет собственной природы, кроме как в контакте или по отношению к окружению. Это может быть описано как система контактов или взаимодействий с окружающей средой. В этом смысле "Я" может рассматриваться как интегратор опыта. "Я" имеет доступные, так называемые контактные функции, то есть специальные действия и способности. Ввиду этого будет уместно сказать, что "Я" - это ничто, кроме системы контактных функций. "Я" и эти функции - одно и то же в понимании гештальт терапии. "Я" описывается как система "возбуждения, ориентации, манипуляции, различных идентификаций и отчуждений" (Перлз и др., 1951). Эти общие категории контактных функций описывают основные пути нашего взаимодействия с окружением с целью удовлетворить наши потребности и приспособиться к изменениям окружающей среды. Через возбуждение мы ощущаем наши потребности. Через ориентацию мы организуем себя для удовлетворения наших нужд в связи с окружающей средой. Через манипуляцию мы действуем, удовлетворяя наши потребности. Через идентификацию мы принимаем в свой организм (делаем своим "Я") то, что можем усвоить, а через отчуждение отбрасываем (делаем "не-Я") то, что чуждо нашей природе и что, таким образом, не может быть усвоено. Полное функционирование приспособления зависит от контактных функций, полностью доступных организму для удовлетворения меняющихся запросов во взаимодействии с окружающей средой. Когда же контактные функции станут недоступными для осознания, организм не сможет больше приспособиться к миру. Те аспекты функционирования, которые мы отчуждаем, это не сам опыт, они не являются полностью доступными для контакта с окружающей средой. Чем более ограничены наши способности к контакту, тем больше наше ощущение себя и мира становится фрагментарным, неорганизованным и т.о., предметом сопротивления.

Гештальт -терапия не рассматривает сопротивление как нечто такое, что нужно сломить, но как еще одно действие, чтобы осознать его, отнестись к нему с ответственностью. Защита — это не нечто «случающееся» с нами, от которого нас можно избавить, но то, что мы создаем, мы выбираем, продолжать сопротивляться или нет, согласно нашему развитию, или нашим нуждам, или ситуации. Как в Дзю-до или Тай Чи Чуане, отношение терапевта в Гештальте в направлении пациента к использованию энергий, которым он скорее сопротивлялся бы как оппонент. Для этого терапевт сначала должен войти в контакт с его оппонентом: выслушать его, увидеть, что с ним. Возможно, он поймет, что он по природе «таков».

Каждый человек управляет своей энергией так, чтобы иметь хороший контакт с окружающей средой, или сопротивляется такому контакту. Если он чувствует, что его усилия принесут успех, что он полон сил, а окружающая среда является для него средой питательной, – он будет смотреть жизни в лицо с радостью, доверием и даже отвагой. Но если усилия не приносят желаемого результата, у него возникают тяжелые разрушительные переживания: гнев, смятение, неприкаянность, бессилие, разочарование и т.д. Тогда он вынужден направить свою энергию на поиск разных способов, снижающих возможности его контакта со средой.

Специфические способы прерывания взаимодействия со средой определяют стиль жизни человека, когда он установит свои приоритеты. Существует пять основных способов сопротивления: 1) интроекция; 2) проекция; 3) ретрофлексия; 4) дифлексия; 5) конглоэнция (слияние).

При *интроекции* человек пассивно принимает то, что предлагает среда. Он прилагает мало усилий, чтобы определить свои потребности и желания. Это выражается в том, что он не критичен к происходящему или живет в благоприятной для себя среде. Когда окружающая среда к нему враждебна, он направляет всю свою энергию на то, чтобы сохранить удовлетворение сложившимися обстоятельствами.

В случае *проекции* человек не признает какие-то свои качества, приписывая их среде. Если среда достаточно разнообразна, в некоторых случаях он, конечно, будет прав. Но чаще всего он будет совершать серьезные ошибки и чувствовать себя неспособным что-то изменить.

При *ретрофлексии* человек отказывается от любых попыток влиять на окружающую среду, в которой чувствует себя отдельным самодостаточным образованием. Он переносит свою энергию внутрь, сурово ограничивая связь между ним и средой.

В случае *дифлексии* человек включается в общение со средой как попало. Чаще всего он при этом совершает ошибки, а если и попадает в цель, то случайно. То есть, либо он не вкладывает достаточно энергии, чтобы получить существенную отдачу, либо вкладывает ее наугад, и она "мутнеет" и исчезает. Он доходит до отчаяния, не получая отдачи, и заканчивает "банкротством".

При *конглоэнции* человек плывет по течению. Это требует небольших затрат энергии при личном выборе, ему нужно лишь немного помогать течению, которое подхватывает его и несет. Этот поток может быть не тем направлением, по которому он хотел бы идти, но его случайные товарищи считают выбранное направление верным, и он тоже принимает его за правильное. Кроме того, ему это недорого стоит, как же он может жаловаться?

А сейчас давайте подробнее рассмотрим все эти пять способов.

### **Интроекция**

Интроекция – это очень распространенный способ взаимодействия между индивидуумом и окружающей средой. В первые месяцы ребенок безоговорочно принимает все, что получает извне, не сразу ощущая возможные губительные последствия. Пока не появились зубы, а с ними и

навыки пережевывать пищу, он доверчиво глотает то, что ему дают. Точно так же он "глотает" и впечатлениями.

В начале жизни ребенок должен принимать вещи такими, какие они есть, или отказываться от них, когда, если может. Его потребность доверять среде обитания особенно велика. Если среда действительно достойна доверия, поступающая информация будет "питательной и усвояемой", будь то пища или общение. Но вот пищу запикивают в ребенка против его воли, доктор уверяет, что укол – это не больно, а взрослые твердят, какать – это грязное и неприличное занятие. Появляются множество "ты должен" и лишь маленькая часть из них совпадает с тем, чего ребенок действительно хочет. В конечном итоге детская доверчивость оказывается подорванной внешними авторитетами, оценки которых разрушают его собственную ясную идентичность. Взрослые "пираты" захватывают его "территорию". Сначала капитуляция кажется унижительной, а затем забывается. Правила "завоевателей" поддерживают в ребенке чувство несостоятельности, как только он попытается отклониться от предписанных норм. Эти правила, полученные из вторых рук, все время идут вразрез с актуальными потребностями ребенка и не признают за ним права на ответственность и выбирать.

Человек, который "проглотил" все ценности своих родителей, школы, среды, ждет, что в жизни и дальше будет так, как было. Когда мир вокруг него начинает изменяться, он легко пугается и принимается защищаться. Свою энергию он использует так, чтобы поддерживать интроецированные ценности. В то же время он всеми возможными способами пытается интегрировать свое поведение и полученное от других представление о том, что правильно, а что нет. Даже когда интроекция успешна, то есть между ней и реальной жизнью царит согласие, он все-таки платит высокую цену, потому что утрачивает чувство свободы выбора.

Основная сложность освобождения от интроекции заключается в том, что у каждого из нас есть своя долгая история интроецирования, так как это общепринятый способ обучения и воспитания. Ребенок учится, впитывая в себя окружающий мир. Ребенок ходит как отец, даже не стараясь специально ему подражать. Языки и диалекты, чувство юмора – все это приходит как будто само. Ребенок просто воспринимает многие аспекты жизни по принципу "все как оно есть" и процесс обучения для него такой же естественный, как движение крови по жилам или дыхание. Восприятие вещей "как оно есть" обладает свежестью, которая с трудом восстанавливается позже при осознанном обучении.

К сожалению, обучение с помощью интроекции требует несуществующей в реальности среды, которая полностью соответствовала бы потребностям человека. А раз такое полное соответствие недостижимо, человек должен не только выбирать, чего же он хочет и с чем готов идентифицироваться, но и сопротивляться давлению и внешнему влиянию, чего порой не хочется. В этот момент и начинается борьба.

Борьба резко усиливается в два года, а потом в юности. Подросток так сильно возмущается вторжением извне, что готов пожертвовать чем угодно, лишь бы настоять на своем. Он совершенно интуитивно осознает, что в данный момент не чужая мудрость, а собственный выбор дает ему

преимущество. На первом плане "я сам", а мое "благополучие" на втором, – считает он. В два года он просто говорит "нет", а в юности готов скорее уйти из школы, чем подчиниться чужим требованиям.

В раннем детстве ребенок еще не знает применения своему выбору и принимает все на веру. Например, в два года он не задумываясь подражает отцовской походке. Лишь с годами он может задать себе вопрос, нравится ли ему ходить так, как отец, сознательно изменить свою манеру двигаться. Но даже когда появляются другие навыки, некоторым людям бывает трудно освободиться от интроецированных привычек. Различение между пагубным и благотворным влиянием становится надежным критерием и приобретает форму выбора на основе личных ценностей и стиля жизни. Более того, возрастает способность по-новому структурировать происходящее. Человек развивает способности не просто принимать или отвергать что-то, а организовывать собственный опыт таким образом, чтобы создавать то, что приемлемо лично для него.

Это более созидательное различие, в отличие от опыта раннего детства, связанного с появлением навыка жевания. Процесс жевания – это прототип активности по приспособливанию мира. Неизбежный конфликт между принятием жизни, как она есть, и изменение не продолжается всю жизнь человека.

Первая задача по устранению интроекции состоит в том, чтобы создать у человека чувство, что выбор возможен, и усилить различие между "я" и "ты". Есть много способов достичь этого. Самый простой – составлять предложения о себе и терапевте, начиная сначала с "Я", а потом с "Ты". Или сочинять предложения, которые начинаются с "Я думаю, что...", а затем обратить внимание на то, какие из этих заявлений содержат убеждения, основанные на собственном опыте, а какие из них переняты у других людей. Конечно, любой опыт, усиливающий чувство собственного "Я", – это важный шаг на пути освобождения от интроекции.

При интроекции к минимуму сводится различие между тем, что человек "заглатывает" целиком, и тем, чего он на самом деле хочет, если он вообще позволяет себе замечать подобное различие. Нейтрализуя собственные чувства, человек избегает агрессии, необходимой для изменения того, что существует. Он ведет себя так, будто все существующее незыблемо, и он должен принимать все как есть и ничего не менять. Из новых впечатлений человек выделяет только то, что соответствует прошлому опыту, усиливая его незыблемость, и очень заботится о том, чтобы заранее знать, что произойдет. Вся его жизнь – это вариации на уже знакомую тему. Он не допускает к себе ничего нового и при этом утрачивает ощущение остроты жизни, которое возникает только из непосредственного опыта.

Олпорт придавал большое значение тому, как люди реагируют на различия и новизну. Он описал два способа восприятия: нивелировку и заострение. Когда люди, склонные к заострению, вспоминают о чем-то, они преувеличивают различия между своими ожиданиями и тем, что чувствуют в настоящий момент. Различия между знакомым и незнакомым колючие, как дикобраз. Люди, склонные нивелировать различия, обычно устраняют их. Выдающиеся или уникальные аспекты опыта остаются незамеченными. Новые знания не приносят им ощущение новизны в



основном потому, что непривычные детали опускаются или забываются. Они не стараются их удержать.

Работа с интроекцией состоит в том, чтобы научиться не "проглатывать", а "жевать" – в прямом и переносном смысле, – и избавиться от нетерпения, лени и жадности. Неприятие неизбежных различий на самом деле является непереносимостью агрессии, которая нужна для обновления организма. Нетерпение заставляет человека немедленно все "сглатывать", лень – не позволяет делать работу, требующую слишком больших усилий; жадность старается получить как можно больше и как можно быстрее. Все эти тенденции ведут к интроекции.

Например, слова, которые вы читаете, могут показаться убедительным, а могут вызвать раздражение, желание поспорить, поразмышлять. Трудно предвидеть, сколько времени вам потребуется для отказа или принятия. В основном книги читают в рамках либо интроективного, либо критического представления. Они или быстро становятся знакомыми, или отвергаются. Книг слишком много, поэтому выбирать нужно осторожно и внимательно.

Интроектор хочет, чтобы ему все разжевывали и клали в рот. Он ждет сверхпростых и легких задач. Подлинно глубокие идеи и изящные терапевтические находки, которые отличали Перлза и некоторых других исследователей, придумавших "горячий стул", "слугу-хозяина", "тупик", "замороженную голову" и т. п., – чаще всего "сглатываются", а не "перевариваются" теми, кому имитация заменяет развитие собственного стиля жизни. Драма усиливает процесс коммуникации, проясняя и ускоряя его. Однако человеку необходимо ясно видеть разницу между драмой, которая вдохновляет и вносит ясность, и дешевыми речевыми трюками, которые дают возможность *просто чувствовать*, а не понимать, как протекает его собственное развитие.

Когда в процессе терапии интроективный пациент мобилизует свою агрессию, он начинает остро чувствовать накопленную горечь. И это понятно, ведь он "проглотил" слишком много из того, что было для него неудобоваримо. Для многих это позиция жертвы. Следует различать горечь и агрессию. В то время как горечь только констатирует факт, агрессия побуждает к изменению.

Поначалу изменения производятся наугад, так как человек не привык знать о своих желаниях, он знает только то, чего не хочет и от чего хочет избавиться. Но даже ненаправленные и неоформленные изменения – изменения ради изменений – пробуждают энергию – значит, организм возрождается к жизни. Когда жизнеспособность восстанавливается, можно не волноваться о направленности, для этого потребуется только время. Такая философия отчасти рискованна, потому что ненаправленная энергия, выпущенная на свободу, как монстр профессора Франкенштейна, может оказаться опасной. Однако в работе с интроекцией высвободить энергию необходимо. Вот почему эффективная психотерапия содержит элементы риска, как и любой бунт. Чтобы преодолеть интроекцию, бунт необходим. Он напоминает рвоту, в прямом или переносном смысле, потому что человек освобождается от неприемлемого и чужеродного. Такой шаг нужно сделать обязательно, даже если в течение многих лет казалось, что это неотъемлемая часть личности. Открытие того, что "данность" совсем не является "неизбежностью" – это опыт,

который может стать поворотным моментом для самоопределения человека. Он перестает воспринимать свое существование как нечто заданное и неизменное, а начинает создавать его сам.

### **Проекция**

Человек прибегает к *проекции*, когда не может принять свои чувства и поступки, потому что "не должен" чувствовать или поступать так. Это "не должен" является, конечно, интроекцией, которая вызывает у человека глубинное неприятие этих чувств и поступков.. Чтобы решить эту дилемму он *не признает* свои собственные "проступки", а приписывает их другим. В результате возникают классические "ножницы" между его настоящими чертами характера и тем, что человек знает о них. С другой стороны, человек повсюду начинает находить эти черты в других людях. Например, подозрение, что кто-то другой желает ему зла или пытается заманить в ловушку, основано на неприятии того, что он сам так относится к другим людям. Там, где интроективный человек отказывается от идентификации, проективный будет отстраняться постепенно.

Восстановление идентификации проективного человека из рассеянных частей – краеугольный камень процесса психотерапии. Когда, например, пациент жалуется на то, что его отец не хочет с ним разговаривать, не стоит "покупаться" на такое заявление. Терапевт может попросить опечаленного сына повернуть свою жалобу на 180 градусов и вместо этого сказать, что *он сам* не желает разговаривать со своим отцом. Тогда сын сможет понять, что, возможно, он первый начал отстраняться от отца, избегая разговоров с ним.

Психотерапевтическая техника работы с проекцией основана на предположении о том, что мы сами создаем свою жизнь и, восстанавливая свою причастность к ней, обретаем силу для изменений нашего мира. Более того, даже когда нет необходимости или возможности изменить что-либо вовне, если чувство собственной идентичности так хорошо выражено, как в знаменитом восклицании: "Я таков, каков я есть!" – это само по себе имеет лечебный эффект.

Когда проективный человек сможет представить себе, что ему свойственны некие качества, которые он прежде не осознавал, а лишь замечал в других, это поддерживает и расширяет его подавленное чувство идентичности. Возьмем, к примеру, человека, не признающего собственной жестокости. Если он почувствует себя жестоким, это либо придаст ему новую силу и, возможно, сделает более мягким либо даст необходимый толчок к тем изменениям, которые можно произвести только с помощью жестокого поведения.

Проекция не всегда противоречит контакту. Проецирование – это нормальная человеческая реакция. Способность интуитивно чувствовать другого подкрепляет человеческое взаимопонимание. Как же еще люди могут узнать, о чем говорят другие? Жизнь "заставляет людей знать друг о друге".

Поэтому терапевт "с высот" своей собственной паранойи, психопатии, депрессии, кататонии или гебефрении\* [\*Гебефрения характеризуется дурашливостью и манерностью поведения.] может лучше понять другого человека, который занимается самоуничтожением под воздействием "передозировки этих ядов". Наши собственные проекции действительно подсказывают нам больше, чем эти традиционные представления об этих психологических "бедах". Наши проекции

обычно менее категоричны, мы просто знаем, что такое стеснительность или сексуальность, веселость или заторможенность или другие проявления, которые можно заметить в другом человеке. Терапевт должен чутко реагировать на человеческую индивидуальность, уметь подняться над собственными пристрастиями и освободить пространство для проявлений любой другой личности.

Каждый человек является центром притяжения в своей вселенной. Да, мир существует независимо от нас, но этот факт не лишает нас способности чувствовать, интерпретировать и манипулировать миром. Именно эти способности и определяют наш собственный опыт. Вселенная существует независимо от нас, во что бы мы ни верили – в науку или в Бога. Это представление породило в нас ощущение ничтожности, часто лишая нас веры в собственные силы и способности взять на себя ответственность за то, что мы творим. Возможно, быть, поэтому мы и не хотим верить, что сами являемся причиной собственных бед, и объясняем все влиянием мистических потусторонних сил.

Хорошая или плохая, но это наша собственная вселенная. И каждый человек – ось, вокруг которой крутится ее колесо. По словам Элиота, он стоит "в мертвой точке вертящегося мира".

### **Ретрофлексия**

При ретрофлексии человек подобен гермафродиту – он направляет против себя то, что хотел бы сделать другому, или делает сам для себя то, что хотел бы получить от другого. Он может быть мишенью для самого себя, собственным Санта-Клаусом, собственным любовником и т.д. Он сжимает свою "психологическую вселенную" до самого себя, не ожидая ничего от других. При ретрофлексии человек способен разделять себя на наблюдателя и наблюдаемого или на созидателя и его дело. Эта способность имеет разные проявления. Человек может разговаривать сам с собой. Чувство юмора тоже свидетельствует об этом расщеплении, потому что он может посмотреть на себя со стороны и увидеть нелепость и абсурдность своего поведения. Чувство стыда или смущения – тоже проявления самонаблюдения и самооценки. Человек может создавать и собственную мораль.

Существует множество описаний расщепления человека на самого себя и своего наблюдателя. В рассказе Эдгара По про Уильяма Уилсона и Гетевском "Лесном царе" речь идет о людях, тщетно пытающихся убежать от своего преследователя, который является частью их самих. Тот же феномен отражен в образе недремлющего Ока Божия, знающего все наши помыслы и намерения. Библейская история Моисея, который пытался скрыться от Всевидящего Ока, стала темой ранней картины Мелани Кляйн, где она представила созданный ребенком образ строгого супер-эго, которое является еще более строгим и беспощадным, чем родительское супер-эго. Родители могут знать только то, что ребенок разрисовал обои на стене или ущипнул младшего братишку. Ребенок же знает по себя: "Мне хотелось разрисовать стенку" или "Я хотел ущипнуть младшего братишку". Система "должен", претендующая на то, что лучше самого ребенка знает,

что ему нужно, причиняет страдание и сковывает. Боль от осуждения самого себя пронизывает всю его жизнь.

Представьте себе ребенка, который растет в доме, где люди если и не враждебны, то равнодушны и глухи к его детской жизни. Если он плачет, никто не качает его на коленях. Он лишен ласки и заботы. В конце концов он учится утешать и баюкать себя сам и больше никого ни о чем не просит. Потом он учится готовить себе пищу и делает это с любовью. Он покупает себе прекрасные наряды и дорогие автомобили. Он тщательно подбирает для себя окружение. Но при этом у него все равно остается интроективное убеждение: "Мои родители не будут заботиться обо мне". И он не позволит себе понять, что это вовсе не означает "Никто не будет заботиться обо мне". Сохраняя эту интроекцию, он неизбежно приходит к выводу: "Тогда я должен делать это сам".

В то же время импульс, который был направлен на другого человека, он может повернуть на самого себя. Эта направленность может быть либо враждебной, либо нежной. Вспышки, горячность, крики или драки последовательно искореняются. Снова появляется интроекция: "Я не должен злиться на них", – которая позволяет создать ретрофлексивную оборону. Он поворачивает свою злость на себя самого.

Ретрофлексивная активность в лучшем случае может выполнять роль гибкой самокоррекции, противодействуя жесткому ограничению и риску собственных спонтанных реакций. На опасной высоте напряжения чувств человек должен *остановить* себя, как если бы он отплыл слишком далеко от берега. Слишком сильно вовлеченный в ситуацию человек может быть настолько некритичным к себе, что понадобится противодействие его порывам. Например, мать сдерживает себя, чтобы не ударить своего ребенка, и крепко сжимает кулаки перед собой. Ретрофлексия становится особенностью характера, только тогда, когда постоянно возникает ступор между противоположными стремлениями человека. Тогда естественная задержка спонтанного поведения, временная и разумная, закрепляется в отказе от действия. Теряется естественный ритм между спонтанным поведением и самоконтролем, и его потеря расщепляет человека на части.

Когда ретрофлексия повторяется, человек начинает подавлять собственные реакции на внешний мир и остается в тисках своих противоположных, но застывших сил. Например, если ребенок по требованию строгих родителей один раз перестает плакать, он не должен приносить эту "жертву" всю оставшуюся жизнь. Главная проблема нормального существования -научиться своевременно сдерживать себя только в соответствии с ситуацией, а не навсегда отказываться от того, что требовало лишь временного ограничения. Возможно, что ребенок из нашего примера только думал, что должен глотать слезы, тогда как на самом деле этого никто не хотел. Главное, что он не должен всегда поступать так и только так.

Мышление само по себе – это ретрофлексивный процесс, тонкий способ разговора с самим собой. Однако ретрофлексивное мышление может прерывать или замедлять поведение. Это важно для ориентации человека в тех вопросах его жизни, которые слишком сложны, чтобы решать их спонтанно, например, выбор профессии, будущей жены или мужа, решение сложной

математической задачи, проектирование здания и т.п. Такое торможение порой происходит, даже когда человек принимает самые незначительные решения: пойти посмотреть кровавый триллер или при нынешнем настроении остановиться на чем-то приятном.

К сожалению, расщепление, возникающее при ретрофлексии, часто вызывает стресс, потому что остается внутри и не проявляется в соответствующих действиях. Развиваясь, человек мог бы поменять направление энергии своей внутренней борьбы таким образом, чтобы направить бурлящий внутри "котел" в сторону с чем-то внешним. Освобождение от ретрофлексии состоит в поиске чего-то другого, применимого к жизни.

Хотя цель человека состоит в поисках контакта с другими, на первый план сначала все же выходит внутренняя борьба. Когда побуждение к контакту с другими резко перекрывается, взаимодействие между "раздробленными" частями внутри человека должно быть осознано. Один из способов определить, где происходит борьба, – внимательно приглядеться к позам, жестам или движениям человека.

Представьте себе, что мужчина описывает женщине печальное событие из своей жизни и вдруг замечает, что она все глубже и глубже вжимается в кресло, крепко обнимая себя руками. Он обрывает рассказ, потому что чувствует, как с каждым следующим словом она отдаляется, оставляя его один на один со своей печалью. Однако переживания женщины были совершенно другими. Ее жест выражал одновременно потребность в поддержке и желание поддержать. Но вместо того, чтобы обнять его, она сжимала себя. Ее импульс выразить сочувствие вызвал противоположную мускульную реакцию – удержать импульс под контролем. В результате руки женщины как будто связали две равные по величине, но противоположные по вектору силы. Вся ее энергия ушла только на подавление импульса, которого она боялась.

У другого человека внутренняя борьба может препятствовать агрессивным побуждениям – желанию оскорбить, ударить, укусить или выказать враждебность. Тогда желание держать себя в рамках и подавить злость можно обнаружить в напряженной, застывшей позе, неподвижной челюсти. Женщина, которая скрещивает ноги, может сдерживать свое возбуждение. Дама, поддерживающая свой затылок, возможно, сдерживает желание поддержать другого. Люди тратят громадное количество энергии на сдерживание подобных порывов.

Существует два уровня сопротивления освобождению от ретрофлексивного поведения. На более мягком уровне человек переносит на себя то, в чем он нуждается. Он будет уютно сидеть, поглаживая, нюхая, нежно обнимая себя. Когда он позволяет себе такое удовольствие, то создает часть того тепла, которое мог бы получить от другого человека. На втором уровне ретрофлексии человек обращает слишком мало внимания на свои потребности. Он не только тщетно пытается найти контакт с другими людьми, но и сам для себя недоступен, даже к себе он не может быть добрым. Запрет на прикосновение настолько глубоко интроецирован, что делает его собственным тюремщиком. Он сидит на стуле в застывшей позе, а прикасается к себе только когда без этого совсем нельзя обойтись – к примеру, вытирается полотенцем после умывания. Такой человек настороженно относится к любому контакту – даже с собственными расщепленными частями. Он

не может потянуться не только к другому человеку, но даже сделать это по отношению к своему миру и себе самому.

На первом этапе работы с ретрофлексией мышечная активность может направляться человеком скорее на самого, а не на других. Движение прерывает бездеятельность и восстанавливает живую энергию, контакты с внешним миром. Даже если на промежуточной стадии энергия направлена на себя, это только полезно. Из-за своей ретрофлексии человек обрубаёт сексуальные отношения с другими людьми и даже мастурбировать толком не может. Чтобы вернуть полноту сексуальных переживаний, для начала ему нужно научиться хорошо мастурбировать. Когда он обнаружит, что это приятно, он окажется на пути к тому, чтобы налаживать сексуальный контакт с другим человеком. Это создает некий переход – ведь тому, кто знает французский язык, легче выучить испанский, чем тому, кто вообще не знает иностранных языков. Если естественное течение энергии однажды восстановлено, в дальнейшем ее потоку легче придать направление.

Любое новое проявление телесной активности на первых порах бывает медленным и неловким. Физическая работа с ретрофлексивными импульсами проходит через такую же стадию. Когда ребенок учится ходить, переставляя ноги, каждое движение требует от него серьезной сфокусированности. Когда он уже умеет ходить, то делает это спонтанно, не задумываясь о каждом шаге. То же самое справедливо и для ретрофлексивных импульсов. Скованные руки, сомкнутые челюсти, сжатая грудная клетка, ноги, приросшие к полу, постоянно нахмуренные брови – все эти мышечные проявления возникают у ребенка как элементы осознанного контроля. Я не хочу говорить плохие слова, я не стану обнимать маму – все это находится под сознательным контролем. Ребенок, который испытывает искушение потрогать то, что запрещается, привыкает говорить себе "нет, нет, нет", как будто является своим строгим родителем.

Позже, когда этот процесс окончательно сформирован, он забывается, и в результате человеку гарантировано постоянное напряжение. То, что забыто, не исчезло, потому что у тела есть много способов воспроизводить забытое. Втянутый живот, впалая грудь и т.п. – все это результат такой дисфункции. Враждебно настроенный господин со сжатыми челюстями, останавливая свои агрессивные порывы, удивляется, как это люди могут глотать насмешки и смеяться в ответ. Сам он в такой ситуации становится тяжелым на руку и злопамятным. Другие люди могут похлопать приятеля по спине и сказать: "Как поживаешь, старый черт?" – на что приятель, рассмеявшись, обнимет друга. На *него* такое обращение может подействовать удручающе. В лучшем случае он ответит вежливым рукопожатием, а в худшем – озадаченно посмотрит в ответ.

Для того, чтобы освободиться от ретрофлексии, человеку нужно вновь осознать, как он сидит, как держит себя при людях, как скрипит зубами и т. д. Если он знает, что происходит у него внутри, его энергия готова к преобразоваться в реальное действие или фантазию. Он может представить себе, с кем бы ему хотелось посидеть вместе, кого бы хотелось обнять, кому бы он хотел дать в зубы, кого бы – сожрать или покусать.

## Дифлексия

Дифлексия, или уклонение – это маневр для того, чтобы уйти от прямого контакта с другим человеком. Это способ снятия накала актуального контакта. Интенсивность контакта уменьшается от долгих разглагольствований, нарочитого вышучивания, избегания прямого взгляда на собеседника. Человек абстрагируется от ситуации, отпускает реплики не по существу, произносит банальности или общие фразы, проявляет минимум эмоциональных реакций вместо живого участия. Он принимается рассуждать о прошлом, тогда как речь идет о настоящем и игнорирует важность того, о чем ему говорят. Все это делает жизнь как бы смазанной. Поведение не достигает цели, оно вяло и неэффективно. Уклоняться от контакта может либо инициатор общения, либо его партнер. Инициатор вскоре начинает чувствовать что он немного получает от своих стараний – никаких наград, скорее потери. Партнер же, который уклоняется от воздействия другого человека, выставляя некий невидимый щит, всегда чувствует себя неподвижным, надоедливым, смущенным, неловким, циничным, нелюбимым, неважным, незначительным. Если направить его энергию к цели, чувство контакта существенно возрастает.

Однако дифлексия иной раз может быть хорошим выходом из положения. Есть ситуации, неизменно вызывающие слишком большой накал страстей, которого следует избегать, например обсуждение национальных интересов. Язык дипломатии знаменит именно тем, исключает из речи яд и непростительные оскорбления, обходит острые углы, стараясь избежать непоправимых заявлений, чреватых самыми непредсказуемыми последствиями. Некоторые речевые стереотипы вызывают у слушателя вполне определенную негативную реакцию. И хотя эти чувства могут быть совсем мимолетными, у собеседника все равно остается некое предположение со знаком "минус". Это справедливо как для человеческих, так и для международных отношений. Когда я в сердцах произношу грубое слово, это вовсе не значит, что таково мое действительное отношение к собеседнику. Если он хорошо знает меня и относится ко мне с доверием, то легко переживет мою грубость. В иных обстоятельствах именно дифлексия может оказаться мудрым решением.

Неприятности начинаются тогда, когда дифлексия повторяется и принимает неадекватные формы. Например, родительские рассуждения на тему сексуальных отношений – одно из неизбежных проявлений дифлексии.

Дифлексивный человек не собирает "урожай" своих поступков. Его отношения с людьми не приносят того, чего он больше всего ждет. Даже если такой человек вполне "правильно" общается, он не проникает в мир другого человека и не чувствует его по-настоящему.

## Слияние

Слияние, или конфлюэнция – это фантом. Он преследуют тех, кто хочет сгладить различие, стараясь умерить неприятные переживания нового и чуждого. Это паллиатив, с помощью которого человек устанавливает формальный договор "не опрокидывать лодку". С другой

стороны, даже в самых близких к слиянию союзах хороший контакт может поддерживать высокие и глубокие чувства к тому человеку, с которым он налажен.

Одна из проблем слияния – ненадежность основы отношений. Как два тела не могут находиться в одном и том же месте в одно и то же время, так и два человека не могут думать одинаково. Если двум людям так сложно достичь слияния, значит, тем более тщетно стремиться к слиянию в семье, на работе, в обществе.

Человек может пренебречь различиями, чтобы не отклоняться от более важных целей и избежать ненужных остановок. Стирая черты своей индивидуальности, чтобы сыграть определенную роль в группе, или в футбольной команде, или в предвыборной кампании, человек "передает себя во временное пользование" более крупному союзу. Такой шаг отличается от слияния, так как в этом случае его самоощущение становится фигурой, то есть находится на первом плане и остается определенным благодаря внутреннему согласию и ясному осознанию себя и своего окружения. Человек по своему желанию фокусируется на одном из элементов группового процесса. Если же обстоятельства жизни требуют постоянного подавления личности, независимо от его согласия, это приводит к фрустрации, неутоленным желаниям и может кончиться тем, что человек все бросит. Так часто происходит с семейной жизни, когда супруги по горло сыты друг другом.

Слияние – это своего рода игра, в которой "скованные одной цепью" партнеры заключили "соглашение" не спорить. Это негласный договор со скрытыми правилами, известными только одному партнеру. Кто-то может быть вовлечен в отношения слияния даже без своего ведома, кто-то идет на такое "соглашение" по лености и равнодушию. Конфликтные отношения часто существуют между мужем и женой, родителями и ребенком, начальником и подчиненными – когда едва ощутимые различия между партнерами не прорываются наружу. Сам факт "договора слияния" иногда может быть обнаружен уже постфактум, если один из его участников преднамеренно или непреднамеренно нарушает "условия контракта", а вторая сторона недоумевает: "Я не знаю, почему муж бросил меня. Мы за всю жизнь ни разу не поссорились!" или "Но он же был таким послушным ребенком, никогда не возражал нам!" Опытному глазу подобные отношения покажутся скорее хрупкими, чем крепкими и здоровыми.

Продолжительность таких отношений зависит не от согласия, а от привычки к разладу.

Существует два признака нарушений конфликтных отношений – неожиданное чувство вины или негодование. Одна из сторон вдруг начинает чувствовать, что насильно втянута в слияние. Человек понимает, что должен просить прощения или снова нарушать правила игры. Подчас он даже не понимает, почему, но чувствует, что перешел границы и заслуживает наказания или искупления. Он может искать ответа и смиренно просить принять строгие меры вплоть до изгнания. Он может даже попробовать наказать сам себя с помощью ретрофлексивного поведения, чувствуя себя униженным, ничего не стоящим. Чувство вины – одно из самых разрушительных признаков слияния.



Другой участник слияния чувствует, что с ним поступили не по правилам, считает себя правым и негодует. Его предали. Он настаивает на том, чтобы нарушитель хотя бы почувствовал свою вину и раскаяние за то, что сотворил. В то же время он может попытаться сделать что-то в духе ретрофлексии, чтобы получить то, чего ждет от другого. В этом случае ретрофлексивное поведение тоже неизбежно, потому что его требования практически невыполнимы. И вот он начинает себя жалеть: только бесчувственный и грубый человек может не понимать, как трудно ему живется. И чем больше он старается выглядеть "бедным и несчастным", тем больше усиливается его возмущение. Мало-по помалу, в отношениях воцаряется мучительная атмосфера взаимных обид и боли.

Таким же способом человек может вступать в контакт с обществом. Если общество не принимает такой подход, он обречен на неудовлетворенность и возмущение. Как пишет Стивен Крейн\* [\*Стивен Крейн (1871-1900) – американский писатель – новеллист.]:

Человек говорит мирозданию:

"Господин, я существую!"

"Однако – молвит мироздание,

Этот факт ни к чему меня не обязывает."

Итак, человек заключает одностороннее соглашение с обществом; ему кажется, что он ведет себя в соответствии с социальными требованиями. Он даже не станет задумываться над идеалами или целями, которые приняты или отвергнуты обществом. Для него такое слияние – выгодная сделка, которая гарантирует успех за соответствующую плату. За это он должен получить положение, славу, возможность быть здоровым и богатым, жить без забот и слез. Однако такой человек не получает удовлетворения, так как его поведение определяет некто неизвестный, который должен заботиться о том, чтобы все было оплачено. Он живет так не потому, что ему это нравится, просто его контакт с самим собой не достаточен для того, чтобы узнать, чего и когда ему хочется и в основном сосредоточен на чужих желаниях. Не получая ожидаемого вознаграждения, он становится удрученным, подозрительным, возмущенным и считает, что "все люди – сволочи!". Или принимается укорять самого себя, считая что общество согласилось на договор, а он единственный, кто нарушает условия. Это чувство, что он не предпринял максимальных усилий для получения награды, к которой стремился всю жизнь, становится для него трагедией.

"Противоядием" против слияния могут быть хороший контакт, дифференциация и проговаривание. Человек должен понять, что существуют потребности и чувства, принадлежащие только ему, и что они не обязательно связаны с опасностью разобщения со значимыми для него людьми.

Вопросы типа: "Что вы сейчас чувствуете?" или "Чего бы вы хотели сейчас?" – могут помочь человеку сфокусироваться на самом себе. Чувства, вызванные такими вопросами, дают ему возможность не идти на поводу у общепринятых стандартов. Первым шагом к изменению конфлюэнтных взаимоотношений становится его разговор о собственных потребностях и

желаниях сначала с терапевтом, а затем, возможно, и с тем человеком, с которым связаны его ожидания.

Обращаясь к своим потребностям и проговаривая их, человек может понять, чего же он хочет на самом деле, и найти способы достичь желаемого. Когда у него есть свои собственные цели, он не ищет слияния с другими, он свободен в движениях и больше не соблюдает "соглашение", заключенное много лет назад.

**Клиентка И., 36 лет**, психолог, занимается индивидуальным консультированием в одном из реабилитационных центров латвии, в данное время находится в стадии развода с мужем, с которым прожила около 20 лет, в браке у них родился сын, ему сейчас 18 лет, была также дочь, которая умерла вскоре после рождения. И. воспитывалась в полной семье, часто её воспитанием занималась бабушка, у неё также есть младшая сестра, с которой они поддерживают хорошие отношения. Уже полгода И. встречается с мужчиной, который старше её почти на 20 лет . Обратилась с жалобой на боли в спине, вдоль всего позвоночника, сам позвоночник у неё не имеет никаких физических увечий и повреждений.

### **1 сессия.**

Я ей предложила начать и делать массаж сразу со спины( обычно этот массаж начинают со ступней) , но она захотела общий массаж на всё тело. С самого начала массажа она говорила , что испытывает страх, тревогу, которые охватывают её при мыслях о массаже. Думает, что я могу ей сделать больно или что-нибудь плохое со спиной. Это состоянте тревожности и страха, по её признанию, преследует её уже неделю после посещения курсов Хеллингера по телесной терапии. Массаж начался со стоп, мне показалось, что тревога её в этот момент усилилась всем своим существом я ощутила напряжение в её теле, которое невольно передавалось и мне. Я спросила как она себя чувствует и что именно чувствует. Мои мысли по поводу её усиленной тревоги подтвердились. Состояние и дух тревоги воцарились во всём помещении, я почувствовала себя неким её катализатором .

Речь шла о доверии-недоверии, её тревожных мыслях об инвалидах ( её очень пугает всё, что связано с немощью). Вышли на то, что она сама себя чувствует нестабильно, при этом боится, что её мать будет просить у неё помощи. ( Мне показалось, что там есть место чувству вины перед матерью за это , и также она говорила об обидах на мать за то, что она бросала её одну). Даже писать эти строки мне тревожно, страшно, моментами грустно, потому что это касается и моих отношений с моей матерью : как бы я поступила, обратиться она ко мне за помощью? Ощущение огромной тяжести в плечах увеличивается с огромной скоростью.

Когда массаж ног был практически завершен , я заметила, что она стала держать свои руки у себя за головой и под шеей:

Т.:Что ты держишь у себя под головой?

К.: Я? Я не знаю... (какое-то время подумала, помолчала) Ты знаешь, у меня почему-то возникли мысли о мече.

Т.: Ты за спиной держишь меч?

К.: Не думаю.

Т.: Я заметила, что ты держишь руки именно так как рыцари, у которых за спиной висит огромный меч и они готовы в любой момент резко достать его и кинуться в бой.

К.: (задумчиво) Да, возможно...

Т.: Может быть ты тоже попробуешь вытащить его?

К.: Хорошо.

Она привсталала, сделала резкое движение руками из-за головы (словно достала меч) вперёд и нанесла мнимому противнику множественные удары этим воображаемым мечом. Ей эти действия доставили массу удовольствия, она начала улыбаться. В этот момент я тоже ощутила облегчение, словно у меня с плеч упал тяжкий груз, я смогла отпустить своё напряжение.

Т.: Кто твой противник?

К.: Я думаю, что это месть мужчинам, мне нравится быть сильной, у меня теперь есть оружие!

В дальнейшем, размышляя о том, что может быть её «оружием» в жизни, она поняла, что может применить свои знания в «борьбе» за свою судьбу. Как следовало ожидать, тревога и боли «улетучились», осталось удовольствие от проделанной работы. Именно в такие моменты я получаю удовольствие от проделанной работы, сразу появляется ощущение радости, лёгкости и благополучия, а тяжесть с моих плеч исчезла сама собой (хочется в этом месте вставить «смайлик»).

## 2 сессия.

Эта сессия началась снова с её позвоночника, но уже не с боли, а с ощущения его кривизны. В описании своих ощущений, И. столкнулась с проблемой ощущения одиночества, покинутости, при этом она чувствовала бессилие, невозможность пошевелиться и даже невозможность просьбы о помощи. Мне стало очень жаль её, больно было смотреть на беззащитное существо, которому одиноко и никто не хочет ему помочь.

В эксперименте она представила себя позвоночником, одиноко брошенным на траве, в то время как у других позвоночников были мышцы, т.е. поддержка, у неё мышц (поддержки) не было.

Она постоянно испытывает потребность в поддержке и опеке, считает себя слабой, беспомощной, но в то же время хочет, чтобы окружающие сами это каким-то образом замечали: во время массажа я заметила, что руки её очень слабы, обмякли,

Т.: Что ты чувствуешь в своих руках?

К.: Бессилие. (тут же собралась, начала тереть свои пальцы и сказала, что ощутила прилив сил. При этом тёрла каждый палец отдельно и мне пришла в голову идея о том, что же всё таки даёт ей силу, а что отнимает?)

Когда она стала буквально по пальцам пересчитывать, то , оказалось, что факторы отнимающие силу оказались в большинстве. После чего она приняла решение начать их уравнивать.

P.S.: На неделе она мне позвонила и сообщила, что уменьшила объём нелюбимой работы. Интересно, что ей придало силы: то, что я сама обратила на неё внимание или то, что она почувствовала поддержку с моей стороны?

### 3 сессия.

Т.: Как ты себя чувствуешь? Тебе удобно?

К.: Ой, у меня всё болит.

Т.: Прислушайся к своему телу, каковы конкретно ощущения в каждой его части? (Меня удивило, как может у человека болеть всё одновременно и постоянно, может она таким способом добиваетс явнимания или мне самой не хватает внимания, когда я удивляюсь этому?)

К.: Я чувствую свои ноги (указывает на стопы). Я чувствую свой живот (указывает руками на живот), голову, уши, лицо (всё это сопровождается касаниями). У меня боли в спине (трогает спину). На животе аллергия, хочется чесать.

Т.: Не чеши сразу, побудь с этим ощущением, какое оно?

К.: Ой, мне хочется его разодрать ногтями.

Т.: А кого тебе хочется разодрать?

К.: Агриса. (Начался долгий рассказ про Агриса в её стиле, т.е. обиды на него, на его невнимание и т.д.)

Исходя из первого наблюдения о теле, я сделала некоторый вывод, что она сама недостаточно уделяет внимания некоторым его частям, можно предположить, что жалоба на недостаток внимания со стороны Агриса, является её проекцией на него. Далее, в ходе сессии это как раз и проявилось:

Она закашлялась и я предложила ей поработать с этим ощущением в горле. Ей опять хотелось царапать, даже душить того же Агриса. Но когда она это делала, настолько увлеклась этим, что не замечала мою реакцию (мне так показалось, а потом я у неё спросила):

Т.: Замечала ли ты меня во время этих действий?

К.: Нет, а что было?

Т.: А замечаешь ли ты Агриса, когда начинаешь свою «игру» с ним? ( поскольку это всё напоминало игру).

К.: Нет, вообще никогда не замечаю.

Т.: Спрашиваешь его о чём он думает, когда говорит «непонятные» для тебя вещи?) Среди жалоб была такая: К.: Он назвал меня «хорошей знакомой»! Хотя мы везде с ним вместе!

Т.: А что для тебя понятие «хорошая знакомая»?

К.: Это просто – «привет-пока», попили чаю, разбежались.

Т.: А ты слышишь разницу между твоим понятием и его?

К.: А он разве думает по-другому?

Т.: Даже я думаю по-другому, а ты ведь и меня не спрашиваешь, что я думаю, что я буду сейчас с тобой делать. ( Я изменила ход самого массажа, и как мне показалось, она этого не заметила).

К.: Да-а? (удивляется). А что ты хочешь делать, о чём ты думаешь сейчас? Неужели я ничего не замечаю?

Т.: Получается так. По крайней мере сейчас, когда ты не видела меня.

К.: Я теперь обязательно постараюсь уделять ему больше внимания, замечать его, спрашивать.

Читая эти строки, я понимаю, что во время этой сессии мы говорили о чём угодно, перескакивая с одного симптома на другой, с жалобами и ощущениями недостатка внимания, не уделяя при этом достаточного внимания нашим с ней отношениям здесь, осознавая это меня охватывает ужас и мне стыдно за это.

#### **4 сессия.**

На этот раз И. удалось завести меня в дебри своих мыслей. Она очень много говорила и о многом. Полярность тем не менее в её суждениях присутствовала: то она хотела, то не хотела, то нравилась сама себе, то не нравилась. Говорила, что чувствует какое-то сопротивление. Когда ей сделала массаж головы, сказала, что ей стало легче, т.е. ощущение тяжести головы сменилось на лёгкость, она даже стала улыбаться (я предположила, что сопротивление, о котором она говорила, физически ощущается ею именно в голове).

Напряжение у меня в голове тем временем, тоже нарастало, превращая мою голову в наковальню. Я думаю, что это была моя злость на то, что она не соответствовала моим ожиданиям в тот момент, а возможно и на себя за то, что она так легко может вертеть мною, тем не менее, переключившись, на её голову, напряжение исчезло и у меня.

Никаких экспериментов провести не удалось, но, я надеюсь, что она смогла хоть немного убавить тот напор (напряжение), которое на неё давило. Наверно это выглядело как совет, но я ей предложила самостоятельно поэкспериментировать следующие вещи: - поменять пристрастия в еде, не сразу, но хотя бы попробовать что-либо новое, новый вкус; - пожевать, почувствовать вкус продукта; - попробовать выбирать самой, а не ждать, когда её выберут. Всю сессию она жаловалась, что боится, что её могут не выбрать, однако, во время нашей сессии она сама отлично сделала выбор и руководила моими действиями (о чём я ей и сказала).

## 5 сессия.

С самого начала этой сессии, я заметила, что кулаки её сжимаются, даже пытаюсь разжать ей их, я столкнулась с сопротивлением. Это приятно удивило меня.

Т.: Усиль сжатие ещё больше, направь всю свою энергию, всё сознание в это действие, в свои кулаки.

К.: Я ещё не понимаю, что это может быть, но мне и больно, и приятно одновременно.

Т.: Пробуй ещё, до тех пор, пока не придёт осознание.

К.: (сжимает кулаки перед собой, до этого её руки были разведены в стороны).

Т.: (возникает ассоциация, будто она отталкивает кого-то от себя, говорю ей об этом).

К.: Ты знаешь, я вспомнила своего отца, как он меня бил, ругал ночью, когда я уже спала. У меня есть такая привычка, я по ночам дёргаю ногой, хотя и сплю в это время, так вот он меня бил за это.

В этот момент мною овладели ужас и злость, я буквально сдерживала себя от ударов кулаком, мне хотелось уничтожить этого негодяя, сейчас я думаю, что это был мой личный опыт из моей жизни, правда это не был отец, а муж, который поступал также по отношению ко мне, когда я была маленькой и беззащитной.

Т.: Прислушайся к своему телу. Какое движение хочется сделать в ответ на эти удары (бью её по попе)?

К.: Хочется больше сжаться, не шевелиться, умереть хочется.

Т.: Ты когда говоришь это, держишься рукой за лоб. (Мне показалось, что это накопленная злость). Попробуй усиливать это движение, не убирая руку со лба.

К.: (сжимает лоб, слёзы из глаз).

Т.: Кого хочешь заставить плакать?

К.: (удивлённо) Кого?.. Ты знаешь, я никому не говорила, но когда была маленькой, каждый день ждала, что отец не вернётся домой, что где-нибудь умрёт, но он всегда возвращался.

Т.: А что ты хотела сделать со своим отцом? Какие у тебя возникали фантазии всвязи с этим?

К.: О-о, мне хотелось скинуть его с 4 этажа, мне хотелось, чтобы его переехал трамвай.

Т.: Давай, сделай это!

Она проделала все эти операции со своим воображаемым отцом и добавила еще кое-какие, пинала и издевалась над ним столько, сколько хотела. После чего она получила моральное удовлетворение.

Т.: Как ты можешь реализовать в своей жизни то, что ты открыла сейчас для себя?

К.: О, теперь я знаю природу своих ночных страхов, которые постоянно меня преследуют, теперь, я надеюсь, смогу с ними справляться.

Я и сама почувствовала облегчение и чувство отмщённости за все обиды причинённые когда-либо.

## 6 сессия.

Очень долго ничего не происходило. Когда я попросила И. перевернуться . она сказала о себе :

К. : Я как тряпка!

Т. : Хорошо, расскажи мне , какая ты тряпка?

К. : Да, такая – валяюсь, со мной делают, что хотят... Нет! Пожалуй, я не тряпка , я – глина.

Т. : А какая ты глина? Как ты живёшь? Кто из тебя лепит и что лепит?

К. : Каждый , кто хочет и что хочет.

Т. : А ты можешь управлять этим процессом?

К. : Да, если мне что-то не понравится , я скажу или уйду. Нет, скорее всего уйду.

Т. : Может у тебя есть какая- то этикетка или инструкция по применению?

К. : D&G ( смеётся). Да, я хочу такую! Я вообще и в жизни хочу, чтобы у меня было всё самое лучшее и дорогое – богатый мужчина, который будет за мной ухаживать как мне нравится.

Т. : Тогда там, возможно, будет надпись «Очень дорогая глина» ?

К. : Точно, именно такая надпись мне и нужна. Посмотри , какой у меня маникюр – дорогой, и всё остальное тоже. Как это здорово! Я действительно: « Дорогая глина»!

Единственное, что я чувствовала после этой сессии, да и во время её это радость, может ещё и облегчение, что я не глина, из которой каждый лепит то , что захочет, а я сама хозяйка своей судьбы.

## 7 сессия.

Говорила очень много и обо всём, что её волновало в данный момент : религия, секс, ревность, отношения с мужчиной, знакомство с его друзьями, встреча со старыми знакомыми, о том, чего она стыдится...

Мне удалось делиться с ней своими знаниями и миропредставлениями. Это скорее была сессия экзистенциальная, философская, но мне и , я надеюсь, клиентке она пошла на пользу, ведь эти темы интересовали нас обеих в этот момент.

## 8 сессия.

Продолжили тему ревности, о том как она ревнует, как её ревнуют, для себя она сделала вывод, что ей это надо для поддержания в ней интереса к своему мужчине и, наоборот, его к ней , но всё же её не покидало некое беспокойство.

К. : Я чувствую какую – то опасность, не могу понять почему, но мне очень тревожно.

Т. : Ты сейчас чувствуешь опасность, находясь здесь, рядом со мной?

К. : ( смотрит на меня) Да, ты мне напоминаешь этих девиц, к которым я ревную своего мужчину.

Не знаю почему, но именно такого ответа я от неё ожидала в этот момент.

Т. : А тебе хотелось бы побыть одной из таких девушек? Попробуй представить себя такой, как бы ты жила, что чувствовала, о чём думала?

К. : Ой, я такая красавица, молодая, стройная, что там эта И. – толстая , старая , у неё и дети взрослые!?! Хотя она многое знает и умеет... а я ?

Мне стало жаль её, что она так думает о себе, но мне и стало страшно одновременно, меня стала охватывать паника и напряжение от того, что она может завидовать мне и сделать мне больно из-за этого.

Т. : Как тебе понравилось быть той девушкой?

К. : Ты, знаешь... лучше я буду собой, мне стало жалко её. У неё нет того , что есть у меня, а это не мало , думаю, что и мой мужчина ценит меня за это. Спасибо, что показала мне это.

Да, действительно на тот момент у меня не было такого мужчины как у неё. Я почувствовала облегчение, когда услышала от неё слова жалости, а не зависти. Но эта тема поставила точку в наших с ней терапевтических отношениях. Я надеюсь ей удалось немного понять себя и принять такой какая она, а я ещё раз посмотрела на себя.

**Клиентка Л. ,36 лет** в прошлом году закончила институт по специализации социальный психолог, не работает, очень любит учиться ( в данный момент учится на экономических курсах) , с детства имела склонность к гуманитарным наукам, увлекалась литературой( занималась дополнительно, хотя родители не разделяли её увлечения ) , живёт с родителями, не замужем, в прошлом году рассталась с мужчиной, с которым были серьёзные отношения, есть младший брат .

Обратилась с болями в области сердца( показывала под лопаткой) , сама она думает, что это из-за нехватки любви, считает себя недолюбленной родителями, хотя признаёт, что ей старались дать всё, что может пожелать ребёнок, но эмоциональной связи она с ними не чувствует.

Когда говорит о родителях, у неё появляется грусть в глазах, напротив, вспоминая о бабушке, она «оживает», улыбается, для неё это самые приятные воспоминания о детстве.

Постоянно говорит о страхе. На вопрос « О чём твой страх?» - затрудняется ответить. Также во многом проявляется тенденция к раздвоению, полярности – сама своё тело делит на две части ( правая и левая) , указывает чёткую границу между ними.

При обнаружении у себя какого –либо ощущения( боли в спине, области сердца, в ноге, в голове), хочет с ними работать , но стоит только начать хотя бы говорить об этом , тут же эти симптомы»убегают» в другое место. Я думаю здесь речь может идти о дифлексии – нет чёткого знания о природе своих чувств и эмоций, отсутствие целостности, боязнь выражения эмоций, сильное их подавление.



## 2 сессия.

Л. Говорила о том, что всю неделю думала о причинах своих недугов, пыталась также делать это и в начале сессии. Мне приходилось останавливать её и просить прислушаться к своим ощущениям. Как только что-то появлялось, она опять старалась «заболтать» всё это. На вопрос о том зачем ей это, сказала, что это страх. Я предложила ей исследовать свой страх, на что она охотно согласилась. (Замечая у неё тенденцию к ретрофлексии, я ей предложила разместить объект боли во вне).

Я была приятно удивлена, когда она почти сразу обнаружила ту фигуру, к которой у неё были очень сильные эмоции (здесь она открылась впервые). Это была фигура бросившего её мужчины, которого она не могла простить и отпустить, это его она держала так сильно, до боли у себя в сердце.

Попробовав поработать с проекцией её мужчины (я предложила ей поговорить с ним сейчас), я увидела, что кулаки её сжимаются, я обратила внимание на этот феномен, она была удивлена, т.е. она даже не замечала у себя этого жеста.

Я предложила усилить его путём сжатия кулаков ещё больше, она поняла, что ей хочется отпустить их, она отпустила и почувствовала лёгкость.

Т. : Что с тобой сейчас?

К. : Мне легко, я отпустила его, я простила.

Через какое-то время, уже в завершении сессии она призналась, что это прощение и отпущение дало ей возможность ощутить родство своих двух половинок тела, т.к. в первой сессии она ощущала их как две абсолютно разные. Она начала потихоньку воссоединяться, обретать целостность себя.

## 3 сессия.

Л. Немного опоздала. Будучи психологом, она сама призналась, что вероятно искала и нашла причины для этого опоздания, объясняя это страхом открытия в себе чего-то.

Сессия началась с болей в области груди справа, воспоминаний о таких же болях в левой части, о вчерашних болях и страхах.

Т. : А что сейчас с тобой происходит, когда ты говоришь об этом?

К. : У меня как туман перед глазами...(начала рассказывать, что её мучают угрызения совести в отношении её бывшего мужчины, который её бросил, она винит себя в том, что делала что-то неправильно.)

Т. : А какие чувства у тебя возникают, когда ты говоришь об этом?

К. : (смотрит на меня) Оно меня мучает...

Т. : Что тебя мучает? Какое это чувство? Может вины?

Чувство вины и обиды обычно возникает в партнёрских отношениях, которые находятся в зависимости друг от друга, в конфлюенции.

К. : ( как будто не слышит) Но я всё делала неправильно...

Т. : ( заметив напряжение в её ладони) Ты ощущаешь как твоя ладонь напряжена сейчас?

К. : Нет, я не замечала, но сейчас, да.

Т. : Почувствуй, какое движение тебе хочется сделать сейчас, дай продолжение своему ощущению.

Делает движение , толкающее вперёд, сразу возникло воспоминание о сломанной руке и появилась ассоциация белой стены, которая падает на неё, затем разрушается, превратившись в груды осколков. Я ей предложила побыть этой грудой осколков, но у неё возникла резкая боль в спине под лопаткой и в руке, она испугалась и тут же эта её фантазия исчезла, появилась другая – жёлтое поле и она одна в этом поле, при этом её глаза были закрыты ( мне даже показалось , что она «ушла» ).

( Вероятно она хотела оттолкнуть меня. ) Мне пришлось прекратить этот бесконечный поток фантазий в поле, я обратила её внимание на то , что она, вероятно, всегда таким образом избегает контакта и с собой, своими чувствами, и с другими ( Когда она отталкивала рукой , я спросила : « Кого ты отталкиваешь?» - она ответила : « Всех других людей» ).

#### 4 сессия.

Рассказала о возникших у неё фантазиях после предыдущей сессии. Подробно описала всё, что происходило:

К. : Там была я, всадник с мечом на белом коне, всадник ударил меня мечом, вокруг меня огненный круг, какие-то люди вдалеке.

Т. : Расскажи теперь всё так, будто это происходит сейчас с тобой.

К. : Вот я сейчас стою в огненном круге, на меня нападает всадник на белом коне и наносит мне удар мечом, ещё какие-то люди, но они далеко.

Т. : А теперь попробуй от каждого персонажа своей фантазии рассказать как они видят происходящее.

Она выполнила это задание, по её эмоциональной реакции на этих персонажей, мне показалось, что белый конь был самым ярким для неё, она бала очень воодушевлена им, чего я не заметила в остальных.

Она и в жизни, и в фантазии ( по её мнению) смотрит на людей как-бы со стороны и свысока, но не высокомерно, а чувствует себя отличной от них, редко допуская ближе к себе.

Т. : Может ты кого- то конкретно не допускаешь?( подразумевая себя).

Она затруднилась на это ответить, возможно из вежливости.

Т. : А что полезного для себя ты может быть поняла сегодня?

К. : Я обнаружила в себе большой ресурс силы, могущества и поняла , что я всё-таки сама веду себя отстранённо от людей.

## 5 сессия.

Говорила, что у неё головная боль, слабость, вдоль позвоночника какие-то болезненные ощущения. Поработали с проекцией этих болей и ощущений, которые она собрала вместе, скомкала в комок и «бросила» в море, после чего боли прошли, а что именно она там утопила я так и не поняла, потому что она не сказала – это был её секрет.

## 6 сессия.

В начале стала говорить, что ей не хватает поддержки от родителей, чувствует себя одиноко, не хватает любви. Не могла чётко сформулировать чего же она хочет сейчас для себя. Говорила о болях в области сердца, глаза всё время держала закрытыми.

Т. : Ты замечаешь, что твои глаза постоянно закрыты?

К. : Да, мне так легче сосредоточиться, иначе кружится голова.

Она начала рассказывать о том, как они жили родителями, как они ругались и что она думала, будто они не любят друг друга.

Т. : А что ты чувствуешь сейчас, попробуй сосредоточиться на своём теле.

К. : У меня в сердце боли, переходят в руку, теперь в голову.

Т. : Поговори со своей болью, спроси её «Куда она идёт?»

Она стала строить диалог со своей болью, в ходе чего выяснилось, что эта боль идёт куда-то в прошлое за любовью, впереди пустота, сама она никого не любит.

Т. : Чью любовь ты там ищешь?

К. : Любовь матери.

Т. : Спроси у боли, как она может её получить?

К. : Боль отвечает, что надо ждать.

Потом выяснилось, что мать будто её не любит;

Т. : Побудь немного своей матерью.

К. : У меня внутри появился чужой страх.

Т. : А ты была желанным ребёнком? Как проходили роды? (Я не знаю, что это было, возможно когда меня рожали всё было так плохо, но у меня возникла такая ассоциация).

К. : Вроде бы легко, но у меня такое чувство, что меня не пускают...

На этой сессии Л. Поняла, что её не любили, не ждали, поэтому она не умеет любить, но очень хочет этому научиться, т.к. хочет быть счастливой.

Странное ощущение у меня возникло по прочтению этих строк, словно она пришла ко мне за любовью, а её не принимаю или не достаточно для неё это делаю, а она интуитивно ищет у меня любви и поддержки, но не знает как об этом просить. Чувство сожаления о недоделанном поселилось во мне.

## 7 сессия.

В этот раз она была очень удивлена, что её не преследовали никакие видения после прошлой сессии, обычно она что-то видела- представляла. Она сказала, что почувствовала, что её что-то отпустило, что она избавилась от чего-то, что ей лично не принадлежит, но что конкретно это было она не понимает.

Болевые ощущения были в области поясницы, переходящие вверх в область сердца и затем в голову ( лобную часть) .

К. : В сердце такое ощущение будто там что-то закрыто, спрятано.

Т. : Как ты думаешь, что там может быть спрятано?

К. : Я думаю, что это любовь.

Т. : Чья любовь там спрятана?

К. : Моя...Ой! Какой-то фиолетовый свет!( берёт себя за голову).

Затем идёт диалог с её любовью, она просит её вернуться, спрашивает как она может вернуть любовь, на что любовь ответила : « Надо быть искренней и открытой».

Т. : А что для тебя значит быть искренней и открытой?

К. : Ты знаешь, я боюсь открываться, когда я это делаю, люди уходят от меня.

Т. : Как ты думаешь, что происходит , когда ты открываешься?

К. : Не понимаю, они просто уходят. Я хочу быть более эмоциональной, но не знаю как это сделать, я не умею.

Т. : Очень хорошо, что ты это осознаёшь, но нам пора остановиться, можем поработать с этим в следующий раз. ( я тоже ушла, как только она начала раскрываться, возможно она это делает слишком поздно, когда уже всё проходит?).

## 8 сессия.

В этот раз она пришла очень довольная и радостная, сказала, что чувствует себя свободней и сильней, чем обычно. Хотела поработать с остатками зажима у себя в области сердца.

Т. : Попробуй произнести несколько раз : « Я зажимаю».

К. : Я зажимаю, я зажимаю...( в этом месте её куда-то понесло и целых 50 минут она где-то летала, при чём сама не знает где).

Т. : А как тебе удалось вернуться?

К. : Я просто спросила « Где я?» .

Что происходило, я так и не поняла, вероятно она действительно стала свободней. На первой сессии она говорила о своих детских страхах пустоты( эти полёты были у неё с детства – полёты в пустоту), но теперь она видела лиловый свет.

## 9 сессия.

Говорила о свободе, лёгкости, о том, что чувствует перемены в себе, ждёт ещё больших перемен.

К. : Боюсь начинать с чем-либо работать, что ещё до сих пор остаётся закрытым для меня. А чего боюсь – не знаю, ничего на ум не приходит. Ой, может быть с моими пятнами на коже, надоели они уже, каждое утро их вижу и злюсь.

Т. : Попробуй побыть сама этим пятном.

У неё плохо получалось, она решила, что ей стоит от своего лица договориться с этим пятном, уговорить его уйти. Со стороны это выглядело столь не убедительно, в её голосе не было ни одной твёрдой нотки, он вообще стал тише, а она сжалась в комок.

Когда я ей показала, как она говорит с этим пятном, и если бы меня так просили уйти , я бы ни за что не ушла, у неё возникла острая боль под лопаткой, чтобы от неё избавиться , она стала дёргать рукой словно сбрасывая с себя что-то, я попросила её не останавливаться и добавить в это движение больше экспрессии и чувств.

К. : Мне стало немного легче.

Т. : Добавь к этому ещё что-нибудь более существенное, к примеру подушку.

Она несколько раз, со всей силы кидала подушку в стену, приложив к этому действию всю ярость и злость, которые удерживала в себе, при чём первые броски были вялыми, совсем непохожими на броски. Я пыталась « обучить» её делать это более эмоционально, всячески подбадривая , ей это удалось, она даже призналась, что вошла в азарт и даже знает на кого хочет обрушить свои удары. Эта сессия завершилась новым открытием – освобождением от агрессивных эмоций ( я думаю это и было то чужое, что она боялась в себе признать).

## 10 сессия.

Новых открытий у неё не было, только закрепила свою уверенность, свободу и силу.

Наверное мне повезло с этой клиенткой, она сама витала в своих фантазиях независимо, мне порой казалось, что я там лишняя, хотя возможно моё присутствие ей помогло не чувствовать себя совсем одинокой, а мне во время работы с ней казалось, что она разговаривает сама с собойЮ, на столько отрешённой выглядела она, ушедшей куда-то в дебри своей души и фантазии.

**Клиентка Д. , 28 лет** экономист, учится на коммерческом факультете, замужем, муж врач, дочь 2,5 года, посещающая детский сад.

Эта клиентка поначалу была очень молчаливой, с большими глазами ( наверно от страха) , до этого никогда не обращалась к психологической помощи, пришла потому что её интересует всё новое и потому что подруга подсказала. Увлекающаяся натура, при чём абсолютно разными областями, любит читать, отдыхать с друзьями , но ей постоянно не хватает времени на отдых, у

неё много нагрузки по работе, по дому, по учёбе, из-за чего ей приходится чётко планировать своё время. Ответственная, исполнительная.

### 1 сессия.

Чтобы как-то начать , я ей предложила прислушаться к ощущениям в теле.

К. : Я чувствую прикосновение тёплых рук к моим стопам.

Т. : А что значит для тебя прикосновение тёплых рук?

К. : Мне это очень приятно, я не люблю, когда меня трогают холодными руками.

Т. : В твоей жизни много людей с холодными руками?

К. : Есть некоторые...

Т. : Расскажи , пожалуйста, какие это люди?

К. : Они высокомерные, эгоистичные, всё время указывают другим...

Я попросила её прислушиваться к себе, к своим ощущениям. Было интересно, когда её ощущения тела раздвоились – появилось ощущение холодной головы и горячего тела.

Я ей предложила пофантазировать на тему горячего тела , выяснилось , что без головы, как бы отдельно от неё, оно себя прекрасно чувствует, у него есть желания, эмоции, а голова всё контролирует ( холодный разум).

Затем у неё возникли ассоциации с темнокожими людьми , которые живут свободно, вне цивилизации и очень счастливы при этом. В реальной жизни она всё делает по плану, заранее всё продумывает, не оглядываясь на эмоциональную жизнь, практически не расслабляясь.

В конце она захотела научиться быть эмоциональной, жить в гармонии со своими чувствами и желаниями, ( соединить или помирить голову и тело).

### 2 сессия.

Начав массаж стоп , я почувствовала напряжение в её правой ступне, но не стала заострять сразу на этом внимание, решила ещё понаблюдать. Затем я заметила , что она держит руки в «замке» у себя на животе.

Т. : Что ты удерживаешь на своём животе?

К. : Да, так, ничего, хочу , чтобы ему было тепло. ( Руки убрала, но прикрыла живот ковтой).

Т. : О чём ты сейчас задумалась?

К. : О дочери, о том , что ей прививают в детском саду. Она приходит домой и начинает в меня стрелять.

Дальше рассказывает о том как плохо, когда родители покупают детям оружие, о войнах, об агрессии.

Т. : А как ты справляешься со своей агрессией?

К. : Время от времени я позволяю ей выходить.

Мне показалось, что я в тупике и я начала отмечать её феноменологические проявления. Напряжение, которое я заметила вначале у неё в стопе, оказалось распространяется на всю ногу. Я обратила её внимание на этот факт и предложила усилить это напряжение.

К. : Я чувствую тяжесть в этой ноге, она устала , всё время работает, больше, чем левая.

Т. : А ты хочешь исследовать их отношения между собой?

К. : Да, с удовольствием.

Т. : Вообрази диалог между своими ногами, каким он может быть?

Она начала воспроизводить этот диалог, в ходе чего обе ноги смогли договориться о том, чтобы левая иногда помогала правой, брала на себя часть забот.

Т. : А как такой диалог , когда и где встречается в твоей жизни?

К. : Да, это мы с мужем. ( Рассказывает о своих прекрасных отношениях с мужем).

Т. : Ты знаешь, нам пора уже заканчивать, ты всё время пыталась говорить о дочери, о муже, о других людях, а что бы ты хотела всётаки для себя получить?

Мне показалось, что она только в этот момент пришла в ситуацию «здесь и сейчас» .

К. : Как мне со всем этим справиться!?

Только сейчас она смогла пожаловаться как ей тяжело, и что она не может нести этот груз у себя на плечах.

Т. : Ты и сейчас ощущаешь этот груз?

К. : Нет, сейчас нет, но это временами ощущается мной физически.

Т. : Время поджимает и мы вынуждены на сегодня на этом остановиться, но мы можем вернуться к этой теме в следующий раз.

К. : Да, можем, спасибо.

### 3 сессия.

Запрос у Д. был в том, чтобы «отключить голову» .Т. : Как ты хочешь её отключить?

К. : Меня слишком мучают домашние заботы, учёба, муж просит пройти собеседование на работу, которую я совсем не хочу.

Т. : Что же тебя больше всего мучает?

К. : Целая куча белья, которую надо погладить. А как ты с этим справляешься?

Т. : Ты хочешь, чтобы я тебе рассказала?

К. : Да, мне интересно узнавать как живут другие люди, что-то новое о людях.

Вообщем вся сессия прошла в житейских разговорах, в ходе чего Д. сделала для себя вывод, что все свои проблемы и трудности она создаёт сама у себя в голове, и следовательно, сама может и «отключать» её.

#### 4 сессия.

Сегодняшняя сессия и началась , и закончилась стремительно быстро, Д. была уставшей и ленилась работать. Нам удалось лишь немного поработать с возникшей болью в плече, которая отдавалась в бок, у неё возникла ассоциация с верёвкой с завязанным узлом на одном конце. Поработав с этой проекцией, выяснилось, что она должна тащить на себе что-то( родственники, муж, семья) ,но сама она считает это нормальным, её это не пугает.

Сначала у неё эта верёвка ассоциировалась с предметом для битья

Т. : А кого ты бьёшь?

К. : ( смутилась, засмеялась) Ну, для битья я бы выбрала другой предмет, а это скорей для таскания чего-то за собой, чтобы меня таскали...

#### 5 сессия.

Д. обратилась с болями в правом плече. У неё возникли ассоциации с горой, на которой сидит гном. Когда она рассказывала о гноме, я делала массаж правой кисти , мне показалось, что её рука подёргивается , я обратила её внимание на это , но ничего в голову ей не приходило. Д. продолжала рассказывать о себе как о гноме , который хочет отправиться в путешествие, глаза её при этом были закрыты.

Т. : А как бы ты себя чувствовала, если бы была горой?

К. : Плохо, гном всё время мешает, хочу, чтобы он слез с меня. ( В это время я делала массаж левой кисти, её кисть совершала как бы отталкивающие движения в сторону).

Т. : Ты замечаешь, что постоянно отталкиваешь меня рукой?

К. : Нет, не может быть.( продолжала рассказывать) Мне жаль гнома сталкивать, а вдруг он разобьётся, если я его скину? Это будет ужасно выглядеть!

Т. : Что такого ужасного с ним может случиться?

К. : Ой, нет, я лучше смою его дождём.

Т. : Но гора не может произвести дождь, она по крайней мере могла попросить кого-нибудь?

К. : Нет , дождь сам пойдёт.

Когда дождь якобы смыл гнома , она почувствовала облегчение, но призналась, что в жизни она тоже предпочитает не слишком утруждаться по поводу своих желаний, она заметила, что когда прилагает усилия для этого, у неё ничего не получается.

К. : Лучше, когда всё само собой происходит, правда , когда это случается – слишком поздно, то меня это не радует.

Вероятно в плечах у неё и «сидят» её не исполненные желания.



### **6 сессия.**

У неё не было желания разговаривать , что –либо « искать» , она хотела просто спать.

### **7 сессия.**

Т .: Прислушайся к своим ощущениям в теле.

К .: В теле всё в порядке, а вот лоб, там я чувствую напряжение.

Т .: Усиль его. На что оно похоже?

К .: Какое-то серое облако пыли. Хочется избавиться от него.

Т .: Сделай это , ты сейчас можешь сделать с ним всё , что хочешь.

К .: ( Каким-то образом избавляется от него).

Т .: От чего в жизни хочешь избавиться?

К .: У меня дома стоило ненужных вещей, а муж всё больше и больше их покупает.( затем оживлённо) Кстати, он завтра едет в командировку.

Т .: Гм, отличный способ побыть хозяйкой у себя в доме.

( Во время этого разговора Д . всё время смеялась, вероятно это её такой способ избавляться от агрессии?).

Т .: Как себя чувствуешь сейчас?

К .: О, напряжение уже гораздо меньше. Спасибо.

### **8 сессия.**

Д. Рассказывала о том, как провела время с предыдущей сессии , я заметила, что из левого глаза у неё самопроизвольно катится слеза.

Т .: Ты плачешь?

К .: Нет, а что?

Т .: У тебя слеза из левого глаза катится.

К .: Да? Мне как –будто что-то попало в глаз и мешает.

Т .: Пофантазируй, что бы это могло быть?

К .: Я думаю, что это божья коровка.

Т .: Расскажи мне о ней, как она попала тебе в глаз?

К .: Ну, я не знаю, просто прилетела откуда-то с моря.Почему летом на море столько божьих коровок?

Т .: А попробуй представить, что ты и есть та божья коровка и рассказать о ней.

К .: Ну, я такая круглая, гладкая, красивая, я люблю отдыхать, живу на дереве( я там ночую вместе с другими божьими коровками), днём я улетаю и путешествую.

Т .: Одна?

К. : Да, одна.

Т. : А семья у тебя есть?

К. : ( Возмущённо) Опять про семью! Нету у меня семьи, я одна и делаю , что хочу!

Т. : Хоть кто-нибудь близкий есть?

К. : Мама была, а сейчас я одна.

Т. : А ты как Д. можешь попросить её улететь из глаза?

К. : Да , конечно. Она вообще-то уже улетела, она ведь делает , что хочет.

Т. : А ты?

К. : ( Смеётся , не отвечает).

### 9 сессия.

К. : Мне приснился сон , интересный и странный одновременно. Один мой давний знакомый, который занимается совершенно другими делами, пришёл к нам домой для социологического опроса. Меня теперь мучает вопрос, почему он эти мзанимается , хоть и во сне?

Т. : Ну, хорошо, давай попробуем узнать это. Расскажи мне теперь свой сон не от себя, а будто этот человек, словно он сейчас пришёл к тебе?

К. : Я работаю в одной фирме и одновременно участвую в этом проекте. Мне нравится заниматься новым делом, я общаюсь с людьми, узнаю что-то новое о них.( Это то, чем Д. нравится самой заниматься).Сейчас я пришёл в дом к моей давней знакомой , провожу опрос её семьи.Затем мы собираемся, она хочет меня проводить, т.к. я не знаю хорошо эту местность.

Т. : Интересно, а что такого нового ты хочешь сделать в своей реальной жизни?

К. : Я уже третий год пытаюсь собрать своих друзей в поход на велосипедах и каждый год что-то мешает, то дети рождаются, то с работой какие-то проблемы...Мне так хочется , чтобы кто-то организовал этот поход, потому что мнне уже надоело заниматься его организацией, всё равно ничего не получается.

Т. : А кто бы мог этим заняться?

К. : Гм, ты знаешь, а ведь этот мой знакомый из сна каждый год путешествует таким образом.

Т.: Отлично, он даже во сне ришёл к тебе , чтобы организовать твою семью, провести опрос, который, возможно, необходимо сделать вам со своими друзьями перед тем, как отправиться в поход?

К. : Да, это отличная идея! Я воспользуюсь ею. Никогда бы не подумала, что на сон можно посмотреть с такой стороны. Спасибо.

### 10 сессия.

К. : Мне кажется , что у меня сейчас очень тонкий , хрупкий позвоночник и всё время то тепло, то холодно. Я думаю, что это похоже на железные трубы, по которым течёт то холодная, то горячая

вода.( затем немного задумалась) Нет, всё-таки, мне не нравится быть холодной трубой, я лучше себя чувствую тёплой. Да, я труба отопления зелёного цвета.

Т. : Как тебе живётся,труба?

К. : Да вообще-то хорошо, я живу в большом красивом доме в старой Риге... Я старая труба...

Т. : За тобой кто-нибудь ухаживает?

К. : Да , меня обновляют сверху, но изнутри я старая и ржавая.

Т. : Ты можешь себе помочь?

К. : Нет , я совсем не знаю как это сделать. Я и в жизни чувствую себя старой, уже не такой беззаботной как в 18 лет. Мне очень жаль, хочется быть моложе душой, а не получается.

Т. : В жизни ты тоже не можешь никак себе помочь? Почувствовать себя счастливее и моложе? От чего зависит это ощущение или от кого?

К. : (смеётся , опустив глаза вниз) Я знаю, но не скажу.

P.S. : Через месяц она позвонила мне и сказала, что беременна .Отличный способ, чтобы отдохнуть и побыть наедине с собой и своими мыслями, хоть и на время , но её желания исполнятся, я за неё рада.

## Заключение

Совмещение массажных техник с гештальттерапией дало мне возможность приблизиться к своим клиентам намного быстрее, чем без такого совмещения. Обращение к телесным переживаниям даёт мгновенный эффект в работе с рефлексированными чувствами, что позволяет как-бы завуалированно прикасаться к душе человека, используя при этом его тело. Особенно это помогает в работе с тревожными людьми.

Тревога как таковая – это заблокированная или неправильно направленная энергия. Во всяком случае, это энергия, которой человек в данный момент не может воспользоваться. Стратегии работы с тревогой выбираются из этих соображений.

Тайский массаж – это и физический, и энергетический массаж, гармонизирует тело, разум и душу. Объединив тайский массаж и гештальт появляется гораздо больше возможности вернуть человеку целостность, то есть помочь объединить себя самого и свою энергию.

Сам факт наличия тревоги в гештальт-подходе понимается как феномен, свидетельствующий о наличии заблокированной энергии, которая может быть возвращена организму. Также и тай-массаж работает на раскрытие и восстановление заблокированной энергии. Возможно, стоит различать “стеничную тревогу” и “астеничную тревогу”. В то же время опыт показывает, что хотя на первый взгляд при переживании тревоги у человека достаточно много агрессивности (энергии), это скорее “беспомощная агрессивность”, в которой чаще можно обнаружить аннигиляционные (регрессивные) формы агрессии. Поэтому, если такой тревожный человек начинает спонтанно действовать или ему предложить действовать в ходе эксперимента, выражая гнев или радость, то наблюдается следующее, хорошо знакомое по-житейски явление. Субъект многословен, возбужден, “его не остановить”, легко впадает в состояние переживания обиды... Но его деятельность малопродуктивна, ему трудно задержаться, сосредоточиться на одном переживании, он как бы “скользит” по поверхности контактов с другими людьми, ему не хватает глубины переживания, часто субъект становится как будто бы излишне интеллектуализирующим.

Поначалу это действительно так, но йога-массаж вызывает глубокое расслабление и медитативное состояние, что позволяет энергии свободно перетекать, человек успокаивается и в таком состоянии ему становится легче ассоциировать, то есть ассоциации выплывают какбы сами собой. Чем больше человек себя сдерживает, например, пытается сам справиться с тревогой, успокоиться, тем больше он истощается и на первый план выступает чувство обиды.

Наоборот, остановка активности и “возвращение к телесности”, своего рода интровертированность, уменьшение объема контактов с окружающим миром, “сбор энергии” приводят к более полному осознанию себя и возвращению чувства стабильности и полноты.

Работая с телом, границы между терапевтом и клиентом становятся менее жёсткими, клиент больше и быстрее начинает доверять, становится возможным прикоснуться к тем

потайным уголкам, которые, казалось, уже были давно забыты и самим клиентом, и его окружением, но отпечатки, оставленные какими-либо событиями жизни чётко и прочно врастают в тело и продолжают свою собственную жизнь в нём в виде болей и недомоганий., а порой и совершеннобесчувственных частей тела, какбы исчезнувших, никак не ощущаемых.

С помощью терапевтических техник, как по волшебству, эти части тела обретают покой и возвращаются к нормальному существованию.

## Список литературы :

1. **Бет Брински** «Гештальт-терапия : методические материалы к семинарам» 2000
2. **Бриджит Мартель** «Сексуальность, любовь и гештальт» Санкт-Петербург «Речь» 2006
3. **Гертруда Шоттенлоэр** «Рисунок и образ в гештальттерапии.» /Издательство Пиражкова 2001
4. **Гордон Уиллер** «Гештальттерапия постмодерна. За пределами индивидуализма», М., Смысл, 2005.
5. **Джозеф Зингер** «В поисках хорошей формы. Гештальт-терапия с супружескими парами и семьями.» /Класс 2000/
6. **Дж.Зингер** «Вступление: телесный процесс и психотерапия»
7. **Дж.Кемпнер** «Телесный процесс»
8. **Дж. Даунинг, Р. Марморштейн** «Сны и кошмары. Истории из практики гештальттерапии», М., Алтер Пресс, 2003.
9. **Е.Петрова, В.Матков** «Гештальт и Восточная медицина»
10. **И.Г. Малкина-Пых** «Техники Гештальта и когнитивной терапии», М., Экмо, 2004
11. **И.Д. Булюбаш** «Основы супервизии в гештальттерапии» Институт Психотерапии. М. 2003
12. **И.Д. Булюбаш** «Руководство по гештальттерапии», Институт Психотерапии. М. 2004
13. **Ирвин и Мириам Полстеры** «Интегрированная гештальт-терапия» /Класс 1997/
14. **Ирвин Полстер** «Обитаемый человек.» /Класс 1999/
15. **Кам Ти Чоу** «Тайский целебный йога-массаж» Москва «Эксмо» 2006
16. **Келл Рудестам** «Групповая психотерапия.» /Универс 1995/
17. **Клаудио Наранхо** «Гештальттерапия.» /Модек 1995/
18. **Михаил Папуш** «Психотехника экзистенциального выбора.» /Институт обще гуманитарных исследований 2001/
19. **Наталья Лебедева, Елена Иванова** «Путешествие в Гештальт. Теория и практика» Речь. С-П 2004
20. **Ошо Раджниш** «От медицины к медитации» София 2001
21. **Перлз Фредерик** «Практика гештальт-терапии.» /Институт обще гуманитарных исследований 2001/
22. **Перлз Фредерик** «Гештальт - семинары.» /Институт обще гуманитарных исследований 1998/
23. **Перлз Фредерик** «Внутри и вне помойного ведра; Практикум по гештальт терапии.» /Петербург-XXI век 1995/
24. **Перлз Фредерик** «Теория гештальт-терапмм.» /Институт обще гуманитарных исследований 2001/
25. **Перлз Фредерик, Пол Гудман, Ральф Хефферлин** «Практикум по гештальттерапии», М., 2005
26. **Перлз Фредерик** «Эго, голод и агрессия.» /Смысл 2000/
27. **СБОРНИК** «Гештальттерапия. Теория и практика.» /Апрель пресс. Эксмо-пресс 2002/
28. **С. С. Харин** «Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт.» /Лучи Софии 1997/
29. **Серж Гингер** «Гештальт - терапия контакта.» /Специальная Литература 1999/
30. **Серж Гингер** «Гештальт: искусство контакта.» /PerSe 2002/
31. **Уолтер Кемплер** «Основы семейной гештальттерапии.» /Издательство Пиражкова 2001/

32. **Эдвин Невис** «Организационное консультирование.» /Издательство Пиражкова 2002/
33. **Энрико Корси** «Настоящий тайландский лечебный массаж» Москва – Санкт-Петербург. «Диля» 2005