

## **Техники доступа к внутренним и внешним ресурсам. Переосмысление травмирующего опыта и его интеграция в повседневную жизнь**

Итак, цели терапии подразделяются на основные (первичные) и дополнительные (вторичные). Основные цели связаны с освобождением клиента от основных симптомов ПТРС. Вторичные цели включают в себя философию поведения, которая, если ее принять, даст клиенту возможность прожить долгие годы счастливой и эмоционально здоровой жизнью.

Основные (первичные) цели. По окончании терапии у клиента должны быть сведены к минимуму:

- 1) чувство тревога, безотчетного страха;
- 2) чувство раздражения, гнева и враждебности;
- 3) состояние депрессии;
- 4) чувство вины.

Кроме того, необходимо научить клиента методу самонаблюдения и самооценки; это позволит ему в будущем нейтрализовывать негативные эмоции.

Дополнительные (вторичные) цели:

1) Интерес к самому себе. Эмоционально здоровый человек заботится в первую очередь о самом себе. В отличие от мазохистов-альтруистов, он не жертвует собой во имя интересов других людей. Тогда почему же он внимателен к другим людям? Потому, что, если он способен наслаждаться свободой от страданий и ограничений, он должен создать мир, в котором уважают все права человека.

2) Управление самим собой. Эмоционально здоровый человек берет на себя ответственность за свою жизнь. При этом каждый должен в большинстве случаев самостоятельно, не обращаясь ни к кому за помощью, решать свои проблемы. Хотя люди очень часто предпочитают сотрудничество, на самом деле часто можно обойтись без него.

3) Терпимость к чужому мнению. Эмоционально здоровый человек признает за другими право ошибаться. Хотя ему может не нравиться поведение окружающих, а иные выходки просто вызывают отвращение, он не должен обвинять или упрекать окружающих. Нормальный человек мирится с тем, что все люди несовершенны; он принимает как должное все неизбежные ошибки, которые все совершают в жизни, не обвиняя людей и не стремясь их наказывать.

4) Признание изменчивости бытия. Эмоционально здоровый человек признает, что живет в мире неопределенности, вероятности и случайности. Он полагает, что это делает жизнь скорее увлекательной, захватывающе интересной, нежели ужасной.

5) Гибкость эмоционально здорового человека сохраняет открытость к миру и готовность к переменам. Он способен воспользоваться благоприятной возможностью или счастливым случаем, как только они представятся.

6) Научное мышление. Эмоционально здоровый человек отличается объективным, рациональным и научным мышлением. Он применяет законы логики как к себе, так и к окружающим. Человек отличается от животных тем, что умеет думать — и даже думать о том, что он умеет думать. Поэтому он способен влиять на свои эмоции с помощью сознания и мышления.

7) Вовлеченность. Эмоционально здоровый человек всегда увлечен чем-нибудь вне самого себя, он предпочитает творческую работу или работу с людьми. Эти интересы и увлечения наполняют жизнь смыслом, целью и радостью.

8) Умение рисковать. Эмоционально здоровый человек умеет рисковать. Но это не безрассудный риск. Он всячески стремится преодолеть рутину жизни, найти дело по душе, даже если успех не гарантирован.

9) Признание себя как личности. Эмоционально уравновешенный человек жизнелюбив. Он не дает оценки ни самому себе в целом, ни своим достоинствам, ни своему значению для окружающих, ни своим внешним успехам или достижениям. Он принимает или отвергает только те или иные формы своего поведения, но не себя как личность в целом.

Таким образом, комплексные цели терапии ПТСР — это избавление от симптомов посттравматического стресса, достижение эмоционального и психофизиологического здоровья и изменение взаимоотношений с окружающим миром. Эти задачи неразделимы, т. к. достижение любой одной из этих целей невозможно без достижения всех остальных.

Заключительный этап терапевтического процесса при работе с ПТСР способствует достижению вторичных целей, которые достигаются путем выявления внешних и внутренних ресурсов клиента и индивидуальных путей переосмысления травматического опыта, базирующихся на личностных смыслах клиента, что позволяет максимально интегрировать травматический опыт с другими событиями жизни, т.е. с жизненным опытом. Одной из задач заключительного этапа терапии также является построение оптимистичного будущего клиента.

Проработка личностных трудностей клиента осуществляется в режиме стандартной консультации с выявлением основного запроса. Схема консультативного процесса может выглядеть так: выявление потребности – контакт с потребностью – способы удовлетворения потребности (ресурсы).

Благодаря личностным ресурсам обеспечиваются потребности в выживании, безопасности, комфорте, социализации и самореализации. Другими словами можно сказать, что внешние и внутренние ресурсы человека – это его жизненная опора.

Ресурсы разделяют на личные (внутренние) и социальные (внешние).

*Внутренние ресурсы* – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают людей изнутри.

*Внешние ресурсы* – это те ценности, которые выражаются в социальном статусе, связях, материальном обеспечении и всем остальном, что помогает человеку во внешнем мире и социуме.

*Техники доступа к ресурсам* направлены на то, чтобы мобилизовать внутренние ресурсы, имеющиеся у человека, для благополучного завершения терапии.

### *Техника «Выявление ресурсов клиентов»*

Все люди обладают какими-либо ресурсами — это навыки, способности, интересы, достойные восхищения черты характера и т. д. Они могут быть в той или иной степени использованы при разрешении проблемы. Однако эти ресурсы могут остаться и незамеченными, если психотерапевт намеренно не сфокусирует внимание на них. Можно задавать прямые вопросы: «Есть ли что-то такое, что вам хорошо удается? Как можно было бы использовать это ваше умение для разрешения данной проблемы?» Техника подобных вопросов позволяет выявить, каким образом человеку удастся совладать со своими проблемами, противостоять их давлению.

Образцы вопросов:

- Если бы мне пришлось пройти через то, через что прошли вы, я бы, наверное, не выжил. Как вам удалось выжить? Откуда у вас взялись силы?
- Вам так долго удавалось избегать этой проблемы. Какие ресурсы вы для этого использовали?
- Есть ли что-то такое, что вам хорошо удается? Как можно было бы использовать это ваше умение для разрешения данной проблемы?
- Какая у вас самая хорошая черта характера? Как вы использовали эту черту характера в подходе к этой проблеме? Что еще можно сделать, что позволило бы вам применить эту вашу сильную сторону для решения проблемы?
- Существуют ли похожие проблемы, которые вам приходилось решать до этого? Могли бы вы подумать о том, как использовать аналогичное решение в данном случае?
- Кто, по-вашему, мог бы разрешить эту проблему? Как вы себе представляете, что бы он сделал?

### *Упражнение "Что может быть ресурсом"*

Возьмите лист бумаги, разделите его на две части. В левой запишите всё, что может быть внутренним ресурсом, а в правой – всё что может быть внешним ресурсом. Желательно, чтобы в каждом столбике было не менее 7 пунктов.  
Внутренние ресурсы

- убеждения;
- эмоции;
- качества
- ...

Внешние ресурсы

- информация;
- деньги;
- отношения;

### *Упражнение "Ресурс и контекст".*

Возьмите какой-то конкретный ресурс ("состояние спокойствия", "независимость от чужого мнения") и определите, в каких контекстах это может быть ресурсом, а в каких – наоборот.

Например:

состояние спокойствия

ресурс: при беседе с налоговым инспектором;

не ресурс: в роли болельщика на футбольном матче.

### *Упражнение "Поиск ресурса"*

Выберите то, что вы хотите изменить (актуальное состояние) и напишите список конкретных ресурсов, которые могут пригодиться для изменения (достижения желаемого состояния).

Если нужны внешние ресурсы – тогда напишите внутренние ресурсы, которые помогут получить эти внешние.

- уверенность;
- усидчивость;
- умение общаться;
- убеждение что «я могу справиться со сложной ситуацией»;
- настойчивость;
- юмор;
- ...

### *Упражнение «Моя жизнь и смерть»*

Дерево весной цветет, летом плодоносит, осенью сбрасывает листья, зимой жизнь в нем замирает, весной вновь пробуждается, тянется к свету и любви. Почувствуйте себя и цветущим деревом, и летним деревом, и осенним и постарайтесь пережить, что такое дерево зимой. Затем вновь почувствуйте себя расцветающим деревом.

А теперь представьте себе необозримую океанскую гладь. Океан огромен, силен, могуч, а вы — одинокая капля в нем. Вас выносит на гребень волны и срывает ветром с поверхности океана. Солнечный луч превращает вас в крошечное облачко, вы поднимаетесь вверх и соединяетесь с большим облаком. Ветром вас уносит вдаль, облако теряется среди заснеженных горных вершин, проливается дождем, и вы превращаетесь в маленькую льдинку. Яркое солнечное утро растапливает льдинку, и вы каплей воды уходите в землю и сливаетесь с подземной рекой. Родник выплескивает вас в горный поток, и река снова уносит вас в океан. И снова вы — капля воды в океане жизни. Но теперь уже вы знаете, что способны пройти свой путь в одиночку.

### *Упражнение «Работа со стихиями»*

Закройте глаза и вспомните самый чистый легкий

ВОЗДУХ, каким вы дышали когда-либо. Медленный плавный вдох и легкий чистый воздух наполняет кисти рук, плечи, выдох — и он выходит через руки. Вдох — воздух заполняет ступни, голени, бедра, живот, грудь; выдох — и он плавно выходит через ноги.

Вдох воздух заполняет все ваше тело. Свойства воздуха теперь свойства вашего тела: легкость, прозрачность, невесомость. Вы и есть этот чистый, прозрачный легкий воздух.

Представьте себе ласковую голубую ВОДУ. Вы лежите в голубом бассейне. Вдох — и вода заполняет ваши руки, плечи. Выдох — и она выходит через руки. Вдох — и вода заполняет наши ноги, выдох — выходит через ноги. Вдох — и вода заполняет вашу голову, выдох выходит. Вдох и все ваше тело полностью наполняется чистой голубой водой. Вы растворяетесь в ней. Свойства воды теперь свойства вашего тела и вашей психики: текучесть, подвижность, всепроникаемость.

А теперь представьте бушующий ОГОНЬ. Вы дышите всей поверхностью тела, и с каждым вдохом огонь заполняет ваши руки, ноги, грудь, живот, голову. Вы заполнены бушующим пламенем, и свойства огня — отныне ваши свойства.

Представьте себе легкий серебристый МЕТАЛЛ. Медленный плавный вдох — и ваши руки и ноги заполняются металлом. Почувствуйте, как свойства металла становятся вашими свойствами: прочность, надежность, стойкость.

А теперь представьте тяжелую, рыхлую и надежную ЗЕМЛЮ. Вы лежите на земле и дышите всей поверхностью тела. С каждым вдохом вы втягиваете в себя землю и, наконец, растворяетесь в ней. И свойства земли теперь ваши свойства: стабильность, надежность, уверенность.

И наконец, представьте себе мощное, красивое ДЕРЕВО. Вдох — ваши руки и плечи становятся ветвями этого дерева. Выдох — и вы обрываете все свойства этого дерева: гибкость, грациозность, прочность.

#### *Упражнение «Техника волка»*

Закройте глаза и представьте, что вы плавно погружаетесь в сон на своей постели. Вы проваливаетесь в глубины своего Я, опускаясь до опыта своей генетической памяти. Сумерки... Вы растворяетесь в темноте. Вы и есть эта темнота. Но вот далеко-далеко впереди забрезжил свет. Он становится все ярче и ярче, вы попадаете в зону света в бескрайней степи. Вы — волк. Вы чувствуете свои сильные лапы, острые юшки, гибкое тело. Вы крупный и мощный хищник. Вы несетесь по степи, и для вас она дом родной. Но вдруг вы замечаете за собой погоню: вас преследуют три матерых волка. Сама смерть несется за вами по пятам. Вам не уйти от погони, и вы внезапно поворачиваетесь к ним с твердым намерением их уничтожить. Вы чувствуете сильнейший прилив энергии. Вы набрасываетесь на первого волка и разрываете ему горло. Наскакиваете на второго и перегрызаете ему лапы. Но самый мощный третий волк впивается клыками вам в бок. Вас захлестывают острая боль и злоба, которые мгновенно переходят в ярость, и вы загрызаете последнего противника насмерть. На степь уже опустилась ночь, и полная луна заливают леденящим светом округу. И вдруг вы, глядя на луну, начинаете выть древним воем мощного хищника, который вам самому жуток и непонятен. Вой переходит в дрожь. Но эта дрожь постепенно заполняет ваше тело и душу уверенностью и силой. Вы оказались сильнее трех могучих волков! Тьма сгущается. Вы ложитесь на землю и засыпаете. И просыпаетесь здесь и сейчас: сильным, ловким, уверенным в себе человеком.

#### *Упражнение «Поплавок»*

Жизнь не так проста, как кажется, и временами преподносит неожиданные сюрпризы. Ни один страховой полис не избавит вас от решения трудных задач, но, в конце концов, ведь каждому испытания посылаются по силам.

Представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающие все на своем пути мощные валы волн. Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова вынырывающий на гребень волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море — ваша жизнь. На вас накатываются волны житейских невзгод, но вы непотопляемы.

Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность. Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы поплавок наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни, и вышли победителем. Представьте себе последующие возможные ураганы вашей жизни, и из них вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

#### *Упражнение «Сила вашего рода»*

Обретение силы своего рода — один из краеугольных камней обретения веры в себя, уверенности сверхвозможностей. Насколько хорошо вы знаете свою генеалогию? Какие качества родового характера вам присущи?

Постарайтесь вспомнить максимальное число своих родственников, представить их лица, вспомнить походку, интонации голоса. А теперь вспомните свое самое любимое место отдыха, где вы чувствуете себя комфортно и спокойно.

Закройте глаза и представьте, что вместе с вами там же находятся и все ваши родственники. Вы их видите всех сразу.

Все вместе вы действительно похожи на дерево, у которого много сильных раскидистых ветвей. И вы одна из этих ветвей. В ваших жилах течет кровь многих поколений ваших предков, их гены — ванну гены.

А теперь определите лучшего из вашего рода и слейтесь с ним воедино. Окунитесь в его жизнь. Как он работал? Как он общался с людьми? Как он переживал победы и поражения? Почувствуйте силу его духа так, чтобы она стала вашей силой. А теперь попробуйте подойти к другим, избранным вами представителям рода. Обратитесь к ним, попросите поддержки и защиты. Когда-то и вас не станет на этой земле, и вы для кого-то станете ангелом-хранителем. И ваши потомки будут вспоминать вас, гордиться вами.

Так попросите эту силу сейчас у своих предков. Поблагодарите их и попрощайтесь. Сделайте глубокий вдох, выдох и вернитесь в этот мир.

#### *Техника «Круг совершенства»*

Цель этой НЛП-техники заключается в том, чтобы восстановить, описать, укрепить и дополнить ресурсные состояния тела и психики человека. По своей сути это интеграция якорей с многократным нахождением ресурса.

1. Определите ваше совершенное состояние. Выберите из вашего прошлого состояние, в котором все ваши ресурсы были для вас доступны настолько, что это позволяло вам быть в наилучшей форме и действовать в полную меру своих способностей.

2. Создайте «круг совершенства». Нарисуйте воображаемый круг на полу. Вообразите, что это — ваш «круг совершенства». Попробуйте представить, что в нем появляется цвет — какой?

3. Вспомните состояние совершенства, достигните, опишите его, дополните, если надо, и ассоциируйте с кругом (просто войдя в него в «совершенном» состоянии):

а) переживите вновь ваш опыт совершенного состояния, как будто это происходит сейчас;

б) опишите осознать свою позу, дыхание, внутренние образы, звуки и особенно — то, как вы видите и слышите все, что происходит;

в) дополните ощущение, если оно не совсем полно, путем систематического повторения упражнения, пока вы не получите сильного и полного переживания. Определите наиболее яркие или «выпуклые» ощущения (чувства, тип дыхания, образ или звук), которые создают «дополненное» состояние совершенства, и определите, как вы выглядите и как звучит ваш голос в этом состоянии.

4. Осуществите разделение состояний. Выйдите из круга и вернитесь в ваше обычное состояние.

5. Теперь вступите в круг и проверьте, возвращаются ли к вам спонтанно все физиологические ощущения совершенства. Выйдите из круга. Еще несколько раз повторите вход и выход. Если вам не удастся полностью достичь чувства совершенства без сознательного усилия, вернитесь к шагу 3.

6. Создайте необходимый контекст. Определите будущую ситуацию, которая для вас, как правило, проблематична, но в которой бы вы хотели быть способным в любой момент автоматически получить чувство совершенства. Найдите триггер этой ситуации (то, что вы видите, слышите и чувствуете такого, что дает вам знать, что сейчас вы столкнетесь с проблемой).

7. Установите связи. Мысленно поставьте себя в эту ситуацию, вступите в круг и, получив доступ к совершенству, посмотрите, каким образом все это совершенство отражается на ситуации. Заметьте виды связи, которую вы можете установить со своим совершенством. Выйдите из круга.

8. Проверьте себя. Опять подумайте о той будущей ситуации. Можете даже задать себе несколько вопросов о ней (например: «Что происходит сейчас, когда я думаю о том, что обычно бывает для меня неприятным или трудным?»). Главное здесь — быстро и автоматически достигнуть состояния совершенства. Вы можете проверить это, замечая, присутствуют ли определяющие ощущение совершенства признаки из вашего описания (шаг 3).

*Техника «Ревизия прошлого»*

Психотерапевты в краткосрочной позитивной терапии ищут ресурсы везде и повсюду, например, в прошлой жизни клиента.

Иногда люди твердо убеждены, что причиной страдания является определенный проступок, грех, совершенный ими по отношению к другим или другими по отношению к ним. Негодование, чувство обиды или сильный и стойкий гнев, порожденные ощущением несправедливости и причиненного зла, могут так же, как и чувство вины, стать препятствием к наслаждению собственной жизнью.

Наша история — неотъемлемая часть нас. Когда мы думаем о прошлом как об источнике проблем, мы причиняем себе боль. Прошлое, совершенно как и люди, негативно реагирует на критику и отрицание и благосклонно относится к уважению и «поглаживанию». Прошлое хочет, чтобы в нем видели ресурс, предание прошлого, хорошее и плохое, и источник мудрости, исходящей из нашего жизненного опыта.

Обычно, как нечто само собой разумеющееся, принято считать, что первопричина текущих проблем лежит в прошлых негативных переживаниях. Привычно думают, что неблагоприятный детский опыт (а также более поздние стрессорирующие события) оставляют свой след, отпечаток на людях и проявляются в последующей жизни как симптомы. Основываясь на этой идее, в клинической практике клиента зачастую поощряют «работать» через разговоры о психических травмах прошлого. Это убеждение сейчас встречается не только в психиатрических и психологических учебниках или среди профессионалов, но также и в обыденном сознании.

Мысль, что травматический опыт — источник проблем в последующей жизни, конечно, правдоподобна, по крайней мере в нашей культуре. Это, однако, не единственно возможная точка зрения. Альтернативное представление о тяжелых испытаниях прошлого как о ценном обучающем опыте также достаточно разумно. Вера в то, что трагедии прошлого являются источником последующих проблем и делают людей уязвимее к будущим стрессам, может стать самоисполняющимся пророчеством. И наоборот, мысль о своем прошлом как о ресурсе может помогать в достижении цели. Можно думать о прошлых испытаниях в позитивном свете — как об основе нынешних ресурсов и положительных качеств.

Поэтому, хотя терапия, фокусированная на решении, скорее направлена на будущее, чем на прошлое, это не означает, что разговор о прошлом — запретная или нежелательная тема. На прошлое следует смотреть не как на источник трудностей, а как на ресурс. Клиент может научиться видеть в своих прошлых несчастьях тяжелые испытания, которые не только породили страдания, но и вызвали к жизни что-то ценное и стоящее.

В технике «Ревизия прошлого» разговор о прошлом клиента как об источнике его внутренних ресурсов следует вести в сердечной манере, лучше всего — в форме аналогичной истории. Это задача клиента, а не психотерапевта — произвести обзор своей прошлой жизни в соответствии с этим представлением.

Образцы вопросов:

- Если бы можно было каким-то образом точно узнать, имеют ли ваши прошлые переживания отношение к текущим проблемам, и выяснилось бы, что никакой связи между вашей проблемой и прошлым не существует, изменится ли ваш подход к проблеме?
- Есть ли что-то такое, чему вы научились из прошлых испытаний, что могло бы оказаться полезным для разрешения вашей проблемы?



- Может быть, это к лучшему, что у вас было такое богатое событиями детство? Ведь человек, прошедший через все, что пережили вы, с большей вероятностью сможет разрешить такие трудные проблемы, чем, скажем, человек, у которого было счастливое детство. Разве не так?

- Как вы думаете, трудное детство делает человека сильнее или слабее?

- Давайте представим себе, что прошло десять лет. Ваша проблема давно уже решена, и если вы оглянетесь назад, как, по-вашему, прошлые переживания помогли вам преодолеть эту проблему?

Следует подчеркнуть следующую вещь: хотя неблагоприятные и даже мучительные жизненные обстоятельства могут позднее, в ретроспективе, восприниматься как ценный обучающий опыт, это никаким образом не оправдывает совершенное насилие, оскорбление или пренебрежение. Следует делать все возможное, чтобы защитить себя и других от подобных переживаний.

#### *Техника «Признание компетентности клиентов»*

Считая себя экспертами, профессионалы, психологи и психотерапевты, зачастую не признают того факта, что клиент сам является экспертом по своей проблеме. Он уже испробовал многочисленные способы ее решения и потому уже ясно представляет, какого рода решения непригодны в данном случае. Он выслушал массу советов от родственников и друзей, а также от профессионалов. Благодаря этому он стал экспертом в сфере традиционных способов подхода к проблеме. Часто клиенты на удивление хорошо ознакомлены с литературой по своей проблеме и многократно встречались и беседовали с людьми с аналогичными проблемами.

Членов семьи также нередко можно рассматривать как экспертов. Если у них была или существует проблема, сходная с проблемами клиента, они многое могут сказать не только о том, как нужно решать эту проблему, но и о том, как ее не следует решать.

Техника «жизненного опыта» или «признания компетентности клиента» позволяет выяснить собственные глубоко индивидуальные идеи клиентов о том, как подходить к решению проблемы, с тем чтобы в последующем опираться на эти идеи. Убеждение, что клиенту известно, что ему не поможет, и что где-то в глубине сознания у него даже есть мысль о том, как решить свою проблему, позволяет психотерапевту «проконсультироваться у своего психотерапевта».

Образцы вопросов:

- Предположим, что ваш друг с проблемой вроде вашей пришел к вам за советом. Что бы вы ему сказали?

- Представьте, что в один прекрасный день вы получаете приглашение прочесть лекцию профессионалам о проблеме, подобной вашей. Что бы вы им рассказали?

- У меня есть предположение о том, что вы могли бы сделать, но, вероятно, вы лучше всех можете предвидеть, что произойдет, если попытаться решить вашу проблему тем или иным способом.

- Предположим, после этой встречи у вас появится чувство, что наш разговор был успешным. Как вы представляете, какие темы мы бы обсуждали в этом разговоре?
- Какое из ваших собственных решений проблемы на сегодняшний день оказалось самым успешным? Что еще, по-вашему, вам хотелось бы попробовать?
- Можете ли вы составить список решений проблемы, которые вы пробовали или предлагали, но убедились, что они неприменимы в вашем случае?

#### *Техника «Исключения и прогресс»*

Образцы вопросов:

- Вспомните ситуации или время, когда проблема отсутствовала. Как вы это объясняете?
- Мы выяснили, что часто в тот момент, когда клиент встречается с врачом, желаемая перемена уже начинает происходить. Вы не заметили, что уже наметился прогресс?
- Давайте предположим, что ваша проблема в ее худшей стадии соответствовала 10 баллам. Какой балл вы поставите сейчас? Как вы объясняете эту перемену?
- Бывало ли так, что проблема не возникала, несмотря на то, что вы ожидали ее возникновения? Как вы объясняете такие ситуации?
- Бывали ли такие ситуации, когда вам удавалось устоять перед соблазном отреагировать привычным образом? Как вы этого добились?

Ким Берг (1992) выявила в описаниях клиентов два типа исключений: намеренные и случайные. Намеренное исключение — это такое, создание которого клиент способен описать шаг за шагом. Ясно, что задача клиента — поступать так чаще. Случайный успех приписывается кому-то или чему-то еще. «Чтобы парусник шел вперед, необходим не только ветер, но и поднятый парус». Фокусирование на прогрессе и исключениях — больше, чем просто психотерапевтические техники исследования факторов, содействующих продвижению вперед. Это также способ поддержать оптимизм у клиентов и помочь им усвоить более мудрый подход к своим проблемам и даже к жизни в целом.

Профессионалы сталкиваются лицом к лицу и с ситуациями устойчивого ухудшения или неудач вместо прогресса.

Одна из возможностей в таких случаях найти позитивные аспекты подобных обстоятельств. Когда ситуация «доходит до дна», можно увидеть, что она усиливает мотивацию для изменения, или просто рассматривать ее как стадию восстановления. Это позволяет легче переносить препятствия на пути прогресса. Когда проблемы видятся в позитивном свете, люди проявляют больше творчества в работе над их разрешением. Часто способность двигаться вперед вырастает, когда клиент видит в проблеме, кроме страдания, нечто ценное.

Предлагая клиентам посмотреть на сложную ситуацию в позитивном свете, важно помнить, что это нелегко сделать, когда проблема остра. Человек, недавно переживший утрату, может обидеться и оскорбиться в ответ на подобное предложение. Задача психотерапевта состоит в том, чтобы мягко, предпочтительно при помощи истории или иносказания, смысл которых понятен клиенту, привлечь его внимание к представлению о

«болезни, которая учит (или помогает)», после чего клиент свободен решить самостоятельно, подходит ли ему такой взгляд на проблему.

Очень часто осознание светлой стороны проблемы приходит позднее, когда человек способен оглянуться назад и представить вещи в иной перспективе. Чтобы помочь в этом разобраться, можно задавать конкретизирующие вопросы о том, заметил ли клиент, как проблема повлияла на его личностный рост, физическое здоровье, семейные отношения, работу, духовные проблемы, на отношения с друзьями, проведение свободного времени и т. д.

Иногда думать конструктивно о своих затруднениях помогает использование наименования или «прозвища» для проблемы (см. технику «хороших наименований»). Трудно думать позитивно о своем «пограничном расстройстве личности». Много легче видеть полезные последствия проблемы в прошлом и будущем, если назвать то же самое явление нейтрально-иронически, например, «бантиком».

Под прогрессом можно понимать самые разные вещи. Например, мысль о том, что надо бороться с проблемой, намного лучше отсутствия такой мысли; появление такой установки должно несомненно приветствоваться психотерапевтом.

Успех, так же, как и ухудшение, в большей степени, чем мы привыкли думать, является социальной конструкцией (или даже иллюзией, хотя этот взгляд может показаться странным). Чтобы успех произошел (или чтобы случившееся стало успехом), надо, чтобы кто-то его увидел и сказал о нем. В ходе социализации реакции других людей интериоризируются, но сам механизм социального конструирования успеха продолжает действовать постоянно.

Тема успеха, как и разговор о любом типе ресурсов, естественным путем подводит к вопросу о том, как разные люди своим участием помогают клиентам. Такая помощь не обязательно прямое участие. Другие люди могут помогать своим примером, положительным или отрицательным; оппоненты стимулируют уточнение и отстаивание своей позиции; благодаря некоторым людям можно лучше осознать свои стремления и т. д. Таким образом, люди, окружающие клиента, — это тоже его ресурс, важность которого невозможно переоценить.

В какой мере должен психотерапевт раскрывать свои личные переживания перед клиентами — вопрос, часто обсуждаемый профессионалами. В краткосрочной позитивной психотерапии считается, что говорить с клиентом о чем-то личном полезно в тех случаях, когда информация о проблемах терапевта повышает оптимизм и творческие возможности клиента. Рассказ о том, как у врача была аналогичная проблема и как он ее преодолел или приспособился к ней, полезен во многих отношениях. Он может вселить в клиента надежду, пробудить новые идеи, может способствовать установке гармоничных отношений между психотерапевтом и клиентом и помогает клиенту почувствовать себя более нормальным, когда он осознает, что даже у психотерапевтов бывают похожие проблемы.

#### *Метод «Работа с окружением»*

Решение проблемы по сути представляет собой социальный процесс. Разные вовлеченные в него люди или ему мешают, или его поддерживают. Признание успехов клиента со стороны как можно большего числа людей, сочувствующих и содействующих его прогрессу, эффективное противоядие от влияния тех, кто тормозит решение проблемы.

Это также дает возможность доброжелательно пригласить их присоединиться к партии, отстаивающей позитивные изменения в жизни клиента.

Само по себе размышление о том вкладе, который внесли другие люди в решение проблемы, автоматически устраняет осуждение и возвращает уважение и благодарность, тем самым усиливая сотрудничество. И даже в тех случаях, когда сотрудничеству что-то угрожает, появляется возможность возродить его, разделив с другими заслугу в достижении прогресса. Техника «признание вклада других лиц в успех» или «распределение заслуг» помогает клиентам развивать более теплые и поддерживающие отношения с семьями, знакомыми и другими людьми.

#### *Техника «Распределение заслуг»*

Образцы вопросов:

- Как объяснить эту перемену? Что вы сделали сами? В чем проявилось участие вашей семьи? Что сделали помощники-профессионалы, чтобы помочь вам?
- Ваша жена делает быстрые успехи за то время, пока находится здесь на лечении. Что сделали вы, что могло бы объяснить эти изменения?
- Предположим, вы захотели бы поблагодарить всех тех людей, которые до сих пор вам помогали. Что бы вы сказали каждому из них?
- Представим себе, что в будущем, когда эта проблема перестанет существовать, вы решите устроить прием, чтобы отпраздновать эту перемену. Кого бы вы пригласили? Как бы вы отметили заслуга этих людей?
- Есть ли кто-то, кто, по-вашему, не помог вам в разрешении проблемы? Можно ли все-таки думать, что даже этот человек внес каким-то образом свой вклад? Как бы вы ему об этом сказали?

Иногда человек не в состоянии думать, что кто-то другой мог помочь ему перемениться. В таких случаях можно высказать мысль, что иногда даже негативный опыт в отношениях с людьми бывает полезен при разрешении проблемы. Даже если человек не способен понять это сейчас, не исключено, что впоследствии можно будет толковать отрицательный опыт как испытания, которые научили чему-то важному или побудили настроиться на решение данной проблемы.

Психотерапевт задает вопросы, расспрашивает относительно личного вклада в решение проблемы конкретных людей из окружения клиента.

Признание вклада других (распределение заслуг) не ограничивается ситуациями, когда работа завершена; его также можно осуществить в фантазии, в сочетании с созданием положительных представлений о будущем. Сначала можно создать позитивное видение будущего, а затем предложить отдать должное всем тем людям, которые, в представлении клиента, содействовали тому, чтобы будущее стало настоящим. Психотерапевт предлагает благодарить их так, как если бы проблема была уже преодолена.

В ряде случаев психотерапевт и клиент разрабатывают программу тренинга, согласно которой клиент говорит (или пишет) людям из своего окружения об их вкладе в

позитивное изменение. Клиент может учиться благодарить других как за действительный, так и за ожидаемый прогресс.

Если человек настроен позитивно, он может задевать этим других. Сообщить другому о факте улучшения может быть скрытой критикой (если, например, клиент достиг успеха в том, чего не достиг другой). Следует учитывать, что признаки улучшения могут оказаться плохой новостью для того, у кого осталось чувство вины. Такая вина, проистекающая из улучшения, может стать проблемой и спровоцировать соперничество тогда, когда с одним клиентом имеют дело два или более профессионала (например, психиатр и психотерапевт или врач и социальный работник).

Поэтому признание вклада других людей в улучшение может быть полезно не только в непосредственной работе с клиентом, но и в контактах психотерапевта с другими людьми, старающимися помочь клиенту. Психотерапевту следует всячески распределять, разделять заслуги за улучшение у клиента с другими профессионалами.

### *Техники переосмысления травмирующего опыта*

#### *Техника «Изменение образа жизни»*

Ответьте на приведенные ниже вопросы

1. Что значит для меня моя жизнь сейчас?
2. Что она могла бы значить?
3. Что моя жизнь значит для других сейчас?
4. Что она могла бы значить для других?
5. Что является для меня действительно важным? (Укажите пять вещей, явлений и т. д., которые вы цените больше всего в жизни.)
6. Каковы приоритеты моих ценностей? (Проранжируйте их в порядке важности или значимости.)
7. Насколько мой нынешний образ жизни отображает те ценности, которые для меня важны?
8. Какие три действия я могу совершить, чтобы изменить свою жизнь к лучшему?
9. Что еще я для этого сделаю?
10. Какие обязательства придают моей жизни смысл? И. Какие переживания придают моей жизни смысл?
12. Какие достижения придают моей жизни смысл?
13. Что заставляет мое сердце петь?
14. Что служит для меня неизменным источником радости?

15. Что позволяет мне ощутить себя по-настоящему счастливым?

16. Что просто доставляет мне регулярное удовольствие?

17. Насколько сейчас мой образ жизни вмещает и включает:

- то, что придает моей жизни смысл? в то, что заставляет мое сердце петь? в то, что служит для меня источником радости? в то, что позволяет мне ощутить себя по-настоящему счастливым?

- то, что регулярно доставляет мне удовольствие?

18. Какие три действия я могу совершить, чтобы в моей жизни стало больше:

- того, что придает моей жизни смысл? в того, что заставляет мое сердце петь? «того, что делает меня по-настоящему счастливым? в того, что служит для меня неизменным источником радости?

- того, что регулярно доставляет мне удовольствие?

*Упражнение «Яйцо травмы»* является авторской разработкой известного педагога, психотерапевта, теоретика и автора собственного метода становления уравновешенной личности Мэрилин Мюррей.

Для выполнения данного упражнения потребуется ватман или рулон обоев.

Нарисуйте контур огромного яйца без верха. На рисунках оно выглядит как огромная парабола.

Первые записи делаются за пределами «яйца». Внизу вы пишете краткую историю своих родителей: мамы и папы. Размещаете их по бокам «яйца». Это так называемое «гнездо», в котором вы росли. Обозначьте даты рождения, очередность появления на свет и краткую историю ваших родителей.

Вы также можете указать обстоятельства, которые влияли на их жизнь в момент вашего рождения. Например, под словом «Отец» вы можете написать: «Сын трудоголика, которого никогда не было дома», а под словом «Мать»: «Старшая из двоих детей, чья мать была жестокой и авторитарной женщиной».

Если вас воспитывали не ваши биологические родители, а бабушки и дедушки, или вы были усыновлены или удочерены, то укажите их имена и соответствующие упражнению подробности (возраст, обстоятельства, повлиявшие на их жизнь). Важно дать как можно больше информации о ваших приемных и биологических родителях, а также о людях, которые Вас воспитали.

Укажите дату вашего рождения и особенности того времени, когда вы родились. Например: «Август 1981 года. На юг Сахалина обрушился сильнейший тайфун Филлис, который разрушил более 12 городов, 17 поселков и более 40 других населенных пунктов. Отец в рейсе. Моя мать чудом спаслась».

Перечислите травмирующие события, которые вы не можете помнить, потому что были слишком малы и узнали их от родных и близких (преждевременные или сложные роды, болезни, несчастные случаи, семейные мифы и предания).

Если это упражнение делается в рамках тренинга и предстоит показать свое яйцо травмы группе – обратите внимание на свои ощущения. Если Вы чувствуете, что пространство не достаточно безопасно для того, чтобы раскрыться, то предлагаю вам просто обозначить событие определенной толщины линией и сверху надписать в каком возрасте это с вами произошло. Само событие озвучивать необязательно.

Если вы страдали от отсутствия заботы, но не сталкивались с травмирующими вас событиями или насилием, «Яйцо травмы» может остаться почти пустым.

Однако, это не означает, что некоторые ваши повторяющиеся неудачи или общая неудовлетворенность жизнью не имеют под собой достаточных оснований, как в случаях физического и сексуального абьюза.

Возможно, в детстве вы часто подвергались психологическому или эмоциональному абьюзу.

Перечислите ваших братьев и сестер, а также количество своих абортов, выкидышей и мертворожденных детей.

Каждое описанное событие внутри «яйца травмы» очерчивается жирной линией. Чем тяжелее воспоминание, тем она толще и жирнее.

В каждой записи под линией напишите, сколько вам было лет на момент указанного события.

Для того, чтобы внести ясность в события и расставить приоритеты Мэрилин Мюррей приводит несколько примеров болезненных событий:

Специфическая травма и/или насилие,

- Хроническая долговременная травма и /или насилие
- Депривация.
- Примеры специфической травмы и/или насилия:
  - Физическое и/или эмоциональное насилие;
  - Изнасилование или растление;
  - Другое преступление;
  - Смерть близкого человека или домашнего питомца;
  - Произшедший с Вами несчастный случай;
  - Несчастный случай, очевидцем которого Вы стали, особенно если он произошел с близким человеком;
- Пытка;
- Теракт;
- Военные действия (конкретные или в качестве общих воспоминаний);
- Природный катаклизм.

Примеры хронической (долговременной травмы) и/или насилия:

- Злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков, в том числе членами семьи;
- В детстве отсутствие заботы со стороны родителей (уходя на работу, они оставляли Вас одного или были всецело поглощены своими делами);
- Врожденные или умственные физические особенности и недостатки;
- Серьезная болезнь;
- Преждевременные роды;
- Пребывание в больнице, особенно долговременное и связанное с отсутствием родителей;
- Ситуации, в которых Вы чувствовали свое отличие от окружающих или несоответствие их интересам;
- Развод родителей;
- Продолжительная болезнь и/или ожидаемая смерть одного из родителей, ребенка, брата или сестры, другого близкого человека;
- Финансовый кризис;
- Частные переезды;
- Профессии, связанные с риском для жизни, в то числе у члена семьи;
- Чрезмерный контроль, отсутствие уважения, эмоциональное насилие со стороны родителей, других членов семьи, учителей, ровесников, работодателя;
- Предвзятости, связанные с расой, национальностью, религией, культурой, возрастом, полом, личными воззрениями.

Примеры депривации:

- Долгое пребывание в негативном окружении, недостаток заботы, являющийся непременным условием душевного благополучия;
- Нехватка еды или одежды, отсутствие крыши над головой;
- Отсутствие родительской заботы;
- Эмоциональное пренебрежение, «холодность» близких людей;
- Тактильный голод;
- Отсутствие похвалы или одобрения;
- Чрезмерно опекающий родитель, который не воспринимает ребенка, как самостоятельную личность и таким образом разрушает его индивидуальность.

Вокруг «Яйца» обозначьте хронические (долговременные) источники стресса, которые постоянно держали вас в напряжении. Например: «Я часто не знал чего ожидать от своей матери: похвалит ли она меня сейчас или накричит. Ее реакция всегда была для меня непредсказуемой» или «Отец был агрессивным алкоголиком, который избивал меня и мою маму», или «Я часто был предоставлен самому себе без возможности задавать вопросы на интересующие меня темы». Сюда также входят: тяжелые болезни, проблемы в семье, обществе, государстве и депривации.

Обычно упражнение «Яйцо травмы» делается в группах. Рисунки закрепляются скотчем на стенах аудитории и у каждого участника семинара есть время, чтобы внимательно изучить истории друг друга.

Затем каждый рассказывает свою историю, получая опыт безусловного принятия и сочувствия. Некоторые события вашей жизни могут потерять свою значимость или наоборот потребуют вашего пристального внимания. Так или иначе, вы сделаете для себя ценные выводы, если задумаетесь, какое влияние оказали на вас эти болезненные воспоминания.



Как пишет в своей книге Мэрилин Мюррей: «После выполнения упражнения «Яйцо травмы» вы обязательно все осознаете, однако оно наведет вас на ценные мысли. Если вы посмотрите на свою жизнь с этой точки зрения, вы поймете, что являетесь не жертвой, а человеком, который способен стать победителем».

#### *Упражнение «Забалтывание контроля»*

Цель упражнения – высвобождение чувств, ослабление рационального компонента в чувственной сфере.

Проведение упражнения: клиент лежит в позе звезды, терапевт садится в изголовье клиента и потихоньку двигает руками его голову из стороны в сторону, одновременно проясняя ситуацию изнасилования клиента и его чувства (т.е. терапевт вместе с клиентом путешествует в ситуацию насилия, акцентируя внимание клиента на его чувствах, возникающих «здесь и теперь»). В ходе выполнения данного упражнения могут проявляться интенсивные чувства, связанные с ситуацией травмы (боль, стыд, горечь, обида и пр.). Осознание этих чувств и непосредственная эмоциональная реакция, возникающие здесь, ослабляют эмоциональную и телесную напряженность.

Необходимо отметить, что проведение этого упражнения требует особой поддержки клиента, его принятия со стороны терапевта. Поддержка может выражаться в сочувствии клиенту, привлечении жизненного опыта самого терапевта (это дает клиенту необходимую уверенность в естественности его чувств, ослабляет ощущение одиночества и изоляции, придает контакту терапевта и клиента ощущение близости).

#### *Упражнение «Визуализация внутренних образов»*

Цель упражнения – актуализация личностных смыслов, связанных с травматической ситуацией, активация внутреннего ресурса клиента.

Проведение упражнения: клиент лежит в позе звезды; терапевт побуждает клиента сконцентрироваться на своих ощущениях и чувствах, а затем «увидеть» образ, связанный с этими ощущениями. Поскольку в первую очередь проявляются чувства, связанные с пережитой травмой, то, соответственно, появляющиеся образы также напрямую связаны с травмирующим событием (например, камень; что-то черное, разлитое в голове; кактус с большими иголками и пр.).

Эти образы довольно трудны для восприятия клиента, поэтому в противовес этому образу терапевт просит клиента «увидеть» образ его счастья, мечты, в общем чего-то противоположного первому образу травмы (например, улыбающийся ежик, голубое небо, солнышко и пр.) – это образ внутреннего ресурса клиента.

Визуализация внутренних образов обнаруживает чрезвычайную интенсивность образа травмы и слабость или отсутствие образа внутреннего ресурса; таким образом, основная задача на этом этапе – регуляция соотношения образа травмы и образа внутреннего ресурса в психической деятельности клиента (ослабление образа травмы и усиление образа внутреннего ресурса). Ослабление образа травмы осуществляется в процессе исследования этого образа: например, камень – что это за камень, какой величины, какого цвета, какого веса, можно ли его убрать, как можно убрать, что необходимо сделать и т.д. Одновременно с исследованием образа травмы необходимо уделять внимание образу внутреннего ресурса (т.е. понять, что происходит с образом внутреннего ресурса в результате исследования образа травмы): например, улыбающийся ежик – что

он делает, может ли он помочь, как может помочь, меняется ли его образ, можно ли на него опираться и т.д.

Для усиления образа внутреннего ресурса можно использовать метод слияния: терапевт ложится на пол рядом с клиентом и играет роль образа внутреннего ресурса, а затем просит клиента напрямую общаться со своим внутренним ресурсом (т.е. осуществляется непосредственный контакт клиента и его «внутреннего образа»). Метод дает возможность найти эффективные способы самоподдержки для клиента с помощью опоры на внутренний образ. Способы самоподдержки особенно необходимы клиенту в перерывах между консультациями, при невозможности получать поддержку от других людей. Также этот метод позволяет увидеть некоторые особенности коммуникации клиента, что может быть использовано в дальнейшей работе по преодолению состояния одиночества и ощущения изоляции.

Осуществление визуализации внутренних образов ведется с опорой на телесные реакции и ощущения, на чувства. Таким образом, работа ведется одновременно в трех направлениях: с телом, чувствами и дихотомичными внутренними образами.

#### *Упражнение «Прикосновение к детству»*

Возьмите семейный альбом или вашу любую детскую фотографию. Медленно изучайте фотографии. Дайте появиться воспоминаниям.

Это были счастливые времена? Или печальные? Ничем не примечательные? Что происходило тогда в вашей жизни?

Вспомните себя в возрасте младенца, дошкольника, школьника. Сравните эти образы себя.

Что вы видите на этих фотографиях из того, что видите в себе сейчас? Видите ли вы на фотографиях то, что вам хотелось бы увидеть в себе сейчас?

Изучив фотографии, представьте себя этим ребенком, сидящим в тихом, уединенном месте, возможно, в любимом укрытии вашего детства. Прислушайтесь к болям, радостям, сильным желаниям вашего внутреннего Ребенка. Что этот Ребенок думает о себе?

Продолжайте оставаться там, пока вы не узнаете что-нибудь значимое и новое о себе как о Ребенке.

#### *Упражнение «Ваш жизненный сценарий»*

Возьмите карандаш и бумагу и напишите ответы на следующие вопросы. Работайте быстро, полагаясь на интуицию, записывайте первый ответ, который придет в голову.

Какое название у вашего сценария? Что это за сценарий? Веселый или печальный? Победный или трагичный? Интересный или скучный? Затем опишите последнюю сцену: чем заканчивается ваш сценарий?

Сохраните ваши ответы, к которым можно вернуться снова, собрав побольше информации о сценарии жизни.

#### *Упражнение «Расшифровка личного сценария»*

Сны, фантазии, сказки и детские истории могут содержать разгадку вашего сценария. Не сдерживайте воображение при выполнении расшифровки сценария. Не думайте о том, для чего они нужны и что означают. Не контролируйте себя и не пытайтесь угадать, что вам нужно сказать. Просто представьте какие-то образы и ощутите связанные с ними чувства.

После этого можно приступить к анализу и расшифровке. Наилучшего результата можно добиться при работе в группе или с партнером, но можно выполнять это упражнение и индивидуально. Желательно (особенно при самостоятельной работе) записывать ваши ответы на магнитофон. После этого прослушайте пленку несколько раз и доверьтесь вашей интуиции. Вы будете, несомненно, удивлены тому, как много вы узнали о себе и своем сценарии.

Возможно, в процессе выполнения упражнений вы будете испытывать сильные эмоции, отражающие ваши детские чувства, которые всплывают на поверхность вместе с вашими сценарными впечатлениями. Если вы будете испытывать подобные чувства, то можно прекратить упражнение в любой момент. Если вы захотите остановиться, сконцентрируйте внимание на каком-то предмете в комнате. Скажите себе, что это за предмет, какого он цвета и для чего он нужен. Подумайте об обычной теме взрослого разговора, например, что у вас будет на обед или когда вам в следующий раз нужно быть на работе.

Герой. Кто ваш любимый герой или героиня? Возможно, это персонаж детской сказки, а может быть, герой пьесы, книги или фильма, который вы помните, или реальный человек. Начните с героя, который первым пришел вам в голову. Затем включите магнитофон. Станьте этим героем, войдите в его образ и говорите о себе столько, сколько вам хочется, при этом начинайте со слова «Я...».

Сказка. Снова выберите то, что вам нравится, первое, что придет в голову. Это может быть детская сказка, басня, миф — все, что хотите. Для того, чтобы извлечь максимум пользы из рассказа, перескажите его, а если хотите можете его изменить или продолжить, став каким-нибудь персонажем или предметом. При этом, как и в предыдущем варианте, говорите от первого лица.

Сон. Выберите какой-то из ваших снов. Больше всего можно узнать из недавнего или же повторяющегося сна, хотя для этого упражнения подойдет любой сон. Расскажите ваш сон, при этом говорите не в прошедшем, а в настоящем времени. Затем, как и в упражнении со сказкой, станьте каким-либо человеком или вещью из сновидения и начните говорить о себе от его имени. После того, как вы закончите, сразу же скажите, что вы чувствовали. Было вам приятно или нет? Вам понравилось окончание сна? Если нет, вы можете заменить его конец. Новое окончание сновидения тоже рассказывайте в настоящем времени. Убедитесь в том, что вы вполне удовлетворены концовкой сна. Если нет, придумайте еще один конец, и так далее, сколько вам будет угодно.

Предмет. Осмотрите вашу комнату и выберите какой-нибудь предмет, лучше всего тот, о котором вы подумали в первую очередь. Затем станьте им и начинайте говорить о себе. Для того чтобы получить максимум пользы от упражнения, попросите партнера поговорить с вами как с выбранным предметом. Партнер должен просто разговаривать с вами, как будто вы дверь, камин и т. д.

Пьеса вашей жизни. Для этого упражнения необходим человек, который бы разговаривал с вами, исполняя роль ведущего. Если есть возможность, надиктуйте свой спектакль на пленку, чтобы после прослушивать эти записи и, при желании, вносить в спектакль

изменения. Ведущий может предложить это упражнение целой группе. Он не должен повторять свою роль слово в слово. Лучше, если он наметит для себя последовательность рассказа, а затем начнет импровизировать. Между предложениями необходимо делать паузы, чтобы дать участникам возможность сконцентрироваться на том, что они видят, а в конце каждого отрывка делать достаточно долгую паузу, чтобы участники могли осознать и/или надиктовать содержание каждой сцены.

Сядьте или лягте поудобнее. Расслабьтесь. Можете закрыть глаза. После этого ведущий начинает говорить: «Представьте, что вы в театре. Вы ожидаете начала спектакля. Это спектакль о вашей жизни. Что за спектакль вы собираетесь смотреть? Комедию или трагедию? Драму или мыльную оперу? Интересный это спектакль или скучный, героический или заурядный — или какой-то еще? Что театр — заполнен, полупустой или пустой? Будет публика восхищаться или скучать? Веселиться или плакать? Будет она аплодировать или уйдет со спектакля — или что-то еще? Как называется ваш спектакль — спектакль о вашей жизни? А сейчас свет потушен. Поднимается занавес. Спектакль начинается. Вы видите первую сцену. Это самая первая сцена вашей жизни. Вы — младенец. Что вы видите вокруг себя? Кто там? Видите ли вы лица? Если видите лицо, обратите внимание на его выражение. Что вы слышите? Осознавайте то, что чувствуете. Может быть, у вас появилось какое-то телесное ощущение или эмоции? Чувствуете ли вы какой-нибудь запах или вкус? А теперь на какое-то время осознайте эту первую сцену вашего спектакля». (Пауза.)

Ведущий продолжает: «А сейчас вторая сцена. В этой сцене спектакля вы ребенок от трех до шести лет. Где вы? Что видите вокруг? Есть ли кто-нибудь рядом? Кто это? Что они говорят вам? Что вы отвечаете? Слышите ли какие-нибудь другие звуки? Что вы чувствуете в этой сцене? Испытываете ли какие-то телесные ощущения или эмоции? Запах? Вкус? Осознайте то, что видите, слышите, чувствуете во второй сцене спектакля». (Пауза.)

После этого ведущий теми же словами вводит вас в следующие сцены спектакля: сцену юности, от десяти до шестнадцати лет; актуальную сцену, где вам столько лет, сколько сейчас; сцену десять лет спустя; последнюю сцену вашего спектакля сцену вашей смерти. В репликах ведущего к этой сцене должен звучать вопрос: «Сколько вам лет в этой последней сцене спектакля?»

Наконец ведущий просит вас вернуться в настоящее, потратив на это столько времени, сколько необходимо. Поделитесь с группой или партнером вашими ощущениями.

#### *Упражнение «Культурный и семейный сценарий»*

Вообразите, что вы движетесь назад во времени. Кто были ваши предки, жившие семьдесят пять лет или сто пятьдесят лет назад? Влияет ли на вас каким-либо образом ваше культурное наследие (в вашей тендерной роли, в работе, в стремлении к образованию)? Вспомните хотя бы одну тему, которой вы следуете теперь и которая определяется культурным сценарием. Вспомните ваши нынешние жизненные сцены. Включают ли какие-либо из них субкультурные сценарии? Вспомните роли в сценарии семьи, в которой вы выросли. Повторяете ли вы какие-либо из них сейчас? Какие роли вы изменили?

#### *Упражнение «Невербальные и вербальные сообщения вашего сценария»*

Прочтите все описание упражнения до конца и лишь потом выполняйте.

Закройте глаза и попытайтесь увидеть выражения лиц окружающих самые ранние, что вы можете припомнить. Если возникают только части лица, такие как глаза или рот, взгляните в них повнимательнее. Чьи лица вы увидели?

Теперь попытайтесь вспомнить невербальные сообщения, полученные вами от родителей через действия (подзатыльник, сжатый кулак, сердитый шлепок, нежный поцелуй).

Какие приятные или неприятные чувства возникли у вас? Какие сообщения передавались вам через выражения лиц и телесные действия?

Опять представьте себе, что вы ребенок. На этот раз прислушайтесь к словам, которые говорились о вас в вашей семье. Что говорилось о вашей ценности? Вашем лице? Сексуальности? О ваших способностях? Уме? Морали? Здоровье? О вашем будущем?

Произнесите вслух фразы, которые вы вспомнили и которые отражают то, что думал про вас каждый из родителей.

Связана каким-либо образом ваша нынешняя самооценка с мнением ваших родителей о вас?

#### *Упражнение «Рольевые отождествления»*

Вспомните ваши отношения с различными людьми в течение нескольких последних дней. Не играли ли вы какую-либо из трех драматических ролей — Жертвы, Преследователя, Спасителя? Менялась ли ваша роль при смене обстоятельств? Играти ли вы одну роль чаще, чем остальные? Не напоминают ли ваши роли персонажей ваших любимых книг, сказок, притч и т. п.?

#### *Упражнение «Жизненные сцены»*

Представьте свою жизнь в виде вращающейся сцены. На ней несколько типов обстановки — соответствующих обстановке вашей жизни. Возьмите типичный месяц жизни. Исключите время сна, если оно не представляет для вас особой важности. Соответствует ли энергия, которую вы расходуете на каждой сцене, количеству времени, проводимому на ней? Есть ли у вас реальный интерес к той области, где вы тратите свое время и энергию? Кто, по вашему мнению, направляет вашу жизненную драму на каждой сцене? Чувствуете ли вы удовлетворение от того, как вы используете свои возможности в различных окружениях?

#### *Упражнение «Список действующих лиц»*

Вспомните наиболее важных людей, которые участвуют в вашей жизненной драме. Расположите их в соответствии со временем, энергией, которые вы расходуете на них, и реальным интересом, который вы испытываете к ним.

Измените ситуацию. Сколько времени, энергии они тратят и какой реальный интерес, по вашему мнению, испытывают к вам?

Вы считаете, что они каким-либо образом способствуют вашим жизненным планам?

С кем и в каких сценах вы притворяетесь? С кем и в каких сценах вы действительно являетесь своей ролью, а не только играете ее?

*Упражнение «Идентичность и имя»*

Обдумайте, как связаны ваше имя и сценарий. Какую идентичность имя вам дает?

Кто дал вам имя? Почему? Вас назвали в честь кого-то? Если да, то не несло ли имя груз каких-то особых ожиданий? Вы гордились своим именем или не любили его? Называли ли вас именем, которое не соответствовало вашему полу, или обидным прозвищем? Ваше имя настолько распространенное, что вы чувствовали себя частью толпы, или настолько редкое, что вы чувствовали себя неповторимым? Есть ли у вас прозвище? Ласковое имя? Как вы получили их? Как ваши имена или другие определения, полученные от окружающих, влияют на ваше представление о себе? Как вас называют теперь? Кто? Если вы женаты или замужем, не называете ли вы своего мужа или жену мамой или папой? Почему? Вас называют разными именами дома и на работе? Если да, то с чем это связано? Как вы предпочитаете, чтобы вас называли? Почему? Хотели бы вы иметь другое имя? Почему? Есть у вас доводы Взрослого для изменения имени? Для сохранения прежнего?

*Упражнение «Список вопросов по сценарию»*

Быстро прочтите следующее задание. Пишите первое, что приходит вам в голову. Затем вернитесь и заполните пропуски в ответах после дополнительных размышлений.

Оцените, что вы думаете о других и о себе большую часть времени.

Я ОК \_\_\_\_\_

Я не ОК \_\_\_\_\_

Другие ОК \_\_\_\_\_

Другие не ОК \_\_\_\_\_

То, что я считаю \_\_\_\_\_

То, что я считаю — не ОК \_\_\_\_\_

Теперь оцените вашу половую идентичность.

Я как мужчина (женщина) ОК \_\_\_\_\_

Я как мужчина (женщина) не ОК \_\_\_\_\_

Мужчины ОК \_\_\_\_\_ Мужчины не ОК \_\_\_\_\_

Женщины ОК \_\_\_\_\_ Женщины не ОК \_\_\_\_\_

Любимые игры, в которые я играю: как Преследователь — с кем?

как Преследователь — с кем?

\_\_\_\_\_

как Спаситель — с кем?

---

как Жертва — с кем?

---

Вид моего сценария \_\_\_\_\_

(конструктивный,

---

деструктивный, непродуктивный)

Тема сценария \_\_\_\_\_

Тип драмы \_\_\_\_\_

(фарс, трагедия,

---

мелодрама, сага, комедия и т. д.)

Реакция зрителей на мою драму \_\_\_\_\_

(аплодисменты, скука,

---

страх, слезы, враждебность)

Эпитафия, если бы ее надо было написать сейчас \_\_\_\_\_

---

Новый сценарий, если я его хочу создать. \_\_\_\_\_

---

Новая эпитафия, если вы ее хотите написать \_\_\_\_\_

---

Договор с собой для нового сценария \_\_\_\_\_

---

*Упражнение «Сцена смертного ложа»*

Найдите тихое место, где вам не смогут помешать. Представьте, что вы уже старый человек и находитесь на смертном одре. Ваша жизнь мысленно проходит перед вами. Закройте глаза. Спроецируйте вашу жизненную драму на воображаемый экран перед вами. Следите за ней с самого ее начала до настоящего момента. Не спешите. После этого опыта рассмотрите вопросы:

#### *Техника «Оценка по шкале»*

Вычерчивается 10-балльная шкала, где 10 баллов соответствуют идеалу, а 1 — наихудшее положение дел. Клиента просят отметить на шкале его сегодняшнюю ситуацию, а затем описать, что изменится в жизни, если произойдет сдвиг на один балл вправо. Следует не ограничиваться пометками на бумаге или доске, а проговорить вслух, что означает данная оценка.



Техника оценки по шкале индуцирует идею продвижения «со ступеньки на ступеньку».

В краткосрочной позитивной психотерапии считается, что единственный перспективный вопрос, о котором следует говорить с клиентом, это как он представляет свое будущее без проблемы. Создание положительных фантазий о будущем имеет много ценного. Разговор о надеждах порождает оптимизм. Он также помогает людям ставить перед собой конкретные цели, что является предпосылкой изменения.

Положительные представления о будущем способны изменить взгляд на настоящее и прошлое. Когда впереди хорошее, человек автоматически начинают смотреть на свои трудности в настоящем как на переходную фазу, а не как на бесконечную мучительную ситуацию. Мечта о позитивном будущем также проливает новый свет на прошлые и настоящие проблемы. Из бессмысленных страданий они превращаются в трудности, которые в конечном счете содействуют достижению цели. Фантазии о будущем также помогают размышлять о возможных способах решения проблем, замечать изменения, которые уже происходят, и понимать, как разные люди могли бы способствовать осуществлению желаемого результата.

В технике «Воспоминание из будущего» клиента спрашивают о времени, когда проблема уже не будет актуальной (когда цель будет достигнута); затем, дав ему возможность эмоционально «окунуться» в это замечательное будущее, интересуются тем, как ему удалось прийти к цели. Психотерапевт использует при этом глаголы совершенного вида прошедшего времени — так, словно это замечательное изменение — свершившийся факт.

Большинство клиентов с удовольствием фантазируют о положительном будущем. Однако иногда клиент неохотно идет на сотрудничество. В таких случаях рекомендуется подробно объяснить, в чем цель мыслей о будущем. Если он все равно проявляет нежелание, можно использовать «циркулярный вопрос», т. е. вовлечь всех присутствующих на встрече в создание позитивных фантазий о будущем. Коллективные фантазии о будущем обычно втягивают в этот процесс даже самого безучастного клиента. Другой подход, который можно использовать при работе с клиентом, не интересующимся разговорами о позитивном будущем, — это сначала предложить ему представить себе пессимистическую картину будущего и только после выполнения этого задания перейти к созданию оптимистической картины.



Когда клиент отчетливо представляет, каким бы он хотел видеть будущее, ему легче распознавать признаки прогресса, которые уже появились. Поэтому важно сначала сформировать представление о позитивном будущем и лишь потом обсуждать продвижение клиента к цели.

Участие психотерапевта в мечтах клиента, даже если они явно нереалистичные и фантастические, — замечательный путь установления контакта. (Вообще, участие одного человека в мечтах другого способствует хорошим отношениям.) При этом психотерапевту несложно избежать авторитарной позиции.

### *Упражнение «Прокладывая путь»*

В результате полученной психической травмы человек может испытывать неуверенность и страх перед будущим. Возрастает потребность в поддержке со стороны окружающих. В то же время для успешного преодоления последствий психической травмы, для возвращения к полноценной жизни необходима достаточная уверенность в своих силах. Очень важно признать, что психическая травма может не только подрывать веру человека в себя, но и укреплять ее, становиться источником личностного роста. Иногда перенесенная травма становится толчком к развитию новых личностных качеств, перестройке отношений с миром, людьми и самим собой. Могут также меняться используемые человеком модели поведения и способы преодоления проблемных ситуаций. Могут, в частности, более активно проявляться волевые и лидерские качества, способность к оперативным решениям и действиям. В качестве стратегий совладания со стрессом человек может, например, начать более активно использовать юмор или кооперацию с другими людьми, веру в высшие силы и т. д. Некоторыми внутренними качествами, способствующими успешному преодолению сложных, стрессовых ситуаций, являются следующие:

- решимость и вера в возможность преодоления препятствий;
- сила воли и смелость;
- готовность к борьбе;
- вера в себя и других людей;
- готовность трезво оценить ситуацию и искать выходы из нее; • взятие ответственности на себя;
- способность управлять своим состоянием и сохранять самообладание;
- креативность и открытость сознания, умение смотреть на ситуацию в новом, необычном ракурсе;
- чувство юмора.

Данное упражнение связано с созданием визуальной метафоры пути, передающего возможность преодоления травмы и встречи с будущим. Предстоит осознать и обозначить положительные качества своей личности и внешние ресурсы, помогающие пройти этот путь. Все они будут служить метафорическими опорами, ступая по которым, можно двигаться вперед.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и самоанализ): 60–90 минут.

Материалы: белая бумага размером А3; бумага или картон формата А4 разных оттенков; карандаши; клей, ножницы.

### Инструкция по выполнению упражнения

#### Подготовка

1. Составьте список различных положительных, ценных человеческих качеств, которыми вы обладаете.
2. Подумайте и кратко опишите, как пережитая психическая травма или сложная жизненная ситуация повлияли на эти качества.
3. Обозначьте новые положительные качества, которые появились у вас в результате переживания и преодоления психической травмы (сложной жизненной ситуации).

#### Основная часть

1. Выберите по листу цветной бумаги или картона для каждого положительного, ценного человеческого качества, которыми вы обладаете.
2. Вырежьте из них силуэты камней овальной формы примерно 25 см в диаметре, на которые вы могли бы наступать. Напишите на них названия положительных человеческих качеств, которыми вы обладаете.
3. Выберите по листу цветной бумаги или картона для каждого положительного качества, согласно следующему списку (если некоторые из этих качеств совпадают с теми, которые вы уже обозначили как характерные для себя, то выбирать для них бумагу или картон не надо): решимость и вера в возможность преодоления препятствий; сила воли и смелость; готовность к борьбе; вера в себя и других людей; готовность трезво оценить ситуацию и искать выходы из нее; взятие ответственности на себя; способность управлять своим состоянием и сохранять самообладание; креативность и открытость сознания; умение смотреть на ситуацию в новом, необычном ракурсе; чувство юмора.
4. Вырежьте из цветной бумаги или картона еще один набор силуэтов камней овальной формы примерно 25 см в диаметре. Напишите на них названия положительных человеческих качеств, которые включены в этот список.
5. Вырежьте из бумаги и картона определенного цвета форму примерно 50 см в диаметре, обозначающую психическую травму или сложную жизненную ситуацию, и поместите ее в определенное место на построенном вами пути.
6. Вырежьте из бумаги и картона определенного цвета форму примерно 50 см в диаметре, обозначающую окончательное преодоление психической травмы и достижение состояния относительного или полного благополучия, и поместите ее в определенное место на построенном вами пути.
7. На листе А3 создайте рисунок, схематично обозначающий постепенное преодоление вами психической травмы или сложной жизненной ситуации. Путь может быть прямым,

извилистым, спиралевидным, напоминающим лабиринт. Начало и завершение, обозначающее окончательное преодоление психической травмы, могут находиться в центре, с краю или на разных концах пути.

8. Постройте символический путь, передающий постепенное преодоление вами психической травмы или сложной жизненной ситуации, располагая на полу вырезанные цветные формы камней, а также две формы, обозначающие травму и ее окончательное преодоление. Этот путь должен начинаться с формы, передающей травму, и заканчиваться формой, обозначающей ее окончательное преодоление.

Описание и самоанализ

1. Запишите, почему вы выбрали те или иные цвета для обозначения ваших положительных качеств и положительных качеств, включенных в готовый список (вы также можете обладать некоторыми из них).

2. Поясните, почему вы изобразили путь преодоления травмы в той или иной форме. Как эта форма может передавать ваши ощущения или представления, связанные с исцелением и преодолением препятствий?

3. Запишите, в каком месте на построенном вами пути вы себя ощущаете в настоящий момент.

4. Обозначьте те дополнительные качества, которые вам необходимы для того, чтобы более успешно преодолеть последствия травмы, и которые вы хотели бы включить в построенную вами картину пути.

5. Подумайте и запишите, как вы могли бы развить в себе эти качества.

Примечание: Вы можете использовать в дальнейшем созданный вами путь, если испытываете сложности или сомнения в возможности преодоления психической травмы или сложной жизненной ситуации. Вы можете не только укреплять в себе решимость и веру в ее преодоление, но и уточнять, какие качества вам необходимы для этого. Вы также сможете воспользоваться полученным опытом и знаниями, применяя данное упражнение с клиентами.

*Упражнение «Образ «я»*

Представление человека о себе самом (образ «я») формируется на основе его жизненного опыта. Психическая травма может отражаться на данных представлениях часто негативным образом. Если человек в раннем детстве получил психическую травму, связанную, например, с недостатком родительского внимания и заботы, физическим или эмоциональным насилием либо пострадал от инцидента, перенес заболевание или утрату, а также иные нарушения в системе значимых отношений (развод родителей), его представление о себе будет в результате этого страдать. Более поздние травматические события (потеря близких, угроза жизни и безопасности и др.) могут, в свою очередь, вызывать разные негативные эффекты, в том числе снижать самооценку, делать человека повышенно ранимым и т. д.

Хотя невозможно полностью защитить свое «я» от негативного влияния психотравмирующих обстоятельств, важно осознавать, как именно изменяется ваше представление о себе в результате таких обстоятельств. Иногда в после полученной

травмы у человека формируются ложные умозаключения, например: «Несчастья часто происходят в моей жизни. Я, наверное, их заслужил» или «Я виноват в том, что подобные события происходят в моей жизни». Повторяющиеся психотравмирующие события могут также приводить к формированию у человека устойчивого представления о себе как неуспешном, «ненормальном», неполноценном, непривлекательном, ущербном и т. д.

Изменение негативного представления о себе вследствие полученной психической травмы на более позитивное происходит не одномоментно, требует ряда последовательных действий.

Одним из таких действий может, например, являться разотождествление (диссоциация) с травмой, когда человек говорит себе: «Это случилось в моей жизни, но это событие и я – не одно и то же». Можно отнестись к себе, оказать себе поддержку таким же образом, как мы можем оказать поддержку другому человеку, оказавшемуся в сложной ситуации. Далее предлагается выполнить задание, связанное с созданием фотоколлажа, передающего нынешнее представление о себе, а затем попытаться, в случае необходимости, его изменить.

Первая часть задания связана с передачей текущего образа «я». Вторая часть задания позволяет передать тот образ «я», который не подвергся деформирующему воздействию психической травмы.

Примечание: Данное упражнение требует наличия ксерокса.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и самоанализ): 60–90 минут.

Материалы:

- белая бумага для рисования размером А2, разделенная на две части (либо четыре листа размером А4). Из них два листа будут использованы при выполнении первой части задания;
- две ксерокопии вашей недавней фотографии (при желании при копировании эта фотография может быть увеличена или уменьшена в зависимости от оригинального размера вашего образа);
- цветная бумага или картон для создания рамки для своего изображения;
- цветные карандаши;
- клей, ножницы.

Инструкция по выполнению упражнения

### Первая часть

Подготовка

Подумайте над тем, как пережитая когда-либо психическая травма или сложная жизненная ситуация (в том числе повторяющиеся неприятные события) повлияли на ваше отношение к себе, включая ваше представление о себе как личности, своих

интеллектуальных и эмоциональных возможностях, внешности и физических качествах и т. д.

#### Основная часть

1. Используя цветную бумагу или картон, создайте либо нарисуйте рамку, в которую вы могли бы поместить свое изображение (ксерокопию своей фотографии). Такая рамка должна символизировать пережитую вами когда-либо психическую травму или сложную жизненную ситуацию (в том числе повторяющиеся неприятные события в вашей жизни, «удары судьбы»). По размеру она должна соответствовать формату бумаги А4.
2. Поместите черно-белую ксерокопию своей фотографии внутрь рамки (при ксерокопировании ваша фотография должна быть увеличена или уменьшена до размера А4).
3. Приклейте рамку и изображение на лист более плотной бумаги А4.
4. Выберите карандаши одного или нескольких цветов, чтобы раскрасить копию своей фотографии или нарисовать на ней определенные детали, чтобы передать то, как травма или неприятные события вашей жизни повлияли на ваше представление о себе.

#### Описание и самоанализ

1. Посмотрите на свое изображение и подумайте, почему вы выбрали именно эту фотографию.
2. Подумайте, почему вы изобразили или создали для своего образа именно такую рамку. Какой смысл или переживания вы вкладывали в цвета или формы рамки.
3. Какую связь эти особенности имеют с перенесенным травматическим или неприятным событием?
4. Запишите названия цвета (цветов), которые вы выбрали для раскрашивания своего изображения. Подумайте, почему вы выбрали именно этот цвет (цвета)? Какое символическое значение они имеют?
5. Опишите, что вы чувствуете по поводу того, что поместили свой образ в рамку, обозначающую перенесенное травматическое или неприятное событие. Как оно повлияло на ваше восприятие себя?

#### Вторая часть

##### Подготовка

1. Посмотрите на то, что вы создали на первом этапе выполнения этого упражнения, и представьте, что изображенный человек – это не вы, а кто-то другой.
2. Какие чувства вы испытали бы по отношению к этому человеку, если бы узнали, что он перенес?

##### Основная часть

1. Создайте новую рамку для этого человека на фотографии, стремясь улучшить его представление о себе, показывая, что перенесенная психическая травма или сложные жизненные обстоятельства – это далеко не все, что может определять самооценку человека.
2. Вырежьте эту рамку и поместите ее на новый лист бумаги формата А4.
3. Поместите новую копию фотографии (той же самой, которую вы использовали при выполнении первой части данного задания) в рамку и затем приклейте рамку и фотографию к листу плотной бумаги.
4. Выберите один или несколько цветных карандашей, чтобы передать иное восприятие образа человека на фотографии, а затем раскрасьте его образ.

#### Описание и самоанализ

1. Подумайте, почему вы изобразили или создали для своего второго образа именно такую рамку.
2. Какой смысл или переживания вы вкладывали в цвета или формы этой второй рамки?
3. Запишите названия цвета (цветов), которые вы выбрали для раскрашивания второго изображения. Подумайте, почему вы выбрали именно этот цвет (цвета)? Какое символическое значение они имеют?
4. Сравните два образа. Как созданные рамки и раскраска изображения влияют на восприятие вашего изображения?
5. Если бы вы сохранили вторую рамку и созерцали помещенное в нее свое изображение, как это могло бы влиять на ваше самовосприятие?
6. Что мешает вам в реальности воспринимать себя в таком свете?
7. Представьте, какие первые шаги вы могли бы сделать, чтобы постепенно изменить свое отношение себе?

### *Техники построения позитивного образа будущего*

#### *Техника «Создание положительных представлений о будущем»*

Большинство людей с удовольствием фантазирует о будущем: они охотно соглашаются, когда это предлагает психотерапевт. Но некоторые клиенты как будто неспособны генерировать позитивное будущее или не желают этого делать. Когда это случается, можно использовать технику создания положительных представлений о будущем; при этом психотерапевт предлагает свои собственные фантазии о будущем клиента, предоставляя последнему прокомментировать этот позитивный образ. Когда на сессии присутствует несколько человек — друзья, члены семьи, студенты или другие помощники можно вовлечь их всех в создание коллективной фантазии о будущем клиента.

Образцы вопросов:

- Представим себе, что эта сессия окончена. Предположим, уходя, вы поняли, что встреча оказалась для вас полезной. В таком случае, на какие вопросы вы получили ответы?
- Давайте предположим, что мы встретились снова через год и что вашей проблемы больше нет. Как в таком случае выглядит ваша жизнь?
- Когда проблема, наконец, исчезнет, кого, кроме себя, вы будете благодарить?
- Давайте пофантазируем, что мы в будущем и проблема уже давно вас не беспокоит. Мы случайно встречаемся. Мне интересно знать, как выживаете, я вас об этом спрашиваю. Что вы мне ответите? Я продолжаю расспрашивать и задаю вопрос, благодаря чему вы так изменились. Что вы ответите?

Если клиент упорно придерживается пессимистического взгляда на будущее, иногда полезно начать с фантазии о будущем в негативном свете. Даже в том случае, когда единственная вещь, которую клиент может представить, это самоубийство, психотерапевт неотступно занимается созданием позитивного будущего, опираясь на суицидальную фантазию клиента. После установления хороших взаимоотношений с клиентом психотерапевт может сказать: «Предположим, что после того, как вы умрете, вы окажетесь в небесных вратах. Вас встречает ангел, который сообщает, что ваш случай был пересмотрен и вам дарован второй шанс. Когда вы вернулись на землю, то обнаружили, что ваши проблемы устранены и теперь ваша жизнь вполне удовлетворительна. Как в этом случае выглядит ваша жизнь?».

#### *Техника «Нахождение выгод от достижения цели»*

Часто, формулируя свою цель, клиент руководствуется скорее конвенциональными нормами, чем собственными желаниями. Поэтому следует также выявить и усилить мотивацию для ее достижения (т. е. клиент должен предвидеть выгоды, которые влечет за собой реализация цели). Для этого можно использовать технику нахождения выгод от достижения цели.

Образцы вопросов:

- Какие положительные события начнут происходить, когда проблемы больше не будут? А еще какие?
- Какие из этих перемен уже начались? А еще?
- Что изменится в вашей жизни, когда вы достигнете того, что вы намечаете? А еще?

Если уже установилась общая атмосфера взаимопонимания, усилению мотивации способствует также техника разубеждения.

#### ***Оценка эффективности терапевтического процесса***

Основным инструментом оценки эффективности терапии ПТСР является субъективное наблюдение терапевта и опрос клиентов о происходящих изменениях в их жизнедеятельности. Об эффективности терапевтической работы могут свидетельствовать следующие факты:

- ослабление (исчезновение) телесных напряжений – например, ощущение тела как более свободного, «летающего»;
- расширение спектра эмоциональных проявлений: наряду с чувствами тревоги, боли, обиды появление таких чувств как любовь, радость, интерес;
- ослабление (исчезновение) симптомов ПТСР – общей тревожности, депрессивного компонента, навязчивости, страхов;
- использование внутреннего ресурса в повседневной жизни – возможность обращения к образу внутреннего ресурса в ситуации усиления напряжения, способ релаксации;
- повышение значимости профессиональных и личных интересов – постепенное вовлечение в активную социальную жизнь;
- переоценка жизненных ценностей – на первый план выступают общечеловеческие ценности помощи другим людям, сочувствия, поддержки.

При оценке эффективности терапии можно использовать и стандартизированные методики, дающие более объективную информацию.

Итак, мы рассмотрели различные подходы, методы, техники, применяемые на разных этапах психотерапии ПТСР.

В заключение напомним фундаментальное правило терапии ПТСР — принимать тот темп работы и самораскрытия клиента, который он сам предлагает.

### **Рекомендуемая литература:**

1. Вьюжанина С.А., Сунцова Я.С. Позитивное направление в консультировании и психотерапии. Учебно-метод. пособие. Теория + Практикум – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2018.
2. Копытин А.И. Арт-терапия. Хрестоматия. 2011.

### **Литература**

1. Копытин А.И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. Москва, Когито-Центр, 2014.
2. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. М.: Эксмо, 2006.
3. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: Теория и практика. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.



