

## ГЕШТАЛЬТТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ: РАБОТА С ГНЕВОМ И ИНТРОЕКТАМИ

В.ОКЛЭНДЕР\*

В моей работе с детьми снова и снова возникают две важные проблемы: отрицательные интроекты и выражение гнева. В жизни эти феномены тесно переплетены, но в обсуждении я буду подходить к ним так, как будто они представляют собой отдельные образования.

В поиске терапевтической модели я исхожу из представлений о развитии здорового ребенка. Я наблюдаю, насколько полно он использует все свои ощущения: сначала для выживания (сосание, прикосновение), затем чтобы больше узнать об окружающем мире (зрение, слух, вкус, касание). Я смотрю, как он пользуется своим телом, упражняя его, чтобы обрести навыки контроля и мастерства. Я замечаю, насколько адекватно ребенок выражает свои чувства. Его интеллект развивается быстро, он открывает для себя язык в качестве важного средства, с помощью которого можно выразить собственные чувства, нужды, желания, мысли, идеи. Здоровое, полноценное развитие и проявления детского организма – чувства, тело, эмоции, интеллект – лежат в основе развития *чувства Я (Self)*. Сильное чувство “Я” ведет к хорошему контакту с физическим и социальным окружением.

Удовлетворение жизненных потребностей совсем маленького младенца в огромной степени зависит от взрослых. В процессе роста, встречаясь с собственными потребностями, он становится все более опытным. Он уже может их распознавать и начинает понимать, что, кроме базовых потребностей, у него есть еще немало каких-то желаний, а также того, чего он не любит, не желает. Все более и более определенным становится осознание, кто он такой в этом мире как *личность*. Его границы начинают обретать форму.

По мере развития ребенок получит некоторую систему убеждений о себе и своем присутствии в мире, влияние которой может ощущаться на протяжении всей его последующей жизни. То, как родители относятся к потребностям и желаниям ребенка, как они откликаются на выражение им своих чувств и желаний, как реагируют на неуклонное развитие его тела, его

---

\* Институт В.Оклэндера, Санта-Барбара, Калифорния.

эмоциональности, интеллекта, – отражается на системе его представлений о самом себе. На протяжении раннего детства ребенку регулярно дается множество отрицательных сигналов, которые интроектируются им, поскольку он еще не научился искусству неприятия того, в чем для него таится вред, и не овладел способностью различать, где правда о нем, а где – нет. Маленький ребенок без тени сомнений принимает все, что исходит от людей, которым он доверяет (или страстно хочет доверять) и от которых зависит его жизнь. Изучая феномен детского эгоцентризма, Ж.Пиаже подчеркивает (1962), что только в 7-8-летнем возрасте у детей постепенно появляется способность принимать точку зрения другого человека, не теряя своей собственной. Учитывая эту особенность детского развития, можно понять уязвимость границ маленького ребенка и его восприимчивость к существующим относительно него представлениям, даже если они ложны. Другими словами, ребенок верит всему, что “слышит” о себе, – как в скрытой, так и явной форме, – полагая, что все это чистая правда, и лично воспринимая все относящееся к нему. Если родители ссорятся, ребенок думает, что виноват в этом конфликте лично он. Если болен, то, должно быть, потому, что он такой плохой.

Более того, всего этого как будто недостаточно, и дети гораздо чаще склонны усиливать негативную сторону происходящего, нежели позитивную. Например, если двухлетний ребенок считает, что он – неуклюжий болван, поскольку отец грубо накричал на него за разбитую вещь, он будет подкреплять это убеждение впоследствии, совершая другие неуклюжие, неловкие действия. Как будто нужна тысяча опытов “успеха”, чтобы изменить одну суровую нелицеприятную его оценку со стороны родителей.

Так как у ребенка есть сильное стремление к жизни и росту, он будет делать все, что может, чтобы вырасти. Эта жизненная сила позитивна в том смысле, что она часто противостоит его негативной системе убеждений о себе, хотя это может вызвать проблемы с родителями, учителями и обществом в целом. Кажется, что организм в своей тенденции к росту сам определяет, как ему действовать в мире. Попробую это пояснить.

Ребенок процветает в условиях принятия, одобрения и любви. В раннем возрасте, когда он еще достаточно гармоничен, он может выражать *чувство гнева* по отношению к матери, за что может столкнуться с неодобрением, отвержением, что будет переживаться им как потеря любви. Таким образом, ребенок узнает, что выражение гнева чревато для него опасностью и что он должен делать все, что может, чтобы избежать дальнейшего вреда. Поскольку гнева не избежать, он должен как-то определить, что ему делать, когда он сердится. Обычно ребенок решает подавить это чувство, сдержать его. “Я сижу в своей комнате, пока оно не пройдет”, – сказал мне один

восьмилетний мальчик. Невыраженная эмоция камнем остается внутри ребенка, влияя на его здоровый рост.

Организм, тем не менее, упорно стремится достичь гомеостаза. Если эмоция лежит в глубине, она должна быть как-то выражена, чтобы почувствовать удовлетворение, чтобы организм смог заняться следующей потребностью и так далее в своем непрерывном цикле роста. Получается, что организм выбирает какой-то определенный способ выражения эмоций, независимо от того, осознает ребенок это или нет.

Типична следующая последовательность событий: ребенок кричит, чтобы узнали о его потребностях. Родители думают, что он мокрый, и проверяют пеленки. Малыш кричит громче, поскольку на самом деле он хочет, чтобы его взяли на руки. Наконец, один из родителей берет его, и он перестает плакать. Так родители либо угадывают, либо упускают значение плача – его единственного средства коммуникации. По прошествии нескольких месяцев плач ребенка имеет уже больше разных значений, давая родителям больше ключей к пониманию его нужд. Кроме того, выражение его лица и поза тела показывают большее осознание собственных потребностей. Хотя маленький ребенок вскоре начинает учиться пользоваться языком как важным инструментом для внятного взаимодействия, у него нет еще достаточного набора слов, чтобы высказать то, что ему нужно. Если сказать “я хочу пить” ему уже легко, то выражение эмоций еще слишком абстрактно. Поэтому он может сказать своей матери “Я тебя ненавижу” там, где ребенок постарше, скорее, скажет: “Я злюсь, когда ты разговариваешь по телефону вместо того, чтобы послушать меня”. Мать реагирует на заявление о ненависти шоком, отвечая на это открытым неодобрением или, возможно, грустью из-за того, что собственный ребенок ее ненавидит. Она даже может закричать: “Никогда мне так не говори, или я тебя накажу!” Ребенка запутывают многие реакции других людей, которые он слышит, видит, чувствует. Хотя он сделал лучшее из того, что мог, чтобы передать свое внутреннее состояние, он чувствует, что его не одобряют, осуждают, отвергают. В следующий раз он может снова попытаться выразить свои эмоции. Старшему брату, который всего лишь незлобиво его ущипнул, он говорит: “Я сейчас тебя убью!”, – единственный известный ему сильный способ выразить свою реакцию: “Не делай мне так!”. Отец обрушивается на него, воображая, что вырастил убийцу. “Не смей так говорить! Чтобы я больше не слышал от тебя таких слов!” – отчитывает он малыша с гневом, гораздо более бурным, чем у ребенка. В какой-то момент ребенок решает, что для его выживания ему лучше найти какой-то способ обхождения со своими чувствами.

С этого момента процесс становится более сложным. Сначала ребенок может чувствовать ужасную вину из-за самого незначительного чувства

злости. С возрастом чувство вины способно перерасти в сильную обиду. Или он может начать чувствовать себя таким плохим, виноватым и даже неполноценным, что его переживание *своей самости* сохнет как увядший цветок. Но поскольку жизненная сила личности очень сильна, он ищет способы разрешить дилемму – способы, которые могут оказаться болезненными или даже саморазрушительными.

Организм с усилием продвигается вперед в своих постоянных попытках достичь гомеостаза. Он высвободит энергию гнева или позаботится о ней каким-нибудь иным образом. Некоторые дети прибегают к *ретрофлексии* злости. Они буквально делают с собой то, что хотели бы сделать с другими. Могут долбить себя, выдергивать клоками волосы. Или душить себя приступами астмы, сжигать слизистую желудка, пока не появится язва, напрягать свои мышцы до головной боли, боли в животе и т.д.

Другие прибегают к *дефлексии* гнева. Ни при каких обстоятельствах они не выражают подлинного чувства. Фактически, спустя какое-то время они забывают, что это было за чувство. Тем не менее, энергия остается, и она должна быть выражена. Ребенок чувствует потребность вытолкнуть ее и ударяет кулаком. Это улучшает его состояние, но ненадолго. Поскольку момент хорошего самочувствия быстро проходит, он снова и снова пытается вернуть его, постоянно повторяя избранное действие. Ребенок может еще одним способом телесно выразить это чувство через ночное недержание мочи или посредством одного из своих немногих средств контроля – сдерживания движений кишечника. (Самая обычная форма энкопреза, наблюдаемая мною, была представлена у ребенка, который решительно отказывался от дефекации, пока тело в своей потребности освободиться от яда не выталкивало экскременты в самое неподходящее время).

Некоторые дети *проецируют* свой гнев на других, представляя себе, что все остальные злятся на них, или что это другие, а не они сами, злые. Чтобы дефлексировать или рассеять энергию гнева, одни из ребят что-то поджигают, другие впадают в гиперактивность. Иногда дети до такой степени пугаются силы своего внутреннего гнева, что привыкают сдерживаться, – они становятся мрачными, замкнутыми, молчаливыми, холодными.

Из всех эмоций ребенку сложнее всего *открыто выразить* гнев. Он может найти способ в какой-то степени проявить другие эмоции, такие как страх, грусть или радость, поскольку они, видимо, легче принимаются родителями и нашей культурой. Но даже их выражение может пресекаться, особенно если оно доходит до крайности. Ребенок, который боится чудовищ (иногда это не более чем проекция собственного гнева), может каким-то образом обозначить этот страх. Однако родители ребенка обычно не признают его, а вместо этого энергично убеждают ребенка, что под кроватью нет чудовищ. Более сильные и сложные страхи, такие как страх оди-

ночества, отвержения и потери любви, остаются невыраженными, потому что они настолько глубоки, что ребенок не может найти слов, чтобы обозначить их.

Бывает, что детские слезы принимаются в нашей культуре, даже если это слезы мальчиков. Но многие родители обычно не одобряют чего-то большего, чем символический плач. В результате большая часть горя остается обычно незавершенной. Горе, вызванное большинством потерь – родителей или бабушек и дедушек, дома или города, друзей, любимца, любимой игрушки, обычно заглушается. В некоторых случаях родители считают детскую утрату (например, игрушки) тривиальной или незначительной; в других случаях они убеждены, что детей необходимо оберегать от жестокой реальности, отвлекая их от объекта горя.

Все мы поощряем счастье. Мы считаем детство беспечным временем и покровительственно улыбаемся, видя шалости ребенка, шалости, которые, видимо, выражают счастье. Однако стоит ребенку выразить радость слишком долго, или слишком громко, или чересчур эмоционально, он снова получит неодобрение. Недавно в Швейцарии я наблюдала, как маленькая девочка, на вид примерно 2,5 лет, отбросила свой стул в гостиничном ресторане, чтобы свободно побегать вокруг. Она счастливо смеялась, освободившись от стула, и бегала между столами, размахивая высоко поднятыми руками. Ее родители, думая об остальных обедающих, схватили ее, усадили на стул и сурово отчитали. Ребенок подобного возраста еще не умеет понимать потребности других (в данном случае обедающих людей). И девочка, скорее всего, приняла послание, более или менее сформулированное, целиком: без сомнения, есть что-то ужасно неправильное в том, что чувствуешь себя счастливой, и более того, что она сама очень плохая девочка, раз чувствует себя такой счастливой. А поскольку иногда она видит, что другие получают удовольствие от ее смеха и улыбок, то теперь ей придется испытывать замешательство, происходящее от столкновения смешанных посланий.

Гнев, по-видимому, коварнее всего воздействует на наше общество. Возможно, это наименее дозволенная эмоция. У детей большая часть симптомов, требующих терапии, прямо связана с *подавлением гнева*.

Я думаю, из всех эмоций гнев понимают наименее правильно. Его часто представляют в образе вспылчивого, неконтролируемого чудовища, которое будет рвать, уничтожать и опустошать все вокруг, если его выпустить на волю. У маленького же ребенка то, что принимают за гнев, на самом деле – забота о себе, сообщение о своих потребностях, заявление о себе, установление своего места в мире. Таким образом, происходит ошибка восприятия: ребенок делает попытки позаботиться о себе, а взрослые считают, что он гневается. Если ребенок говорит “Нет! Не делай этого со мной!” или

“Я не хочу этого!” с горячностью и энергией маленького человека, пытающегося мобилизовать всю силу и мощь, чтобы позаботиться о себе, то считают, что он капризный и своевольный. Дальше, поскольку его не слышали, ребенку приходится выкрикивать эти требования, и тогда его, конечно, считают неумеренно злым. Если он усваивает, что должен сдерживать и свои требования, и тот гнев, который испытывает, то неизрасходованная энергия накопится и выстроит нечто неизмеримо большее, чем каждый инцидент сам по себе, и эта энергия действительно может показаться чудовищной.

Дети часто боятся накопления гнева, который они чувствуют в себе. Вдобавок к чувству замешательства и страха они получают двойное послание о гневе. Они узнают, что в то время как для них злиться неприемлемо, им самим постоянно приходится испытывать на себе вспышки гнева взрослых, как бы он ни выражался – прямо или косвенно, в виде ледяного неодобрения.

Подавление эмоций, особенно гнева, внутренне связано с поглощением негативных интроектов. Эмоции ребенка формируют самую его суть, само его существование. Когда его чувства не имеют ценности, он сам не имеет ценности. Когда его чувства презираются, высмеиваются, когда от них резко отделяются, ребенок и сам чувствует себя глубоко отвергнутым. Хотя он сам и его тело могут найти косвенные пути, чтобы выразить свою эмоцию, все же в глубине у него затаится чувство, что он плохой.

Ребенок не выбирает чувства сознательно – они просто вскипают в нем. В смятении он чувствует, что лишен права их иметь. Он чувствует, что не имеет права быть, существовать, раз у него такие чувства, способные вызывать у родителей так много тревоги, неодобрения и злости на него. Чтобы позаботиться о себе, он начинает вести себя так, что навлекает на себя еще больший гнев. Он не может выиграть. В глубине души он знает, что с ним что-то не так.

Усваивая эти негативные послания о себе, ребенок начинает переживать *потерю себя*, своего “Я”. Он зажимает и прерывает свой рост, даже когда растет. Он напрягает свои мышцы, захлопывает свои чувства, сдерживает их выражение, отключает ум. Его чувство “Я” может стать настолько размытым, что ему приходится прибегать к разным формам *защитного поведения*, чтобы сохранить видимость жизни. Одни дети стремятся к слиянию: они должны слышать от других, кто они, или буквально держаться за других все время, чтобы чувствовать свое “Я”. Вторые стараются угождать как можно чаще, чтобы получить хоть немного принятия и хорошего отношения. Третьи становятся робкими, осторожными или навязчивыми, чтобы сохранить чувство контроля и силы в мире, где они чувствуют себя слабыми и беспомощными. Четвертые воруют – ради нервной дрожи, вызванной

мимолетным достижением, приступа возбуждения, которое заменяет собой чувство “Я”. Некоторые избегают говорить правду о чем бы то ни было, поскольку справляться с правдой чересчур мучительно. А другие раздражаются бранью или впадают в ярость – не только стремясь рассеять энергию гнева или фрустрацию, вызванную тем, что их никогда не слушают, а как способ почувствовать некоторую силу и индивидуальность

Поведение, которое приводит детей к терапии, позволяет в некоторой мере приобрести чувство “Я”, почувствовать в какой-то мере собственную силу в мире, где они так бессильны, выразить, кто они есть, и что они чувствуют. Не будучи такими на самом деле, они ведут себя так, чтобы вырасти, чтобы выжить, заполнить пустоты, вступить в контакт со средой, узнать свои потребности. Такого рода поведение – это, по сути, кампания в защиту равновесия организма. Оно часто становится для ребенка способом бытия в этом мире – их образом жизни, избранным ими путем развития. Опираясь на то, как реагируют на их индивидуальность родители и общество, они не просто составляют мнение о себе, но и определяют, как им предстоит жить в этом мире, чтобы уцелеть и вырасти. Если не прибегать к терапевтическому вмешательству, то этот способ бытия может преследовать их в течение всей взрослой жизни.

Когда ребенка приводят на терапию, я понимаю, что должна помогать ему в поисках собственной силы и средств самоподдержки. Мне нужно найти способ помочь ему вспомнить, восстановить, обновить и усилить то, чем он обладал, когда был крохотным младенцем, а сейчас словно утратил. Когда его эмоции пробудятся, и он снова начнет слышать свое тело и вспомнит, примет и выразит свои погребенные чувства; когда он научится использовать свой разум, чтобы вербализовать собственные желания, потребности, мысли и находить способы сообщать о своих потребностях; когда он узнает, кто он, и примет свою личность, отличающуюся от вашей и моей, – тогда он и окажется на принадлежащем ему по праву пути роста. Мне нужно помочь ему узнать, что его поведение, направленное на выживание, непродуктивно, и что можно выбрать другие формы поведения, которые будут в большей мере удовлетворять как его самого, так и других. Мне нужно помочь ему осознать те ложные послания о нем, которые он считает своими собственными, и помочь понять, как он мог бы справляться с ними в своей дальнейшей жизни.

Прежде чем я перейду к дальнейшему обсуждению интроектов, хочу представить несколько фрагментов из моей практики, чтобы проиллюстрировать психотерапевтический процесс, где велась работа с выражением гнева ребенком.

Я выделяю в работе подобного рода *четыре этапа*:

1. Разговор с детьми о гневе – о том, что это такое, что делает их агрессивными; и как они выражают это; и как это относится к их телу.

2. Помочь детям в том, чтобы они узнали и приняли свои агрессивные чувства, а затем – выбрали способы выражения этих чувств; здесь возможно экспериментирование с практическими методами выражения, поскольку открытость не всегда практикуется в детском мире.

3. Помочь детям продвинуться к актуальным чувствам гнева, которые они в состоянии выдержать; создать условия, которые позволили бы им эмоционально выразить гнев непосредственно во время нашей совместной работы.

4. Дать детям опыт прямого словесного выражения своих агрессивных чувств; я вижу свою задачу в том, чтобы позволить им открыто выразить все, что они хотят сказать человеку, а также дать им опыт заботы о себе, когда они в этом нуждаются.

Многие ребята настолько не в контакте со своими чувствами, что сначала нам приходится много разговаривать на эту тему. Особенно дети не осведомлены о тонкостях и нюансах чувств. Поэтому, чем больше у них будет опыта и знаний в этой области, тем проще им будет включаться в общение. Злость, например, можно проранжировать от небольшого раздражения и досады до явной ярости, глубокого возмущения и бешенства. Кроме разговоров, на сеансах практикуются и другие формы работы:

1. Рисование всех видов злости, особенности которой иногда достаточно передать просто с помощью формы, линий и цвета.

2. Выражения различных форм гнева при помощи барабана.

3. Использование музыки в качестве иллюстрации агрессивных чувств.

4. Творческая драматизация как иллюстрация гнева (это великолепный способ включить в работу тело).

5. Рассказы историй и чтение книг, где содержится описание агрессивных сцен.

6. Игра в карточки, на которых написано “Что тебя злит?” или “Что делает тебя бешеным?” и т.д.

7. Работа над списком ситуаций, которые вызывают гнев.

Я просила группу детей сказать мне все слова, которые они употребляют вслух или про себя, когда злятся. Я записывала их мелом на доске по мере того, как они их выкрикивали. Получился длинный список. Изучив его, мы обнаружили, что некоторые, достаточно вызывающие, выражения были направлены вовне и содержали угрозу, тогда как другие, скорее, отражали внутренние переживания. Мы обсудили собственные наши способы обращения с агрессией. Я попросила ребят закрыть глаза, пока я буду вводить их в релаксационное упражнение. И далее спросила: “Что приводит вас в состояние злости и гнева?”, “Что вы при этом делаете?”, “Вы стараетесь вы-



разить свои чувства вовне или уходите в себя?” После чего дети рисовали, что творилось у них внутри, и что они делали, когда злились. Один одиннадцатилетний мальчик нарисовал лабиринт с фигурами друзей в правом верхнем углу и себя самого внизу слева. Он написал: “Каким путем идти?” – около своего изображения и “Одиночество” – наверху. Он сказал, что когда сердится, то совсем не знает, как обращаться со своими друзьями, и чувствует себя брошенным и одиноким. Когда дети стали понимать, как они обходятся со своей агрессией, у нас появилась возможность начать поиск более подходящих способов обращения с ней.

Детям приходится предлагать не один, а несколько вариантов избавления от агрессивных чувств, чтобы новые пути были не столь разрушительны для них. Как я упоминала ранее, взрослые, как правило, не одобряют проявлений детской агрессии. Тем не менее, гнев ребенка должен быть выражен вовне. Но прежде чем для него это станет доступным, мы должны были осуществить еще несколько важных шагов.

Во-первых, я помогаю детям лучше узнавать и осознавать гнев. Осознание предпочтительнее боязливое убегание и избегание гнева, который затем выливался не прямыми путями, что приносило вред, прежде всего, самим детям, вызывая отчуждение со стороны других.

Во-вторых, я помогаю детям понять, что гнев – это нормальное, естественное чувство, которое все мы время от времени переживаем, что гнев – просто эмоция, которая ни хороша, ни плоха.

В-третьих, я поощряю детей в том, чтобы они приняли свои злые чувства. Только после этого для них станет возможным сознательный выбор: выражать ли им свой гнев открыто или лучше дать ему выход каким-либо другим, более сокровенным образом.

Наконец, мы экспериментировали со многими “отдушинами”, позволяющими разрешиться состоянию гнева: колотили подушки, терзали газеты, бегали вокруг дома, пинали ногой консервную банку, били по кровати теннисной ракеткой, кричали в ванной или в подушку, писали о своем гнев, сдавливали и мяли глину.

*Кевин*, шестилетний мальчик, ретрофлексировал свой гнев, буквально терзая себя и разрушая собственные вещи. Он не мог допустить и мысли о том, чтобы позволить себе разозлиться. Много сессий мы провели в специальных занятиях, чтобы помочь ему усилить сенсорные и телесные восприятия. Однажды, играя с глиной, я спросила его об одноклассниках. Его тело и голос напряглись, когда он упомянул имя одного мальчика. Я очень мягко спросила, не было ли случая, чтобы этот мальчик ужасно разозлил его. *Кевин* в знак согласия кивнул и рассказал, как этот мальчишка его дразнил. Далее я спросила *Кевина*, что он делал, когда чувствовал злость. Он опустил голову и сказал “Я не знаю”. Я поместила по-

душку перед нами и сказала: “Давай представим, что твой неприятель сидит на этой подушке. Что бы ты сказал ему?”

*Кевин:* Не знаю.

*Виолетта:* Хорошо. Я знаю, что мне бы хотелось сказать ему: “МНЕ НЕ ПРАВИТСЯ, КОГДА ТЫ ДРАЗНИШЬ МОЕГО ДРУГА КЕВИНА! ЭТО МЕНЯ БЕСИТ”.

*Кевин:* (Хихикает.)

*Виолетта:* Ты можешь сказать ему, что злишься?

*Кевин:* (Качает головой.)

*Виолетта:* (пихает подушку) Я хочу толкнуть тебя за то, что ты дразнишь *Кевина*.

*Кевин:* (Громко смеется.)

*Виолетта:* Попробуй, как я.

*Кевин:* (Толкает подушку на пробу.)

*Виолетта:* Давай вместе.

Мы вместе начали пихать подушку. *Кевин* все время смеялся. Вскоре мы оба заговорили с воображаемым противником на подушке. Портом я сказала *Кевину*, что он может бить подушку или матрац своей кровати, когда чувствует на кого-то сильную злость. Приемная мать *Кевина* (четвертая по счету в его маленькой жизни) говорила, что он делал это каждый день после школы в течение долгого времени, и таким образом в конце концов перестал царапать себя.

В действительности история *Кевина* куда более сложная. За свои шесть лет он прожил очень тяжелую жизнь. Физическое насилие и отвержение привели к глубоким личностным нарушениям. Многими способами он подавал знаки, что вообще не хочет жить. А та часть его, которая хотела выжить, чувствовала глубокую ярость, и эта ярость ужасала мальчика. Я чувствовала, что в процессе нашей работы могу обеспечить его некоторыми необходимыми средствами, чтобы он сумел иметь дело с пугающими его чувствами, например, с самым слабым гневом. Когда мы стали направлять его агрессию вовне, у него начало развиваться более сильное чувство “Я”. На каждой успешной сессии он работал над тем, как обращаться с агрессией в своей повседневной жизни. Он выражал маленькие кусочки своей злости различными путями: с помощью кукол, глины, с составления историй, с помощью сцен в песочнице. Каждый раз, когда он выражал свои агрессивные чувства, он одновременно убеждался, что я принимаю такие чувства. С каждым открытым высказыванием о себе он начинал сильнее ощущать свое “Я”. Вскоре он смог разыгрывать при помощи кукольных фигурок сцены физического насилия над ним и отвержения. Стали всплывать многие другие чувства, относящиеся к этим эпизодам, их становилось все больше. Наконец, *Кевин* почувствовал себя

настолько сильным, чтобы эффективно иметь дело с переживанием себя как очень “дурного” ребенка.

Суть детской терапии заключается в малых дозах выражения. Дети приходят в терапию с сопротивлением как единственным средством защиты себя. Как только они начинают чувствовать поддержку со стороны терапевта и доверие к нему, они позволяют себе открыться, рискнуть быть немного более уязвимыми. В процессе терапии мы встречаемся с детским сопротивлением снова и снова. Ребенок чуть-чуть открывается, а потом закрывается вновь. Каждый случай, когда ребенок закрывается, – это знак не поражения, а прогресса. Это его способ сказать: “С меня довольно! Остальное потом!” И остальное приходит потом, понемногу, в свое время.

*Билли* (9 лет) свою злость дефлектировал. Его прислала школа из-за бунтарского поведения – он дрался, лягался, колотил других ребят. Так как отец *Билли* делал военную карьеру, семья много раз переезжала с места на место. На первой же встрече с семьей стало ясно, что в затруднительном положении находится не только *Билли*, но и семья в целом. Мама *Билли* явно переживала депрессию, младшая сестра, не присутствовавшая на первой сессии, как оказалось позднее, страдала от экземы, астмы и ночного недержания мочи, а отец категорически отрицал наличие каких бы то ни было проблем вообще. Поскольку *Билли* привлекал больше внимания, он был “отдан” для оказания помощи. И от собственной, и от семейной терапии родители отказались и хотели только, чтобы я целиком сосредоточилась (“зафиксировалась”) на *Билли*.

Я была расположена работать с ребенком, даже несмотря на то, что “фиксироваться” следовало бы на всей семье. У *Билли* уже сформировалась система представлений о себе и о жизни, что не делало его сильнее. Если родители пожелали привести его для терапии, я хотела бы помочь ему получить как можно больше самоподдержки. На нашей первой сессии *Билли* жался в углу кушетки, а его родители не могли остановиться в перечне жалоб на него, хотя таковых образовался уже весьма длинный список.

На этой первой встрече мне было важно, чтобы мальчик присутствовал при нашем разговоре, и чтобы он услышал все, что было о нем сказано. Это было мое время начать устанавливать с ним контакт, позволить ему увидеть, что я, хотя и слушаю его родителей, тем не менее, понимаю и уважаю его точку зрения. С другой стороны, первая встреча заключала в себе возможность, позволяющую начать менять чувства *Билли*. Всем своим видом он демонстрировал, что он – жертва, которую, можно сказать, “приволокли” к терапевту. И это чувство нужно было перестроить в пользу собственного выбора и ответственности за приход.

Пока родители говорили, я часто устанавливала контакт глазами с *Билли*, спрашивая его, согласен ли он с тем, что говорят родители. Он пожимал плечами и односложно отвечал: “Не знаю”. Я улыбалась ему, и разговор продолжался. В конце нашей сессии я провела минут пять один на один с *Билли*, рассказав ему немного о том, как я работаю с детьми, и показав ему свое помещение. И он согласился прийти снова.

На следующую сессию бунтующий ребенок пришел в молчании, не говоря ни слова, тело выглядело зажатым, на лице – выражение муки. Поскольку мне показалось на первой встрече, что он немного интересовался рисованием, я попросила *Билли* нарисовать картинку, “что-нибудь, что ему хочется” – и *Билли* неохотно согласился.

*Билли*: Что я должен рисовать?

*Виолетта*: Что-нибудь, что тебе хочется.

*Билли*: Я знаю, я нарисую что-нибудь, что мы проходили в школе.

*Виолетта*: Ты не возражаешь, если я буду смотреть?

*Билли*: Хорошо. (*Он погрузился в рисование, в то время как я сидела и смотрела.*) Это вулкан.

*Виолетта*: Расскажи мне о нем.

*Билли*: Это не активный вулкан, но это действующий вулкан. Это горячая лава (*красные линии внутри коричневого вулкана с толстыми стенками*), которая еще не изверглась. А это дым, выходящий из вулкана. Ему приходится вырываться маленькой струйкой.

*Виолетта*: Билли, я хотела бы попросить тебя рассказать побольше о твоём вулкане, и в то же время, я бы хотела чтобы ты вообразил, будто вулкан имеет голос, и его голосом будешь ты. Так что расскажи мне еще раз о твоём вулкане. Начни со слов: “Я вулкан”.

*Билли*: Хорошо. Я вулкан. У меня внутри горячая лава. Я действующий вулкан. Я еще не извергаюсь. Но я собираюсь. Из меня выходит серый дым...

*Виолетта*: *Билли*, встань и вообрази, что *ты* вулкан. (*Билли встает.*) Если ты, действительно, если твое тело – это вулкан, то где находится эта горячая лава?

*Билли*: (*Глубоко задумывается, наконец, кладет руки на свой живот*) Здесь.

*Виолетта*: Билли, что было бы горячей лавой для тебя, мальчика, а не вулкана?

*Билли*: (*после нескольких мгновений раздумий его глаза ярко заблестели*) ГНЕВ!

Затем я попросила *Билли* нарисовать мне с помощью цветов, линий и форм, как он представляет свой гнев. Он нарисовал большой толстый красный круг с разноцветными частями внутри. Я написала на его ри-

сунке под его диктовку: “Это гнев *Билли* в его желудке. Он желтый, красный и серый, и оранжевый. Дым выходит из него”.

Затем мы составили список того, что сердит его: “Когда сестра устраивает у меня в комнате беспорядок. Когда я получаю в драках. Когда я падаю с велосипеда. Когда я ломаю свой замок”.

В этот момент *Билли* понял, как сильно он раскрылся, и больше не стал говорить о своем гневе. Он открыл столько, сколько хотел на этой сессии, и затем закрылся в свои защитные стены. Сессия завершилась игрой в шашки.

На этой сессии *Билли* не был готов подойти к своему гневу ближе, чем это позволяло рисование. Но на каждой последующей встрече *Билли* хотелось все больше и больше овладевать своими чувствами, продолжая рисовать, а также работая с глиной и песком. По мере того, как он выражал свои агрессивные чувства, появлялись другие: горе от потери друзей, страх перед тем, чтобы завести новых, поскольку каждый раз он знал, что его семья может снова переехать; чувства отчаяния и одиночества; чувство беспомощности в отношении его депрессивной матери.

На одной встрече *Билли* в подносе с песком построил круг из разных животных. Но тут на сцену вышел Лев и напал на удивленных животных.

*Виолетта*: Кто из этих животных ты сам?

*Билли*: Я лев.

*Виолетта*: Что во льве напоминает тебя?

*Билли*: Не знаю.

*Виолетта*: Ты когда-нибудь чувствовал себя нападающим?

*Билли*: Да!

*Виолетта*: На кого ты хотел бы напасть?

*Билли*: Хорошо, тут будут дети, которые достают меня в школе.

*Виолетта*: Что ты делаешь, когда ты злишься на своего отца?

*Билли*: Я не злюсь на него! Он меня отхлестает!

*Виолетта*: А как твоя мама?

*Билли*: Иногда она пронзительно кричит на меня и это меня бесит. Но она все рассказывает отцу.

Затем мы поговорили о том, что это за состояние, когда ты зол, и о том, как важно выразить это чувство. На следующих сессиях выражение гнева символическими средствами у *Билли* усилилось. Его владение чувством злости было минимальным, но все же признаки его были очевидны.

Однажды *Билли* создал в песке две команды людей.

*Билли*: Здесь две армии.

*Виолетта*: Что случилось?

*Билли*: У них идет война.

*Виолетта*: Пусть это произойдет.

*Билли:* О'кей.

*Билли* продолжал разыгрывать войну. В конце с одной стороны остался только один выживший, который печально похоронил своих товарищей (собственные слова *Билли*), пока другая сторона торжествовала победу.

*Виолетта:* Кто ты здесь?

*Билли:* (После некоторого размышления) Он (капитан победившей команды).

*Виолетта:* Ну и как это – выиграть в битве?

*Билли:* Хорошо!

*Виолетта:* А что ты можешь предположить о том, что чувствует вот он? (Указываю на единственного оставшегося в живых из побежденной команды.)

*Билли:* (Тихим голосом) Ему плохо. Он совсем один.

*Виолетта:* (Ласково) Ты когда-нибудь чувствовал, как он, *Билли*?

*Билли:* (Очень тихо, бормоча) Да все время.

Мы пообсуждали это недолго, пока *Билли* не пожал плечами и вновь не ушел в свою защитную броню.

Я работала с *Билли* в течение четырех месяцев вплоть до того момента, как его семья опять переехала, на этот раз в Окинаву. В течение четырех месяцев *Билли* стал спокойнее, и находился в большей степени согласия с собой. Его хулиганское поведение в школе прекратилось. Когда он подошел к пониманию своего страха и гнева, он начал лучше понимать депрессивное состояние своей матери. Он буквально стал чем-то вроде терапевта по отношению к матери (так часто случается). Родители мало верили в то, что изменения, происшедшие с *Билли*, связаны с терапией. “Он должен был пройти в своем развитии через определенный этап!” – твердили они. Но *Билли* знал лучше. В письме, которое я получила от него, говорилось: “Я не боялся переезжать в этот раз благодаря тем вещам, о которых мы говорили. Я помню все. Я также завожу друзей. Я догадываюсь, что таким способом я смогу найти друзей во всем мире. Может быть, я увижу вас вновь. С любовью, *Билли*”.

Иногда, когда дети отпускают с привязи свои чувства, родители выражают страх, что я учу детей быть агрессивными, склонными к насилию людьми. В качестве примера того, как важно проходить через свои чувства, я рассказываю им одну историю, случившуюся на самом деле.

Вскоре после того, как в 1978 году была опубликована моя книга “Окна в мир ребенка”, у меня брали интервью на втором канале новостей в Лос-Анджелесе. Тележурналисты хотели снять фильм о моей работе с детьми. *Джон* (10 лет) и его родители дали согласие на съемку. Далее я привожу сжатое изложение полученного опыта.

*Виолетта:* Как прошла твоя неделя?

*Джон:* Ужасно.

*Виолетта:* Что-то случилось? Что именно произошло?

*Джон:* Никто не хотел играть со мной в школе, потому что я плох в спорте. И дома тоже никого, кто бы поиграл со мной.

*Виолетта:* Ты бы мог нарисовать картинку, как ты все это чувствуешь, используя линии, цвета и формы?

*Джон:* *(Рисует вдоль листа линии серого и голубого цвета)* Это как я чувствовал в школе. Плохо.

*Виолетта:* И дома?

*Джон:* *(Рисует примерно то же самое и для дома)* Я чувствовал себя плохо и там.

*Виолетта:* Что значит для тебя – чувствовать себя плохо в школе, дома, когда плохо все?

*Джон:* Плохо. *(И он рисует другую картинку в безжизненно-темном цвете. Рисует по всему листу и смотрит.)*

*Виолетта:* Когда ты смотришь на эту картину и видишь, как ты чувствуешь себя, пока ты смотришь? Что ты думаешь?

*Джон:* Я думаю, что я злюсь.

*Виолетта:* Ты можешь нарисовать картину твоего бешенства?

*Джон:* *(Начинает рисовать как-то апатично, но потом все более и более увлекаясь. Он рисует темно-черно-красным завихрения, ружье с вылетающими из него пулями, нож с каплюющей с него кровью, боксерские перчатки. Телевизионная камера все это снимает.)*

*Виолетта:* Ты можешь рассказать мне об этом?

*Джон:* Я чувствовал себя таким бешеным, что хотел заколоть кого-нибудь. Я чувствовал себя таким бешеным, что хотел ущипнуть кого-нибудь. *(Пока Джон говорил, он делал толстые черные отметки по всему листу.)*

*Виолетта:* *(Пока я думала, что делать дальше, в панике от публичного показа, я заметила, что Джон внезапно начал глубоко дышать)* Как ты чувствуешь себя сейчас, Джон?

*Джон:* Хорошо! Мне понравилось делать это.

*Виолетта:* Ты можешь нарисовать, как ты чувствуешь себя сейчас. *(Джон рисует прекрасную картину розовым и желтым цветом, и радугу, и солнце.)*

*Джон:* *(Расслабленно улыбаясь)* Я чувствую внутри себя на самом деле прекрасно, не так, как раньше. Почему только рисование картинок заставляло меня чувствовать лучше?

Это необычно для детей – задавать такие вопросы. Джон злился на свое бедственное положение, но при этом ретрофлексировал свою злость и в результате чувствовал себя обиженным (чувство обиды – путеводная нить к ретрофлексированному гневу). Он чувствовал себя, как в летаргическом сне, – невыразительно, безжизненно, лишенным энергии. Когда его агрессивные чувства были высвобождены, его настроение улучшилось. Теперь мы могли начать работать с тем, как заводить друзей.

Как уже говорилось, есть тесная связь между подавлением чувств и формированием негативных интроектов. Когда дети начинают признавать, принимать, уважать и выражать свои чувства, они начинают намного сильнее чувствовать и себя и свои права. Указанная выше связь отчетливо выступает в ложных представлениях детей о себе. Все младенцы выражают свои чувства независимо от особенностей культурной среды, в которой они растут. Торможение чувств – то, чему учатся на опыте. Некоторые дети узнают, как можно затормаживать свои чувства, и особенно гнев, в столь раннем возрасте, что они даже не помнят, что когда-то испытывали их. У них нет ни опыта выражения, ни средств описания собственных чувств. Такие дети в очень раннем возрасте заключают, что это – постыдные чувства.

У тревожных детей, как правило, – поврежденное представление о себе, которое мешает установлению хорошего контакта с другими. Глубоко внутри они чувствуют: что-то в них неправильно, они чем-то отличаются от других. Они одиноки, и винят в этом себя (хотя внешне и в порядке защиты обвиняют других) – и думают про себя, что они плохие, что сделали что-то неправильно, что недостаточно красивы или умны.

В подобных случаях даже положительные (подходящие) интроекты могут оказаться вредны, поскольку они не ассимилируются с естеством ребенка как его собственным. Такой аспект, как неверие, выступает со всей очевидностью, когда ребенок говорит о себе: “На самом деле это неправда. Я не такой хороший”. В данном случае, скорее всего, происходит разделение, а не интеграция. Только если у ребенка имеется более полный опыт себя, они способны воспринять положительные интроекты как их собственные. Из уст молодых людей или даже взрослых, никогда не имевших опыта интеграции с подходящими интроектами, часто можно услышать специфическое признание: “Я чувствую себя как обманщик”.

Моя задача в работе с детьми – сделать так, чтобы они смогли вспомнить, узнать вновь, достичь вновь и усилить то, чем они обладали, когда были младенцами. Мне нужно помочь моим подопечным так использовать свой ум и возможности языка, чтобы однажды они смогли сказать, кто они такие есть на самом деле (и кем не являются), что им нужно и чего они хотят, что любят и чего не любят, о чем думают, какими идеями живут.



Когда ребенок в процессе наших терапевтических отношений начинает развивать более сильное чувство “Я”, мы можем приступить к заданиям на конфронтацию с негативными интроектами. Для ребенка очень трудно сказать открыто: “Я плохой”, “Я испорченный”, “Я не люблю себя”. Обычно дети энергично защищают те признаки себя, которые даны их чувствам.

Работа с интроектами проходит следующие фазы:

1. Признание их существования.
2. Изучение тех особых частей личности, которые ребенок в себе ненавидит (скорее, с помощью характерных примеров, нежели общих фраз типа “Я ненавижу себя”).
3. Тщательная разработка в деталях и персонификация этих ненавистных частей.
4. Если ребенок достаточно взрослый, ставится задача понимания того, откуда пришло первоначальное сообщение.
5. Отделение полярных оппозиций каждого негатива; принятие любящих частей.
6. Изучение самопринятия и заботы о себе. И то, и другое приходит в процессе развития и роста собственной любви ребенка, воспитания той части себя, которая должна приходиться вместе с “плохим” Я, чтобы принять, понять, утешить и полюбить его. Когда ребенок принимает и исследует все аспекты себя без осуждения, они растут и успешно расширяются. Когда мы “выкапываем” “темные” аспекты личности, освещаем их и привносим их в контакт с воспитанием себя, дети приходят к опыту интеграции.

Как уже говорилось, я использую много творческих, экспрессивных и проективных методов. Перечислю их еще раз: кроме графических методов, – направленное фантазирование, рассказывание историй, коллажи, глина, куклы, песочница, создание драматизаций, сенсорная активность, движение телом, музыка, камера.

Эти техники – эффективное средство, помогающее детям выразить то, что они держат в себе в скрытом и заторможенном виде, изучить и усилить потерянные части себя. Эти части порой обесценены именно вследствие изоляции и воздействия негативных интроектов.

Девятилетняя девочка рассказала мне историю о “девочке с неряшливыми волосами” по картинке. Когда она закончила свой рассказ, я задала вопрос: “Эта история подходит к тебе в каком-то смысле?” Она ответила: “Да, я не люблю свои волосы”.

*Виолетта:* Покажи, как выглядят твои волосы. (*Она рисует большое лицо с очень спутанными волосами.*) Теперь покажи мне, как ты хочешь, чтобы твои волосы выглядели на самом деле. (*Она рисует лицо с прек-*

*расными длинными светлыми волосами.)* Поговори со своими спутанными волосами. Что бы тебе хотелось сказать им?

*Ребенок.* Я ненавижу вас! Почему вы не похожи на них? (*Указывает на светлые волосы.*)

На этой встрече мы преувеличиваем и тщательно разрабатываем ее чувства. Она чувствовала себя принятой и имеющей свои права. Иногда даже на сессии, подобной этой, проявляется источник негативных инт-роектов.

*Виолетта:* Кто-нибудь еще любит твои волосы?

*Ребенок:* Нет. Иногда, правда, мама.

*Виолетта:* А есть кто-нибудь, кто тоже *не* любит твои волосы?

*Ребенок:* Да, мой отец.

*Виолетта:* Как ты узнаешь об этом?

*Ребенок:* Он говорит, говорит (с агрессией в голосе): “Иди расчеши свои волосы” и думает так. И любит он волосы моей сестры. (*Начинает плакать.*)

Очевидно, что в разговоре о волосах было символизировано более глубокое отвержение. Если бы я задала более определенные вопросы об отвержении, она наверняка пожала бы плечами и сказала: “Не знаю”, – и данный ответ служил бы для меня знаком ее сопротивления тому, чтобы иметь дело прямо сейчас с таким тягостным внутренним опытом.

Даже очень маленькие дети имеют развитую критическую часть себя. И нередко они лучше родителей осуществляют такого рода критику в свой адрес. Это чрезвычайно вредит здоровому росту. Ребенок может заявить: “Я должен делать это лучше!”, понимая при этом, что выполнение заявленного притязания выше его возможностей и поэтому не в его власти. Таким образом, желание “Я должен делать это лучше!”, “быть лучше” или “делать лучше” может только усилить его отчаяние и разочарование в себе.

Я склонна думать, что формирующиеся у детей негативные представления о себе могут никогда не измениться под влиянием внешних воздействий. И это может стать серьезной помехой на их жизненном пути.

Я читала историю о демонах десятилетнему *Эндрю*. И однажды эта тема переродилась у нас в разговор о демонах как частях нас самих, которые вызывают у нас нелюбовь, более того – отвращение к самим себе.

*Виолетта:* Закрой глаза на минуту и подумай о тех частях самого себя, которые ты не любишь. Возьми одну из таких частей и нарисуй ее, когда будешь готов. Дай ей имя.

*Эндрю:* (*Рисует фигуру, как в мультике, с большими руками и ногами и всего в бинтах и порезах. А поверх него – темное пятно.*) Это часть меня,

которую я ненавижу. Я всегда куда-то проваливаюсь, ударяюсь об вещи и получаю одни неприятности.

*Виолетта:* Попробуй стать этой частью себя и рассказать о себе.

*Эндрю:* Я мистер Недотепа. Я всегда ушибаюсь о вещи. У меня всегда неприятности. Я весь в порезах и бинтах.

*Виолетта:* (Далее у нас состоялся разговор с мистером Недотепой, и он рассказал мне о каждом порезе и повязке, и откуда они произошли.)

*Эндрю,* что бы тебе хотелось сказать мистеру Недотепе?

*Эндрю:* Я ненавижу тебя! Я хочу, чтобы ты ушел прочь. Ты встаешь на моем пути. Ты мешаешь мне. Ты заставляешь меня чувствовать себя плохим. (*Эндрю* делает рожи и кричит на мистера Недотепу.)

На предыдущей встрече мы имели дело с очень высокими ожиданиями отца *Эндрю* по поводу занятий последнего спортом. Таким образом, уже можно было составить представление о том, откуда это ощущение неуклюжести берется у *Эндрю*. Он уже выразил свою печаль и негодование по поводу отцовских требований, а заодно и по поводу отвержения с его стороны. Тем не менее, самоощущению себя плохим это несколько не повредило, оно осталось в целостности и сохранности.

*Виолетта:* Каким бы тебе хотелось быть?

*Эндрю:* (описывает гибкого, спортивного, воображаемого прекрасного человека.)

*Виолетта:* *Эндрю*, вообрази себе, что у тебя есть крестная-волшебница, и как только ты как мистер Недотепа порежешь себя или ударишься обо что-то или упадешь со своего велосипеда, она появится на сцене. Что она скажет тебе?

*Эндрю:* Не знаю. (*Я жду.*) Может быть, она бы сказала: “Не чувствуй себя плохим. Я люблю тебя. Как же ты когда-нибудь соберешься научиться чему-нибудь новому, если сначала не перестанешь чувствовать себя неловким?”

*Виолетта:* Твоя сказочная крестная стала бы критиковать тебя?

*Эндрю:* Думаю, нет. Она сказала бы: “Мне нравится, что ты рискуешь” (*его собственные слова*). “Мне нравится, что ты многое пробуешь. Не расстраивайся, что ты ранишь себя. Это показывает, что ты пробуешь новое, и я люблю тебя за это”.

*Виолетта:* Теперь твоя сказочная крестная исчезла, и теперь ты с мистером Недотепой. Мог бы ты сказать то же самое мистеру Клатцу?

*Эндрю:* (Повторяет фразу, сказанную перед этим.)

*Виолетта:* Как ты чувствовал себя, говоря эти слова?

*Эндрю:* Да. Я чувствовал себя хорошо. Я буду пробовать новые вещи! (*Глубокое дыхание – нередко это признак завершеного гештальта – широкая улыбка.*)

Мы поговорили немного о том, что произошло в этой работе. На мой взгляд, было сделано многое.

Двенадцатилетняя девочка *Элен* вырывала волосы и носила шляпы, чтобы покрыть лысое место. Она была красивой девочкой, которая презирала себя. Она родилась больным ребенком и в течение первых семи лет плакала, почти не переставая, пока не начала чувствовать себя лучше. На одной сессии присутствовали оба родителя.

*Виолетта*: Элен, видишь эту куклу? Давай представим себе, что это ты – ребенок, что эта кукла больна, и она плачет. Как ты думаешь, как она себя чувствует?

*Элен*: Ужасно.

*Мама*: (*Начинает плакать.*) Не плачь, малышка, мне бы хотелось, чтобы ты не плакала. Мне бы хотелось, чтобы ты была здорова. Я так беспокоюсь за тебя.

*Папа*: Мы пытаемся выяснить, что именно с тобой не так. Мы тебя любим.

*Виолетта*: Элен, вообрази, что ты – ребенок, и ты не можешь говорить; даже если ты действительно не можешь, что бы ты сказала?

*Элен*: Уааааа! Помогите мне! Помогите мне! Мне больно! Мне больно!

*Виолетта*: Что ты думаешь о себе как ребенок?

*Элен*: Я не знаю.

Я объяснила *Элен* и ее родителям, что когда ребенок болен и ему больно, он может винить себя самого и чувствовать, как это было с *Элен*, что она плохая девочка. Со временем ее родители отчаялись в своих усилиях помочь своему ребенку; помимо своей воли, они раздражались и чувствовали себя ужасно, когда слышали плач, и девочка, ощущая это, начала обвинять самую себя.

*Элен*: Да! Я помню чувство, когда мне было около четырех, что я плохая девочка.

*Виолетта*: Если бы ты могла отправиться назад в машине времени и поговорить с собой четырехлетней, что бы ты сказала ей?

*Элен*: Можно я возьму ее?

*Виолетта*: Конечно!

*Элен*: (*сжимая в объятиях*) Малышка, ты не виновата. Ты замечательный ребенок. Ты милая. Я люблю тебя. (*Качает ребенка.*)

*Мама Элен*: (*обращаясь ко мне*) Мы говорили ей это.

*Виолетта*: Как видно, сейчас она должна сказать эти слова сама себе. (*Элен, действительно, углубилась в свое состояние, повторяя снова, что малышка хорошая и т.д.*) Каждый раз, когда ты почувствуешь себя плохо внутри, *Элен*, вспомни, что твой ребенок чувствует себя таким же образом. Он нуждается в поддержке и любви.

*Элен*: Эта работа – начало обучения *Элен* большому принятию и заботе о себе.

В другой раз мы говорили обо всем хорошем, что может помочь *Элен* иногда чувствовать себя лучше. Я дала ей задание попробовать до следующей сессии подумать о каждом из этих способов. Потом однажды позвонила в панике ее мама и сказала, что у *Элен* были неприятности в школе и она в истерике. Я попросила дать трубку *Элен* и твердо заговорила с ней: “Что ты можешь сделать прямо сейчас, чтобы маленькая девочка, которая внутри тебя, которая сейчас страшно расстроена, почувствовала себя лучше?” Сквозь всхлипывания *Элен* пробормотала: “Музыка”. – “О’кей”, – ответила я.

Позднее *Элен* мне рассказала, что она проиграла несколько своих любимых пластинок и почувствовала себя лучше. Ни мать, ни отец не смогли бы никоим образом возместить *Элен* то, что с ней произошло, когда она была маленькой. Только сама *Элен* сейчас способна была это сделать.

Я думаю, помощь детям в процессе обучения их самопринятию и заботе о самих себе должна строиться в определенной последовательности. На каком-то этапе и многими разными путями они должны получить новый опыт, касающийся их “Я”. Он должен научить их самоподдержке и силе “Я”, достаточной для того, чтобы исследовать негативные восприятия самого себя столь же объективно, как и другие ложные послания о себе. Цель – помочь детям в полном осознании этих отвергаемых аспектов самого себя, в признании и принятии их, и в понимании того, что выращивание себя – дело самого человека.

Последовательность этапов этой работы примерно следующая:

1. Ребенок может представить, что сказочная крестная или какая-нибудь иная любящая фигура, подобно вселюбящему архетипическому идеалу доброй матери, говорит с его ненавистной частью или той детской частью, которая с полной верой изначально целиком заглатывает идею о поврежденном “Я”.

2. Ребенок сам разговаривает с ненавидимой частью или маленьким ребенком внутри себя.

3. Ребенок говорит самому себе то, что перед этим было сказано отвергаемой части Я.

По мере того как дети проходят через этот процесс, для меня важно проверять вместе с ними, насколько искренними они чувствуют себя, насколько правдиво то, что они говорят и делают. Часто дети без особого сопротивления могут говорить от имени сказочной крестной. Но при этом не могут говорить от самих себя, и это значит, что “добрая мать” не стала частью их самих. Иногда бывает так, что я как терапевт должна сначала

взять на себя роль сказочной крестной до того, пока они не смогут попытаться сделать это сами.

Сначала я попробовала этот вид работы с доктором Дж.Розенбергом (автором книги “Тело, Я и Душа”). Именно он дал мне идею сказочной “крестной”, и я использовала это весьма сильное средство в работе со многими моими клиентами, не только детьми, но и подростками, и даже совсем взрослыми. Приведу еще один пример – работы с семилетней девочкой.

*Виолетта: Энджи, выбери игрушку, которая больше всего напоминает, как ты чувствуешь себя сейчас. (Она выбирает грустно глядящую зеленую собаку. Я поднимаю другую игрушку и от лица этой игрушки начинаю говорить с зеленой собакой Энджи.)*

*Энджи: Привет!*

*Виолетта: Что с тобой происходит сегодня?*

*Энджи: О, ничего.*

*Виолетта: Мне интересно, почему Энджи выбрала тебя?*

*Энджи: Потому что я грустная.*

*Виолетта: О чем ты грустишь?*

*Энджи: (снова от собачки) А, школа...*

*Виолетта: У тебя неприятности в школе?*

*Энджи: Да, чтение.*

*Виолетта: Из-за чтения тебе плохо?*

*Энджи: Да.*

*Виолетта: (самой Энджи) Что бы ты сказала собачке об этом?*

*Энджи: Ты такая глупая.*

*Виолетта: (обращаясь к собачке) Что бы ты ей ответила?*

*Энджи: (от лица собачки) Хорошо. Я буду стараться. (От себя) Но я такая глупая!*

*Виолетта: (Энджи) Я думаю, что ты чувствуешь себя глупой, когда у тебя трудности с чтением.*

*Энджи: (бормочет) Да.*

*Виолетта: Твоя собачка сказала, что она будет стараться. Я думаю, ты пытаешься, но пока у тебя это не получается, и потому часть внутри тебя называет тебя глупой.*

*Энджи: (Кивает головой, принимает глупое выражение лица.)*

*Виолетта: Что означает твое лицо?*

*Энджи: Я думаю, что глупая.*

*Виолетта: Энджи, выбери другую игрушку, которая могла бы быть доброй к твоей собачке, пытающейся стараться, но чувствующей себя так плохо. Может быть, это сказочная игрушечная крестная или кто-то дру-*

гой, кто мог бы быть добрым. (*Энджи выбирает игрушечную крестную.*)  
Что бы она сказала?

*Энджи (от лица крестной – собачке):* Ты пробуешь упорно. Я это знаю. И ты не глупая, потому что у тебя получается многое другое. У тебя хорошо с математикой! Ты не можешь быть глупой и хорошо учиться по математике!

*Виолетта (обращаясь к крестной):* Могла бы ты сказать собачке, что ты любишь ее, даже если она глупая.

*Энджи: (от лица крестной)* Я люблю тебя, даже если ты глупая.

*Виолетта:* Как ты чувствуешь себя, говоря это?

*Энджи:* Хорошо, я не думаю, что она глупая! Я думаю, у нее получится с чтением. Ей нужна дополнительная помощь.

*Виолетта:* Скажи это собачке. (Она говорит и крепко обнимает собачку.)

*Энджи* страдала от тревоги по поводу чтения. На следующей встрече она сказала мне: “Мой опекун пришел вчера и сказал, что я не хочу ничего делать. Тогда я мысленно обняла свою часть-собачку, которая чувствует себя глупой, и мне стало хорошо”.

В работе с детьми я знаю, что они приносят с собой все детские паттерны травмы и интродукты. Поэтому, когда я начинаю работать с ними, я всегда вижу себя в самом начале континуума.