

## Вайолет Оклендер Скрытые сокровища. Путеводитель по внутреннему миру ребенка

Серия «Современная психотерапия (Когито-Центр)»

Текст предоставлен правообладателем http://www.litres.ru/pages/biblio\_book/?art=9367605 Скрытые сокровища: Путеводитель по внутреннему миру ребенка. Пер. с англ. В. И. Белопольского: Когито-Центр; Москва; 2012 ISBN 978-5-89353-359-0, 978-1-85575-490-4

#### Аннотация

Вайолет Оклендер разработала уникальную модель работы с детьми, которая сочетает в себе теорию, философию и практику гештальт-терапии с разнообразными выразительными техниками. В книге основной акцент делается на целях и средствах терапевтической помощи детям с эмоциональными нарушениями, возникшими в результате травмирующих жизненных событий. Как показывает автор, исцеление возможно только при условии, что они найдут выход своим аффектам, научатся заботиться о себе, восстановят и укрепят свое Я.

Книга будет интересна детским и подростковым психотерапевтам, психологам, социальным работникам, консультантам, школьному персоналу, а также студентам. Много полезного для себя найдут в ней родители, а также взрослые, которые пытаются разобраться в своем собственном детстве.

# Содержание

Благодарности	4
Глава 1	(
Глава 2	
Глава 3	17
Глава 4	37
Конец ознакомительного фрагмента.	43

## Вайолет Оклендер Скрытые сокровища. Путеводитель по внутреннему миру ребенка

Посвящаю эту книгу Молли Филлер Соломон и Джозефу Соломону – моим замечательным родителям, сделавшим мое детство таким, каким оно должно быть у всех детей.

Violet Oaklander

#### HIDDEN TREASURE

A map to the child's inner self

Original edition published by Karnac Books Ltd, represented by The Cathy Miller Foreign Rights Agency, London – in the case of this contract representing the Author Violet Oaklander

ISBN 978-1-85575-490-4 (англ.)

Перевод с английского под общей редакцией В. И. Белопольского

## Благодарности

Я хотела бы выразить особую благодарность моим дорогим сыну и дочери: Мха Атма Хальса и Саре Оклендер, которые поддерживали меня, помогали мне советом и искренне делали все от них зависящее, чтобы дать мне возможность написать эту книгу.

Хочу особенно отметить участие моей невестки, Марты Оклендер, которая помогла мне даже больше, чем сама предполагает.

## Глава 1 Введение

Двадцать восемь лет прошло после выхода моей первой книги «Окна в мир ребенка», но за это время наша жизнь несильно изменилась. Конечно, нельзя отбросить технические достижения (книгу «Окна в мир ребенка» я печатала на крошечной портативной машинке «Гермес», а сейчас в моем распоряжении замечательный компьютер), да и бесчисленное множество событий, произошедших в мире за эти неполные три десятилетия. Однако прежними остаются потребности ребенка. Дети все так же страдают от жестокого обращения и надругательств, разводов и утрат, разлук и многого другого. Те из нас, кто работает с детьми, все так же нуждаются в психотерапевтических техниках, помогающих детям выдержать все трудности, справиться со своими бедами и стать цельными личностями, способными жить в нашем полном стрессов мире. Все эти годы я продолжала применять на практике свои методы и утвердилась в том, что гештальт-терапия с детьми и подростками не утратила своей актуальности.

Не имея достаточно времени для создания еще одной книги, я использовала диктофон, записывая с его помощью аудиокассеты с рассказами о своих достижениях и новых идеях. Я писала статьи для разных журналов и главы в сборники, издаваемые другими людьми, читала лекции и организовывала презентации на многочисленных семинарах, понимая, что все мои новые (появившиеся на свет после выхода книги «Окна в мир ребенка») идеи, мысли, открытия и успехи просто необходимо свести воедино, ведь ценность моей работы заключается в том, что человеку любого возраста она позволяет расти и развиваться.

В апреле этого года<sup>1</sup> мне исполнилось 79, и сейчас я уже считаю себя наполовину пенсионеркой. Частную практику я оставила семь лет назад и теперь занимаюсь супервизиями, преподаю, а летом провожу двухнедельный тренинг. Я по-прежнему путешествую по США и выезжаю за пределы страны с семинарами и программными лекциями, но прилагаю все усилия, чтобы сократить эти поездки. В последние годы мне приходилось работать в Южной Африке, Ирландии, Австрии, Мексике и Англии, а также в нескольких городах США. На мои тренинги съезжаются слушатели со всего мира. И как только я начинаю подумывать о том, чтобы закрыть программу интенсивного обучения, мне приходят запросы из Бразилии, Аргентины, Тайваня, Новой Зеландии и других далеких стран. Я получаю письма от людей, горящих искренним желанием изучить мой метод работы с детьми и подростками. Потребность в качественной работе с детьми ощущается повсеместно.

Несколько человек организовали фонд под названием «Фонд Вайолет Соломон Оклендер», чтобы продолжить работу после моего полного ухода от дел. Когда я пишу эти строки, организация находится еще на самом раннем этапе развития, и я бесконечно счастлива, что могу заложить первые камни в ее фундамент. Эти люди глубоко преданы делу, которому посвятила себя и я. Нет нужды говорить, что это лучшие представители нашей профессии, и это наполняет мое сердце гордостью и признательностью.

Моя работа доставляла мне огромную радость. Я надеюсь, что тем, кто трудится в этой области, моя книга будет полезна и позволит получить ту же награду, что была дарована мне. Эта награда — счастье помогать детям в их развитии и в выборе правильных жизненных ориентиров.

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Написано в 2006 году. – *Прим. ред.* 

## Глава 2 Когда детям нужна психотерапия

Что приводит детей в кабинет психотерапевта? В ответ на этот вопрос вы, вероятно, скажете, что проблема возникает тогда, когда с ними что-то не в порядке: они плохо успевают в школе, агрессивны или замкнуты, испытывают травматические переживания, страдают изза развода родителей и т. д. и т. д. Но все это лишь симптомы и реакции. А в чем же всетаки истинная причина?

Я много думала над этим вопросом и теперь хотела бы изложить свои мысли. То, что я хочу сказать, может показаться слишком простым и незначительным. Фактически, я обращаюсь к явлениям столь тривиальным, что мы их просто не замечаем. Но иногда необходимо устремить свой взгляд на очевидное.

У большинства детей, приходивших на мои сеансы в течение многих лет, было две основные проблемы. Во-первых, им было сложно установить полноценный контакт с учителями, родителями, сверстниками, книгами. А во-вторых, как правило, у них было слабо развито ощущение собственного «Я».

Чтобы описать, как ребенок воспринимает самого себя, часто используют понятие «Яконцепция». Мне больше нравится более широкое и не несущее в себе оттенка оценки понятие «самоощущение».

Чтобы установить полноценный контакт с миром, человек должен хорошо владеть такими функциями, как видение, слушание, осязание, вкус, обоняние, движение, выражение чувств, идей, мыслей, проявление любопытства и т. д. (Polster and Polster, 1973). Эти же модальности формируют самоощущение. Дети с эмоциональными нарушениями, вызванными перенесенной травмой или другими причинами, стараются отдалиться от окружающего мира. В ущерб нормальному развитию они замораживают свои чувства, становятся менее подвижными, не допускают проявления эмоций и прячут свои мысли, но это лишь усугубляет проблемы. Ребенок не может полноценно общаться, его личность не развивается.

По моим наблюдениям, такое нездоровое поведение возникает не только вследствие травмы или жизненных неурядиц. Немалую роль здесь играют и другие особенности развития.

Я считаю, что когда здоровый младенец появляется на свет, он способен полноценно использовать свои ощущения, тело, эмоции и разум. Ребенок приходит в этот мир как существо *ощущающее*: для жизни ему необходимо научиться сосать, а для развития — ощущать прикосновение. По мере роста дети начинают активно использовать все остальные ощущения. Малыш внимательно разглядывает все, что его окружает, пытается дотронуться до всего, что может достать, и пробует на вкус все, что удается потянуть в рот.

Тело ребенка находится в непрерывном движении. Вдруг кажется, что появляются проблески осознания. Малыш может нечаянно уронить погремушку, которую сжимал в кулачке, начинает плакать, а тот, кто находится рядом, поднимает ее и вкладывает ему в руку. Но он не хочет ее держать. Он роняет ее снова и снова до тех пор, пока в совершенстве не овладеет этим новым навыком. Ребенок может долго разглядывать собственные руки, и неожиданно складывается ощущение, что он понял, что ими можно что-то достать. С возрастом подвижность ребенка не сокращается. Активно и с неудержимой энергией малыш ползает, ходит, лазает или бегает.

С самого рождения младенец способен выражать э*моции*. Он улыбается, и смеется, и, лежа в своей кроватке, кажется абсолютно довольным, но неожиданно заливается плачем. И даже самой внимательной маме бывает трудно определить, чего же хочет ее малыш. Голоден

он или испуган? Сердится или намочил пеленки? Или просто ему наскучило одиночество? По мере развития жестикуляции, вокализации, мимики и, конечно же, речи его эмоции становятся более понятными для окружающих.

Маленький ребенок пребывает в гармонии со своими чувствами. Мы точно знаем, когда двухлетний малыш испуган, грустит, радуется или злится. Он не скрывает своих эмоций. Этому он научится позже.

А как же *интеллект?* Мы с благоговейным трепетом думаем о том, как же много способен познать младенец и только начинающий ходить малыш. Он учится говорить, проявляет любопытство, исследует окружающий его мир и задает миллиарды вопросов. Ребенку хочется узнать обо всем, и он изо всех сил пытается понять эту жизнь. Разум малыша удивителен.

Это существо, сотканное из чувств, а его тело, ум и способность выражать эмоции функционируют в прекрасном единстве. Именно так и должно быть в процессе развития ребенка.

Но – со всеми детьми, с одними чаще, а с другими реже – случается нечто, что мешает нормальному развитию. Ощущения притупляются, физическая активность ограничивается, эмоции блокируются, а интеллект не спешит проявлять себя.

Почему так случается? Безусловно, такие тяжелые травмы, как жестокое обращение, развод родителей, непонимание взрослых, чувство одиночества, болезни, могут подтолкнуть ребенка к самоизоляции. Он делает это инстинктивно, чтобы защититься. Но сменяются разные этапы развития, и в жизни ребенка появляются определенные социальные факторы, которые также могут заставить его замкнуться и заблокировать свои чувства.

К таким возрастным факторам относятся: слияние и сепарация, эгоцентризм, интроекты, удовлетворение собственных потребностей, установление норм и границ, влияние на детей различных систем, культурных ожиданий и реакций родителей, в особенности их гнева. Без сомнения, существуют и другие моменты. Ребенок — существо социальное. Он не может и не должен жить в изоляции. Огромное значение для ребенка имеет отношение окружающих и то, как он ощущает себя в своем собственном мире. Многие считают, что жизнь маленького человека предопределяется биологией. Может, в определенной мере это и справедливо. Но указанные выше возрастные факторы в большей или меньшей степени оказывают влияние на каждого ребенка, независимо от его темперамента и склада характера.

#### Слияние

При появлении на свет малыш очень тесно связан с матерью и во многом составляет с ней единое целое. Через голос, жесты, взгляд и прикосновения мамы он приобретает самоощущение. Подобное слияние очень важно для благополучия ребенка. Его первая задача в жизни — отделиться от матери. Но без этой связи не от кого будет отделяться, и это может стать причиной сильной тревоги со стороны подрастающего малыша. Он может изо всех сил стремиться стать самостоятельным, но одновременно ему нужно чувствовать единение с родителями. Этот момент крайне важен. Попытки сепарации начинаются именно в младенчестве, а не в подростковом возрасте, как это принято считать. По мере роста ребенка и на протяжении всей его жизни этот процесс периодически возобновляется и снова затихает. Для малыша необходимо чувствовать себя самостоятельным существом. Трудность для ребенка состоит еще и в том, что он лишь в незначительной мере может опереться на свое «Я». И реакция окружающих на его порывы может облегчить или осложнить его путь к этой цели.

#### Эгоцентризм

Понятие «эгоцентризм» всегда воспринимается негативно, когда мы говорим: «Этот человек такой эгоцентрист – он думает только о себе и считает, что вокруг него крутится весь мир». Однако для детей эгоцентризм – это норма. Исходно малыши не понимают уникальности собственных переживаний и приходят в замешательство, если оказывается, что кто-то видит мир иначе, чем они. Им кажется, что все люди одинаково относятся к окружающей действительности и обладают тем же мироощущением, что и они сами. Осознание индивидуального характера переживаний требует определенного обучения, и в ранние годы дети действительно активно экспериментируют с этими чувствами. Например, девочка 3-4 лет спросила у бабушки: «Ты живешь одна?» Получив утвердительный ответ, малышка со слезами на глазах всхлипнула: «Мне так жаль тебя». Этой женщине действительно не нравилось жить одной, и она была польщена вниманием и сочувствием внучки. Однако ребенок лишь спроецировал ее чувства на себя. Девочка просто не могла представить, как можно жить одной, без родителей. О понятии эгоцентризма много писал Жан Пиаже, который считал, что к 7–8 годам ребенок уже интеллектуально способен проводить границу между своими и чужими взглядами (Phillips, 1969). На практике я поняла, что эмоциональный эгоцентризм сохраняется намного дольше. На уровне эмоций даже в зрелом возрасте многие возвращаются к состоянию эгоцентричности. Так, если случается что-нибудь страшное, мы восклицаем: «Ой, что же я наделал!», или «Как я могла это предотвратить?», или «Это моя вина!» То же происходит и с детьми. Эгоцентризм и неумение оценить ситуацию со стороны заставляют их чувствовать вину за все плохое, что с ними происходит. Ребенок винит себя, если он заболел, остался один или ему в чем-то отказали, если ему что-то досаждает или он поранился, если у мамы или папы болит голова или если родители сердятся и раздражены. Втайне он считает, что сам виноват во всех своих бедах. Я всегда знала это про маленьких детей, так как изучала работы Пиаже для получения степени магистра в области специального образования умственно отсталых детей. Но в определенный момент своей практики в качестве детского и подросткового психотерапевта я осознала, что количество лет не имеет значения. В любом возрасте дети обвиняют себя во всех происходящих с ними ужасах.

Вот пример. Решением суда для оценки психического состояния ко мне был направлен двенадцатилетний мальчик, родители которого переживали тяжелый развод, были очень агрессивно друг к другу настроены и вели тяжбу за право опеки над ним. У ребенка начали снижаться оценки в школе, появились разнообразные проблемы со здоровьем, и он все больше и больше времени проводил один в своей комнате. В разговоре со мной мальчик полностью отрицал свою заинтересованность в делах родителей: «Это их дело, — заявил он. — Меня это не волнует». Осмотревшись в моем кабинете, мальчик заинтересовался подносами с песком и спросил, для чего они нужны. Я объяснила, что люди выбирают разные фигурки у меня на полках и расставляют их на одном из подносов, изображая сцены из жизни. После предложения заняться этим он изучил множество миниатюр и отобрал трех серфингистов (из украшений для торта). Немного поворошив песок, мальчик поместил их на поднос: «Готово». Я попросила его описать сценку. «Ну, это три серфингиста, и они занимаются серфингом», — сказал он. Это типичная детская черта, описывать сцену очень короткими фразами. И мы начали своеобразный диалог, чтобы построить развернутый рассказ.

Я: Мне бы хотелось, чтобы ты представил себя одним из серфингистов. Покажи, кем бы тебе хотелось быть.

Зак показывает на одну из фигурок.

Я: Привет, серфер. Как волны?

Зак: Они огромны.

Мы начали разговор о серфинге, о волнах, об океане – в общем, обо всем, что я смогла придумать. Пока он говорил, один из серфингистов упал.

Я: Ой! Что с ним случилось?

Зак: Он свалился с доски.

Я: И что с ним теперь будет?

Зак: Он утонет, потому что получит доской по голове, прежде чем дотянется до нее.

Я: Что же делает второй серфер?

Зак: Он просто уплывает.

Я: А ты (я показала на фигурку, которую он выбрал)?

Зак: Я? Я думаю, что мог бы помочь ему, но не сделал этого, и он утонул.

В этот момент Зак замкнулся, прекратил разговор и начал отдаляться от подноса с песком.

 $\mathcal{A}$ : Прежде чем мы закончим, я только хотела спросить, не напоминает ли тебе эта сценка и наш рассказ что-то из твоей жизни?

Зак: Конечно, мне нравится серфинг.

Я: Это ясно, ты столько о нем знаешь. В твоем рассказе серфер, которого ты выбрал, чувствует себя ответственным за парня, который тонет. А ты когда-нибудь чувствуешь ответственность за что-то в своей жизни? Думаешь, будто что-то произошло по твоей вине?

Зак расплакался.

 $3a\kappa$ : Это я во всем виноват! Они постоянно ругаются из-за меня. Я просто не знаю, что мне делать!

Подносы с песком позволяют использовать очень эффективную проективную технику. Зачастую рассказ ребенка оказывается яркой метафорой одной из сторон его жизни. Как правило, двенадцатилетний мальчик на вопрос «Как дела?» ответит: «Хорошо», – и это не будет иметь никакого отношения к его истинным чувствам. Он точно знает, как можно проигнорировать и отказать (как тот серфер, который просто уплыл), и не хочет даже представить себе, что сам может оказаться в роли «утопающего». И только когда эти скрытые чувства извлекаются на поверхность, начинается исцеление, а ребенок, наконец, получает возможность осознать свою невиновность в том, что родители его злятся друг на друга. Он может научиться правильно выражать свои чувства. Он может научиться приемам, позволяющим справляться с подобной ситуацией. Я могу предоставить ему ту поддержку, в которой он нуждается. В случае с Заком на последующих сессиях с родителями он смог рассказать им о своих переживаниях.

(*Примечание*. Я не знаю, чем бы закончилась эта история, если бы один из серферов не упал, но я уверена: случилось бы что-то другое.)

Психотерапевты, работающие с детьми и подростками, должны понимать суть феномена эгоцентризма и то влияние, которое он оказывает на их жизнь.

#### Интроекты

Интроект – это услышанное нами мнение о нас самих, которое становится частью нашей личности. Очень маленькие дети не могут осознать значимость подобных посланий. Они не обладают достаточными когнитивными способностями, чтобы сказать: «Да, это обо мне» или «Нет, это не про меня». Ребенок верит всему, что слышит о себе, даже если жизнь свидетельствует об обратном. Подобные сообщения могут быть и скрытыми. Если малыш проливает молоко, мать может и не сказать вслух: «Ох, какой же ты неловкий!» Но сколь красноречивым будет выражение ее лица! Ребенок эгоцентричен и обвиняет себя во всех несчастьях, поэтому, когда его мама сердита, или у нее, к примеру, болит голова, он чувствует себя плохим. Эти негативные послания мы проносим через всю жизнь. (Фактически, мы действуем на основе системы убеждений четырехлетнего ребенка.) Даже после многих лет терапевтической работы с этими посланиями, когда появляется чувство, что все проблемы уже позади, они снова воскресают в стрессовых ситуациях. Вот что однажды рассказал мне один знакомый психотерапевт: «Я потратил годы терапевтической работы, чтобы проработать свои отношения с собственными родителями, и в конце концов почувствовал, что добился успеха. Но на прошлой неделе я был у них в гостях и все негативные эмоции моего детства, отрицательные чувства по отношению к себе самому всколыхнулись снова!» Я считаю, что на самом деле мы никогда не сможем избавиться от негативных интроектов. Самое лучшее, что мы можем сделать, - осознать их и научиться с ними справляться.

Вред могут нанести даже позитивные утверждения. Такие общие заявления, как «Ты лучший мальчик на свете», приводят ребенка в смятение. Он знает, что он не лучший. В каком-то дальнем уголке его сознания живет воспоминание, что когда-то он был «плохим». Поэтому он начинает воспринимать это послание как негативное. Подобные восхваления зачастую ставят ребенка в тупик: с одной стороны, ему нравится их слушать, но, с другой, он знает, что это неправда. Он может почувствовать себя обманщиком.

Я всегда советую родителям быть более конкретными в своих высказываниях в адрес ребенка. Можно сказать: «Мне нравится, как ты убрал свои игрушки» или «Мне нравится, как ты раскрасил картинку – на нее приятно смотреть». Подобные фразы не интроекты, но они повышают самооценку ребенка.

## Удовлетворение потребностей

Маленький ребенок сделает все, чтобы получить то, что ему надо. Он знает, что не может удовлетворить свои потребности самостоятельно. Он не может получить работу, водить машину, покупать пищу и т. д. Овладение новыми навыками — неотъемлемая часть развития малыша, так как дает ему некоторое чувство уверенности и возможность контролировать события. В целом, однако, его жизнь полностью зависит от взрослых. Ребенок никогда не станет провоцировать гнев своих родителей и сделает все, чтобы они не отдалялись и не бросали его. Помимо удовлетворения основных жизненных потребностей, малышу просто необходимы любовь и поддержка. Проблема заключается в том, что он не всегда знает, что делать, чтобы получить то, что ему нужно. Поэтому иногда поведение ребенка становится неадекватным, что порождает новые трудности. Например, дети, подвергающиеся сексуальным домогательствам, обычно защищаются тем, что отключают свои чувства. Подобное состояние сохраняется на всю жизнь, и только правильное стороннее вмешательство может помочь ребенку вернуть собственное «Я».

#### Саморегуляция организма

Здоровое функционирование нашего организма поддерживается за счет механизмов саморегуляции (Perls, 1969). Этот процесс надо рассматривать с физической точки зрения: организм подает нам сигнал, когда надо поесть или когда надо закончить еду, когда идти в душ, когда ложиться спать и т. д. Мы не всегда послушны, но организм настаивает. Когда я выступаю на семинарах, я терпеть не могу прерываться, чтобы сделать глоток воды, я боюсь потерять нить повествования. Но если я этого не сделаю, мое горло начинает хрипеть, и, в конечном итоге, я могу потерять голос. Поэтому я делаю глоток воды и наслаждаюсь моментом, когда все встает на свои места и появляется чувство равновесия. Насущная потребность была удовлетворена, и теперь освободилось место для новых потребностей. Этот феномен подтверждается эмоционально, психологически, когнитивно и духовно. Нам досаждают различные нужды, а когда мы обращаем на них внимание и делаем то, что нужно, какая-то одна потребность оказывается удовлетворенной, что дает возможность проявиться другим. Это процесс жизни и развития, который не кончается никогда.

#### Гнев

Рассмотрим пример из жизни одного ребенка. Он злится на отца, который просит его успокоиться и не докучать. Раньше малыш уже уяснил, что нельзя показывать свой гнев, так как это может только осложнить положение и даже оказаться опасным. Итак, ребенок переполнен чувствами. Однако организм в своей борьбе за здоровье любым способом пытается дать выход чувствам. К сожалению, обычно они выражаются не совсем подходящим и даже вредным образом — вредным для благополучия самого ребенка.

Ребенок может подавить свои чувства, запрятать их как можно глубже, чтобы их никто не увидел. Он прячет свои эмоции так далеко, что даже забывает об их существовании. Это тот ребенок, у которого болит голова, появляются боли в желудке или который постоянно молчит и избегает общения. Другой ребенок может отвлечься от своих чувств — просто отвернуться от них. Но организму необходимо избавиться от лишней энергии. Этот малыш будет драться, толкаться и пытаться выразить свои эмоции в других действиях. Я спросила одного из своих восьмилетних клиентов, что заставляет его так часто драться с другими детьми на игровой площадке, ведь он никогда раньше этого не делал. Он ответил, что вынужден так поступать, потому что эти дети глупы. Малыш не сказал: «Потому что мой папа ушел от нас и мне кажется, что он совсем о нас не думает, а моя мама все время плачет, и, возможно, виноват в этом я». И только после проделанной с ним громадной проективной работы он смог членораздельно описать свои истинные чувства. После этого его поведение изменилось весьма существенно.

Дети становятся излишне активными или заторможенными, начинают мочиться в постель или полностью теряют контроль над мочевым пузырем и кишечником, становятся пугливыми и даже проявляют признаки фобии, но не выражают прямо своих эмоций. Они как будто отделяются от своих чувств и, как правило, даже не вспоминают о них. Требуется немало усилий, чтобы вскрыть эти запрятанные вглубь переживания, и часто оказывается, что гнев смешан с чувством печали или стыда.

Я могу только гадать о том, почему один ребенок пытается отвлечься от своих чувств, а другой выбирает что-то другое, но чтобы найти точный ответ на этот вопрос, необходимо провести серьезные исследования. Вполне вероятно, что здесь действует много разнообразных факторов, таких как раннее развитие, динамика семейных отношений, врожденные особенности личности и так далее.

В большинстве случаев ребенок не понимает мотивов своего поведения, но иногда решение принимается вполне осознанно. Одна взрослая клиентка рассказывала, что помнит, как в возрасте четырех лет приняла решение всегда быть очень, очень тихой. Как раз в этом возрасте, будучи живой, энергичной и активной девочкой, она играла со своим любимым дядей, затеяв с ним борьбу на полу. Внезапно дядя начал издавать какие-то ужасные звуки, тело его свела судорога, и он умер. (Это она поняла позже.) В страхе девочка закричала, и на крик прибежала ее мать. У женщины началась истерика, но ей все-таки удалось позвонить 911. Приехали медики, но было уже поздно. Они забрали тело, а между тем моя будущая клиентка дергала мать за рукав, пытаясь узнать, что же произошло. Женщина, рыдая, попросила дочь успокоиться и не докучать ей. Но девочке было всего четыре года, и она была уверена, что сделала дяде что-то очень плохое, а мама сильно сердится на нее за это. Именно тогда малышка и приняла решение как можно дальше отстраниться от мира. Она говорила, что в тот момент предпочла бы исчезнуть, если бы знала, как это сделать. Ее стремление быть тихой маленькой девочкой получило сильное подкрепление, и в шестнадцать лет она ушла в монастырь, стала монахиней и несколько раз давала обет молчания. Когда в возрасте сорока пяти лет эта женщина приняла решение покинуть свою обитель, оказалось, что она совсем не готова к встрече с мирской жизнью. Потребовалась терапия. Моя клиентка чувствовала, что ее установка быть тихой мешает ей жить и заводить друзей. Воспоминания об инциденте с дядей всплыли, когда я предложила ей вернуться назад к времени, когда она не была столь замкнутой. (Я попросила женщину вспомнить время, когда она, еще будучи маленькой, чувствовала себя наиболее живой.) А до тех пор, пока я не спросила ее об этом, происшествие с дядей казалось полностью забытым.

Парадоксально, но изменения в поведении по большей части оказываются результатом саморегуляции организма, направленной на заботу о собственном здоровье. Трудное поведение воспринимается как «сопротивление» или «нарушение границы контакта», хотя на самом деле ребенок таким образом пытается защитить себя, стремится справиться с трудностями, расти и выживать. Но вместо решения проблем подобное поведение доставляет малышу одни неприятности, приносит беспокойство и физические недуги, заставляет расходовать слишком много энергии, в большинстве случаев впустую. В любой стрессовой ситуации ребенок слишком сильно возбуждается, чувствует боль в желудке или реагирует какимто другим, специфическим для него образом. Бессмысленно говорить ему: «Прекрати!», отчитывать или наказывать его: такой малыш не может контролировать свои реакции. Если он действительно прекратит делать то, что делает, проявится другая форма неправильного поведения. Я всегда с признательностью и теплом вспоминаю слова одной тринадцатилетней девочки в конце цикла наших занятий. Она сказала: «Я никогда не забуду наше первое занятие. Мы отправились с вами в фантастическое путешествие, и вы предложили мне нарисовать место, в которое я попала. Вы никогда не отчитывали меня, как другие. Вы никогда не заставляли меня приспосабливаться. Я всегда буду это помнить». Этой девочкой я занималась в рамках экспериментальной программы помощи детям с глубокими эмоциональными нарушениями. К моменту нашей встречи она сменила уже семь приемных семей и была кандидатом на помещение в отделение «неисправимых» подростков в психиатрической клинике. Мы встречались один раз в неделю в течение четырех месяцев (именно такое время мне было выделено), и состояние девочки улучшилось настолько, что ее не отправили в клинику. Напротив, она ходила в школу и была очень горда собой. Дело в том, что эта девочка не изменилась, она просто нашла себя.

В условиях постоянных ограничений и запретов личность человека становится практически незаметной. «Я» некоторых детей стирается настолько, что они делают все что угодно, чтобы только найти себя. Некоторые в поисках своего «Я» сливаются с другими, пытаются обрести чувство собственного «Я» через другого человека. Они буквально цепляются за

объект своей привязанности, стараются ему всячески угодить, но из-за страха потерпеть неудачу теряют способность делать выбор, принимать самостоятельное решение или завершать работу. Иные пытаются отыскать свое «Я», демонстрируя всю силу, на которую только способны. Они испытывают приступы гнева, провоцируют драки, устраивают поджоги и всячески борются за власть.

#### Социальные условия, влияющие на развитие ребенка

#### Ограничения

Конечно, мы должны устанавливать ограничения, чтобы обеспечить безопасность ребенка. Уже в очень раннем возрасте малыш узнает, что опасно перебегать улицу, спрыгивать с большой высоты и т. д. Важное значение имеет то, как мы это объясняем ребенку. Иногда родители считают, будто ребенок помнит о подстерегающей его опасности. В действительности же это задача родителей – контролировать активность малыша до тех пор, пока он не повзрослеет и не начнет осознанно воспринимать окружающий его мир. Нередко можно наблюдать, как родители сильно ругают ребенка за что-то, что уже ранее запрещали ему делать. Но запоминание приходит только в результате мягкого и исполненного любовью повторения уже сказанного. Это так же важно, как и расширение свободной зоны по мере роста ребенка, чтобы дать малышу возможность экспериментировать. Я до сих пор вспоминаю, как мой сын Майкл в возрасте четырех лет любил покидать безопасное место около входной двери дома, чтобы изучать улицу, удаляясь все дальше и дальше. Мы с соседями часто сидели с младшими детьми возле дверей в ожидании возвращения из школы старших. Оставляя своего младенца на попечение друзей, я тайком следовала за Майклом на большом расстоянии в надежде, что он меня не увидит. Я наблюдала, как он изучает кусты, предметы на тротуаре, углубления в земле и разных жуков. Соседи укоряли меня за то, что я не хватала ребенка и не заставляла его вернуться назад. Но мне хотелось при соблюдении условий безопасности развить в нем независимость и исследовательскую жилку. На некотором расстоянии от меня он оборачивался, и мне приходилось делать вид, будто я внимательно рассматриваю листья на ветке. Он радостно звал меня и подбегал, с волнением рассказывая о своих чудесных открытиях. Мой сын Майкл умер в возрасте пятнадцати лет, и воспоминания о его странствиях наполняют меня счастьем и немного притупляют горе.

#### Культурные требования

Дети перенимают нормы поведения той культурной среды, в которой они растут. Например, некоторые культурные традиции требуют, чтобы в церкви люди вели себя очень тихо. Другие же позволяют крики в знак выражения своих чувств. В одних культурах ребенка учат скрывать эмоции, в других для их выражения предоставляется намного больше свободы. Ряд культур запрещает малышу смотреть на взрослого во время разговора. Но есть места, где за опущенные во время разговора глаза могут и отругать. Психотерапевту очень важно знать и уважать требования, верования, ценности и опыт представителей разных культурных сообществ. Трудности часто возникают в ситуации, когда ребенок оказывается между двух культур. Я испытала это на себе. Мои родители, евреи, иммигрировавшие из России, приехали в Америку в юношеском возрасте. Несмотря на то, что позднее они научились читать и писать по-английски и стали гражданами США, дома они по большей части говорили на идише, а еврейская культура была неотъемлемой частью их жизни. Я выросла в этой теплой, эмоционально насыщенной атмосфере, в окружении книг (на идише), музыки и политических дискуссий. Однако моя жизнь в Кембридже, штат Массачусетс, за пределами домашнего очага была совсем иной. Я обожала родителей, но смущалась их акцента и приверженности восточноевропейским традициям. Однажды в десять лет одноклассница пригласила меня на день рождения. Я никогда не была на таком празднике и рисовала себе в воображении великолепные картины предстоящего действа. Дома на мой день рождения мама обычно готовила праздничный обед и десерт. В подарок от родителей и старших братьев я получала книгу. И полученное приглашение очень взволновало меня. Швея по профессии, мама сделала мне чудесный костюм из красного бархата – платье, достойное королевы. И я пошла... Как только я вошла в дом той девочки, мне стало ясно, что что-то не так. Остановившись, я наблюдала, как другие дети, одетые в наряды, удобные для игр, несут подарки в веселых упаковках. Мне же и в голову не пришло, что на такие праздники нужно дарить подарки. Мне хотелось развернуться и убежать домой, но меня заметила мама именинницы. Она подошла и пригласила меня войти, а потом обняла за плечи и провела в комнату. Мне кажется, эта женщина верно оценила ситуацию и постаралась мне помочь. Она усадила меня в середине длинного стола. Около каждого места лежала праздничная шляпа, стоял полный сладостей бумажный стакан, маленький сувенир, пищалка – множество других атрибутов дня рождения. Никогда в жизни я не видела таких вещей! И через шестьдесят пять лет перед моим мысленным взором все с той же ясностью проносится эта сцена, и я до сих пор испытываю все то же чувство унижения. Я желала, чтобы пол разверзся и поглотил меня. Был там именинный пирог со свечами (тоже новинка для меня), игры типа «Приколи хвост осли

ку» и другие развлечения. Скорее всего, я тоже принимала в них участие, делая вид, будто прекрасно себя чувствую. Но я ощущала себя другой, не принадлежащей этой жизни, хотя много раз играла в те же игры в школе. Там-то я очень хорошо знала, как вести себя по-американски. Но, что самое важное, я никогда не рассказывала о том дне рождения маме. Уже в десять лет я понимала, что она сильно огорчится. Я часто задумываюсь, можно ли было облегчить мне тот урок общения. Возможно, сегодня мы знаем больше о культурных различиях, им уделяют достаточно внимания в школах. И мне кажется, что если бы подобные беседы проводились среди детей и раньше, они во многом помогли бы мне.

#### Общественные системы, влияющие на развитие детей

Мы часто пытаемся обвинить во всем семью. Однако существует огромное множество других систем в структуре нашего общества, оказывающих влияние на детей. Перечислю некоторые из них: система школьного образования, судебная и церковная системы, система социального обеспечения и обслуживания и, конечно, политическая система. Безусловно, нельзя обойти вниманием и систему здравоохранения. В пять лет я сильно обожглась и много времени провела в больнице. Мне пересаживали кожу, а потом тянулся долгий период восстановления. Впечатления того времени наложили очень глубокий отпечаток на всю мою жизнь. До сих пор я помню увещевания врачей и сестер, которые, не обращая внимания на мою ужасную боль, малый возраст, смятение и чувство одиночества, неустанно твердили: «Будь хорошей девочкой и перестань плакать». Я слышала эти слова много раз, особенно когда они начинали заниматься моими ожогами. Это долгий отрезок моей жизни, наполненный кошмарными воспоминаниями о больнице. Даже сегодня, после продолжительной терапевтической работы с этими переживаниями, мне бывает нелегко признаться, что я испытываю боль. У меня все еще сохранилось глубинное ощущение, что я плохой человек, потому что у меня что-то болит. Я пытаюсь сказать той маленькой девочке внутри себя, что она хорошая и что ей можно плакать. Но это так нелегко, и где-то в глубине сознания продолжают храниться прежние чувства. Когда я плакала на глазах у родителей, меня окружали заботой и любовью, но в пять лет я не умела донести до них свою боль и поведать им о своих тайных чувствах. Иногда я представляю, что бы случилось, если бы рядом со мной появился доктор, похожий на меня сейчас, который подошел бы к моей постели и постарался помочь мне распознать эти спрятанные, затаенные мысли и переживания с помощью рисунков, кукол и разных историй.

Дети реагируют на травмы по-разному. Я предпочитала скрывать свою боль, чтобы быть хорошей девочкой. Ребенок сделает что угодно, чтобы достичь определенного равновесия и противостоять чувству дезинтеграции.

Что же со всем этим делать?

Когда ребенок приходит к психотерапевту, я знаю: он потерял то, что у него когдато было, на что он имел право как маленький ребенок, – полноценно и радостно пользоваться своими чувствами, телом, разумом и открыто выражать свои эмоции. Моя задача – помочь ему найти и восстановить эти утраченные части его личности. Чтобы добиться своих целей, я использую разнообразные творческие и экспрессивные техники. Эти действенные проективные методики прокладывают тропы к внутреннему миру ребенка и помогают ему выразить тайные переживания, для которых порой недостаточно слов. Именно такие техники выражения чувств на протяжении тысячелетий использовались в ранних культурах. Они дают возможность ребенку познакомиться с утраченными частями своего «Я», открывая возможности для новых, здоровых форм бытия. И, в конце концов, немаловажно, что они забавны.

В книге «Окна в мир ребенка» (Oaklander, 1978, 1988<sup>2</sup>) я обсуждала эти методы со всеми подробностями. В следующей главе данной книги описаны конкретные способы их применения. Важно помнить, что, прежде чем приступить к использованию какого-нибудь из них, психотерапевт должен установить контакт с ребенком, хотя бы самый первый и предварительный. Если ребенок не может общаться, терапия должна быть сфокусирована прежде всего на том, чтобы помочь ему овладеть этой базовой формой доверия.

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Пер. на русский язык: *Оклендер В*. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. М.: НФ «Класс», 1997.

# Глава 3 Терапевтический процесс в работе с детьми и подростками

Я заметила, что мои взаимоотношения с детьми во время психотерапевтических сеансов развиваются естественно. Я называю это «терапевтическим процессом». Со стороны может показаться, что мы просто играем и ничего не происходит, но на самом деле терапевтическое взаимодействие с ребенком представляет собой строго определенный процесс, определенную, если хотите, последовательность. Несмотря на то, что слово «последовательность» подразумевает переход от одного элемента к другому, этот процесс не всегда идет линейно, хотя началом всему является установление отношений. Однако порой по ходу терапевтического процесса у меня возникает необходимость отступить назад или двинуться вперед в зависимости от текущей оценки потребностей ребенка. Со стороны часто кажется, что вся моя работа состоит в использовании разнообразных экспрессивных и проективных техник. Отчасти это верно, но есть еще много такого, чему следует уделить внимание прежде, чем перейти к использованию этих техник.

#### Взаимоотношения

Ничего не произойдет, если не установить хотя бы первичного взаимопонимания. Взаимоотношения — это тонкая материя, требующая осторожного обращения. Они лежат в основе терапевтического процесса и сами по себе могут обладать мощным лечебным потенциалом. «Я/Ты» контакт, описанный в работах Мартина Бубера (Buber, 1958), включает ряд фундаментальных принципов, которые очень важны в работе с детьми. Мы встречаемся как две разные личности, ни одна из которых ничем не лучше другой. И я обязана поддерживать этот статус. Я всегда стараюсь оставаться самой собой. Я не использую учительский или покровительственный тон, не пытаюсь манипулировать или ставить оценки. Несмотря на мой безграничный оптимизм в отношении здорового потенциала ребенка, входящего в мой кабинет, я никогда не навязываю ему своих ожиданий. Я приму его таким, каков он есть, как бы он себя ни повел. Я с уважением отнесусь к привычному для него темпу деятельности и попытаюсь действовать в том же темпе. Я буду искренней и открытой. Именно так зарождается и набирает силу взаимосвязь между нами.

Как правило, в любых отношениях возникает перенос, однако я не поощряю его развитие. Ребенок может реагировать на меня как на родительскую фигуру, но я ему не мать и не отец. У меня есть своя точка зрения, собственные представления о нормах и границах, собственный стиль поведения. Относясь к своему клиенту как к отдельному существу, я даю ему возможность почувствовать собственное «Я», осознать границы своей личности — быть может, взглянуть на себя по-новому. Мир ребенка тесно переплетается с миром его родителей, но между нами такой связи нет. Поддерживая в глазах клиента свою целостность как независимого человека, я даю ему возможность внимательнее исследовать себя, тем самым усиливая в нем чувство собственного «Я», оттачивая и укрепляя его умение общаться.

Кроме того, я должна отслеживать в себе реакции, не являющиеся подлинным эмоциональным откликом на ситуацию, и внимательно исследовать природу этих проявлений контрпереноса, чтобы они не повредили клиенту. Я реалистично отношусь к себе, не боюсь своих чувств и реакций, ибо знаю свои возможности. Я с уважением отношусь к тому, что для меня важно. Мы начинаем занятие вовремя и заканчиваем точно в срок. Я строю сессию таким образом, чтобы у ребенка осталось время помочь мне прибрать в комнате (за исключением занятий с песком). Так мне удается однозначно показать ребенку, что занятие закончено.

Когда проходит первоначальное сопротивление, я начинаю ощущать контуры взаимоотношений — так происходит с большинством детей. Но иногда ребенок не может наладить отношения, ему нужно время. Возможно, это последствия тяжелой эмоциональной травмы в очень раннем возрасте или при рождении. Такие дети не умеют и боятся доверять, и работа с ними должна быть направлена именно на отношения. Безусловно, жизненно необходимо уважать сопротивление ребенка как один из способов его самозащиты. Задача психотерапевта заключается в том, чтобы найти оригинальный и ненасильственный способ «достучаться» до сознания маленького человека.

#### Контакт

Еще одна проблема, о которой я хочу поговорить в связи с терапевтическим процессом, — это контакт. Важно определить, может ли ребенок устанавливать и поддерживать контакт с окружающими. Или отношения с ним непрочны, а контакт постоянно прерывается или вообще затруднен? На каждой совместной сессии контакт жизненно необходим. Ничего не может произойти, если нет хотя бы минимального взаимопонимания. За пределами сессии может происходить что угодно, но я могу работать только с тем, что существует между нами. Иногда ребенку настолько трудно оставаться со мной в контакте, что вся терапия сводится к попыткам помочь ему научиться завязывать и поддерживать отношения.

Контакт — это способность полного присутствия в конкретной ситуации и готовность использовать все стороны своего организма: ощущения, телесность, эмоции, интеллект. Дети, неспокойные и взволнованные, испуганные, печальные или озлобленные, блокируют и ограничивают собственную активность, уходят в себя, отсекают части собственного «Я» и подавляют здоровые эмоциональные всплески. Когда чувства и тело скованы ограничениями, проявление эмоций и ощущение собственного «Я» сводятся к нулю.

Хороший контакт – это и способность вовремя отойти, чтобы не застрять в точке соприкосновения. Иначе связь теряется и остается лишь тщетная попытка ее поддержать. Пример подобной ситуации – ребенок, который никогда не умолкает или не может играть один и нуждается в постоянном присутствии людей.

Напомню, мы говорим о навыках контакта, о том, как он осуществляется. Важно все: прикосновение, умение смотреть и видеть, слушать и слышать, пробовать на вкус и улавливать запахи, разговаривать и издавать разные звуки, жестикулировать и использовать речь, свободно передвигаться в окружающей обстановке. Иногда в процессе наших терапевтических путешествий ребенку необходимо предоставить возможность пережить массу новых впечатлений, чтобы открыть для него разнообразные способы контакта. Дети, столкнувшиеся с насилием, особенно склонны подавлять свои чувства, как и большинство детей, переживших какую-либо травму.

Иногда я отмечаю, что ребенок, которому обычно легко дается общение, приходит на сессию расстроенным. Мне сразу понятно, что перед занятием что-то произошло. Я могу невзначай попросить ребенка рассказать мне, что огорчило его в школе или по дороге в мой офис. На каждой сессии мне необходимо оценивать тот уровень контакта, на который способен ребенок.

#### Сопротивление

Дети демонстрируют разнообразные формы таких поведенческих реакций, часто называемых сопротивлением, посредством которых они пытаются справиться с трудностями, выжить и научиться максимально эффективно контактировать с окружающим миром. Иногда это работает, но в большинстве случаев ребенку не удается получить то, что ему нужно. Окружающие считают подобное поведение неадекватным, и это только усложняет ситуацию. Дети не прослеживают причинно-следственных связей и еще больше настаивают на своем, продолжая вести себя в том же духе, но их попытки оказываются безуспешными, а жизнь не приносит им удовлетворения. По мере появления у них большей внутренней опоры на укрепляющееся ощущение самости неадекватные формы поведения исчезают, а на их место приходят более приемлемые и эффективные способы контакта с окружающим миром.

Практически каждый ребенок будет в той или иной степени проявлять сопротивление – с целью самозащиты. Если сопротивления нет, я понимаю, что «Я» ребенка настолько хрупко, что ему приходится выполнять все указания, иначе он боится потерять себя. Я всегда пытаюсь помочь таким детям укрепить чувство собственного «Я», чтобы испытать некоторое внутреннее сопротивление, почувствовать внутри себя поддержку, дающую силы остановиться и подумать.

Сопротивление – союзник ребенка, способ позаботиться о себе. Я всегда жду его проявлений и уважаю их. И скорее удивляюсь его отсутствию, чем его выражению. В некоторых ситуациях я озвучиваю это для ребенка: «По-моему, тебе не хочется рисовать эту картинку, но все равно я хочу, чтобы ты это сделал. Можешь особенно не стараться. У нас просто нет на это времени». Это попытка немного смягчить ребенка, дать ему возможность хотя бы немного ослабить сопротивление. Каждый раз, когда я принимаю его сопротивление, он осмеливается сделать что-то новое. По мере того как ребенок начинает чувствовать себя на сессии в безопасности, он на время забывает о своем противостоянии. Однако когда он сделает или расскажет так много, что уже не сможет справляться со всем этим, то потеряет внутреннюю опору и сопротивление вернется опять. Таким образом, оно проявляется снова и снова, и каждый раз к нему следует относиться уважительно. Мы не можем заставить ребенка опережать собственные возможности. Кроме того, сопротивление сигнализирует, что за этой линией самозащиты скрывается очень значимый материал, заслуживающий изучения и проработки. Ребенок как будто на каком-то интуитивном уровне понимает, когда сможет дойти до этого материала, и я научилась этому доверять. По мере работы над способами самовыражения и проявления эмоций вопросы возникают один за другим. И терапевтическая работа с ребенком продвигается вперед небольшими шажками.

Я рассматриваю сопротивление как выход энергии и как показатель достигнутого уровня контакта. Когда ребенок увлечен общением со мной, новым делом или одной из техник, неожиданно может произойти ощутимый спад энергии, и его связь со мной или интерес к занятиям притупляется. Часто по изменениям телесных реакций я замечаю признаки ослабления контакта еще до того, как их осознает сам ребенок. В такие моменты я могу сказать: «Давай остановимся и поиграем» – к великому облегчению ребенка, которое выдает и его тело. И связь между нами восстанавливается. Некоторые дети демонстрируют сопротивление пассивно. Они игнорируют мои слова, отвлекаются, делают вид, будто не слышат меня или, не утруждая себя ответом, начинают делать совсем не то, что я предложила. Если такой ребенок, наконец, сможет четко сказать: «Нет, я не хочу этого делать», – я сразу же стараюсь подкрепить это прямое, контактное заявление, проявив уважение к высказанному пожеланию.

#### Сенсорика

Чтобы развить тактильную чувствительность, я предлагаю ребенку порисовать пальцами, поработать с гончарной глиной и большим количеством воды или посидеть в песочнице, пересыпая песок руками во время разговора. Можно изучать и сравнивать на ощупь разные ткани или прямо в моем кабинете исследовать разные материалы. Иногда мы прислушиваемся к звукам внутри и снаружи офиса, слушаем музыку или барабанный бой, разглядываем цветы, цветные карточки, картины, световые блики и тени, разные объекты и многое-многое другое. Издания по раннему развитию детей изобилуют идеями о способах развития чувств, которые эффективны в любом возрасте. В своей книге «Окна в мир ребенка» я описываю упражнение с апельсинами, впервые упомянутое в работе «Научить человека учиться» (Brawn, 1972, 1990). Его цель – раскрывать чувства и делать их ярче.

Каждому ребенку в группе я раздавала по апельсину. Неспешно мы изучали каждую особенность фрукта: рассматривали, пытались уловить аромат, оценивали вес, температуру, текстуру, касались его языком. Сняв кожуру, дети очень тщательно ее исследовали, пытаясь откусить и почувствовать вкус. Далее шли волокна. Мы восхищались пусть и безвкусным, но пропитанным солнечным светом защитным слоем апельсина. А потом, разделив фрукт на дольки, внимательно рассматривали одну из них. Ребята обменивались друг с другом кусочками и с волнением замечали, что все дольки имеют разное строение и превосходный, но тоже разный вкус. Позже одна двенадцатилетняя девочка заметила: «Я больше не смогу съесть апельсин, да и любой другой фрукт так, как раньше. Теперь я по-настоящему знаю, что такое апельсин». Она говорила именно о своих новых знаниях и приобретших глубину ощущениях.

Когда ребенок чувствует себя в безопасности в моем кабинете, он часто обращается к прошлому и позволяет себе заниматься тем, что, как принято, типично лишь для маленьких детей. Такие моменты я считаю своей победой. Детям, растущим в дисфункциональных семьях или пережившим травму, свойственно взрослеть очень быстро. Они перешагивают через важные этапы развития. Некоторые дети наливают в глину воду, неосознанно имитируя игры с грязью. Другие демонстрируют на редкость творческие способности. Один двенадцатилетний мальчик, поняв, что ему придется помогать мне с уборкой, решил перемыть все инструменты для работы с глиной. Я сказала, что обычно не чищу эти предметы, но он был непреклонен. Наблюдая за ним у раковины, я вспомнила свою трехлетнюю дочь, стоявшую на стуле возле рукомойника и отмывающую игрушечные тарелки. Этому мальчику не нужен был стул, но процесс мытья увлек его больше, чем когда-то мою дочь. В расслабленной позе, с улыбкой на лице, он получал именно то, в чем нуждался.

#### Тело

Далее обратимся к телу. С ним так или иначе связаны любые выражения эмоций. Обратите внимание, как реагирует тело, когда вы злитесь или счастливы. Заметьте, как напряжены мышцы головы, когда вы в гневе, вспомните спазм в груди и ком в горле, когда вас переполняют слезы, или опущенные в состоянии тревоги или от страха плечи. У детей реакции тела начинают проявляться в очень раннем возрасте, и именно в это время закладываются нарушения осанки, которые обычно становятся столь заметными у подростков и взрослых.

Если ребенок подавлен или несчастен, он ограничивает свободу своего тела и не распознает его реакций. Я стараюсь снять запреты, помогаю расслабиться, научиться глубоко дышать, узнавать свой собственный организм и гордо воспринимать свое тело и силу, которая в нем скрыта. В минуты беспокойства и страха и взрослые, и дети дышат поверхностно, тем самым еще больше теряя контроль над собой. Именно с этого зачастую мы начинаем работу, придумывая развивающие игры и упражнения. Мы надуваем на занятии шары и соревнуемся, кто дольше сможет удержать шар в воздухе только с помощью дыхания. Мы учимся расслабляться и медитировать, наполняя легкие воздухом. Силой выдоха мы гоняем по столу ватные мячики и смотрим, который их них первым придет к финишу. И конечно, во время игры мы кричим, поем и издаем всевозможные звуки.

Больше всего удивляют подростков возможности управления дыханием. Они снова и снова рассказывают, как в процессе школьных экзаменов, следуя моим наставлениям, начинают глубоко дышать, представляя, будто воздух наполняет их тело и мозг. Сколь эффективным оказывается это несложное упражнение! Ведь чувство, что ты являешься хозяином собственной жизни, а не ее жертвой, бесценно.

Многие наши упражнения связаны с движениями тела. Это могут быть танцы, игры в мяч, падения в подушки, сражения на битах (сделанных из пенистой резины) или на скрученных из газеты мечах, состязания на силу рук. Особенно полезными для детей с повышенной активностью оказываются такие эксперименты по самоконтролю, как занятия йогой или игры, позволяющие почувствовать возможность управлять своим телом за счет движения. Детям с ночным недержанием необходимо почувствовать работу собственного организма, связи с которым они практически не осознают. Для познания собственного тела неоценимы театральные постановки, особенно пантомима. Каждое движение должно быть гипертрофировано, чтобы донести идею до зрителя. И в играх мы очень часто становимся мимами.

Сессия не всегда полностью посвящена сенсорным, дыхательным или двигательным упражнениям. При необходимости я могу предложить ребенку задачу, которую он захочет или не захочет выполнять. Здесь многое зависит от моего собственного энтузиазма, желания и, конечно, умения предложить задание. На специальные упражнения может уйти пять минут или весь сеанс. Мы можем поспорить и прийти к соглашению, посвящая часть занятия тому, что интересно самому ребенку, а часть – моему заданию. Как правило, попробовав один раз вступить в подобные отношения, ребенок потом получает от них огромное удовольствие. Ведь в работе с детьми, как в танце: иногда ведешь сам, а иногда – отдаешь роль лидера партнеру.

#### Укрепление самости

Чтобы помочь ребенку раскрыть глубоко запрятанные эмоции, очень важно укрепить в нем чувство собственного «Я». Помимо положительного представления о себе, у малыша появляется ощущение благополучия. Напомню еще раз, что эти этапы терапевтического процесса совсем не вытекают один из другого. Мы можем продвигаться вперед, но при необходимости делать шаг назад. Можно заниматься работой с ощущениями, поскольку, когда ребенок получает удовольствие от физического прикосновения к влажной глине, он усиливает и ощущение собственного «Я». Это отчетливое ощущение самости часто спонтанно вызывает эмоциональные реакции.

Помимо сенсорного и двигательного опыта, для укрепления самости необходимо:

- самоопределение;
- умение делать выбор;
- овладение навыками;
- осознание проекций;
- определение границ и норм поведения;
- умение играть и использовать воображение;
- знакомство с чувством контроля и власти;
- умение справляться с агрессивной энергией.

#### Самоопределение

Чтобы укрепить самость, необходимо ее узнать. Существует множество способов, позволяющих ребенку лучше познать себя. Самовыражение можно найти в рисовании, создании коллажей, работе с глиной, куклами, в театральных постановках, музыке, придумывании метафор, фантазировании – это может быть любое занятие, позволяющее сконцентрироваться на собственном «Я». Ребенок обучается и закрепляет в своем сознании образы «Это я» и «Это не я». Со слов ребенка я составляю список блюд, которые он любит и не любит, моментов школьной жизни, приятных и неприятных, если таковые существуют. Я предлагаю ему нарисовать все, что ему хочется, приносит радость, нравится делать или, напротив, ввергает в печать, злит, пугает. Я могу попросить сделать из глины фигурки или абстрактные формы, которые бы отражали его хорошее и плохое настроение. Выказывание уважения к мыслям, взглядам, идеям и предложениям ребенка – это необъемлемая часть процесса укрепления его самости. Иногда с подростками мы используем книги по астрологии или руководства по расшифровке проективных тестов. Я зачитываю разные утверждения о знаках, под которыми они родились, или интерпретацию результатов теста по руководству, а затем задаю вопрос: «Это про тебя?» Каждый раз ответ может быть: «Да, это про меня», или «Нет, я не такой», или даже «Ну, иногда это так, а иногда нет», но именно в такие минуты ребенок начинает лучше понимать, кто же он есть на самом деле. Чем чаще вы побуждаете детей к самоопределению, тем сильнее становится их чувство собственного «Я» и тем больше у них появляется возможностей для благополучного развития.

#### Выбор

Еще один путь укрепления внутреннего мира ребенка — позволить ему сделать выбор. Многие дети опасаются принимать даже самые незначительные решения из страха сделать что-то неправильно. Именно поэтому я стараюсь как можно чаще и даже по самым безобидным вопросам ставить ребенка перед выбором: «Ты хочешь сидеть на диване или за столом?», «Дать тебе маркер или мелки?» Со временем решение усложняется: «Лист какого размера тебе дать (3 варианта)?», «Что тебе хочется сегодня делать?» Типичные ответы: «Я не знаю», «Меня это не волнует» или «Что хотите» — вызывают у меня улыбку. И я терпеливо настаиваю, чтобы выбор был сделан, если, конечно, подобное решение в данный момент не доставляет ребенку страдания. Также я объясняю и родителям, насколько важно как можно чаще ставить детей перед выбором.

#### Овладение навыками

Часто, если обстановка в доме ребенка неблагополучна или если он живет в семье алкоголиков, испытывает жестокое обращение, чувствует пренебрежение окружающих или становится объектом надругательства, его взросление происходит слишком быстро и пропускает множество важных упражнений и навыков, жизненно необходимых для здорового развития. Иногда родители делают слишком много для своего «чада», подавляя в нем потребность к борьбе и старанию. Другие — слишком консервативны и не дают ребенку возможности экспериментировать и изучать окружающий мир. Некоторым кажется, что силу духа укрепляет чувство неудовлетворенности. Но дети никогда не научатся справляться с трудностями, отталкиваясь от разочарования. Грань между борьбой и крушением надежд очень тонка, и важно чувствовать ее хрупкость. Малыш самозабвенно пытается запихнуть маленькую коробочку в большую, но, если он не достиг результата и разочарован, появляются слезы. Ребенок постарше теряет энергию и перестает контактировать с окружающими.

Научиться новым навыкам можно по-разному. Иногда можно предложить ребенку новую игру и вместе постигать ее премудрости, строить фигурки из «Лего», отгадывать голо-

воломки или складывать мозаику. Некоторые дети, чувствуя себя в безопасности в присутствии психотерапевта, придумывают собственные занятия и могут заливать глину водой или активно отмывать рабочие инструменты. Подобные развлечения сродни регрессии. Ребенок сам создает для себя ситуации, чтобы пережить моменты, которых ему недоставало или которые отсутствовали в его жизни. Например, одна четырнадцатилетняя девочка приметила среди игрушек кассу с нарисованными деньгами и решила поиграть в магазин. Она выложила на столе разные предметы. Надписала на них цену и радостно объявила, что она продавец, а я — покупатель. Для такой несговорчивой девочки, выросшей на улице, это была самая настоящая регрессия, показавшая, что со мной она чувствует себя комфортно и не боится. Уже покидая мой кабинет, она прошептала: «Не говорите никому, чем мы занимались».

Конечно, дети, поработавшие с проективными техниками, совершенствуют свои навыки не потому, что я сказала им: «Какая красивая картина!» или «Что за чудесная сценка из песка!» Дети сами испытывают глубокое удовлетворение от того, что делают. Я всегда предостерегаю родителей от использования раздутых общих фраз, таких как «Прекрасный рисунок!» или «Ты просто музыкальный гений!». Как правило, для детей такие слова преобразуются в негативные интроекты. Намного более эффективными оказываются «Я-послания» типа «Мне нравятся цвета этой картины» или «Мне нравится, как ты убрал сегодня комнату».

#### Овладение проекциями

Многие из используемых мною техник являются проективными по своей природе. Когда ребенок создает сценки из песка, рисует или рассказывает истории, он обращается к собственному опыту и индивидуальности. Часто в подобных занятиях метафорически отображается его жизнь. Когда он оказывается в состоянии присвоить отдельные аспекты этих проекций, то начинает высказываться о себе и о своей жизни. Происходит интенсификация процесса осознания им самого себя и собственных границ. Когда ребенок, рисуя, описывает то место, которое считает безопасным, он чувствует, что его слушают и уважают. Ведь я — само внимание. Когда я прошу его назвать это место, чтобы подписать его рисунок, малыш еще острее осознает, что его понимают. Когда мы устанавливаем связь между его рисунком и реальной жизнью, ребенок начинает ощущать собственную значимость в этом мире.

На рисунке одного четырнадцатилетнего мальчика, который в качестве своего безопасного места изобразил ледяную пещеру, под его диктовку я написала такие слова: «Я разгуливаю по своей ледяной пещере и думаю». На вопрос, о чем он думает, мальчик ответил: «Я думаю обо всем: о школе, о своей жизни». Мне стало интересно, есть ли там ктото еще: «Нет, никто не знает, как туда попасть. Только мне известно, как войти и как выйти из пещеры». Я спросила, как связано это место с его реальной жизнью: «Мне необходимо такое место. Я не могу о чем-либо думать, когда рядом мой брат». (У него был брат-близнец!) Подросток немного прояснил ситуацию на следующем рисунке, где изобразил свои чувства в присутствии брата. Это была плотная пелена темных линий. Он признался, что не знает, как почувствовать себя свободным, не отыскав ледяной пещеры, в которой можно было бы спрятаться. И это был еще один шаг на пути помощи моему клиенту в поисках собственного «Я».

#### Границы и ограничения

Хорошие родители очерчивают для своего ребенка четкие, соответствующие его возрасту границы поведения, которые тот может познавать, проверять и оценивать. При отсутствии ограничений дети склонны испытывать чувство тревоги и могут начать беспорядочно рыскать повсюду в поисках этих границ. Родители должны знать, когда именно следует рас-

ширять границы, чтобы на каждом возрастном уровне ребенок мог находить новые сферы для своей исследовательской деятельности. На моих занятиях устанавливаемые мною границы и правила очевидны. Мы вовремя начинаем и заканчиваем сеанс. Я не отвечаю на телефонные звонки, дети видят, что я отключаю телефон. Мой стол расположен вне зоны их активности, и мы никогда не раскидываем краски по комнате. В конце каждой сессии ребенок помогает мне прибрать в комнате (за исключением сценок с песком). Таким образом, момент завершения занятия обозначается достаточно ясно. Я не озвучиваю вслух эти правила, они воспринимаются как сами собой разумеющиеся, по ходу общения. Я считаю, что мое уважение к себе и собственным ограничениям облегчает детям возможность лучше понять самих себя.

Кроме того, мои собственные ограничения имеют и другие источники. Я знаю, а иногда просто чувствую, что мне можно делать в ходе занятия, а что нельзя. Если, к примеру, я выздоравливаю после гриппа, я не буду сражаться на мечах или битах. Если во время игры мне надо сто раз подпрыгнуть, я сообщаю на определенном этапе об усталости. Я также с уважением могу отнестись к желанию ребенка указать пределы своих возможностей – ведь мне необходимо корректировать мои собственные нереалистичные ожидания.

#### Игра, воображение и чувство юмора

Маленькие дети по природе своей любят играть, имеют богатое воображение и обожают посмеяться над забавными моментами. Они еще не научились ограничивать себя и сдерживать эмоции. Воображаемый мир игры — это неотъемлемая часть развития ребенка. Но у детей, переживших травму, этот естественный ресурс часто заблокирован. Предоставление возможности для игры с использованием воображения — одна из наиболее значимых задач детской психотерапии, призванная раскрепостить ребенка и укрепить его самосознание. Психотерапевт должен знать, как играть с ребенком: если этот вид деятельности у него отсутствует или утерян, просто необходимо найти способ для его восстановления.

К счастью, я никогда не теряла способности играть, что сослужило мне неоценимую службу как с моими собственными детьми, так и со многими моими клиентами. В жизни взрослых людей так мало возможностей отвлечься и проявить воображение, что я с восторгом использую подобные моменты. Многим родителям трудно включиться в веселую игру со своими детьми. Когда я узнаю о подобных проблемах, мы проводим некоторое время в моем кабинете просто играя. Я могу служить неплохим примером для подражания.

#### Власть и контроль

Когда дети начинают мне доверять и чувствовать себя в моем кабинете как дома, они начинают брать на себя инициативу во время сессии. Для меня это один из самых волнующих моментов терапевтического процесса. Если я вижу, что такой выбор произошел, я считаю это индикатором прогресса. Большинство детей, с которыми я работаю, невластны над своей жизнью. Они могут сражаться за право контролировать ситуацию, вступая в борьбу за влияние, но в реальной жизни они чувствуют ужасное бесправие. Та возможность контроля, которую они получают во время сессии, совсем не то, что борьба за власть, — это контактное взаимодействие, в ходе которого ребенок в форме игры (и он всегда знает, что это игра) получает опыт управления ситуацией. Это один из лучших способов самоутверждения в процессе наших занятий. Вот пример, основанный на истории жизни одного ребенка.

(В работе с детьми необходимо знать «историю» малыша – его личную историю, прошлое и настоящее. Без понимания обстоятельств жизни ребенка работа с ним становится бессвязной и бессмысленной.)

Джои нашли в брошенной машине в возрасте пяти лет. Он был привязан к сидению веревкой, и было ясно, что привязывали его часто и много двигаться не позволяли, так как

на теле малыша были видны следы от веревок, а мышцы его были атрофированы. Когда мальчика нашли, он был близок к смерти. Спустя некоторое время, проведенное в больнице и в двух детских домах, его усыновили (настоящих родителей Джои так и не нашли). Приемные родители обратились к психотерапевту, когда ребенку было десять лет; поводом для обращения стала гиперактивность (на фоне медикаментозного лечения) и взрывы деструктивного гнева.

На первых четырех занятиях Джои бегал по комнате, поднимая с пола и бросая разные вещи, и я направила все свои усилия на налаживание отношений, пытаясь помочь мальчику установить контакт со мной или с чем-нибудь еще в комнате. Я бегала вместе с ним, подбирала предметы, которые он бросал, говорила о них несколько слов и неслась за ним по комнате к следующей вещи. На втором занятии я заметила, что после одной из моих фраз Джои на секунду остановился, а к четвертой сессии он значительно замедлял свой бег и отвечал на мои слова, явно вступая со мной в контакт. Наши взаимоотношения успешно развивались, и уже вместе мы проделали множество сенсорных упражнений для укрепления образовавшейся связи.

Джои очень нравились музыкальные инструменты, и мы много времени проводили без слов, общаясь с помощью звуков барабана или других ударных. Одно занятие он полностью провел, глядя в калейдоскоп, подбирая интересные картинки, приглашая меня их рассмотреть, а затем ожидая, пока я найду что-то интересное, чтобы показать ему (вот великолепный пример контакта!). Неожиданно все изменилось, и Джои во время сессии начал брать инициативу в свои руки. Однажды он разложил наручники и подготовил сцену к действию, заявив: «Ты грабитель, а я полицейский. Ты украла этот бумажник (он показал на один старый бумажник на моей полке), а я тебя выследил и поймал. И мы с огромным удовольствием играли в эту игру, а Джои добавлял все новые и новые детали. Он был всецело поглощен действием.

На следующем занятии, когда мы снова проигрывали этот сценарий, мальчик сказал: «Мне нужна веревка, чтобы связать тебя». Когда я принесла веревку, он с воодушевлением меня связал. Один или два раза я выходила из роли и говорила, что он затягивает слишком туго, и Джои быстро ослаблял узел. Эту сцену мы проигрывали несколько раз: я воровала бумажник, а он меня выслеживал, ловил, надевал наручники и связывал. На каждой сессии появлялись новые подробности и диалоги. Устав от этой сценки, Джои решил играть в «кабинет директора». Мальчик окружил себя степлерами, игрушечными телефонами и различными офисными предметами. Он решил, что я буду врачом, который вызывает его в собственный кабинет, чтобы поговорить о детях из его школы. Новая игра тоже увлекла Джои, и мы прокручивали ее на нескольких сессиях. За это время его мать отметила, что он изменился, превратившись в радостного, спокойного ребенка, не имеющего страсти к разрушению.

В промежутках между игровыми сценками, которые изобретал Джои, мы начали работу над другими сторонами терапевтического процесса, затрагивая вопросы самоопределения и концентрируя внимание на выражении эмоций, в особенности гнева. Он был достаточно чутким и во время игры в директора школы часто давал мне советы насчет того, что предложить моему проблемному ребенку (обычно это был большой плюшевый медведь) — например, изобразить свою злость на картине, а также попробовать другие занятия, в которых он сам успел принять участие. Я наблюдала за Джои еженедельно в течение полутора лет, а на некоторые сессии он приходил с родителями. На последнем занятии мальчик поставил любимую кассету с музыкой, и по его просьбе мы протанцевали весь сеанс, самозабвенно смеясь.

Велико искушение начать интерпретировать полные драматизма игры, которые разыгрывал Джои: смысл большинства из них очевиден. Слова интерпретаций будут поверхност-

ными по сравнению с глубиной переживаний мальчика. И последнее, что я хочу сказать о Джои: когда он спросил маму, зачем она водила его ко мне, та ответила: «Когда ты был маленьким, у тебя не было возможности поиграть. Вайолет дала тебе такой шанс сейчас».

#### Агрессивная энергия

Термин «агрессивная энергия» смущает многих, так как ассоциируется с разрушительным и враждебным поведением. В моем словаре одно из определений слова «агрессивный» – это «ведомый мощной энергией или инициативный». И именно это значение для меня важно. Агрессия – это энергия, которую используют, чтобы откусить яблоко или выразить глубокие чувства. Это сила, напор и самоподдержка, необходимые для выполнения тех или иных действий. Детей подобная энергия приводит в замешательство, им кажется, что она доставляет неприятности. Очевидно, что пугливые и стеснительные дети, испытывающие недостаток внимания и обладающие ранимой психикой, лишены агрессии. Но у драчунов, забияк и настроенных враждебно участников открытых потасовок такой энергии тоже нет. Они действуют вне пределов установленных норм поведения и не опираются на прочную внутреннюю силу.

Я даю ребенку множество возможностей почувствовать агрессивную энергию и научиться ее использовать. Самоподдержка, которую он приобретает на таких занятиях, становится основной для проявления скрытых эмоций. Травмированному ребенку нужно помочь выпустить наружу подавленные чувства, чтобы преодолеть последствия травмы, будь то болезнь, смерть близкого, потеря домашнего любимца, развод родителей, жестокое обращение, присутствие при сценах насилия или надругательство. Поскольку ребенок воспринимает все через призму своей личности, как часть нормального процесса развития, то и в случае травматического переживания он чувствует ответственность и винит себя за то, что с ним произошло. Подобное самоуничижение глубоко подавляет личность, и ребенку становится крайне сложно до конца выразить свои эмоции, что необходимо для ускорения процесса душевного исцеления.

По мере развития ребенок усваивает множество негативных интроектов. У него складывается неверное представление о самом себе. Подобные отрицательные «послания» нарушают целостность личности, препятствуют нормальному развитию и вступлению в общество. Самоосуждение приводит к появлению заниженной самооценки и чувства стыда. Чтобы обратить вспять этот подрывающий личность процесс, необходимо помочь ребенку укрепить чувство собственного «Я», которое само по себе дает человеку ощущение благополучия и положительного отношения к себе. Здесь для достижения успеха необходимы упражнения по формированию чувства самоподдержки.

Чтобы занятия по тренировке агрессивной энергии были эффективными, есть несколько правил. Во-первых, они должны проходить в контакте с психотерапевтом. Пользы будет значительно больше, если терапевт выполняет упражнения вместе с ребенком, чем когда ребенок действует под безучастным присмотром взрослого или самостоятельно выполняет задания дома. Помощь психотерапевта необходима для более комфортного самочувствия ребенка, который может испугаться высвобождающейся из него внутренней силы. Во-вторых, упражнения должны выполняться в безопасных условиях. Ребенок должен знать, что терапевт в курсе происходящего и не допустит причинения какого-либо вреда. В-третьих, взаимодействие должно происходить в атмосфере развлечения и игры. В-четвертых, игровые действия должны быть нарочито чрезмерными. Так как ребенок обычно избегает (уклоняясь или отступая) подобных энергетических всплесков, он должен пройти дальше средней точки, прежде чем сможет вернуться к состоянию равновесия.

В процессе тренировки агрессивной энергии можно швырять глину, стрелять дротиками из ружья, бить в барабаны, сталкивать вместе фигурки или машины, играть в кукол, пожирающих друг друга, устраивать бои на битах и так далее. Существует целый ряд, хотя и не так много, игр, способствующих развитию напористости. Две из них, великолепно подходящие для этой цели, у меня есть, но их больше не выпускают. Это «Гавайский пунш» и «Звонкое нападение». Близка к ним игра «Сплат», в которой нужно разбивать жуков, сделанных из теста для лепки, но и она снята с производства. Для детей, которые сначала боятся демонстрировать агрессивную энергию, подходит игра «Не сломай лед». Ведь постукивать по «льду» небольшим молоточком — спокойное занятие. И еще раз позвольте напомнить: ребенок должен принимать участие в терапевтических играх с агрессивной энергией только в присутствии терапевта.

Жанин было десять лет, когда она попала в приют после многочисленных травматических переживаний, в том числе физического и сексуального насилия. Она сменила несколько групп и семейных детских домов, и ее снова удочерили. Она старалась делать все как можно лучше и все время улыбалась. Я поняла, что, прежде чем я смогу помочь Жанин выпустить наружу множество переполняющих ее чувств, включая злость и печаль, мне нужно подкрепить ее внутреннее самоощущение и дать ей ощутить агрессивную энергию. Поворотной точкой оказалась игра с куклами. Однажды я попросила ее выбрать любую игрушку, и она неожиданно взяла аллигатора с огромной пастью (обычно девочка выбирала тихих котят или зайчиков). Я взяла другого аллигатора и сказала: «Привет. У тебя такая огромная пасть, в ней столько зубов. Мне кажется, ты собираешься мня укусить». Но кукла Жанин ответила: «О, нет! Я с тобой дружу, и мы можем поиграть вместе». – «Так ли? – спросила я и пододвинула своего крокодила поближе к ее пасти. – Я уверена, что ты меня укусишь!» Жанин отодвинула свою игрушку подальше, когда я приблизилась, но вскоре мой аллигатор оказался в пасти ее крокодила. Практически непроизвольно его пасть сомкнулась на моей игрушке. «Ой-ой-ой! Ты укусил меня!» – громко всхлипнула я, когда мой аллигатор оказался на полу. А Жанин закричала: «Давайте еще! Давайте еще!» И мы снова и снова повторяли нашу игру, используя других «плохих» героев, акулу и волка, которых она хотела покусать. Скоро Жанин с огромным азартом кусала мои игрушки, а перед тем, как покусанная игрушка летела на пол, куклы вступали в схватку. К концу этого занятия девочка широко улыбалась (и это не была ее обычная натянутая улыбка), держалась прямо и покинула мой кабинет с цветущим видом. На следующих сеансах мы успешно начали побеждать ее подавленные эмоции.

Денни, восьмилетний мальчик, регулярно становился свидетелем домашнего насилия до тех пор, пока его мать, забрав сына, не спаслась бегством, оставив дома все, что было ему знакомо, включая отца. Мальчик сложно привыкал к новой обстановке: он был неуправляем в школе, провоцировал драки с другими детьми и обзывал свою мать. В моем кабинете Денни отказывался от упражнений на агрессивную энергию. Он не хотел бороться со мной на битах и приказывал мне остановиться и замолчать, если моя кукла начинала враждебно разговаривать с его куклой.

Когда мальчик почувствовал себя в безопасности и более комфортно в моем присутствии, он начал осторожно предлагать мне более энергичные занятия. В конце концов Денни понравилось играть со мной в битвы с участием воинов-трансформеров, со стрельбой по мишеням резиновыми дротиками и другими похожими действиями. Одновременно резко улучшилось его поведение в школе и дома.

Многие терапевты утверждают, что детей, ставших свидетелями насилия, особенно дома, нельзя вовлекать в «агрессивные игры» в процессе терапии. Эти дети особенно замкнуты и отрезаны от самих себя. Они стыдят себя за домашний беспорядок и за распад семьи. Они чувствуют свою вину, если злятся на то, что вынуждены оставить дом или испытывают печать из-за разлуки с отцом. В то же время они хотят защищать своих матерей. Такие дети настолько растеряны, что им остается только сдерживать свои чувства и не проявлять никаких эмоций. Как в случае с Денни, организм в стремлении к здоровому развитию

пытается прорваться сквозь установленные границы, что проявляется в неприемлемо враждебном поведении. Я считаю, что таким детям нужно дать возможность найти в себе силы избавиться от ограничений, не позволяющих им показывать свои разнообразные эмоции, жить свободно и весело.

#### Выражение эмоций

Совсем непросто помочь детям выпустить на свободу спрятанные чувства и научить их здоровым способам выражения эмоций. Этому помогают различные творческие, экспрессивные и проективные техники на основе рисования, создания коллажей, работы с глиной, фантазирования и воображения, театральных постановок, музыкальных занятий, движений, рассказывания историй, игр с песком, фотографирования, придумывания метафор и многочисленных игр. Большинство подобных приемов на протяжении столетий использовалось представителями разных культур для целей общения и самовыражения. Можно сказать, что мы возвращаем детям внутренне присущие им способы самовыражения. Они преобразуются в мощные проекции, которые могут пробудить глубокие чувства. Все, что создает ребенок, — это отражение частицы его внутреннего мира или, как минимум, чего-то для него интересного. Таким образом, если ребенок рассказывает историю, некая ее часть отражает его собственную жизнь или его представление о себе, выражает какую-то потребность, желание, стремление или чувство.

Если ребенок выстраивает сценку на песке с использованием разных миниатюрных фигурок с моих полок, каждое его действие уже само по себе обладает терапевтическим эффектом. Что-то, что находится у него внутри, находит свое выражение. Когда он описывает эту сценку словами, его «Я» еще больше приоткрывается, и, возможно, это происходит уже на ином уровне. Если ребенок может персонифицировать разные аспекты сцены, интеграция происходит намного быстрее.

Так, семилетнему Джимми очень нравится делать постройки из песка. Наблюдая за ним, я вижу, что он посвящает этому занятию все силы. Получая подобное задание, мальчик абсолютно открыт и контактен. Я не прерываю его и не заговариваю с ним, пока Джимми не попросит помочь ему найти какой-то предмет. Я смотрю на часы: надо определить, в каком темпе следует провести сессию, чтобы у мальчика было время завершить работу. Я могу сказать: «Тебе пора заканчивать» (хотя многие дети объявляют о своей готовности задолго до конца сеанса). Если у нас не будет времени обсудить законченную сценку – ничего страшного. По уровню затрачиваемой ребенком энергии я делаю вывод, насколько важно для него то, что он делает, и насколько он заинтересован завершить начатое. Джимми смотрит на меня и говорит, что закончил работу. До конца сессии остается десять минут. Он восклицает: «Это лучшее из того, что я когда-либо делал!» Джимми нравится заниматься с песком, и те же слова он говорит всякий раз, заканчивая очередную сценку. Он удовлетворен и доволен. Мальчик описывает мне созданную им сцену, населенную многочисленными фигурками-монстрами, сражающимися между собой. Он соорудил пещеру с кристаллами, посадил множество деревьев, а среди деревьев прячется крошечная зеленая гусеница. Получившийся сюжет Джимми воспринимает в развитии и рассказывает о том, что для него важно. (Большинство детей разглядывают свои сценки в попытке уяснить их смысл, что является неотъемлемой частью процесса интеграции. Они всегда стараются понять смысл событий своей жизни и практически постоянно испытывают фрустрацию и смятение. Детям нужно иметь возможность найти смысл и почувствовать удовлетворение хотя бы в собственном творчестве.) Джимми говорит, что монстры сражаются за спрятанные в пещере сокровища; он посадил много деревьев, потому что сам их очень любит, а человек не всегда может разглядеть то, что находится под деревьями, как, например, его спрятанную гусеницу. Я

спрашиваю, почему дерутся монстры, а он отвечает, что не знает, но, возможно, им нужны сокровища. «Ни один из них не получит награду, так как они очень заняты боем. Но гусеница невредима, так как чудовища ее не видят». (Далее он продолжает развивать рассказ-метафору.) Потом я спрашиваю, какая фигурка или предмет представляет в сценке его самого, и после тщательных раздумий он указывает на гусеницу. (Если бы у нас было больше времени, я бы поболтала с гусеницей.) «Почему же ты хочешь быть гусеницей?» — интересуюсь я. И Джимми без всяких колебаний отвечает: «Она спряталась и находится в безопасности». Далее я спрашиваю как можно мягче: «Джимми, хотелось бы тебе иметь такое место в реальной жизни?» Он опускает голову и, глядя на сандалии, говорит: «Да, мне нужно такое место». Затем он переводит разговор на мой фотоаппарат-поляроид, посредством которого я запечатлела его сценку. Я понимаю, что столкнулась с сопротивлением и мальчик переключил свое внимание. Что бы ни произошло, для этой сессии уже достаточно.

В этом фрагменте работы проявилось много терапевтических слоев. В сценке Джимми метафорически отобразил свою собственную жизнь, то, что он не может описать в своем возрасте: конфликт, опасность, невозможность благополучия и отсутствие надежды, чувство беззащитности и бессилия, потребность спрятаться в безопасном месте, страх и озлобленность. Конечно, это лишь моя интерпретация, но она довольно точна, так как я достаточно знаю о жизни Джимми. Однако мои интерпретации не имеют терапевтической силы. Терапевтически важно, что именно Джимми хотел выразить в своей сценке – понимание, вероятно, на очень глубоком интуитивном уровне чувства безопасности в моем офисе, легкости взаимоотношения между нами, уважения и терпимости с моей стороны, установленных мною границ и норм поведения, за соблюдение которых я несу ответственность (как, например, продолжительность сессии) и чувства, что в его власти делать внутри этих границ все, что он пожелает, без опасения быть прерванным на полпути к цели. Терапевтический эффект оказывает также наше общение относительно его сценки, мой интерес к ней и признание серьезности проделанной им работы. Я задаю вопросы, но не требую больше, чем он может мне дать. С моей точки зрения, самым терапевтически ценным моментом было признание Джимми, что ему нужно безопасное место в реальной жизни. Эти искренние эмоции вышли из глубин подсознания и теперь станут для нас плацдармом для дальнейшего изучения, а не останутся скрытым чувством, препятствующим нормальной работе организма. Проявления сопротивления, последовавшие вслед за этим признанием, смена темы разговора подсказали мне, что на данном этапе работы Джимми достиг своего предела и сил двигаться дальше у него уже нет. Дополнительным толчком к всплеску сопротивления могло стать и время, ведь мальчик знал, что сессия уже заканчивается. В некотором смысле он сам себя остановил.

Часто ближе к концу сеанса мне приходится помогать детям остановиться, задавая простые вопросы типа: «Как ты думаешь, что у тебя сегодня будет на обед?» Это необходимо для возвращения к реальности, если ребенок возбужден и не может самостоятельно отключиться от ритма сессии.

Чтобы помочь детям выразить скрытые эмоции, требуется определенная последовательность действий. Иногда чувства спрятаны так глубоко, что ребенок даже не подозревает об их существовании. В таких случаях мы начинаем просто говорить о чувствах. Пытаемся понять, что это такое. Мы обсуждаем и изучаем все особенности гнева, горя, страха и радости. Кто-то может почувствовать легкое раздражение или, на другой стороне континуума эмоциональных состояний, слепую ярость. Имеется также целый ряд состояний, которые часто обозначают как чувства, такие как фрустрация, скука, смятение, беспокойство, возмущение или одиночество. Мы рассматриваем картинки, играем в игры, строим гримасы и двигаемся в такт барабанному бою, изображаем свои чувства и используем кукол, рисуем, работаем с глиной, описываем, рассказываем и читаем разные истории – обращаем внимание на все, что связано с эмоциями и их физическими проявлениями. Немаловажная роль отво-

дится и языку. По мере роста детей и совершенствования их языковых навыков они начинают лучше понимать и соответствующим образом выражать нюансы собственных переживаний.

Одна восьмилетняя девочка, подвергавшаяся жестокому физическому насилию со стороны отца, вообще не в состоянии была выразить свои чувства. Складывалось впечатление, будто она не понимает, что такое эмоции. Игра «Счастливые лица», в которую мы играли, приводила ее в замешательство. На карточках были изображены разные лица, но независимо от того, какая карточка ей попадалась, девочка произносила одни и те же слова: «Я счастлива, когда у меня день рождения. Мне грустно, когда у меня день рождения. Я выхожу из себя, когда у меня день рождения». Даже с интересом слушая мои комментарии к этим карточкам, она продолжала твердить о дне рождения. Мы перебрали много игр, связанных с чувствами. Однажды, когда мы по ее желанию играли в школу, она, будучи учителем, дала мне задание записать, что меня огорчает, выводит из себя и радует. Выполнив ее задание, я заметила, что девочка тоже что-то пишет на доске. Это были слова: «Мне грустно, потому что убежала моя кошка и я не знаю, где ее искать. Я злюсь, так как мама не разрешила мне смотреть телевизор прошлой ночью. Я радуюсь, потому что мой папа больше не делает мне больно».

Дети не всегда переходят от разговора о чувствах к их выражению. Чтобы вытащить на свет эмоции, мы можем использовать проекции. Рисунки, истории, сценки в ящике с песком, всевозможные наглядные материалы помогают малышу овладеть собственными чувствами. Например, тринадцатилетняя девочка Терри после занятий на развитие фантазии нарисовала змею в пустыне. Я попросила ее представить себя змеей и описать свою жизнь в этой роли. Естественно, это вызвало определенное сопротивление. И я сказала: «Я знаю, это звучит безумно, но просто попробуй произнести: "Я змея". Представь, что змея – это кукла, а ты должна озвучить ее роль, говорить за нее». Терри, широко раскрыв глаза, ответила: «Ну ладно. Я змея». Я немедленно заговорила с ее героиней, задавая ей вопросы: «Где ты живешь? Что ты делаешь весь день?» И так далее. В заключение я поинтересовалась: «Скажи, змея, а каково это оказаться далеко от всех в пустыне?» После небольшой паузы девочка опустила голову и очень тихо ответила: «Одиноко». Изменение энергии, позы и голоса подсказали мне, что внутри нее что-то происходит. Она будто слилась со змеей. Поэтому очень мягко я задала следующий вопрос: «А будучи девочкой, ты когда-нибудь чувствуешь то же самое?» Она подняла на меня глаза, а когда я перехватила ее взгляд – залилась слезами. С этого момента Терри начала рассказывать, как ей одиноко и какую безысходность она чувствует.

Здесь мне хотелось бы подробнее остановиться на нескольких моментах. Во-первых, для меня очень важно задавать наиболее важные вопросы очень мягким, почти небрежным тоном, как бы невзначай. Во-вторых, я поняла, что дети считают слезы унизительными (особенно в тринадцать лет). Поэтому, если сфокусироваться на слезах, как это делают в работе со взрослыми, это может спровоцировать процесс разобщения и закрытия. Итак, я продолжала разговор и попросила Терри рассказать о своем одиночестве. Она рассказала. Уже в конце занятия девочка быстро нарисовала рядом со змеей еще одну фигурку: «Эта змея в действительности я, правда?» Но не все дети так быстро распознают себя в своих проекциях. Часто мне приходится спрашивать: «Есть ли здесь что-то про тебя?» или «Ты когда-нибудь чувствовал себя так, будто тебе хочется наброситься на кого-то, как льву из твоей сценки?»

Так как эмоции часто имеют телесную компоненту, мы тратим некоторое время, чтобы помочь детям лучше понять реакции собственного тела. По мере того как ребенок научается узнавать ответы своего организма, он все чаще начинает использовать эти реакции как ориентировочные сигналы. Например, шестнадцатилетняя Сьюзан утверждала, что никогда не чувствует гнева. В процессе одного из упражнений на фантазию я попросила ее вообразить что-то, что могло бы разозлить ее или еще кого-нибудь, и постараться описать, какие

изменения она почувствует в своем теле. После этого она нарисовала облако вокруг головы и назвала рисунок «Облако смятения». Я предложила ей ориентироваться на это ощущение, чтобы, почувствовав смятение, подумать, случилось ли что-то, что ей не понравилось. («Не нравится» — это смягченное и менее угрожающее выражение, которое используют при работе с некоторыми детьми.) Ведь если она сможет понять, что злится, то найдет способ адекватно выразить свои чувства.

Обычно мы долго обсуждаем с ребенком такие достаточно безобидные пути проявления гнева, которые не нанесут вреда ему самому. К этому моменту, как правило, он уже понимает, что организму необходимо освобождаться от негативной энергии, а не заталкивать ее глубоко внутрь. В моем кабинете мы составляем список возможных действий. Самые популярные из них — порвать журнал, нарисовать лицо обидчика и попрыгать на нем, избить подушку или накричать на нее, пробежаться или проделать другие двигательные упражнения с мыслью о своем гневе, составить письмо без указания адреса с обращением к объекту гнева и так далее. Детям просто необходимо иметь возможность выпустить энергию. Идеальный вариант, конечно, прямое выражение эмоции, но он сложен для всех, включая детей. Если ребенок прямо говорит родителям или учителям, что его злит, он рискует быть наказанным или к нему будут плохо относиться. Но детям действительно необходимо повышать голос в моменты гнева: им еще неведомо искусство дипломатии.

Как правило, ребенок прибегает к любым уловкам, чтобы избежать встречи со своими глубинными переживаниями – переживаниями, которые держатся взаперти и препятствуют нормальному развитию. Вряд ли он когда-нибудь скажет: «Сегодня мне бы хотелось поработать над моими чувствами к папе». Дети еще не имеют той внутренней опоры, которая позволила бы им вытерпеть глубину и силу подобных чувств, и они вытесняют их настолько, что иногда даже забывают об их существовании. Однако поведение и все жизненные процессы ребенка остаются под влиянием этих чувств, и потому помощь в высвобождении и проявлении скрытых эмоций составляет важную терапевтическую задачу. У одиннадцатилетнего Джона возникли поведенческие проблемы и появились симптомы, которые очень мешали ему в жизни. У мальчика ухудшились оценки в школе. Он стал забывчивым, часто жаловался на головную боль и неприятные ощущения в желудке. На вопрос, когда появились такие симптомы, мать Джона смущенно ответила, что поведение ребенка начало меняться около года назад, но в последнее время ухудшение состояния стало особенно заметным. Когда я поинтересовалась, не произошло ли что-то двумя годами раньше, мать сказала, что умер брат Джона. Однако ей казалось, что все уже справились с горем. Мне же известно, что для преодоления чувства утраты детям необходима очень мощная поддержка. Зато они очень хорошо умеют спрятать свое горе за маской благополучия. Я знаю, что изменение поведения и клинические нарушения проявляются постепенно и усиливаются со временем.

Ребенок не говорит: «Это мне не помогает, я попробую что-то еще». А изменения в поведении и патологические симптомы все усиливаются. На одном из занятий я попросила Джона вылепить из глины фигурку брата и поговорить с ней. Мальчик разволновался и отказался. Я спросила: «О чем ты думаешь, Джон?» (Я редко задаю детям вопрос о том, что они чувствуют, так как обычно они отвечают: «Я в порядке» или «Я не знаю».) Джон закричал: «Я ненавижу этих врачей!» Быстро положив перед ним кусок глины и молоток, я сказала: «Так врежь этим докторам». Мальчик начал размазывать глину ударами молотка, а я заняла позицию группы поддержки, подбадривая его. (В такой момент терапевт не должен молчать.) Джон лупил по глине, вкладывая в удары всю свою силу. «Прекрасно! Задай им всем! Скажи, почему они тебя бесят». Тогда он закричал: «Я вас ненавижу! Вы не дали мне увидеться с братом! Я больше никогда его не увижу! Я ненавижу вас!» Через некоторое время я снова попросила его сделать фигурку брата. Мальчик слепил человечка на больничной койке. «Если бы ты мог с ним поговорить, какие слова ты бы произнес?» — спросила

я. По щекам Джона потекли слезы, и он рассказал брату, как ему сильно его не хватает. Пока Джон пристально смотрел на вылепленного из глины брата, в кабинете стояла тишина. Потом он нежно сказал: «Прощай, – поцеловал фигурку, аккуратно положил ее на стол и спросил меня: – А у нас останется еще время поиграть в Коннект-4?» Еще на нескольких сессиях мы обсуждали с Джоном его брата, и поведение мальчика резко переменилось. Сейчас это счастливый, приятный и хорошо приспособленный к жизни ребенок.

#### Забота о себе

Жизненно важный этап терапевтического процесса составляет то, что я называю умение заботиться о себе. По сути, моя цель – помочь детям стать более восприимчивыми, заботливыми и активными по отношению к своим нуждам. Это сложная задача, так как обычно в ребенке воспитывают убеждение, что заботиться о себе эгоистично и неправильно. Сказав: «У меня это очень хорошо получается», – малыш может услышать обвинение в хвастовстве. Я работаю с детьми, получающими неверные сведения о себе с очень раннего возраста, со времени, когда они еще были недостаточно взрослыми и не умели отличить правду от лжи. Подобные интроекции заставляют ребенка ограничивать и блокировать свободу собственного «Я» и отрицательно сказываются на развитии личности. Эти негативные самоощущения преследуют человека всю жизнь, и их влияние особенно проявляется в стрессовых ситуациях. В силу законов развития и нормального эгоцентризма дети обвиняют себя во всех неприятностях, происходящих в их жизни.

Я поняла, что даже если родители меняют стиль взаимоотношений с ребенком, его ложное представления о самом себе сохраняется, но уходит глубоко в подсознание, чтобы вновь проявиться в напряженный период.

Даже у очень маленьких детей, в особенности у детей с нарушениями, хорошо развита способность к критической самооценке. У них возникают мощные негативные интроекты, и часто они критикуют себя даже больше, чем это делают родители. Такая критическая установка, часто хорошо скрытая от окружающих, оказывается крайне губительной для нормального развития. Ребенок может сказать себе: «Мне следует стать лучше», — но исполнение этого желания находится за пределами его возможностей. Стремление стать лучше приводит к разочарованию. Терпимость ко всем сторонам собственной личности, даже самым неприятным, — это жизненно необходимый компонент нормального и правильного развития.

Фрагментация — это губительный результат самоосуждения. Интеграция начнется тогда, когда мы сможем научить ребенка терпимо относиться ко всем частям собственного «Я», даже самым ненавистным, понимать их функции и предназначение.

В процессе такого обучения дети получают навыки нормального самовоспитания.

Эта установка оказывается поистине революционной для большинства детей, ведь, как сказано выше, им внушают, что хорошее отношение к себе эгоистично, эгоцентрично и не вызывает одобрения. Если они ожидают, что заботиться о них будут другие люди, то испытывают разочарование, когда этого не происходит, что еще более подкрепляет отрицательный интроект. Подростки чувствуют вину, когда они делают себе что-то приятное; это, скорее, ослабляет их, чем поддерживает.

Чтобы научиться заботиться о себе, следует начать с выявления ненавистных частей своей самости. Несмотря на преобладающую фрагментированность, ребенок стремится идентифицировать себя целиком с каждой из своих ненавистных частей. Если он получает сообщение «Я глупый», то начинает считать глупость своей целостной идентичностью. Понимание того, что ненавистная часть — это всего лишь один из аспектов его личности, как правило, оказывается в новинку для ребенка. После того как эта часть установлена, ребенка можно попросить нарисовать ее, вылепить из глины или подобрать ей соответствующую

куклу. Эту часть детально описывают, рисуют ее портрет и доводят до гротеска. Ребенка вовлекают в разговор об этом качестве его личности, во время которого в адрес ненавистного «демона» отпускаются самые критические и злые высказывания. Тем самым добиваются, что ребенок направляет свою агрессию вовне, а не на себя. Этот выброс энергии подготавливает его к следующему шагу - к поиску внутри себя компонента, связанного с заботой. Иногда ненавистная часть воплощается в маленького ребенка четырех – пяти лет, того возраста, когда дети усваивают больше всего негативных посланий о себе. Затем ребенок вступает в беседу с этой младшей частью своего «Я». Понимание, что эта часть на самом деле представляет собой лишь убеждение, сложившееся в глубоком детстве, часто помогает ребенку занять позицию воспитателя. Иногда мы используем проективные техники, привлекая кукольную фею-крестную, которая с любовью и терпением наставляет ненавистную часть. Ребенку предлагают повторять слова феи, чтобы дать ему их прочувствовать и донести до самого себя. Десятилетний Джозеф вложил всю свою злость и ненависть в изображение собственной неуклюжести, которой он дал имя «Мистер Клац<sup>3</sup>». Мистер Клац ничего не мог сделать правильно, все время падал и наталкивался на предметы. В роли кукольной крестной-волшебницы мальчик наставлял мистера Клаца: «По крайней мере, ты хоть чтото пытаешься сделать!» Потом он удивленно обернулся ко мне: «Правильно, я ведь действительно пытаюсь!» В этот момент прямо на моих глазах произошла частичная интеграция. Джозефу я посоветовала представить фею сидящей у него на плече, чтобы каждый раз, когда он делал что-то неловко, она бы напоминала, что любит его, даже когда он падает или натыкается на вещи, и гордится его попытками что-то сделать. На следующих занятиях мальчик сообщил, что на самом деле он не столь неуклюж, как ему казалось ранее.

Семилетняя Лиза считала себя глупой, так как не могла научиться читать. Ее крестная-фея сказала: «Ты делаешь такие успехи в математике, значит все не так безнадежно, как ты думаешь». (Это были собственные слова Лизы.) И она смогла искренне произнести их, обращаясь к рисунку своей «тупой» части даже без помощи куклы. Позднее девочка отметила, что стала читать намного лучше.

Двенадцатилетний Захари признал, что в глубине души чувствует себя очень плохим человеком, заслуживающим наказания и пренебрежения. Он слепил фигурку четырехлетнего Заха. Именно в этом возрасте он запомнил свои первые побои. Подростку было несложно понять, что маленькая фигурка не заслуживала подобного наказания, и он нашел в себе силы заговорить с олицетворяющим его самость мальчиком с позиции наставника. Я попросила Захари найти в доме какую-нибудь вещь, которая бы напоминала ему того маленького мальчика: подушку, игрушечное животное или мячик – и каждый день перед сном разговаривать с ним, убеждая, что такой чудесный малыш не заслуживает грубого обращения. Я также порекомендовала дать обещание тому мальчику никогда не покидать его и всегда быть вместе с ним. Сначала мы попробовали в моем кабинете и, когда я сказала, что, несмотря на кажущуюся странность и необычность этого упражнения, оно очень важно, Захари послушался моего совета. Он выполнил все указания, и его поведение значительно улучшилось.

## Устойчивые проявления неадекватности

Как правило, неадекватное поведение, которое приводит детей в мой кабинет, улучшается или полностью исправляется за время нашей терапевтической работы. После нескольких месяцев терапии Жанин постепенно научилась доверять другим и сформировала ясное ощущение своего «Я». Она стала яснее выражать свои эмоции и из покорной, застенчивой девочки превратилась в ребенка, умеющего за себя постоять. Гиперактивному Джозефу

 $<sup>^{3}</sup>$  От *англ*. klutz – неуклюжий, неловкий человек.

больше не нужно беспорядочно носиться по комнате ради того, чтобы избежать контакта с людьми. Он научился налаживать взаимоотношения и в большинстве ситуаций остается спокойным и открытым мальчиком. Теперь у нас появилась возможность сосредоточиться на более глубоких эмоциях гнева и горя, спрятанных им от посторонних глаз.

Иногда, однако, когда определенные формы поведения сохраняются особенно стойко, я вынуждена сосредоточить на них все мое внимание. Сначала, когда ребенок только начинает терапию, я не пытаюсь сформулировать недостатки его поведения. Я не говорю: «Давай обсудим твои драки». Я могу лишь попросить ребенка описать его стычки, попытаться обрисовать чувства, которые он испытывает, размахивая кулаками, или картину одного из сражений. Но мы не обсуждаем драку с намерением немедленно изменить его поведение. (Тем не менее, о травме я начинаю говорить достаточно рано.) Поведение — это лишь симптом глубоко скрытого недуга. Видя, что ребенок не чувствует себя счастливым, не становится сильнее и не начинает ощущать себя комфортнее в этой жизни, я должна внимательно проанализировать свою работу. Если у нас хорошие взаимоотношения, ребенок стабильно поддерживает контакт, восприимчив и успешен на моих сессиях, то я понимаю, что должна сконцентрироваться именно на том поведении, которое по-прежнему вызывает беспокойство и дестабилизирует положение.

Так как гештальт-терапия ориентирована больше на процесс в целом, чем на конкретные эпизоды, помощь детям чаще заключается прежде всего в том, чтобы объяснить, что с ними происходит, а не в попытках изменить их поведение, решая конкретные вопросы, поощряя, читая мораль или воздействуя как-то иначе. Перемены, часто парадоксальные, начинаются именно в результате осознания и приобретения действенного опыта. Арнольд Бейзер (Beiser, 1970) утверждает: «Изменений следует ожидать, когда человек становится тем, кто он есть на самом деле, а не когда он пытается стать тем, кем отнюдь не является». По этому принципу я и изобретаю занятия и эксперименты, стараясь управлять сознанием ребенка через его поведение. Основой для подобных упражнений оказываются новые для ребенка чувства самоподдержки и собственной значимости, а также умение адекватно выражать свои чувства.

Двенадцатилетний Джеймс был крайне застенчив. Он жил в большой и плохо организованной семье и в некотором смысле потерялся в такой атмосфере. Я занималась и со всей семьей, и с Джеймсом индивидуально, но, несмотря на огромную проделанную работу, мальчик оставался болезненно застенчивым с другими детьми. Конечно, было бы полезно включить его в терапевтическую группу, но в данный момент это было невозможно. Мы вместе попытались глубже изучить его застенчивость. Джеймс вылепил одну фигурку, изображающую его застенчивое «Я», и еще одну, символизирующую того, кем он хотел бы стать. Он обнаружил, что его застенчивое «Я» было довольно юным мальчиком, и провел с ним несколько трогательных бесед. Джеймс осознал, что его стеснительность на самом деле являлась способом борьбы и самозащиты. Я придумала эксперимент, по ходу которого ему следовало подойти к группе детей во время школьного обеда и зафиксировать ощущения своего организма и возникающие в голове мысли. Опыт был очень болезненным, но, поддержанный своим вновь приобретенным ощущением «Я», Джеймс согласился пройти испытание. На следующей сессии он нарисовал свои чувства, используя разные краски, и так резюмировал свои мысли: «Я им не нравлюсь. Я недостаточно хорош для них». И мальчик был очень удивлен, поняв, что эти мысли – лишь копия прошлых высказываний о нем. Следующий эксперимент, который я предложила, состоял в том, чтобы мысленно взять за руку маленького Джеймса и поговорить с одним из одноклассников о школьном задании. Мы говорили о неприязни, которую Джеймс обычно ожидал от ребят. И с моей поддержкой и мыслью, что это всего лишь эксперимент, мальчик с успехом справился с моим поручением. Дальнейшие эксперименты того же типа, закончившиеся вполне успешно, помогли ему понять, что он может избавиться от старой, застенчивой части своего «Я».

#### Завершение терапии

Меня часто спрашивают, как я узнаю, что пора заканчивать занятия. Если у ребенка все наладилось и наша работа сводится лишь к совместному приятному времяпрепровождению, то пора ставить точку. Если ребенок, который раньше не мог дождаться следующей сессии, увлечен общением с друзьями или другими делами и говорит, что у него нет времени на встречу, то тоже, скорее всего, пришло время завершать работу.

Если в жизни ребенка все хорошо, но наши занятия по-прежнему приносят плоды, прекращать работу еще рано. Если на сессиях ничего не происходит, а симптомы проявляются дома, мне следует внимательно разобраться в том, что я делаю правильно, а что — нет. Если появляется стойкое сопротивление, иногда стоит сделать перерыв, даже если предстоит еще масса работы. Подобные вещи часто случаются с детьми, перенесшими тяжелую травму, особенно изнасилование. На каждом этапе своего развития ребенок может побороть лишь определенные аспекты травмы. Так, если речь идет о четырехлетнем малыше, он сможет побороть свое беспокойство и связанные с травмой чувства только в объеме имеющихся в четырехлетнем возрасте когнитивных и эмоциональных способностей.

На разных этапах жизненного пути могут проявляться определенные симптомы и неадекватности поведения, связанные с детской травмой, которые указывают на необходимость дальнейшей терапии, соответствующей возрасту ребенка. Кроме того, в процессе работы дети часто выходят на «плато» и им нужно время, чтобы переработать и интегрировать вновь приобретенные знания. Иногда терапию по разным причинам прерывают взрослые: от недостатка денег, времени или отсутствия страховки. Когда так случается, мнение родителей для меня закон, но я всегда оставляю дверь открытой для дальнейшей работы.

Продолжительность терапии для каждого ребенка различна и зависит от множества факторов. Иногда это может быть всего несколько сессий, иногда три — четыре месяца или учебный год, а бывает и два года. Независимо от длительности нашего общения и причин его прекращения, я уделяю особое внимание завершению работы. Прощание не должно быть незаметным — это очень важный этап терапевтического процесса. В некотором смысле наши занятия были ведущим, определяющим событием в жизни ребенка, поэтому завершение этого этапа позволяет ребенку устремиться навстречу новым событиям и местам. Когда насущные потребности удовлетворены, новые навыки приобретены, открытия сделаны, скрытые переживания выпущены на свободу, наступает период равновесия и спокойствия. Момент завершения работы — это точка отсчета, с которой ребенок вступает на путь здорового развития.

Последняя сессия может стать своего рода ритуалом, и, чтобы подчеркнуть ее важность, мы оказываем ей особенное почтение. Мы обсуждаем все наши занятия, просматриваем вместе с ребенком содержание его папки, листаем альбом с фотографиями, вспоминая рисунки и песочные сценки. В зависимости от возраста моего клиента мы решаем, чем будем заниматься на последнем сеансе. Можно написать друг другу прощальные открытки или поиграть в любимую игру. Можно поговорить о наших победах и первых минутах общения. Иногда я просила подростков создать из песка сценки, отображающие наши встречи, чувства, которые они испытывают в преддверии нашего расставания или то, что произвело на них наибольшее впечатление за проведенное вместе со мною время. Некоторые дети рисуют свои смешанные чувства, переплетение печали и радости. Эти картины помогают им сгладить смятение, вызванное переполняющими их противоположными чувствами. И что бы мы ни делали на последней сессии — это наше совместное решение.

#### Родители и семьи

Основной темой этой главы был процесс терапевтической работы с детьми и подростками. Работа же с родителями и с семьей составляет важную часть этого процесса, хотя и проходит в другой плоскости. Как правило, если я работаю с ребенком индивидуально, я встречаюсь с ним в обществе родителей не реже, чем каждые четыре — шесть недель. При необходимости я приглашаю и других членов семьи, а иногда работаю с ребенком и его братом или сестрой без родителей. В некоторых случаях я чередую неделю встреч с одним ребенком и неделю, когда он приходит вместе с матерью или обоими родителями.

Введение родителей в курс терапевтического процесса совершенно необходимо. Если они не знают и не понимают, что я делаю, все усилия могут оказаться напрасными. Образование родителей становится жизненно важной частью терапевтического процесса, и большинство взрослых очень признательно мне за это. Если родители относятся ко мне враждебно и агрессивно, я обязана с уважением реагировать на их сопротивление, должна предложить свою поддержку и продолжать попытки наладить взаимоотношения. Мне известно, что под маской недружелюбия часто скрывается боль, беспокойство и чувство собственной несостоятельности в качестве родителей. Если же родители совсем отказываются принимать участие в работе, но продолжают приводить детей по обязанности (так бывает в случае судебных решений), я продолжаю заниматься с ребенком, часто поднимая при этом тему его отношений с родителями. Каждая такая сессия дает ребенку внутреннюю силу, чтобы совладать со своей семьей.

Даже если родители с охотой принимают участие в сессиях, существует принципиальная разница между работой с семьей и индивидуальным общением с ребенком. Безусловно, дети чувствуют облегчение и рады, когда родители меняют свое отношение к ним, но негативные интроекты лишь заталкиваются еще глубже, чтобы позже снова выйти наружу. Эмоциональное здоровье ребенка не восстанавливается автоматически, когда его семья начинает предпринимать какие-то попытки изменения. Он все еще нуждается в укреплении чувства собственного «Я», в выплескивании наружу скрытых эмоций, в овладении способами удовлетворения своих потребностей и в правильном к ним отношении, в обретении терпимости и способности позаботиться о себе, а также в том, чтобы научиться управлять неверными посланиями своей самости, которые уже интегрировались в его систему самовосприятия.

#### Примечание

Эта глава была напечатана в изданиях: *The Gestalt Review*, 1 (4) (1997) и *The Heart of Development*, Vol. 1: Childhood.

# Глава 4 Усиление чувства собственного «я» у детей и подростков

Ребенку нужна опора внутри самого себя, чтобы выразить свои заблокированные эмоции. Дети, пережившие травму, жестокое обращение, надругательство, смерть близкого или развод родителей, аккумулируют связанные с этими событиями чувства, но не имеют достаточно опыта и знаний, чтобы их каким-то образом выразить. Поскольку дети обладают естественным эгоцентризмом и воспринимают все происходящее с ними как часть нормального процесса развития, они признают свою ответственность и обвиняют себя во всех травматических событиях их жизни. Это приводит к тому, что они еще глубже прячут свои переживания, поскольку не имеют достаточно внутренней силы, чтобы справиться с ними или тем более их как-то продемонстрировать. Кроме того, не обладая способностью различить истинные и ложные суждения, ребенок усваивает множество негативных интроектов — неправильных представлений о самом себе. Подобные отрицательные «сообщения» приводят к фрагментации, тормозят процессы нормального взросления и интеграции и становятся основой для развития чувства самоуничижения и заниженной самооценки.

Помощь взрослого в развитии сильного собственного «Я» дает ребенку ощущение благополучия, позитивного самоотношения, а также внутренние силы, необходимые для выражения скрытых эмоций. Ведь известно, что сдерживаемые и спрятанные чувства препятствуют терапевтическому процессу.

Я хочу представить свой подход к задаче укрепления самости, который был успешно использован в работе с детьми любых возрастов. Эта модель не всегда линейна: действия и упражнения определяются индивидуально в ходе наблюдения и моего взаимодействия с ребенком. В предыдущих главах я описывала общие направления своей работы, основанные на законах нормального развития ребенка. Здесь я повторю их вкратце. Здоровый младенец приходит в этот мир как чувствующее существо: ему нужно внимание взрослых, чтобы развиваться, и он должен научиться сосать грудь, чтобы получать питание. По мере роста малыш все рассматривает, слушает, пробует на вкус и трогает. Его чувства приведены в полную боевую готовность. Он узнает о возможностях собственного тела и активно их использует. Его эмоции выражаются без всяких ограничений, а интеллект изо всех сил впитывает и исследует любую информацию об окружающем мире.

Ребенок решительно и полноценно использует все возможности своего тела. Но по мере созревания его существование начинает все больше и больше зависеть от различных возрастных факторов, а модальности, определявшие формирование организма на предыдущем этапе развития, часто блокируются и тормозятся. Дети, перенесшие травму, нередко утрачивают естественную способность к познанию окружающего мира посредством разнообразных систем собственного организма. Они могут ограничить прием поступающей извне информации, затормозить телесную активность, блокировать свои эмоции и интеллектуальные процессы. Например, хорошо известно, что брошенный ребенок в качестве самозащиты пытается отключить свои чувства. С этим сложно бороться, и подобное отрешение становится для ребенка средством преодоления любых стрессов, а то и способом взаимодействия с жизнью в целом. Самость такого ребенка подавляется и зачастую вовсе утрачивается.

Поэтому занятия, призванные помочь ребенку найти скрытые аспекты его внутреннего мира, незаменимы для формирования чувства собственного «Я».

Независимо от причин обращения за помощью, большинство детей, которые ко мне приходят, имеют две большие общие проблемы. Во-первых, они плохо относятся к себе

(даже не признавая этого), а во-вторых, они испытывают огромные трудности во взаимоотношениях с родителями, учителями, сверстниками, книгами. Чтобы добиться хорошего контакта, необходимо полноценно использовать все аспекты жизнедеятельности организма: чувства, движения, эмоции и интеллект. Именно их совместное, интегральное функционирование обеспечивает эффективную связь с окружающим нас миром. Эти аспекты (ощущения, движения, эмоции и интеллект) формируют систему организм — самость. Поэтому нарушение даже одного из них будет сказываться и на чувстве собственного «Я», и на способности вступать в контакт, то есть полноценно ориентироваться в любой ситуации.

Как же точно определить, что есть «Я», или «самость»? При обсуждении проблем самосознания обычно используют термины «самооценка» или «Я-концепция». В этой главе я буду использовать термин «чувство Я», ибо он мне кажется более подходящим. Например, иметь «низкую самооценку» — значит выносить некое суждение о своем «Я»; то же самое происходит при «высокой самооценке». Выражение «слабая Я-концепция» относится к тому, как мы видим и переживаем самих себя. Оба этих термина представляются мне фрагментарными, расщепляющими личность. Я считаю, что не столь уж важно быть высокого мнения о себе, гораздо важнее полностью понимать самих себя и свои возможности — устройство организма — для полноценного взаимодействия с миром

Интересно отметить, что Словарь Вебстера дает следующие определения самости (self):

- 1) идентичность, характер или истинные качества человека;
- 2) идентичность, личность, индивидуальность данного человека; то в человеке, что отличает его от других;
  - 3) человек в своих лучших проявлениях;
- 4) объединение элементов (таких как тело, эмоции, мысли и чувства), которое создает индивидуальность и идентичность человека.

Мне ближе последнее утверждение. При рождении ребенок имеет потенциал для развития хорошего, сильного чувства собственного «Я». И хотя представление о себе вначале может формироваться под влиянием голоса, образа и прикосновений матери, с момента появления на свет малыш упорно пытается отыскать свое собственное «Я». При правильном воспитании он получает удовольствие от собственной индивидуальности, открывая по мере развития все новые и новые ее стороны. И грустно, когда на пути этого процесса возникают преграды.

Я выделила несколько элементов, которые кажутся мне истинными составляющими индивидуальности ребенка. Чтобы добиться развития сильного, целостного чувства собственного «Я», следует укреплять каждое из этих звеньев. Вот они:

- 1) чувства: видение, слушание, осязание, вкус, обоняние;
- 2) тело: понимание всех возможностей своего организма,
- а также дыхания и голоса;
- 3) интеллект: умение делать выбор, самоопределение, овладение проекциями;
- 4) овладение навыками;
- 5) власть и контроль;
- 6) понимание границ и норм поведения;
- 7) игривость, воображение, чувство юмора;
- 8) использование негативных интроектов для достижения интеграции;
- 9) использование своей агрессивной энергии;
- 10) шестое чувство интуиция и умение доверять себе.

Для начала я могу предложить ребенку занятия, которые будут стимулировать и интенсифицировать использование чувств, и это будет важным шагом на пути усиления чувства самости. Зрительные, слуховые, тактильные, вкусовые и обонятельные образы, являющиеся прямым следствием контакта, позволяют направить наше сознание на собственные ощущения. Конечно, мои упражнения соответствуют уровню развития ребенка. От этих базовых упражнений мы переходим к другим занятиям, направленным на дальнейшее усиления его «Я».

На следующих страницах речь пойдет о каждом из перечисленных элементов и об упражнениях, которые я использовала на своих занятиях. Вы наверняка можете предложить и другие упражнения, а часто хорошие советы дают сами дети. Все они предлагаются в форме игры или эксперимента и могут занимать как всю сессию целиком, так и всего лишь ее малую часть.

#### Стимуляция и воспитание чувств

#### Видение

Книги серии «Где Вальдо?» Подробное изучение рисунков. Рисование карандашом или красками цветов, фруктов или деревьев. Эксперименты с ощущениями, возникающими при соприкосновении с разными субстанциями, например, с глиной; сначала с закрытыми, а затем с открытыми глазами. Рассматривание вещей через стекло, воду, целлофан, лупу или калейдоскоп.

#### Слушание

Внимательное вслушивание в любые звуки окружающего мира. Рисование под музыку (особенно полезно рисование пальцами). Извлечение громких и тихих, высоких и низких звуков с помощью ударных инструментов. Сравнение звуков. Переговаривание посредством отдельных звуков. Игра в распознавание звуков. Сопоставление звуков с возникающими чувствами.

#### Прикосновение

Угадывание на ощупь предметов, помещенных внутрь непрозрачной сумки. Описание ощущений от прикосновения пальцев или босой ступни к предметам, поверхность которых имеет различную текстуру. Рисование пальцем по влажной глине, разгребание песка руками. Восприятие на слух слов, передающих тактильные ощущения (бугристый, пушистый, скользкий, твердый, мягкий, гладкий, липкий, вязкий, теплый, холодный, горячий, ледяной, шершавый, дырявый, колючий, покалывающий, воздушный, резиновый, тонкий, пористый, кашеобразный, шелковистый, волосатый). Приписывание цветов этим словам. Рисование картинок, изображающих эти слова. Театрализованный показ этих слов в форме загадок для терапевта или группы детей.

#### Вкус

Упражнение с апельсином, описанное в главе 3. Обсуждение любимых и нелюбимых вкусовых ощущений. Опробывание вкуса различных продуктов и сравнение их вкуса и структуры. Пантомима на тему того, как едят разные продукты.

#### Обоняние

Беседа о приятных и не слишком приятных запахах. Пантомимическое изображение запаха разных предметов, чтобы другие могли угадать, о каком запахе идет речь. (Детям

особенно нравится, когда я изображаю, как прогуливаюсь туда-сюда, неожиданно чувствую ужасный запах и понимаю, что что-то прилипло к моей туфле.) С целью ознакомления с запахами цветов, фруктов, трав можно поместить в непрозрачные флаконы, например, духи, горчицу, банан, яблоко, репчатый лук и попросить ребенка угадать, что это за аромат. Обсуждение (или рисование) образов воспоминаний, навеваемых определенными запахами.

#### Случай из практики

Когда я впервые встретила Джои, он был в высшей степени гиперактивен. На первых занятиях он только и делал, что носился по комнате, а я в попытке завязать с ним отношения бегала с ним рядом или чуть позади. У Джои было выраженное «нарушение контакта»: он не мог спокойно стоять на одном месте столько времени, столько необходимо, чтобы завязать с кем-нибудь какие-то отношения. Лекарства не помогали. На одной из сессий он заметил на подоконнике какой-то предмет. Это был калейдоскоп. Я предложила заглянуть в него, и, к моему удивлению, мальчик согласился. Мы провели все занятие, рассматривая по очереди через калейдоскоп все, что было в комнате и за окном, делясь друг с другом впечатлениями об увиденном. «Вайолет, взгляни на это!» — вскрикивал он, протягивая мне калейдоскоп, а я, в свою очередь, говорила: «Джои, ты должен это увидеть!» На этом занятии между нами установился настоящий контакт, который не исчез и на последующих сессиях.

#### Еще один случай

Когда Эли двигался, он напоминал мне деревянную куклу. Он был общителен и вежлив, но полностью лишен каких-либо эмоций. Казалось, мальчик не знал, что такое чувства. Я решила провести эксперимент, чтобы помочь ему расслабиться. Мне удалось добиться великолепных результатов в группе очень сложных 11–14-летних подростков, применяя технику рисования пальцами, и я снова решила использовать этот прием. Эли утверждал, что не может участвовать в таких «малышовых» занятиях. Однако я достала два старых подноса, какие используются в кафетериях, налила на них немного красок и начала рисовать сама. Мальчик понаблюдал за мной некоторое время, затем тоже присоединился, используя только указательный палец. Я положила лист бумаги на свой поднос, придавила его, и раз – получился красивый отпечаток! Эли посмотрел и воскликнул: «Я тоже так могу!» Он немедленно с головой погрузился в работу и вскоре получил собственный чудесный отпечаток (а точнее – целых четыре). После этого занятия в поведении Эли наметился явный сдвиг и он с готовностью брался за другие интересные упражнения на развитие сенсорных и телесных ощущений. Так, он рисовал под «сердитую» музыку, а вскоре смог продиктовать список вещей, которые его злили, печалили, пугали или делали счастливым.

#### Тело, дыхание и голос

Эксперимент с разными способами дыхания и оценка их влияния на организм.

Надувание шаров и поддержание их в воздухе силой дыхания.

Соревнование на скорость перекатывания по столу ватных шариков с помощью дыхания.

Игра на губной гармони.

Эксперимент со звуками голоса и ударными инструментами.

Пение

Ролевая игра с озвучиванием разных интонаций (просьба, гнев, страх и так далее).

Соревнование по крику.

Оригинальные способы упасть на подушки.

Изображение разных игр и спортивных занятий посредством пантомимы.

Сражения на битах в роли разных героев, короля и королевы, двух стариков, двоих детей.

Бросание мягких мячей разными способами.

Игры с очень большими мячами, на которых можно посидеть или полежать.

Придание вычурности разным движениям.

Демонстрация всех движений, которые ты можешь сделать различными частями тела. Игра в Твистер.

Танцы под музыку.

Демонстрация разных способов усаживания.

Пантомимическое изображение разных ситуаций, начинающееся с движения пальцев и последовательно подключающее разные части тела.

#### Пример

Мне запомнилась сессия, на которой я играла в игру «Гавайский пунш» с четырнадцатилетней клиенткой по имени Дженни. Это настольная игра (уже снятая с продажи), в которой сделанный из пластика ананас перемещают на число ходов, выпавшее на игральных костях. У каждого участника ананас своего цвета, а на игровом поле установлены коробки той же раскраски. Если я останавливалась на цветовом поле соперницы, она могла спросить: «Не хочешь ли гавайского пунша?», но независимо от моего ответа она получала право раздавить мой ананас, превратив его в блин. После этого я могла перемещать свою фишку дальше до остановки на поле «восстановления формы». И всегда, чтобы сделать игру интереснее, я предлагала использовать разные голоса, уговаривая второго участника не сплющивать ананас. Это мог быть плач, вой, просьба, крик, мольба, убеждение, приказ и так далее. В один прекрасный момент Дженни приземлилась на моем цвете, и я произнесла: «Не хочешь ли гавайского пунша?» В ответ последовала тишина (безусловно, это тоже своеобразный отклик), а когда я начала давить ее ананас (мы использовали для этого резиновый молоточек на отдельной деревянной доске), Дженни решила закричать. Сначала это были неуверенные и слабые возгласы, которые, однако, становились все громче и громче, пока не превратились в леденящие кровь вопли. Я испугалась, прекратила работать молотком и, взглянув на Дженни, сказала: «Это был впечатляющий крик! Ты когда-нибудь кричала так раньше?» «Нет, это в первый раз, - ответила девочка. - Но мне бы хотелось, чтобы я так же орала, когда отец ночью входил в мою комнату и начинал трогать меня». Я знала, что Дженни пережила сексуальные домогательства. Но она впервые заговорила об этом открыто и по доброй воле, и с этого момента началось ее исцеление.

#### Овладение навыками

Дети из дисфункциональных семей, перенесшие травму или живущие с родителями-алкоголиками, часто имеют мало возможностей для овладения навыками. Между тем развитие навыков и умений является важнейшей составляющей развития ребенка. Навыки формируются в борьбе, но не в состоянии подавленности и неверия в собственные силы. Борьба закаляет ребенка, и с каждым новым умением крепнет его способность противостоять фрустрации. Ребенок изо всех сил старается запихнуть меньшую коробку в большую. Он использует всю свою энергию и концентрацию. Добиваясь в конце концов результата, он приобретает определенное умение. Если же он пытается вложить большую коробку в меньшую, его ждет быстрое разочарование и появляются слезы. Родители должны понимать разницу между борьбой и фрустрацией и не мешать ребенку самостоятельно достигать поставленной цели. Когда же возникает фрустрация, родители просто обязаны отыскать коробку большего размера, чтобы дать ребенку насладиться чудесным ощущением успеха, которое в конечном итоге преобразуется в необходимые навыки.

Многим из тех детей, которые приходят на терапию, явно недостает опыта овладения какими-то навыками. Иногда этим детям ставят диагноз «нарциссическое расстройство», так как они вечно недовольны, постоянно требуют новых игрушек, легко сдаются и не могут долго заниматься чем-то одним. Так случается, если у ребенка не было достаточно возможностей для борьбы. Подобные вещи объясняются многими причинами: родители с самого начала делали для ребенка слишком много, не позволяя ему проявить бойцовский характер, столь необходимый для формирования навыков; ребенок пережил сильную фрустрацию, не находя должной поддержки от мамы и папы, которые думают, что фрустрация весьма помогает обучению; ребенок не получил достаточно заботы в младенчестве, возможно, изза болезни матери, и никто не смог ее заменить и предоставить ребенку необходимый жизненный опыт. В любом случае, независимо от причин его теперешнего состояния, такому ребенку нужно дать возможность получить как можно больше опыта успешного овладения навыками. А так как сам он не может в течение долгого времени сохранять интерес к определенному заданию, терапевт обязан найти такие пути и приемы, чтобы вместе с ребенком добиться положительного результата.

## Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.