

ГАДАНИЕ НА РЕАЛЬНОСТИ

АЗБУКА
АРТ-ТЕРАПИИ



Анна
Ефимкина

Анна Ефимкина

**Гадание на реальности.
Азбука арт-терапии**

«Издательские решения»

Ефимкина А. О.

Гадание на реальности. Азбука арт-терапии / А. О. Ефимкина —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-960876-5

У этой книги могло бы быть еще одно название: «Взросление арт-терапевта». Автор рассказывает, как видеть в деталях жизни целебное средство от дисгармонии души, а также как жить здесь и сейчас и идти за своей актуальной потребностью. Она описывает проверенные практикой методы работы с использованием различных форм творческой активности и верит, что умея считывать невербальные и расшифровывать вербальные послания, можно войти в контакт с окружающим миром и обрести внутреннюю гармонию.

ISBN 978-5-44-960876-5

© Ефимкина А. О.
© Издательские решения

Содержание

Вместо предисловия	6
СЛЕДУЯ МЕТАФОРЕ ПУТИ	7
ЧТО ТАКОЕ ПРОЕКТИВНОСТЬ	10
Попытка самообмана	12
Личностные трансформации	14
Проживать боль, рисуя	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Гадание на реальности Азбука арт-терапии

Анна Олеговна Ефимкина

Фотограф Екатерина Кавлакан

Редактор Нина Карпинская

Дизайнер обложки Ю. Героева

© Анна Олеговна Ефимкина, 2019

© Екатерина Кавлакан, фотографии, 2019

© Ю. Героева, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4496-0876-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вместо предисловия

У этой книги могло бы быть еще одно название: «Взросление арт-терапевта». Анна Ефимкина, психолог, ведущая групп по арт-терапии, не дает в ней готовых ответов, но рассказывает, как видеть в деталях самой жизни целебное средство от дисгармонии души, а также как жить здесь и сейчас и идти за своей актуальной потребностью и актуальной потребностью группы. Она описывает проверенные практикой методы групповой и индивидуальной работы с использованием различных форм творческой активности и верит в то, что лишь прислушиваясь к себе и своему бессознательному, умея считывать невербальные и расшифровывать вербальные послания, можно войти в контакт с окружающим миром и, что важнее всего, обрести внутреннюю гармонию.

Книга будет полезна психологам, специалистам в области арт-терапии и других направлений психотерапии, а также всем, кто стремится глубже понимать себя и других людей.

СЛЕДУЯ МЕТАФОРЕ ПУТИ

Мое знакомство с арт-терапией началось с шока! Мама вернулась с тренинга домой, расписанная с головы до ног прямо по телу гуашью: цветы, райские птицы и надпись «La femina»¹...

Мне было пятнадцать лет. Маме, к тому времени уже практикующему психологу, – тридцать четыре. Она преподавала психологию в университете, проводила групповые и индивидуальные сеансы и продолжала обучаться различным подходам в терапии. Новосибирский Академгородок, где мы жили и до сих пор живем, – маленький уютный уголок, населенный в основном учеными, преподавателями и их семьями. Все друг друга знают, все тихо-мирно, и, когда происходит что-то из ряда вон выходящее, об этом сразу же узнают и долго судачат, перетирая подробности, имена-явки-пароли. Поэтому ведем мы себя здесь хорошо и по возможности неприметно.

И вот в наш город приехал великий учитель Нифонт Борисович Долгополов, ректор Московского института гештальта и психодрамы. В передаче знаний и опыта все замешано на личной энергетике тренера. Каков тренер – такова и динамика. Начинающие наставники бывают подчас так перепуганы, что ведут себя в группе как мышки. Нифонт Борисович же – личность яркая и незаурядная, к тому же психологом он даже на тот момент был настолько давно, что уже забыл, как это – бояться собственных проявлений перед своей же аудиторией. Его уверенность и взрывная энергия передались каждому из участников в отдельности и всей группе в целом. Тренинг завершился боди-артом и торжественным шествием арт-терапевтов по основной улице через весь Академгородок.

Это сейчас я понимаю, как им было здорово и какие радостные и светлые чувства они испытывали, в какой отрыв ушли. А тогда, в свои пятнадцать, посиживая с подружкой за чаем, я оказалась потрясена и жестоко оскорблена, когда мама и компания с хохотом и пением ворвались в дом, полуголые и раскрашенные с головы до ног. Такой непристойности, такого попра- ния приличий я от родной матери не ожидала! Это был стыд и несмываемый позор! Я не представляла, как наутро идти в школу! Прорывав сутки в шкафу, из которого наотрез отказывалась вылезать, я еще долго не могла простить маму и поклялась никогда не приближаться к психологии даже на пушечный выстрел.

Сейчас это смешно и, после стольких лет занятий психологией, кажется мне наивным и глупым. Но вот я пишу, а на глаза наворачиваются слезы, и становится жалко-жалко себя... Так арт-терапия накрепко врезалась мне в память, а после пришла в мою собственную жизнь, чтобы остаться в ней навсегда.

Я – лингвист и психолог. В моем случае это скорее дань семейному сценарию, чем личный выбор. Мой отец – филолог и философ, писатель. Все полки в нашем доме были заставлены трудами мыслителей, книгами по антропологии, истории, литературе. Даже когда мы голодали в условиях тотального дефицита, родители умудрялись доставать редкие тома и напечатанные на ротапринте издания. Моя мать – психотерапевт и писатель Римма Ефимкина. Занятия родителей наложили отпечаток на мое профессиональное становление.

С моего раннего детства мама, в ту пору учительница русского языка и литературы, брала меня с собой на работу. Мне было семь, когда она начала осваивать психологию, и, конечно же, я стала ее первой «подопытной», так как тогда она взялась за возрастные особенности и проблемы. Она училась – а я росла и училась вместе с ней. Достигнув совершеннолетия, я стала сопровождать мать в поездках на Алтай и Байкал, присутствовала на фестивалях и конферен-

¹ Женщина (*ит.*).

циях, психологических тренингах и интенсивах. Позже проходила стажировку в ее многочисленных обучающих группах.

Точно так же двое моих детей коротают свободное время рядом со мной в шумной творческой атмосфере выездных психологических мероприятий, непосредственно усваивая те знания, которые другие люди получают в вузах и на курсах повышения квалификации.

Когда я закончила факультет психологии (мое второе высшее образование), мать спросила:

– Получила для себя что-нибудь новое?

– Нет, но систематизировала то, что и так знала всю жизнь.

«Арт» у меня в крови. Так вышло. Но то, что я знаю об арт-подходе, отчуждаемо. В этой книге я рассказываю о том, как этот подход работает.

Сказать, что я люблю арт-гештальт (назовем этот подход так, поскольку он включает в себя методы и арт-, и гештальттерапии), будет не совсем верно. Это не любовь, а стиль всей моей жизни. Я попросту так живу: читаю реальность во всех чертах обыденности. На афишах, в архитектуре, одежде, песнях, доносящихся из окон, в движениях тела, тенденциях моды, в оговорках и в осознанной речи людей, в их жестах и мимике.

Сказать, что психологов этому учат, тоже будет неверно. Никто этому не может научить, как нельзя научить чувствовать. В нас уже это есть. Это как шестое чувство, как еще один язык над всеми языками мира. Можно уловить его закономерности, но нельзя его изучить, как нельзя научиться дышать. Это как безусловный рефлекс: мы уже умеем это.

А вот научиться его понимать вполне возможно. И я уже в Пути. Эта книга как раз о том, как я пришла к тому, чтобы слышать себя и окружающий мир, как я начала осознавать себя частью огромного целого, почему для меня это стало важным, как это мне помогает, как я прохожу этот Путь вместе с другими людьми-попутчиками. Об этом писали и пишут многие. У каждого этот Путь свой. Я вступила на него со стороны арт-терапии. Он бесконечен, но первые шаги я уже сделала, и здесь я расскажу о том, как это со мной случилось.

По причине универсальности и бесконечности темы мне сложно придать книге жесткую структуру. Следуя метафоре Пути, скажу лишь, что прекрасно знаю, куда иду, и прекрасно понимаю, что именно я хочу рассказать. Но как извилиста и петлиста дорога, так и повествование мое то уходит в сторону, то соединяется со смежными темами в психологии.

Поэтому я решила: будь что будет! Разделю текст на небольшие фрагменты, озаглавлю каждый попонятнее и поделюсь информацией. Если окажется познавательно – хорошо, если занятно – прекрасно! А я, если честно, надеюсь в процессе написания книги сделать еще пару шагов на пути познания себя.

Идея этой книги пришла ко мне в процессе работы на женском психологическом тренинге. Начинала я с психодраматического подхода, но во время занятий стала обучаться арт-терапии и как-то незаметно для себя перешла на этот метод.

Место проведения тренинга всячески этому способствовало: однокомнатная квартира, которая служила мастерской фотографу и художнику. Там были выставлены многие из его работ. Я заметила, что женщины, обращая внимание на одни и те же картины, комментируют их совершенно по-разному. Иногда они сравнивали свое настроение с пейзажами, иногда картины их раздражали, бывало, что участницы группы отождествляли себя с изображенными персонажами.

И однажды я предложила упражнение «на разогрев» – выбрать картину из тех, что были выставлены вдоль стены, и озвучить ее от первого лица. Результат оказался поразительным! Как будто картины были предназначены специально для каждой из участниц!

А во время шеринга я с интересом заметила, что одни и те же картины вызывали у разных участниц порой диаметрально противоположные чувства и ассоциации. Что же это было? Сила

изобразительного искусства столь различно влияла на женщин? Или их собственный внутренний мир, найдя отражение в чужих картинах, явился им как бы извне?

С тех пор меня интересует этот вопрос. Я выполняла еще немало упражнений и на ходу изобретала множество методик. И все они давали сходные результаты: женщины до бесконечности воспроизводили усвоенные когда-то в детстве паттерны. Просила ли я описать картину, придумать сказку, вспомнить и напеть песню – каждая женщина всегда повторяла один и тот же сюжет.

Моя книга посвящена механизму проекции и проективным методикам как средствам, позволяющим наиболее ярко и живо выявить внутренний конфликт клиента, сделать его наглядным и объемным, помочь человеку осознать свои глубинные паттерны, увидеть модель взаимодействия с окружающими, запечатленную в каждом произведении его творчества. В качестве примеров я буду использовать фрагменты сессий женской группы, а также собственные наработки и методики, изобретенные во время занятий.

Я люблю метод арт-терапии потому, что на сто процентов уверена: самое точное описание, самая детальная диагностика человека со всем богатством его внутреннего мира возможны только через проекцию на данный момент времени, через проявление и осознание чувств «здесь и сейчас».

Проективно все: что и как человек говорит, песня, которую он поет, его сновидение, рисунки, оговорки, книги, которые он выбирает для чтения, даже дорожные знаки, которые он либо замечает, либо игнорирует. Все это рассказывает о нем больше и подробнее, чем самый точный и валидный тест или опросник, разработанный специалистами.

Способность к проекции не зависит от материала и внешних обстоятельств. Ее механизм универсален. Не важно, что происходит вокруг, – мы проецируем вовне свой внутренний мир, свои личные установки, настроение, актуализируем свою внутреннюю потребность. Мы творим этот мир и воспринимаем его таким, каким готовы воспринять. Наверное, вы замечали, что, когда настроение хорошее, мир видится ярким и прекрасным, вдохновляющим, и на его изъяны мы попросту не обращаем внимания. И наоборот, когда наше внутреннее состояние оставляет желать лучшего, мы склонны к критике всего, что попадает на глаза.

С самого детства человек в процессе своего развития усваивает базовые паттерны реагирования на внешние события. Ребенку эти реакции помогают справиться с кризисом, уцелеть среди травмирующих обстоятельств или отношений. И по прошествии времени, даже если уже ничто не угрожает ни самому человеку, ни его повзрослевшей психике, он продолжает неосознанно воспроизводить свои детские реакции, воссоздавая травмировавшую его когда-то ситуацию снова и снова. Его сознание подобно голограмме, которую он множит бесконечное число раз. Его творчество – стопроцентное отражение сознания.

Плохая новость: каждое повторное переживание травмы чрезвычайно болезненно.

Хорошая: арт-терапия позволяет осознать утратившие продуктивность паттерны, интегрировать ранее отторгнутые аспекты личности и, обретя психологическую целостность, скорректировать поведение новыми осознанными реакциями.

ЧТО ТАКОЕ ПРОЕКТИВНОСТЬ

Фестиваль бизнеса и психологии. Присутствующие словно разделены на два лагеря: полные энтузиазма специалисты и «безмолвствующий народ» – люди, которые никогда прежде не соприкасались с психотерапией и видели психологов только по телевизору, – закрытые позы, настороженные взгляды, «рисовать не буду, не умею, с детства не рисовал».

Как в такой ситуации начать работу? Я понимаю, что заявленная мной тема – «Арт-гештальтподход в терапии» – навеивает собравшимся мысли о редкой и, увы, неизлечимой болезни. А если я вдруг начну рассказывать им о своем видении мира, меня тут же отнесут в разряд умалишенных и станут деликатно, но стремительно покидать зал в поисках менее опасного мастер-класса и более вменяемого ведущего.

Для того чтобы участники не разбежались, мне нужно объяснить аудитории, далекой от психологии, что а) у человека есть сознание; б) сознание проективно; в) у человека есть еще и бессознательное. Решать надо быстро – в считанные секунды, и я предлагаю аудитории импровизированное упражнение, додумывая детали уже в ходе инструктажа.

– Объединитесь в пары. Быстро и не задумываясь назовите три предмета, которые вы первыми увидите в этом зале. А теперь назовите три прилагательных, описывающих каждый предмет. Один говорит, второй записывает. Обмен листочками. Теперь проговорите записанное от первого лица. Три минуты на обсуждение. Обсуждение стройте в трехчастном высказывании: «Я чувствую то-то, когда говорю, что я то-то, и для меня это означает то-то».

Хожу по залу, слушаю:

– Стена. Стул. Пол.

– Какие?

– Серая. Деревянный. Каменный.

Описывая посторонние предметы, говорящий мог бы многое узнать о своем внутреннем состоянии в связи с происходящим вокруг. Серый – неприметный и безопасный. Деревянный – скованный напряжением в непривычной обстановке среди незнакомых людей. Каменный – ясно без лишних слов – подавивший все чувства.

Подхожу к другой тройке:

– Стена. Пол. Помидор.

Пока никто не называет среди увиденного окружающих людей. Меня это не удивляет: участники сейчас так закрепощены, что в упор не видят друг друга. И вдруг – *помидор!* Прислушиваюсь:

– Серая. Каменный. Красный, вкусный, фиг знает как сюда попал – его тут и быть не должно!

Мне смешно: очевидно, «фиг знает как сюда попал» – это тоже о самом себе. А вот «красный» и «вкусный», похоже, позаимствованы из рекламного слогана. Вижу: в случайной тройке встретились молодой человек и очень красивая девушка. Вот откуда взялся сексуальный «красный» и заманчивый «вкусный»? У этих двоих уже начался неявный бессознательный флирт. Позже, во время шеринга, они вместе смеются и смущаются – моя невысказанная догадка оказалась верной.

Я предложила это упражнение, чтобы участники осознали, насколько различно они воспринимают одну и ту же действительность, увидели, как все, что секунду назад творилось у них в душе, находит отражение во внешних предметах и явлениях, поняли, что каждый из них творит свою реальность – уникальную, как они сами.

В зале потеплело, аудитория со мной – теперь можно поговорить о проекциях и арт-терапии...

На групповых сеансах я часто слышу слова «волшебство» и «магия». Да, мы чародеи – в том смысле, что сами создаем окружающий нас мир; осмыслив свои переживания, мы способны на все.

Начав разрабатывать эту тему, я была уверена, что найду в литературе множество толкований термина «проективность», в существовании которого у меня не было и тени сомнения. Каково же было мое удивление, когда я убедилась в отсутствии самого этого слова в лексиконе специалистов! Описан психологический процесс проекции, исследованы его возможности как защитного механизма, разработано множество диагностических и коррекционных методик, однако не названо очевидное свойство психики, позволяющее ей осуществлять самозащиту. У меня сложилось впечатление, что в теории проекции существует пробел, и я рискнула самостоятельно вывести рабочее определение проективности.

Итак, *проективность – это универсальное и неотъемлемое свойство психики наделять воспринимаемую человеком действительность его устойчивыми личностными качествами и текущим эмоциональным состоянием.* Именно благодаря этому свойству возможно срабатывание защитного механизма проекции. Человек, не приемлющий собственных качеств или эмоций, неосознанно переносит их на окружающий мир, абстрагируется и, выйдя на позицию созерцателя, как бы говорит: «Это не мое, это вне меня» – так ему легче перенести нелюбимую правду.

Проекция была впервые исследована Зигмундом Фрейдом как процесс приписывания человеком собственных неприемлемых чувств и желаний постороннему объекту. Этот механизм выполняет защитную функцию, смягчая противоречия между неосознанными истинными стремлениями человека и стесняющими его социальными нормами, предрассудками, сознательными убеждениями. Проективные методики терапии были обособлены и классифицированы американским психологом Лоуренсом Фрэнком – его подход, с некоторыми дополнениями, используется и в наше время.

Итак, Фрейд рассматривал проекцию как процесс, я же обозначаю проективность как свойство психики, которое проявляется вместе с оформлением у человека представлений об окружающем мире. В развитии человека можно выделить три стадии формирования этих представлений: сначала мать воздействует на ребенка, сообщая ему свои эмоции и стереотипы, затем ребенок воспроизводит усвоенное по отношению к матери и ближнему кругу людей и предметов, далее сфера действия паттернов расширяется, так что внутренний мир человека оказывает определяющее влияние на его восприятие внешней действительности в целом. Таким образом развивается проективность.

Почему обособление понятия проективности представляется мне столь важным? Дело в том, что кроме защитного механизма проекции это свойство лежит в основе восприятия человеком окружающего мира вообще, оно универсально. Таким образом, в каждую секунду существования мы видим вокруг себя только то, что в данный момент способна воспринять наша психика, как бы преломляющая отражение внешнего мира во внутренней призме проективности. Этим во многом объясняется многообразие впечатлений и оценок одного и того же явления разными людьми.

Знание о проективности может быть плодотворно использовано в практической работе. Применение проективных методик позволяет терапевту эффективно диагностировать эмоциональное состояние и паттерны клиента, а клиенту – увидеть и осмыслить их «снаружи», что гораздо менее болезненно для человека, чем сразу же признать их аспектами своего внутреннего мира. Я постоянно использую проективные методики в своей работе и отдаю им предпочтение перед иными подходами к диагностике.

Попытка самообмана

Нередко на моих арт-тренингах участницы задают один и тот же как бы провокационный вопрос: удастся ли, зная все особенности методик, в ходе диагностики сознательно подменить проекцию и обмануть как психолога, так и саму себя? Что тут можно сказать? Во-первых, привыкнув слышать клиента особым образом, я обращаю внимание на глагол «обмануть» и сразу обнаруживаю действие проективности в самой постановке вопроса: любой, кто стремится обмануть, сам бывал обманут и потому испытывает недоверие к миру.

Во-вторых, все же отвечая на вопрос прямо, я говорю, что ни при каких условиях обмануть собственное бессознательное невозможно. Проективные методики эффективны потому, что они стопроцентно верны. Для иллюстрации этого тезиса приведу случай из собственной практики.

Завершив курс обучения и начав самостоятельную практику арт-терапевта, я по-прежнему стажировалась в качестве ассистента в группах моей матери. В то время я продолжала грудное вскармливание полуторагодовалой дочки и, будучи подверженной, как и многие матери первенцев, комплексу идеального родителя, сохраняла убежденность в том, что ребенка надо кормить до самоотлучения от груди, которое в норме происходит к трем годам. Однако моя обязанность меня уже, мягко говоря, утомила: я раздражалась из-за необходимости просыпаться по ночам и, обреченная своей установкой на постоянное чувство долга и вины, бессознательно злилась на себя, на ребенка, на мужа и на весь белый свет.

Я пришла на тренинг, переживая отсутствие радости в жизни. Но не так-то легко выйти на сессию о материнстве в группе у собственной матери, поэтому я собирала объедки с чужого щедрого стола, «подлечивалась», наблюдая чужие сессии, и рисовала что в голову придет. Получился рисунок, который мне очень понравился: корова на лугу.



Мой рисунок: «Корова без вымени».

Я, как мне показалось, досконально все проанализировала. Грозовая туча в левой части листа – стало быть, грозы в прошлом. Впереди лишь ясное небо и вся полнота жизни в виде стога сена. Хорошо обозначена почва под ногами коровы, расположенной в самом центре листа, – то есть я осознанно проживаю жизнь «здесь и сейчас». Кокетливые ресницы, веселая ромашка, кормушка полна всяких коровьих вкусностей – я наконец-то даю себе право на удовлетворение потребностей. Сам рисунок живой и красочный, использованы почти все цвета палитры. Я осталась довольна, подумав, что, наверное, проработала свою проблему.

Каково же было мое изумление, когда во время шеринга практически все участники хором закричали: «Корова без вымени!!!»

Это было и смешно, и грустно, но главное – показательно. Ведь, увлекшись воплощением в рисунке своих неосознанных грез, я напрочь вытеснила из сознания ключевой фактор, который отделял меня от свободы, – грудное вскармливание! Будучи знакома со всеми закономерностями рисунка, зная правила его интерпретации, я попросту забыла нарисовать вымя – самую символически значимую для кормящей матери часть тела коровы...

Вот яркий пример того, как бессознательное прорывается через любые барьеры интеллекта, через любой контроль Эго.

Личностные трансформации

Проективные методики можно применять не только для диагностики проблемы, как показано в предыдущей главе на примере рисунка коровы, но и для последующей коррекции состояния клиента.

С первого дня занятий арт-терапией я собираю все свои рисунки и другие произведения в особую папку, аккуратно надписывая даты, чтобы всегда иметь под рукой полную наглядную хронику собственного личностного и профессионального развития. Эта коллекция – свидетельство того, как я проходила кризисы и трансформации во всех сферах жизни. Одна из самых драматичных историй – о начале моей самостоятельной практики.

Я ужасно боялась. Боялась, несмотря на то что получила второе высшее, психологическое образование, завершила обучение психодраме, прошла вереницу всевозможных курсов и семинаров и имела стопку сертификатов и дипломов. Если бы меня спросили, считаю ли я себя терапевтом, я бы не задумываясь ответила: «Конечно!» И тем не менее я пребывала в ужасе от одной мысли о начале психологической практики.

Это типичная проблема начинающих: наблюдая групповые сеансы гуру, мысленно ведешь вместе с ними сессии, все знаешь и понимаешь – но собрать свою группу почему-то не решаешься. Одно дело читать книги и слушать лекции, выдвигать правдоподобные гипотезы, не соприкасаясь непосредственно с чужими эмоциями, совсем другое – вступать в контакт с реальной болью, горечью и отчаянием других людей. Так я и жила: набиралась все больше теоретических знаний, а практиковалась только на тренингах, где ответственность лежала не на мне, а на ведущем.

И вот однажды на выездном тренинге на Алтае я озвучила группе свой запрос: хочу, мол, начать практику и собирать собственные группы. Ведущая спросила:

- И что тебя останавливает?
- Не отслеживаю групповые процессы.
- И что тебе мешает их отслеживать?
- На группе столько всего происходит... Ведь у меня нет глаз на заднице, чтобы отслеживать сразу все!

Мой ответ, выпавший в растерянности и отчаянии, очевидно содержал идиому. Но ведущая поймала меня на слове:

- Если это действительно решит твою проблему, то обзаведись парой глаз на указанном месте. Арт – волшебный метод, здесь все можно. Возьми и нарисуй их прямо здесь и сейчас.

Я ужасно смутилась и покраснела: как?! при всех?! какой позор! Но группа поддержала меня улыбками, не ехидными, а сочувственными: мой запрос откликнулся практически в каждом, кто пытался начать практику. Участники с энтузиазмом макнули кисть в гуашь, и, помявшись и повздыхав, я все-таки позволила нарисовать себе на задку пару широко распахнутых ярко-синих глаз – такие уж точно не упустят ни единого колыхания в группе.

После этого я почувствовала, что мне сам черт не брат! Вдруг зазвучала музыка, кто-то стал напевать, все зааплодировали, и я неожиданно для себя самой исполнила дефиле и танец прямо в центре круга собравшихся. На свое место в зале я возвращалась счастливая, в радостном возбуждении. А по приезде домой набрала первую группу – пусть из трех человек, но свою!

Что же произошло? Не в силах решиться набрать группу, я сформулировала запрос в связи с тем, что не могу контролировать терапевтический процесс, – назвала ту причину, которую мне позволило осознать мое Эго. В действительности же быть групповым терапевтом значит не контролировать процесс, а, наоборот, следовать и доверять ему, к чему я не была готова. Видение истинной сути проблемы пришло через образ глаз на заднице.

Чтобы получить такую пару глаз, мне необходимо было пройти публичную инициацию – вопреки боязни потерять лицо, раскрепоститься перед собравшимися, как это происходит всякий раз, когда терапевт начинает работу с группой: чем более он открыт, тем более компетентен, тем выше взаимное доверие между участниками, тем более сложные проблемы выносятся на совместную проработку.

Потеряв лицо, я приобрела необходимую мне пару глаз и, пройдя это посвящение, дала себе моральное право вести группу. Отказываясь от самозащиты и контроля, подставляя спину, человек становится наиболее доступным для сближения, он как бы говорит окружающим: «Я так же уязвим, как и вы. Я верю, что вы не вонзите мне в спину нож. Я надеюсь на вас». Это лучшее, что вы можете дать людям.

Очевидно, что язык образов крайне важен в работе с проективностью. Ведь, выражая свой внутренний мир, человек использует укорененные в сознании метафоры и клише, архетипические символы. По этому в каждом слове, оброненном или сознательно сказанном клиентом, следует искать не только ситуативное, но и иное – буквальное или метафорическое – значение вне контекста. Терапевту важно не упустить момент проекции и предложить клиенту «примерить на себя образ», усвоить проецируемое вовне, чтобы воспринять отвергаемый аспект личности, вернуть себе целостность и превратить ущемленную субличность в мощнейший ресурс для решения актуальных задач.

Проживать боль, рисуя

Описанная в предыдущей главе сессия стала поворотной в моей профессиональной судьбе. Через неделю после возвращения с выездного тренинга я провела свой первый групповой сеанс арт-терапии. С тех пор уже шесть лет моя группа регулярно собирается два раза в месяц.

Однако я не разом осмелела и ринулась в бой. Отнюдь. Впервые идя на занятие с собственной группой, я была счастлива, но ужасно напугана. По пути у меня заболел живот, и чем ближе я подходила к месту встречи, тем сильнее становилась боль.

Когда я вошла в зал, живот болел так нестерпимо, что я уже была готова все отменить, лечь на бок и, поджав ноги, тихонько выть. Я понимала, что проблема чисто психосоматическая, но не решалась открыть перед группой свою слабость, поэтому, когда собрались участники, я с показной бодростью начала занятие: раздала бумагу и карандаши, разъяснила методику и сама начала рисовать. Получилось нечто среднее между радугой и разноцветным червячком, свернутым буквой С.



Мой рисунок «Боль в животе».

Нарисовала – и сразу поняла: изображение напоминает эмбрион. Тут же, прямо перед группой, я легла в позу зародыша и озвучила не дававшие покоя мысли: о том, как тяжело и болезненно рождается во мне терапевт, и о том, как я благодарна участникам за помощь и доверие ко мне. Начало отпускать: я распрямилась, боль стала стихать и вскоре ушла совсем.

Из этого опыта я вынесла два важных вывода. Первый, конечно же, касается проективности. Как говорится в старой армейской шутке, бомба всегда падает в эпицентр своего взрыва. Сколько бы мы ни пытались игнорировать свои актуальные проблемы, они так или иначе найдут бессознательный выход. В данном случае – в рисунке.

Второй вывод – о роли ведущего в группе. Ведущий, как и участники-клиенты, подвержен влиянию всех протекающих на занятии процессов, он вовлечен в динамику и общие переживания собравшихся, его поведение так же проективно, и потому он является не только ответственным, но и полноправным членом ведомой им группы. Так что если другие участники имеют возможность свободно делиться своими ощущениями и мыслями о происходящем, то ведущий не только может, но и буквально обязан делать это для установления и поддержания в группе взаимного доверия и теплой атмосферы.

Когда я пошла против этого закона групповой терапии, мой симптом тут же вернул меня на правильный путь, заставив обнажить перед группой свою слабость и страх. Выразив про-

блемные переживания и получив поддержку участников, я смогла исцелиться и продолжить работу тренера.

Есть разные варианты продолжения работы с проективным рисунком. Можно приложить его к той части тела, где возник симптом, и предложить клиенту описать свои ощущения. При этом важно отметить все употребленные в описании метафоры и эпитеты: Лиз Бурбо утверждает, что именно «эти эпитеты полностью отражают отношение к человеку или ситуации, которые спровоцировали проблему»²

² Бурбо Л. Твое тело говорит: «Люби себя!». М.: София, 2004. С. 320.

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.