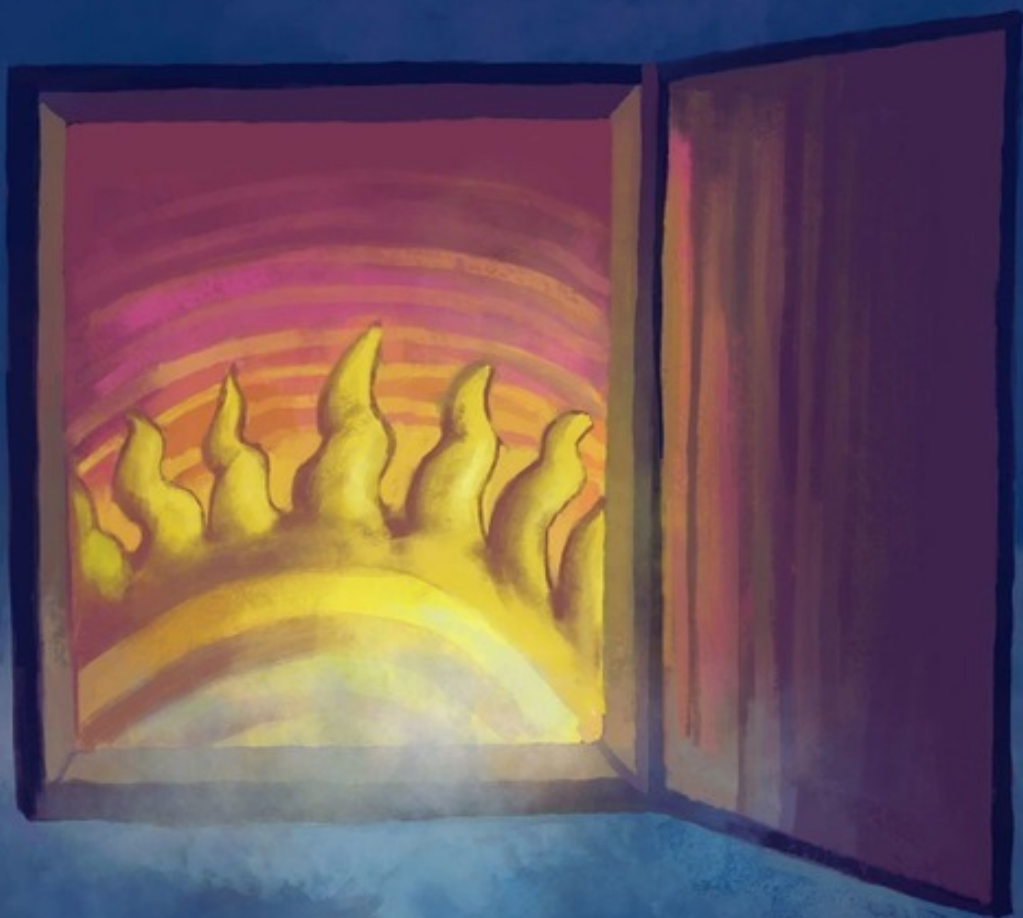


Татяна Демьяненко

ПЕРЕД РАССВЕТОМ:

работа с метафорическими картами в гештальт-подходе



Татьяна Демьяненко

**Перед рассветом: работа
с метафорическими
картами в гештальт-подходе**

«Издательские решения»

Демьяненко Т.

Перед рассветом: работа с метафорическими картами в гештальт-подходе / Т. Демьяненко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-504866-0

Книга адресована гештальт-терапевтам, специалистам в области психологического консультирования, студентам психологических вузов, а также людям, увлеченным миром метафор и интересующихся описанием сложных психологических феноменов и процесса терапии языком образов.

ISBN 978-5-00-504866-0

© Демьяненко Т.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Предисловие	9
О колодах	13
Немного о принципе составления раскладов	14
С чем приходит к нам клиент	15
Гештальт-диагностика при помощи МАК	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Перед рассветом: работа с метафорическими картами в гештальт-подходе

Татьяна Демьяненко

© Татьяна Демьяненко, 2019

ISBN 978-5-0050-4866-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

Когда-то, очень давно, я узнала о существовании МАК (метафорических ассоциативных карт). Тот момент был настолько пронзительным, что, пожалуй, никогда не исчезнет из памяти. Это было во время обучения в психоневрологическом диспансере. Одна из преподавателей принесла на очередное занятие карты Persona и провела с группой одно небольшое упражнение. Впервые за долгие годы я почувствовала себя понятой и замеченной. После рождения дочки в моей жизни происходил очередной кризис смены идентичностей, в котором я все глубже уходила в себя и все меньше могла себя распознавать, не говоря уже о том, чтобы объяснить себя другим. Мое истинное Я медленно, но верно замещалось списком идей, о том, как правильно жить, чтобы соответствовать гордому званию «хорошей матери». В черную дыру этих идей погружалось мое настоящее, человеческое. Возможно, вам знаком опыт превращения в оболочку – вроде снаружи человек, а внутри звенящая пустота.

Потеряв контакт с самой собой, я потеряла возможность строить его и с другими. И тут миг волшебства: кто-то другой трогает струны моей души, отзываясь на мое видение карт, и я звеню устрашающей смесью радости и боли. Радости от узнанности и боли несуществования, которая стала тупой, и я потеряла к ней чувствительность. Испытав эту острую боль, я встала на новую дорогу самопознания. Дорогу с острыми камнями, по которой я шла босой. Сначала боль лишь усиливалась, но, благодаря ей, я начинала чувствовать сначала ступни, потом голени, колени, бедра. Все выше и выше. До того момента, как со мной заговорило мое сердце. А дальше можно было обуваться: мне уже не нужно было столько боли, чтобы чувствовать себя живой.

В этой книге я пишу не столько о МАК (метафорических ассоциативных картах), сколько о своем понимании терапии, инструментом которой они могут быть в определенные сложные моменты.

Мы люди, а значит, тесно связаны с социумом, с принадлежностью к кому-то, с взаимодействием, с взаимообменом с другими людьми. Если мы лишены этого, то жизнь перестает быть переживанием, а становится выживанием – наращиванием различных способов адаптации к возникающим ситуациям. Это важная часть жизни, но если она не сопровождается переживанием, то перестает приносить удовольствие; перестает быть связана с процессом, а стремится лишь к результату, что довольно бессмысленно, ведь конечным результатом жизни является смерть. Депрессии, безнадежность, туннельное видение, черно-белое мышление и аутоагрессивное поведение – это следствие утраты собственной витальности, состоящей из процесса переживания.

Я смотрю на личность, как на процесс, инициируемый взглядом других людей, а, следовательно, зависящий не только от сущности того, кого видят, но и от способности смотрящего. Кого-то хорошо разглядывают в детстве, замечая его разные грани: нежную, разъяренную, гордую, смущенную, ранимую, удивленную, восторженную, печальющуюся, напуганную, возмущенную, негодующую, разочарованную, обрадованную, скучающую, впечатленную, благодарную, жалеющую, завистливую, покинутую. Этот список может быть очень длинным. Чем в большем количестве проявлений маленький человек распознан и принят, тем богаче вырастает личность. Но эта детская узнанность не является панацеей. В течение жизни мы проходим кризисы, когда внутри что-то меняется, а узнают нас прежними, так как привыкают к какой-то нашей картинке. И все существо протестует, либо сворачивая внутрь себя сегодняшнего и пытаясь соответствовать себе прежнему, либо ищет новые миры, в котором никто его не знает и, посему, способен распознать «с чистого листа». Таким пространством для распознавания является терапия. В терапевтическом процессе человек знакомится с собой. И чем обширнее это знание о себе, тем больше возможностей собой управлять и делать себя счастливым.

Не в том смысле, чтобы удовлетворять все свои потребности самому, отвергая внешний мир. А в том, чтобы понимать, что именно я хочу получить от этого мира.

Язык метафоры хорош на пути самопознания. Я пишу эту книгу для того, чтобы рассказать о том, как терапевту можно понимать этот язык, как говорить на нем с клиентом в разных его состояниях и процессах его жизни. Я считаю язык метафоры более ранним и более понятным, чем язык эмоциональный. А также более красивым. Но по моим наблюдениям метафора также помогает развитию эмоционального интеллекта. Более того, связи мира чувств с миром объяснений. Головы с телом. При помощи метафоры можно из обломков внутреннего мира создать особенную, неповторимую картину, и вернуть в свою жизнь впечатленность самим собой, что мне кажется необходимым условием для возможности впечатляться Другими.

Способность оперировать объектами внутреннего мира – психическое приспособление, уберегающее от импульсивного поведения. «Проигрывая» нечто внутри, мы способны предвосхищать результат, а значит, планировать нашу деятельность, – с одной стороны. С другой же, действие может замещаться прямым фантазированием или творчески перерабатываться в метафору. В социуме так обращаются с порицаемым общественными нормами конкретного сообщества поведением.

У младенца отсутствует «контейнер» – емкость для переваривания примитивных влечений, для воплощения их в социально одобряемую форму. Роль этого контейнера выполняет мать, и уже в самом раннем детстве в их взаимодействие может быть включена метафора – потешки, поговорки, короткие сказки, содержащие культурный код, становящийся материалом стен будущего контейнера наряду с объятиями матери, ее молоком, ее заботой, ее отношением. Если мать «обволакивает» младенца всем этим достаточно надежно, то «отношенческий кокон» становится атрибутом мира внутреннего, и, далее, проецируется вовне в виде переживания мира надежным и безопасным.

Стрессовые события, утраты или появление новых объектов в близких отношениях влияют на структуру этого контейнера. Они могут стать проглоченными и переваренными, тем самым помогая убедиться в его прочности и надежности. Или «размер кастрюльки» может оказаться мал для того количества ингредиентов, которые одновременно в ней оказались. На этом фоне растет беспомощность, неверие в собственную способность справляться с миром.

Не все, попавшее в контейнер, переваривается. Для размягчения какого-то опыта достаточно пяти минут, есть же такой, который годы остается в прежнем виде. И это даже не про то, что требуется больше времени. А про то, что необходимы специальные условия. Фасоль вряд ли когда-нибудь станет мягкой, если варить ее в кислом бульоне. Испытываемая ярость вряд ли когда-нибудь трансформируется, если никто и никогда не принимал ребенка в ярости. Она может становиться постоянным неиссякаемым источником творчества: превращаясь в песню, картину или роман, на время приносить облегчение. Но никогда не перевариваться до конца. Для этого процесса поначалу нужен другой человек.

Разговор на языке метафор – это, безусловно, детский способ. Собеседнику требуется прилагать усилие, чтобы перевести это послание на язык «Я—Ты». Требуется участие и включенность. Метафору другого не всегда просто понять. Но на свете существует не так много людей, способных объяснить себя другому, не прибегая к ней. В данном случае наличие этого способа является возможностью для развития других способов диалога: например, через чувства и потребности.

Чаще встречается другое: вера в то, что возможно быть понятым другим, настолько разрушена, что даже метафорического понимания себя у человека не существует. Возможность проводить аналогии языком метафор – способность достаточно зрелой психики.

В этом смысле возможность говорить на этом языке информативна для предполагаемой длительности терапии. Сложность понимания метафор свойственна для людей, травмирован-

ных в раннем, младенческом периоде развития, или переживших длительный абьюз, эмоционально спустивший их в младенческий опыт. Ведущие аффекты: ужас и ярость.

Метафоры понимаются, но не создаются о себе. Или не предъявляются другому. В этом случае речь может идти о «ложном Я» или «нарциссическом фасаде». Внутренний мир таких людей может быть очень богат, но к нему отсутствует доступ самого человека, или же «реальное Я» нельзя показывать никому, чтобы не быть осужденным, обвиненным, осмеянным. Ведущий аффект: стыд.

Метафоры понимаются, создаются, из них легко складывается творчество, но практически любые действия производятся лишь во внутреннем мире, замещая реальность. Остановлены не только потенциально осуждаемые действия, но деятельность в целом. Расщепление на «ложное» и «реальное» Я тоже присутствует, но хорошо осознается. Ведущие аффекты: стыд и вина.

В терапии метафорический язык постепенно дополняется разговором «Я – Ты». По мере знакомства с собой, со своим внутренним миром, увеличиваются способности его описывать и выражать разными способами. А значит наращивается и способность опираться на себя: «Если я знаю о своих свойствах, то знаю, как о себе позаботиться наилучшим образом».

Предисловие

В этой части я попытаюсь выделить важные особенности этой книги, которые могут стать опорными точками при чтении.

Во-первых, это попытка расширить количество способов обращения с разными феноменами в гештальт-терапии. МАК – это всего лишь инструмент, сами по себе они не работают, важно в чьих руках находятся карты. Существует уже некоторое количество изданий-сборников техник работы с МАК. Я считаю, что стандартизированные техники мертвы и не подходят к человеку, как носителю уникального опыта. Важное отличие консультативной и терапевтической работы проявляется в этом нюансе: эксперимент консультанта стандартен и содержит в себе готовую цель, эксперимент терапевта уникален и цель эксперимента чаще всего предстоит обнаружить в нем самом. Терапевтический инструмент рождается из особенного контекста, связанного именно с этим человеком в данный конкретный момент времени. Важно следовать за своим любопытством, рождающимся прямо «здесь и сейчас», а не стремиться задать все вопросы по списку.

Во-вторых, это попытка сделать наглядными некоторые понятия гештальт-терапии, используя метафору.

В-третьих, книга содержит много личного и терапевтического опыта, все допущения, содержащиеся в ней, проявлялись в практике. Конкретные примеры работы – это сессии с использованием МАК, проведенные специально для книги с людьми, не являющимися моими клиентами, некоторые детали работ изменены, чтобы исключить узнавание.

Структура книги не является жесткой, а возникла из естественного следования за собственным терапевтическим любопытством. Темы выстроены в таком порядке, в котором они чаще всего появляются в терапевтическом процессе: от аутичности и соответствующих этому тем работы с симптомом или внутренней феноменологией через контакт и темы, связанные с отношениями, к профессиональному развитию. Я считаю, что любая терапия в широком смысле является терапией кризисных состояний: прежние способы уже не работают, а новых еще нет. И потому тема кризиса ярко звучит сквозь всю работу.

В процессе написания я тоже проходила свой собственный кризис: от твердого знания КАК работать с картами до сомнения, тупика, растерянности, отчаяния и обнаружения собственной свободы и вариативности в использовании этого инструмента. Если в результате прочтения у вас возникнет больше вопросов, чем ответов, то я буду считать, что работа мне удалась: у меня нет задачи научить, но есть задача оживить ваше собственное любопытство к тому, как именно вы (и никто другой) можете использовать метафору. Я осознаю, что для этого иногда необходимо отталкиваться от чужого опыта и именно потому я буду им щедро делиться.

Книга пронизана метафорами. Я умею формулировать примерно так: «...клиент, основными прерываниями которого являются интроекция и проекция, с фрустрированной потребностью в безопасности, которую он пытается удовлетворить путем наращивания нарциссических защит, обратился к идеализированному им терапевту для получения новых, более качественных интроектов о том, как ему жить дальше, на терапевте проекция компетентного врача, знающего все о его расстройстве».

Но стану формулировать примерно так: «Человек, выросший в семье с четкими правилами о том, как надо жить, и продолжающий жить таким способом много лет, утратил связь с собой: со своими переживаниями, со своими ощущениями, со своими смыслами. Он отчаялся в механистичности своей жизни и переживает кризис, в котором очень нуждается в человечности, которой и ждет от других (в том числе и от терапевта) и, одновременно, защищается от него, ведь человечность оживляет его замороженную боль».

Одна из ценностей, на которые я опираюсь в своей профессии – это возможность говорить понятным языком. Язык метафоры для меня является способом наиболее полно передавать смысл сказанного. Разные слова у каждого наполняются разными картинками, с образами эти различия менее очевидны. Возможность говорить на языке метафоры для меня оказалась шансом быть понятой другими, а значит, менее одинокой. В этой книге будет много метафор и мало сухих, профессиональных описаний. Возможно, в чем-то мои метафоры окажутся неполны или неграмотны, и вы дополните их чем-то своим, добавите им объема. И, значит, я не зря пишу эту книгу.

Итак, в путь....

И все-таки немного сухих фактов

Первая колода (ОН-cards) была создана в 1975 Эли Рамоном, а растиражирована в 1983 (Морис Эгетмейер).

Функции карт:

– Диагностическая. В короткий промежуток времени можно собрать основную важную информацию о личности человека. О том, что актуальнее всего сейчас. О непрожитом опыте. О психологическом возрасте. О прерываниях. О фрустрированной потребности (безопасность, привязанность, манипулирование). Уточнить запрос.

– Экспериментальная – исследование ситуации наглядно-образным способом.

Если соотносить МАК с процессом, то можно говорить об эксперименте. Эксперимент – является одним из инструментов гештальт-терапии, относящийся к фазе контактирования. Контактное взаимодействие возможно, если мы понимаем, зачем это делаем и на этот процесс есть достаточно энергии клиента. В этом смысле работа с картами может предлагаться терапевтом, но становится возможной лишь, находя достаточный отклик клиента.

Готовые техники использовать в эксперименте допустимо, но их важно тщательно подбирать, чтобы сохранить спонтанность. И отклонения от структуры приветствуются, если они следуют за энергией клиента.

Например, вы работаете с симптомом в теле, пытаясь исследовать его феноменологию. вы можете попросить вытащить клиента карту, ассоциирующуюся у него с симптомом, а дальше как следовать за своим любопытством, формулируя его здесь-и-сейчас в форме вопросов, при этом замедляясь и обращая внимание на текущие феномены. Важно не только, что он рассказывает о симптоме, но и как он это делает. Что возникает рядом с Вами при его рассказе. И следуя именно в те участки, которые наполнены живой энергией контакта.

– Адаптационная – поиск ресурсов, новых способов действия;

– Ассимилирующая – описание полученного опыта, название, что делает его частью жизненной истории;

– Диалогическая — послание терапевту.

Две основные стратегии работы:

– В открытую. Для описания ощущений в теле или чувств.

– В закрытую. Так как это не гадание, то карту можно поменять. Для ответов на вопросы, ответов на которые еще нет. С невротически организованными клиентами предпочитаю этот способ, так как при его использовании менее выражено сопротивление.

Экология работы:

1) Никогда не трактуем карту человека сами – если что-то видно ярко, то выражаем замеченное в форме любопытства, а не интерпретации. Важна не карта, а что на нее проецируется.

То, что видите на карте вы – это Ваша проекция, а не материал клиента. Реагируем не на карту, а на сказанное, увиденное или почувствованное.

2) Как и любой другой инструмент МАК используются только при желании и интересе клиента, терапевт предлагает, решение принимает клиент

3) Завершение работы – обязательно! Никогда не бросать с картами на полпути. В конце любой работы человек может изменить что-то что хочется изменить в раскладе. Карты убираются своими руками. Для меня бросить работу с картами на полпути, это все равно, что бросить человека во время операции и оставить его с открытой раной. При помощи карт часто появляется доступ в глубокие слои психики, завершать такую работу нужно бережно и неспешно, проясняя все ли сделал клиент, что хотел.

4) Работа с МАК не является гаданием. При работе в закрытую неподходящую карту можно убрать (даже если вы видите, что у клиента она вызывает сильные чувства, можно обратить его внимание на это, но выбор оставить за ним).

По принципу работы светофора я смотрю на правила работы с картами таким образом.

Зеленая зона (можно и нужно делать):

- реакция чувствами на рассказ – «когда ты говорил это, я чувствовал это»;
- отзеркаливание – «я услышал что»;
- гипотеза – предположение, формируемое в виде вопроса;
- уточнения – вопросы;
- эксперимент – предложение что-то изменить.

Желтая зона (с осторожностью):

– включение в работу с картами тела и чувств. Если вы умеете работать с травмой, так как при обращении к телу могут возникнуть достаточно сильные аффекты.

- вопросы о том, где карта могла бы быть в теле;
- какие ощущения появляются в теле, если смотреть на карту одну минуту?
- что хочется делать прямо сейчас?

В такой работе важна неспешность и внимательность к телесным проявлениям клиента, особенно дыханию.

Красная зона (категорически нет):

- трогать чужие карты;
- трактовать чужие карты, не рассказ о них (он трактуется в виде гипотезы);
- бросать работу незавершенной, если вы не используете карты в данный момент в уточняющих целях.

Если ни одна карта человеку не подходит, можно спросить, как выглядела бы подходящая карта. Это уже будет работа с образом, но можно использовать все принципы работы с МАК. Одновременно с этим невозможно спроецировать какой-нибудь материал на 80—96 карт является диагностичной. Возможно, человеку вообще очень сложно создавать образы и это область ближайшего развития, которая может говорить о существенных нарушениях ориентации во внутреннем мире.

Так как мы используем гештальт-подход, то информативным являются не только и не столько слова клиента, а то, что именно он делает с картами (доступное наблюдению).

- обращает ли он их к вам или себе?
- быстро просматривает или останавливается подолгу на каждой?
- берет одну карту из лиц или выбирает несколько, если не было такой инструкции. Вероятна диссоциация
- откладывает просмотренные или удерживает в руке?
- хочет ли поменять уже вытащенные карты?

– если ему не удастся выполнить ваше задание, откажется ли он от него или упорно будет делать то, что сказано

– в какие моменты у человека исчезает, а в какие прибывает энергия. Работа с картами по сути и есть поиск энергии.

Две основные стратегии работы гештальт-терапевта – это работа с внутренней феноменологией и работа на границе контакта. При работе с МАК эти стратегии челочно совмещаются, мы ходим с клиентом в его внутренний мир, заглядываем в «зеркало» карты, рассматриваем вместе отражение, а затем исследуем, как все это проявляется в контакте прямо сейчас, рядом с нами. Таким образом реконструируется прошлый опыт, «застывший гештальт», жесткое Personality. Свежий ветер нового контакта может проникнуть внутрь и повлиять на мир клиента, сделать его более динамичным, гибким. В свою очередь расширяя репертуар его возможной реакции на мир внешний. Таким образом из ригидной адаптации возможно переходить к творческому приспособлению.

О колодах

За несколько лет МАК стали настолько популярны, что на данный момент существует несколько сотен колод. Во многом использование колоды – дело вкуса, при необходимой поддержке даже на колоду игральных карт можно спроецировать все самое актуальное сейчас. Но я в этом отношении капризная и доверяю классике.

Мои любимые колоды выпущены немецким издательством Moritz Egetmeyer, постоянно под рукой Core, ОН и TanDo, реже использую колоды Morena и Personita. Из отечественных мне нравятся колоды Константина Довлатова – Portals, Alter Ego, и издательства «Генезис» – «Из сундука прошлого...». Иногда, если хочется смелых экспериментов, использую в качестве МАК Таро Манара.

Из того, что хотела бы приобрести еще – Диксит. По-моему, и со взрослыми и с детьми универсальные картинки. И израильскую Anima.

Все остальное, что попадалось на глаза, в основном вызывает отторжение. Или картинки чересчур конкретные, или непонятно по какому принципу созданные, или нарисованы не в моем вкусе, а мне очень важно получать эстетическое удовольствие, глядя на карту. Я нашла свои колоды и мой голод утолен. Возможно, в момент очередного кризиса, я вновь отправлюсь на поиски, либо найду иные способы использования того, что есть в наличии. В любом случае я предлагаю не фиксироваться на моих предпочтениях, а искать свою собственную колоду: одну или несколько, с которой будет интересно работать именно вам. Из тех пятнадцати, что у меня есть, я постоянно использую три, и, крайне редко, еще четыре. И этот выбор совершался не меньше года. Недостаточно оказалось один раз подержать карты в руках, чтобы принять решение.

Если у вас есть коллеги, у которых можно рассматривать их колоды, воспользуйтесь этой возможностью. Вы непременно узнаете свою колоду. Возможно, не с первого взгляда, но это будет чувственный процесс, а не интеллектуальный.

Немного о принципе составления раскладов

Я достаточно много внимания акцентирую в этой книге на том, что работа с МАК не является самостоятельным методом, а «вклеивается» в идентичность специалиста, использующего этот инструмент в своей практике.

В гештальт-подходе мы можем использовать и готовые техники, но если при этом игнорируем энергию контакта, а двигаемся за какой-то идеей, то этот процесс перестает быть терапией и превращается в консультирование, в попытку привести клиента в какую-то определенную точку. В этом много власти и мало терапии. Поэтому я предлагаю изучать техники, вопросы, структуру, представления в качестве базы, но позволять себе забывать обо всем этом, будучи очарованными процессом клиента, любопытством к происходящему сейчас. Это терапевтическое любопытство, размещенное в форме интереса, позволяет и клиенту шире увидеть ситуацию или себя в ней, детальнее увидеть себя. Поэтому я легко отступаю от любой, даже придуманной мной для конкретного клиента техники и двигаюсь за происходящим, но при этом в русле некоторых пластов, которые позволяют и мне самой не заикнуться на одном, пусть даже очень ярко звучащем проявлении, а то приближаться к деталям, то отдаляться, чтобы рассмотреть контекст целиком.

В диагностический расклад я стараюсь включать четыре основных блока, а какими именно вопросами они будут представлены, не имеет большого значения. Это:

- Блок прояснения ситуации, как ее видит клиент сейчас (контекст настоящего, на который влияет как прошлый опыт, так и ожидания от будущего).

- Блок влияния прошлого опыта (контекст опасений) – часто проецируемый в будущее. Например, клиент очень боится «провалиться перед публикой». Вполне вероятно, что у него был такой опыт, и он оказался фиксирован на нем. И тогда все усилия настоящего сфокусированы на том, чтобы избежать такого провала.

- Блок потребности (контекст будущего) – ради чего я это делаю? Совершая эти действия (или строя такие планы), что я именно ожидаю получить? После обнаружения контекста прошлого, будущее может перестать видаться избегающим. За страхом провала (и избеганием провала) может обнаружиться потребность в признании. А когда потребность ясна, то...

- Блок ресурсов, возможностей, способов (контекст реальности – три предыдущих блока словно рисуют карту местности, на которой я могу получить желаемое или не могу и откладываю это до лучших времен, или ищу то место, где смогу). Потребность в признании можно удовлетворить разными способами, не обязательно публичными выступлениями, а чем-то менее сейчас пугающим.

В примерах раскладов вы сможете хорошо проследить появление этих блоков в работе. Четвертый блок для меня – это взгляд «сверху» на карту своей жизни: слева хорошо прорисованное прошлое, справа туманное, нарисованное легкой акварелью будущее, и я, стоящий посередине чего-то большего, окружающего меня и влияющего на меня сейчас.

С чем приходит к нам клиент

Я не люблю обобщать, но сейчас мне очень хочется это сделать в виде метафоры. Мне часто кажется, что клиенты приходят в терапию со смутным томлением и тоской. А внутри очень похожий голос мечты, своей мечты...

Из жизни мечты

Откуда я здесь взялась? Это я помню очень смутно. Кажется, я услышала Зов, услышала мольбу, а потом меня просто понесло как на волнах, все ближе и ближе. И вот я, как семя, зародилась в тебе.

Ты очень долго отмахивался от меня, тебя щекотали мои проклевывающиеся всходы, но ты чувствовал лишь кожный зуд, и стал завсегдатаем аптек, а потом дерматолога. И, хотя ты совсем не удобрял меня, я потихоньку вырастала все выше и выше. И однажды стало невозможно не замечать меня.

Сначала ты удивился, потом даже восхитился на какой-то миг, но потом.... Чем больше ты смотрел, чем больше раздумывал, тем сильнее я трепетала. Я чувствовала твои сомнения, твою обреченность, твои трезвые доводы, и, самое главное, твой страх... И теряла надежду стать для тебя важной....

Так и случилось. Ты пошел за перчатками, и стал выдергивать меня, но у тебя не хватило сил. Ты взял тяпку. И она не помогла, и к тому же тебе было больно. Ты подумал еще немного, посоветовался с другими, и решение было найдено: раундап! А для верности сверху залить бетоном.

Очень долгое время я и впрямь не напоминала о себе. Ты был уверен, что убил меня, но это, к сожалению, или к счастью, не так просто. Ты забыл меня. И свой страх. И свой восторг. И свое удивление. Твоя жизнь стала наполненной покоем. Режимом. Из нее исчезли неожиданности. Это было очень безопасно и.... скучно. Ты начал тосковать. Это было не просто, непонятно почему, ведь именно этого ты и хотел.

Ты стал искать способ оживить себя. Их так много описано в книгах. Ты пробовал отдых, прыгнуть с парашютом, завести новый роман, и еще, и еще.... Тебе были доступны все удовольствия: вкусная еда, комфорт, секс, власть, чужое восхищение. Но тоска лишь усиливалась. Ты будто был похоронен заживо. Под тем самым бетоном, вместе со мной.

В какой-то момент ты начал поиск в себе, отчаявшись найти что-то вовне. И обнаружил ровную площадку. Безукоризненную. Совершенную. Безжизненную.

Тебе нечего было терять, и ты внес хаос и естество в эту бетонную твердь. Ты кромсал ее, бурил, крошил, топтал. И она поддалась! Ты не помнил, что под ней, и не сразу обнаружил меня. А, обнаружив, не смог узнать. Я была желтая, сухая и обезображенная.

Но сердце забилось чуточку сильнее. И еще сильнее, когда ты направил на меня лампу. И еще, когда полил. И так, шаг за шагом, твое сердце снова стало биться, как раньше. Трепетать. А я росла. Ты растил меня.

Я выросла большая-большая, крепкая-крепкая. Теперь мне не нужна была твоя забота, я сама могла быть твоей опорой. Я сбрасывала с себя то, что мне было уже не нужно – кору, листья, цветы, плоды. А ты создавал из них невероятные творения. Когда люди видели их, то в их сердцах что-то кололо. Некоторым удавалось разглядеть там проклюнувшееся семечко.

Гештальт-диагностика при помощи МАК

Я использую два основных способа при диагностике:

– более структурированный – это когда мне нужно получить общие представления о «головах дракона» клиента, их представленности в его жизни, опираясь на динамическую концепцию личности Д. Хломова: шизоидной, невротической и нарциссической;

– более свободный – создающий представление о том, с чем мне придется иметь дело в самое ближайшее время, отражающий взаимодействие фигуры и фона.

Все техники, представленные в этой книге, можно и нужно модифицировать: искажать, дополнять, урезать.

– Из колоды карт с лицами (Альтер Эго, Персона, Персонита) достать в открытую три карты: Я «сам с собой» (шизоидная «голова»), Я «в контакте с другим» (невротическая «голова»), Я «действующий, достигающий» (нарциссическая «голова»). Уделить время описанию каждой карты, какие они? Как взаимодействуют между собой? Что чувствуют друг к другу? Кто главный среди них, а кого вечно задвигают? Что должно произойти, чтобы они сотрудничали? А что, чтобы враждовали и превращались в «лебедя, щуку и рака»? Попробовать идентифицироваться с каждой картой и поискать телесные феномены, соответствующие этой идентификации, возраст, на который себя ощущает каждая из «голов»

При помощи этой техники исследуется преимущественно «персонэлиты» – знание о себе. При этом выявляются внутренние конфликты, полярные тенденции психики, способы удовлетворения мета-потребностей в безопасности (шизоидная «голова»), привязанности (невротическая «голова») и манипулировании (нарциссическая «голова»), обнаруживаются фрустрированные потребности. В процессе терапии это знание будет разрушаться, дополняться, уточняться. Клиент часто обращается за терапевтической помощью, когда представления о себе и реальные проявления себя начинают сильно расходиться. Часто выбор делается в пользу сохранения представлений путем остановки процесса жизни: формирования новых потребностей. В терапии происходит обратное – обретается новое, более актуальное знание о себе, позволяющее лучше заботиться о себе. Потому изменения «голов» можно периодически рассматривать в терапии, проводя эту технику с определенной периодичностью. Она делает наглядной динамику изменений.

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.