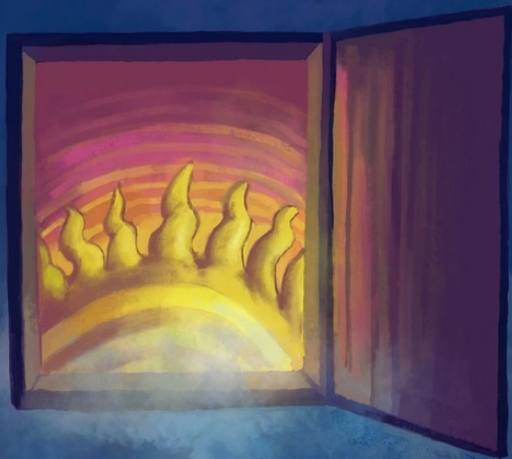


Татьяна Демьяненко

# ПЕРЕД РАССВЕТОМ:

работа с метафорическими картами в гештальт-подходе



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

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=45102316](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45102316)*  
*ISBN 9785005048660*

**Аннотация**

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.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| От автора                                | 5  |
| Предисловие                              | 12 |
| О колодах                                | 21 |
| Немного о принципе составления раскладов | 23 |
| С чем приходит к нам клиент              | 26 |
| Гештальт-диагностика при помощи МАК      | 29 |
| Конец ознакомительного фрагмента.        | 31 |

**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 дочери 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 признания 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, печальщуюся, 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 узнаваемость 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 пытаюсь 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 клиен-

том 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 объятьями

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 смягчения 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, травмированных 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» нель-

зя 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 терапевтиче-

ского 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 чу-

жого 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, ме-

нее 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 (OH-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 мо-*

*жет 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, пытаетесь 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 по-*

менять. 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 невозможность 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 челночно 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 использо-

вания 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 видеться 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.

ми, 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 навсегда аптек, а потом дерматолога. И, хотя ты совсем не одобрял 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 выдер-*

живать 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: раундан! 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 непросто, 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 поддавалась! Ты не помнил, что под ней, и не сразу обнаружил меня. А, обнаружив, не смог узнать. Я была жел-

*тая, сухая и обезображенная.*

*Но сердце забилося 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 кар-

той 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.