

Пиотровская Е.А.

**ПСИХОЛОГИЯ. ЭТО РАБОТАЕТ!**

# ИГРОВАЯ ТЕРАПИЯ

ЗОЛОТОЙ ПАРАШЮТ ДЛЯ  
ВАШЕГО РЕБЕНКА



РЕКОМЕНДОВАНО ЖУРНАЛОМ **PSYCHOLOGIES**

Психология. Это работает!

Елена Пиотровская

**Игровая терапия. Золотой  
парашют для вашего ребенка**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.922.8  
ББК 88.8

**Пиотровская Е. А.**

Игровая терапия. Золотой парашют для вашего ребенка /  
Е. А. Пиотровская — «Издательство АСТ», 2023 — (Психология.  
Это работает!)

ISBN 978-5-17-156355-4

Умение играть – один из базовых навыков для развития психики. Однако многие родители забывают о том, насколько это необходимо ребенку. А в то же время «золотой парашют» для вашего сына или дочери – игра. Через нее можно проработать травмы, решить вопросы, ответы на которые мы никак не могли получить, найти контакт с детьми и снова стать семьей. Сохранен издательский макет.

УДК 159.922.8  
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-156355-4

© Пиотровская Е. А., 2023  
© Издательство АСТ, 2023

## Содержание

Предисловие	6
Пролог. Свободная игра: забытая роскошь естественной детской жизни	7
Нехватка свободной игры и последствия этого	7
В мире животных, или Эволюционная целесообразность игры	9
Почему нет? Опасения против свободной игры	11
Исцеляющий потенциал свободной детской игры	14
Часть первая. Краткосрочная игровая терапия	17
Ревность. Переживания Мити	17
Андрюшины страхи	20
Саша. Работа с травматическим опытом	22
Петина ярость	25
Часть вторая. Как и почему это работает	28
Как все начиналось. Карл Роджерс: выход из кокона	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Елена Пиотровская**

## **Игровая терапия. Золотой парашют для вашего ребенка**

© Елена Пиотровская, текст, 2023

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2023

## Предисловие

Игровая терапия, центрированная на ребенке, помогает в разрешении самых разных детских проблем. Я работаю в рамках этого подхода около двадцати лет. За это время у меня накопилась масса впечатлений и размышлений. Очень хочется поделиться ими. Книга в этом смысле похожа на созревшее яблоко, которое должно быть сорванным и съеденным.

Этот подход так эффективно помогает детям изживать различные трудности, что мне хочется «заразить» им больше родителей и коллег. Кроме того, он много говорит нам о природе человека, его врожденном потенциале.

Это отнюдь не мой уникальный метод. Игровой терапии, центрированной на ребенке, уже более 70 лет. Просто получилось так, что я удивительным образом совпала с философией подхода. Нашла себя в нем. Мне искренне нравится проводить время с детьми именно так, как нужно по протоколу.

Каждый день в кабинете я имею дело с живыми и во многом непредсказуемыми детьми. Да, проблемы в поведении и состоянии, с которыми их приводят, зачастую могут быть сведены к тем или иным диагностическим критериям или нозологическим единицам. Острое стрессовое расстройство. Синдром гиперактивности с дефицитом внимания. Невротические тики. И так далее, и тому подобное. Однако общение игрового терапевта с ребенком не подразумевает работу с конкретными симптомами. Более того, оно вообще о другом.

Мальчики и девочки сами решают, как им использовать время сессии. Непосвященному человеку бывает непросто понять, как свободная активность ребенка в игровой комнате может помочь разрешению его проблем.

Что же подразумевается под словосочетанием «игровая терапия»? Как внешне простые действия влияют на самоощущение ребенка, его поведение, отношение к себе и миру?

Как получается, что дети меняются?

Я задумывала эту книгу как путеводитель по игровой терапии для родителей. Объясняя, как действует этот метод, я каждый раз ищу нужные слова, подходящие для конкретного случая. И искренне благодарна тем дотошным и даже скептически настроенным мамам и папам, которые побуждали меня находить четкие формулировки, метафоры, образы для введения в тему.

Со временем и опытом первоначальное пособие (несколько памяток, соединенных воедино) разрослось до подробного изложения основ подхода. Это ни в коем случае не свод рецептов для общения с ребенком в ежедневной жизни. Но, возможно, внимательные читатели смогут сделать какие-то выводы и для своих отношений с детьми.

Книга основана на реальных случаях из моей практики, но, конечно же, все имена и узнаваемые детали, касающихся конкретных мальчиков и девочек, изменены.

Надеюсь, это путешествие в закулисы детской психотерапии окажется для вас увлекательным.

## **Пролог. Свободная игра: забытая роскошь естественной детской жизни**

### **Нехватка свободной игры и последствия этого**

«Игра в настоящее время умирает, как умирает и непосредственность чувств, их открытость и искренность. Особенно это относится к жителям больших городов – чрезмерно серьезным, озабоченным родителям с левополушарным (сугубо рациональным) мышлением. При подавлении детской непосредственности появляются неврозы, поскольку страдает эмоциональная сфера ребенка, при этом он не только не может раскрыть интеллектуальные резервы, но и не способен ощутить радость жизни. Если бы дети играли так, как раньше, а родители понимали их и были более терпимыми, то несмотря на все тяготы жизни не было бы таких нарушений, как неврозы (в виде неврастения, невроза страха, истерического невроза и навязчивых состояний)».

*А. И. Захаров<sup>1</sup>*

Вы помните себя играющими?

Нет-нет, речь не о компьютерных играх, перекидывании мячика на уроках английского в начальной школе (дабы лучше запомнить числительные или цвета), увлекательном путешествии по пересеченной местности в детском лагере или тому подобной, организованной взрослыми активности.

Речь идет о свободной, не направляемой взрослыми игре. Той, которая затевалась как самое естественное на свете занятие, как только выпадала свободная минута. Может быть, во дворе, может быть, на даче или в деревне, в лагере, но вне распорядка обязательных занятий. Вы могли играть и дома, и в школе, и в каком-то другом детском учреждении, где была возможность использовать свое время и свои возможности по собственному усмотрению.

Как здорово, если эта возможность у вас была! Если вы помните восторги и огорчения, сопровождавшие игры со сверстниками, если легкая ностальгия сопровождает теперь эти воспоминания. И, может быть, даже не помня конкретные детали, вы на мгновение окунаетесь в те минуты ярких эмоций и интенсивного проживания жизни.

Увы, общая статистика безжалостна: детская игра, да и вообще территория свободного детства уходит под воду, как когда-то ушла под нее легендарная Атлантида. Новая эпоха поглощает область неподконтрольных взрослым времени и пространства.

«Что с того?» – можете сказать вы. Времена меняются. Меняется и образ жизни. Выпускать детей одних во двор в мегаполисе – смерти подобно. А вот развивающие занятия можно найти на любой вкус: и танцы, и уход за братьями меньшими, и интерактивные погружения в мир науки и техники, и увлекательные мастер-классы в городе ремесел. Вот тебе и яркие эмоции, и радость интенсивного проживания жизни. Еще и полезно, что немаловажно.

Я же скажу, что дело не в моей грусти по краснощекому детству. Тогда можно было бы согласиться, что нам, помнящим вольницу своего двора, было хорошо одним образом, а нынешнему поколению детей – другим; что у каждого времени свои песни.

---

<sup>1</sup> Захаров А. И. Игра как способ преодоления неврозов у детей. – М.: Каро, 2006. – 416 с.

Все не так просто. Есть серьезные основания связывать исчезновение свободной игры из жизни современных детей с целым рядом не самых приятных последствий.

Питер Грей, эволюционный психолог из США, пишет об уходе свободной игры из реальной жизни современных детей и катастрофических последствиях этого<sup>2</sup>. Исследователь изучал роль свободной игры по свидетельствам антропологов, еще заставших на нашей грешной земле аутентичные племена охотников и собирателей. Так вот, там дети с четырех лет большую часть времени играли вместе. Строили свои жилища, подобные взрослым домам, изготавливали игрушечное оружие, забирались на деревья. И, естественно, общались при этом! Учились рисковать, понимать друг друга, осваивали нужные навыки и умения. И так, утверждает Грей, изо дня в день складывали фундамент своего внутреннего благополучия.

В современном постиндустриальном обществе дети практически перестали проводить время в самостоятельной активности. На взгляд ученого, именно этим объясняется статистически доказанное возрастание уровня нервно-психических заболеваний в детском возрасте. Безжалостная статистика свидетельствует о все большем распространении тревожности, депрессии, суицидального поведения. Что характерно – явное смещение локуса контроля с внутреннего на внешний. Все большее количество взрослых, выросших из неиграющих детей, считают, что не властны над событиями своей жизни.

Звучит вполне убедительно. Как у ребенка может сформироваться ощущение, что он способен воздействовать на реальность, если у него нет области свободной игры? Эта зона остается фактически единственной, где он полностью является источником своей активности и контролирует свою жизнь! В игре он – царь и бог. Фантазирует, исследует, творит. В каком возрасте и, главное, каким образом появится этот внутренний локус контроля, если все детство человек успешно учится следовать образцу? Если даже окружающие его игрушки призваны сделать его идеальным потребителем?

---

<sup>2</sup> Грей Питер. Свобода учиться. Игра против школы. – М.: Манн, Иванов и Фарбер, 2016. – 336 с.

## В мире животных, или Эволюционная целесообразность игры

Человек – это, как известно, звучит гордо и даже считается высшей формой жизни на земле. Вместе с тем вид *homo sapiens* относится к классу млекопитающих, а все млекопитающие – играют. Будучи сытыми и вне опасности, детеныши играют друг с другом при первой же возможности. Не надо ехать за три моря, чтобы увидеть это своими глазами: достаточно посмотреть на домашних щенят или котят. Они возятся друг с другом, догоняют, скачут, норуют поохотиться за тапочками или носками хозяина. Простор для наблюдений дает и площадка молодняка в любом зоопарке. Там навыки общения друг с другом оттачивают юные особи разных видов. А вот при отсутствии игры в нежном возрасте животные теряют возможность понимать других животных. Их социальные навыки страдают.

Известный биолог и популяризатор науки Игорь Акимушкин в своей книге о поведении животных «Проблемы этологии» писал об игре как об особой форме познания<sup>3</sup>. Он приводил данные о том, что юные животные имеют аналог человеческих детских площадок – только естественного происхождения. Это, к примеру, место, вытоптанное телятами, где они бодаются, скачут, гоняются друг за другом. Причем веселье словно бы автоматически «включается», когда молодые животные оказываются на этой площадке. Молодые обезьяны, заигравшись, могут причинить боль друг другу. Тогда появляется взрослая особь и наводит доступными ей средствами порядок (вам это ничего не напоминает?).

Акимушкин отмечает, что игры животных, как правило, сопровождаются весельем, а ведь это одна из важнейших характеристик (это справедливо и для людей – об этом писали многие исследователи). Игровая деятельность приносит радость участникам, затевается ими как нечто, свободное от сиюминутной прикладной цели, и не может быть занятием по принуждению. Акимушкин пишет о том, как лихо катаются с глинистого обрыва выдры, плюхаясь в воду и буквально раскатывая дорожку своими мокрыми тушками. Есть в его наблюдениях и игры новорожденных, одно-двухдневных слепых и глухих ежат, которые «боксируют» друг с другом, нанося «удары» друг другу кожей с иголками, сползающей на лоб, как капюшоны.

«Доказано, что, когда у свободного существа отнимают свободу, а вместе с ней простор, силу и быстроту движений, в его организме словно что-то ломается. В эндокринных железах и в мозгу нарушаются нормальные процессы, и животное часто гибнет от малейшего <...> стресса, то есть от какого-нибудь переживания, испуга... Игры хорошо разряжают, так сказать, душевное напряжение. Они хорошая гимнастика для мышц», – пишет Игорь Акимушкин<sup>4</sup>. Здоровое человеческое дитя тоже играет. Играет самозабвенно и с чем придется. По нарушениям игровой деятельности специалисты судят о возможных серьезных нарушениях развития. Это диагностический признак. Кроме того, свободная игра может быть блокирована вольными или невольными родительскими установками, атмосферой, царящей в доме. Но, как показывает опыт, и такие дети при создании соответствующих условий могут «разыгрываться» и открывают для себя мир широчайших возможностей.

О том, что это за условия, поговорим немного позже.

Пока же хочу сказать еще немного об изучении игрового поведения. Об этом пишут Стюарт Браун и Кристофер Воган в своей книге «Игра»<sup>5</sup>.

---

<sup>3</sup> Акимушкин И. И. Проблемы этологии. – М.: Молодая гвардия, 1985. – 191 с., ил. – (Эврика).

<sup>4</sup> Там же. С. 22.

<sup>5</sup> Браун С. Игра. Как она влияет на наше воображение, мозг и здоровье / Стюарт Браун, Кристофер Воган: пер. с англ. Т. Медведевой. – М.: Манн, Иванов и Фарбер, 2015. – 192 с.

Оказавшись бок о бок с известным исследователем жизни медведей, один из авторов все время спрашивал ученого: «Почему они (медведи) играют? В чем заключается эволюционная целесообразность игрового поведения? Почему активность, требующая времени, энергии, связанная с риском (ведь в дикой природе нет защитных сеток, наколенников, шлемов), передается из поколения в поколение? Что стоит за ее величием Игрой?» Ученый сообщил, что таким образом животные готовятся к непредсказуемому течению самых разных жизненных ситуаций и обстоятельств.

Вот уж действительно школа жизни. Еще раз: свободная, не направляемая извне, игра.

Питер Левин, известнейший специалист по работе с психической травмой, в своей книге «Пробуждение тигра – исцеление травмы» пишет о документальной съемке дикой природы, которую наблюдал в свое время: «Три детеныша гепарда едва спаслись от преследующей их львицы, быстро изменив направление движения и забравшись высоко на дерево. После того как хищница удалилась, они спустились вниз и начали играть. Каждый детеныш по очереди играл роль львицы, в то время как остальные два разыгрывали разные маневры спасения. Они крутились взад и вперед, а затем стремительно взлетали на дерево, и это продолжалось до тех пор, пока не вернулась их мать из своей охотничьей экспедиции. И тогда они стали гордо расхаживать вокруг нее, сообщая ей о славном избавлении от мощных челюстей смерти»<sup>6</sup>.

Комментируя этот яркий эпизод, Питер Левин пишет: «Детеныши гепарда разрядили большую часть той энергии выживания, которую они мобилизовали в ходе своего успешного бегства от львицы. После этого они выглядели развеселившимися.

А затем начали «игриво» просматривать заново тот опыт, который обеспечил им превосходство и, возможно, чувство гордости и ощущение своей силы»<sup>7</sup>.

Риску оскорбить лучшие чувства читателей, но приведенный выше эпизод очень похож на то, что я регулярно вижу в игровой комнате. В большинстве случаев, правда, я переживаю трогательное до глубины души разблокирование той самой «запертой» энергии выживания, о которой говорит Питер Левин. Ребенок, на которого когда-то напали (или нападали), яростно избавляется от пережитого страха. Будучи тем человеком, при котором и благодаря которому в том числе это становится возможным, сопутствуя в этом процессе изживания травматического опыта, я порой чувствую себя так, словно проводила через себя ток высокого напряжения. Ребенок в таких случаях бывает очень активен телесно – бросает, кидает, швыряет, расстреливает, пинает. При этом погружается на такую глубину только тогда, когда чувствует внутреннюю готовность.

Процесс исцеления нельзя ускорить. Не зря же почти в каждой книжке по игровой терапии лейтмотивом звучит слово «терпение». Как бы мне хотелось, чтобы больше родителей понимали, как это важно! Мы не можем разворачивать лепестки цветов руками, они раскрываются сами. В свое время. При необходимых условиях. Очень часто люди боятся интенсивных, да еще таких «негативных» переживаний. Их стараются пресечь. Это так понятно! Но именно таким образом ребенок возвращается к своей целостности, перерабатывает травматический опыт, исцеляется, в конце концов. Попутно, именно попутно, как облетают с растения пожухлые листья, могут проходить те или иные симптомы – энурез, повышенная тревожность, проблемы в отношениях с другими детьми.

---

<sup>6</sup> Левин П., Энн Ф. Пробуждение тигра – исцеление травмы. Природная способность трансформировать экстремальные переживания. – 2014. – 283 с.

<sup>7</sup> Там же. – С. 184.

## Почему нет? Опасения против свободной игры

Ценность детской игры, как мне кажется, реабилитируется сейчас довольно активно. Тем не менее все еще приходится встречаться с убеждением, что игра – недостаточно «правильное» занятие для детей. Основная установка при этом: время надо проводить с толком. К примеру, если лепить из пластилина – нужно, чтобы получилась поделка. Просто смешивать друг с другом куски пластилина, старательно разминая эту массу и наблюдая за переплетением цветов, нельзя. Просто растирать его по бумаге, получая нечто непохожее на изображение предмета или живого существа, не то чтобы нельзя, а как-то странно, что ли... «Петя, это море у тебя? Берег тогда сделай». Петя может механически мять кусок пластилина, о чем-то задумавшись. И, может быть, это впервые за напряженный день. И ему просто хочется посидеть и никому ничем не быть обязанным. Потому что он устал соответствовать. С утра – в школе, потом – на тренировке, затем – в разговоре с мамой. Возможно, он устал, и ему надо посидеть и помять в руках пластилин. Казалось бы, хоть в этом занятии должна быть свобода. Увы, получается так не всегда. И этот невинный детский способ «расслабиться» (да-да!), сулящий возможности перевести дух между полезными занятиями и уроками, отнимается у ребенка. Что ему остается? Искать другие возможности отдохнуть. Скорее всего, они окажутся еще менее приемлемыми для родителей.

Помню шестилетнего мальчика, который грустно спохватился после тридцати минут увлеченной игры: «Сколько времени зря потратили! Играли только». Выяснилось, что ребенка хотят отдать в школу пораньше. Один из мотивов – пора учиться (в смысле «хватит дурака валять в детском саду»).

Бессмысленное занятие, трата времени – вот что такое игра в восприятии некоторых взрослых. Предпочтение отдается развивающим «осмысленным» занятиям. Увы, при этом игнорируется практически ничем не заменимый потенциал свободной детской игры. Не могу понять это преступное пренебрежение! Иногда я чувствую себя заговорщицей, в буквальном смысле слова пуская мыльные пузыри с маленьким клиентом, которого, между прочим, привезли не из соседнего дома, потому есть некая проблема, мешающая жить. Я постоянно убеждаюсь на практике, как полезно разделять с ребенком выбранный им способ проводить время. И надеюсь поделиться этим знанием с родителями, которые искренне желают своим детям добра, но, возможно, не знают того, что узнала я за десятилетия своей практики.

Родителей могут особенно смущать простые игрушки – те самые, которые, по утверждениям экспертов, как раз и «приглашают» детей проявлять фантазию, способствуют развитию креативности. Стремление собрать коллекцию популярных кукол из одной серии – вполне понятное детское желание, подкармливаемое умелой рекламой и востребованное в среде общения. А вот сочинить сюжет с использованием кукол, придуманных и изготовленных (хотя бы из бумаги) самостоятельно, – это развитие совсем других качеств, не так ли? И если нельзя избежать модных тенденций в жизни одного отдельно взятого детского коллектива, то создать условия для проявления спонтанной активности ребенка – в силах отдельно взятых родителей.

К сожалению, до сих пор некоторые взрослые считают, что игры, персонажи которых ведут себя не так, как велят правила хорошего тона, и не проникнуты духом всепоглощающей гуманности, вредны для детей. Убийства персонажей, к примеру, могут стать причиной запрета: «Не играй так, это плохо». Сюда же можно отнести «плохие» рисунки, где монстроподобные существа небезуспешно пытаются навести ужас на окружающих. Неодобрение родителей может быть выражено косвенно, не доходить до прямого запрета, но ребенок чувствует, что делает что-то не то. Жаль, ведь на самом деле он выражает свои чувства через игру или творческие занятия. Важно понять, что он делает что-то важное для себя, выражая (и умень-

шая тем самым напряжение) свое внутреннее состояние. То есть фактически приводит себя в порядок, гармонизирует дом своей души.

Далеко не всегда воспитанный ребенок из хорошей семьи, где его успешно окультурируют с рождения, способен выразить словами свое негодование, злость, может быть, обиду или страхи. Зато злость можно приписать игрушечным персонажам, таким образом встретившись с ней. Поэтому запрещать играть в так называемые «плохие» игры означает перекрыть возможность выразить эмоции. О том, что не бывает плохих эмоций, думаю, известно всем. Есть разные способы выражать их и обращаться с ними – это другое дело. А вот неосознанные чувства грозят вырваться в самый неподходящий момент в виде психосоматических осложнений или не самого конструктивного поведения.

Некоторых взрослых смущает явное удовольствие, испытываемое ребенком в процессе игры. «Он после этих игровых занятий как будто после секса», – сказал мне папа одного маленького клиента. Блаженная физиономия ребенка, увлеченного игрой в солдатики или пересыпанием песка, может тревожить родителей детей, испытывающих, к примеру, трудности с обучением. Вызывать опасение, что ребенок деградирует. И так плохо учится, а тут еще в песочек хочет поиграть. Дети действительно получают удовольствие, играя. И не только дети! И если после игровой сессии ребенок расслаблен и умиротворен, значит, он нашел возможность приводить себя в порядок. Значит, удовлетворяется его насущная потребность. И происходит это в специально организованном пространстве в контакте со специалистом, отслеживающим, что и почему происходит с ним.

Есть вполне солидные компании, ожидающие от своих сотрудников генерации свежих нестандартных идей. Образ жизни на производстве позволяет при этом свободные выходы, к примеру, в парк. Потому что некоторым людям легче думать, шагая или сменив обстановку. Потому что человек, независимо от возраста, нуждается в том, чтобы его внутренние процессы приходили к балансу. И одним из прекрасных способов достижения этого баланса для ребенка является игра.

Еще один аргумент против свободной детской игры: хлопотно это как-то. Пластилин может испачкать обстановку, активные игры – это шум, гам, неосторожные движения, и дети перевозбуждаются.

А между тем еще одно следствие свободной игровой активности детей подметил в XIX (!) веке известный российский педагог П. Ф. Каптерев<sup>8</sup>. Он пишет о разнице между развлечениями и играми. В первом случае ребенка развлекают. «Другое лицо есть источник жизни и деятельности. В играх же источник деятельности – сами дети, и они могут играть без всякой помощи посторонних лиц. Поэтому лучше, если дети сами себя развлекают, т. е. играют, чем если другие развлекают их. А между тем родители часто предпочитают, чтобы дети были занимаемы и развлекаемы, а не играли. Любовь родительская к детям, малое уважение детской личности, признание ее слишком слабой и несамостоятельной влекут за собой слишком частое и чрезмерное вмешательство родителей в жизнь детей. Прежде чем дитя хорошенько чего-нибудь захочет, как родители уже являются с предложением своих услуг, игрушек, с советами, наставлениями. Что должно бы сделать дитя, то берут на себя родители, детям предоставляется все готовенькое, обчищенное и облупленное, только воспринимай. Дети воспринимают, приучаются к непрерывной помощи других, привыкают к пассивности в своих детских делах».

Интересен ход дальнейших рассуждений П. Ф. Каптерева: «Перевес игр над развлечениями в жизни дитяти влечет нередко за собой большую резвость дитяти во всех его отношениях, большую настойчивость и даже упрямство. Дитя оказывается часто слишком бойким, иногда

---

<sup>8</sup> Каптерев П. Ф. О детских играх и развлечениях. – 58 с.. Электронный ресурс. Режим доступа [http://dugward.ru/library/kapterev\\_pf/kapterev\\_p\\_f\\_o\\_detskih\\_igrah.html#001](http://dugward.ru/library/kapterev_pf/kapterev_p_f_o_detskih_igrah.html#001) (Впервые опубликовано отдельной брошюрой в 1898 году в серии «Энциклопедия семейного воспитания и обучения»).

буйным, самонадеянным, чрезмерно смелым, во всякую минуту готовым ринуться в борьбу со всеми своими действительными и мнимыми врагами. Многим родителям такие свойства не нравятся, они предпочитают видеть в своих детях кротость, послушание, вечно тихое поведение и другие мирные и пассивные добродетели. Замечая связь между развитием нежелательных свойств и страстной преданностью дитяти игре, родители круто становятся на сторону развлечений и стараются ослабить игровой пыл своего сына или дочери».

Наше время предложило блестящий вариант ухода от такого игрового пыла – компьютерную реальность. Сидит себе ребенок за клавиатурой, не слышно его и не видно. Все бы хорошо, но, как известно, эта реальность может засасывать. При условии, что у него нет альтернатив – возможностей жить интересно и насыщено в этой реальности. В том числе играя. Самозабвенно и легко.

Что касается рассуждений Каптерева, стоит запомнить его наблюдение: свободно играющие дети отличаются от тех, которых развлекают.

Итак, территория свободной игры исчезает. При этом свободная игра – высшая форма активности человека, имеющая эволюционный смысл. Человек играющий – вот истинно человек, согласно взглядам многих философов и психологов.\$

Опасения взрослых по поводу излишней игровой активности детей могут быть связаны с неудобствами, сопровождающими эту активность, с непониманием роли игры для внутреннего благополучия и развития человека, с тенденцией полностью контролировать (из благих побуждений, конечно) жизнь ребенка.

## Исцеляющий потенциал свободной детской игры

*«Игра – это взаправдашняя понарошность».*  
*Соня Шаталова<sup>9</sup>*

Здоровый ребенок игрив. Остается только поддержать его. Эта книга – про свободную, не направляемую взрослым игровую активность, про использование этой естественной детской склонности в игровой терапии – подходе, благодаря которому мальчики и девочки способны справиться с множеством своих проблем. Различные настольные игры могут быть полезны и уместны, но сейчас я говорю о другом. О том, чтобы поддержать естественные тенденции. Ребенок не может играть глупо, рисовать плохо или лепить неподобающим образом. Речь не идет о воспитании будущих скульпторов, художников, топ-менеджеров. Речь идет о предоставлении детям возможности гармонизировать свой внутренний мир, играя.

Данные современных нейронаук доказывают: мозг играющего ребенка образует большее количество столь необходимых связей между нейронами. Это мозг живого существа, способного узнавать новое, развиваться, выстраивать связи между явлениями.

Хочется сказать и об исцеляющем потенциале детской игры. Играя по своему усмотрению, ребенок занимается важнейшей психогигиенической работой. Взрослые пишут дневники, описывая то, что произошло с ними, продумывают минувшие события, называют словами невнятные доселе чувства, выражая свое состояние. Взрослый может поговорить с понимающим собеседником, «разложить все по полочкам» и почувствовать облегчение. Ребенок лучше изъясняется с помощью игры.

Допустим, ему пришлось пережить какой-то неприятный эпизод. Он испуган, сердит, его внутреннее состояние беспокойно. И вот он берет игрушечного зверька. Потом – еще одного. Между ними завязывается ожесточенный поединок. Один нападет на другого, побуждая его убежать с поля боя. Ребенок в этой игровой ситуации перерабатывает случившееся с ним, приводя себя в порядок.

Если в реальной жизненной ситуации он, к примеру, чувствовал себя подавленным, то в игровой ситуации может находиться и в роли жертвы, и в роли агрессора.

Увы, наряду с пониманием взрослыми чувств ребенка встречаются и попытки запретить их: «Не сердись», «Не злись», «Хватить реветь» и даже «Не делай такое лицо». К счастью, приходится наблюдать, когда взрослые, часто не имеющие детского опыта принятия своими родителями, обучаются слышать своих детей. Каждый такой момент трогает меня до глубины души.

Игра предоставляет универсальные возможности справиться со своими чувствами социально приемлемыми способами. Почему же так происходит?

Игровая активность позволяет проявиться актуальному содержанию внутренней жизни ребенка. То, что волнует мальчика или девочку, может стать важным игровым сюжетом.

Одна любящая мама рассказывала, как ее старший сын неоднократно вылезал на свет божий из-под одеяла, прося маму всплескивать руками и радоваться его появлению. Ребенок настаивал на этом неоднократно, желая убедиться, что его появления на свет ждали и очень рады. Не случайно эта игра была затеяна им вскоре после рождения младшей сестрички.

Многие родители говорят детям правильные слова, однако язык игры для ребенка органичнее, доходчивее, «правильнее» и достигает большей глубины, нежели слова.

---

<sup>9</sup> Внутренний мир и творчество Сони Шаталовой. Электронный ресурс. Режим доступа <http://www.rodon.org/other/vmitssh/#a8>

На одной из конференций коллеги-психологи упоминали о мальчишке, пытавшем игрушечного Микки-Мауса с помощью паяльника. Это был единственный возможный для ребенка способ выразить гнев на отца, подарившего игрушку.

Слышу взволнованные вопросы: «А вдруг ребенок перенесет такие, с позволения сказать, игры в реальность?» Это хороший вопрос. Дело в том, что в норме дети различают реальность игры и реальность обычной жизни. Знаменитое «понарошку» и предполагает, что ребенок понимает, что игровые действия – это игровые действия. Именно поэтому он будет легко «кормить» вас кашей из песка, не собираясь добиваться того, чтобы вы это съели. Вполне достаточно, чтобы поедание каши было намечено как бы ложкой (которую может изображать и блок лего, между прочим, если под рукой не оказалось игрушечной ложечки). Пока же остается порадоваться, что ребенок проявляет заботу о вас, стараясь накормить вас таким вот символическим образом. Среди детских способов выразить свою любовь есть и такой, игровой.

Понятное дело, что родителей волнует не столько мирное кормление с ложечки, сколько игры агрессивные и разрушительные. Наблюдается обратная закономерность: ребенок, находящийся возможностью выразить гнев через игру, освобождается от необходимости выражать его в реальности. Он может играть в войну, в разбойные нападения, в катастрофы по разным причинам. Это может быть следствием глубинного внутреннего конфликта или реакцией на пережитый только что эпизод. В любом случае, выстраивая данный сюжет, ребенок пытается разобраться в каком-то своем опыте.

Знаю по себе, из опыта игрового психотерапевта, как радостно бывает обнаруживать, что после серии кровопролитных боев на месте сражений появляются зеленые оазисы. Для меня как для специалиста это означает появление острова благополучия в море кипящих эмоций. И даже не хочется думать, что стало бы происходить в душе ребенка, запрети ему кто-нибудь играть в «плохую игру» и вели строить домики, к примеру.

На встречах с родителями мне часто задают вопрос: «Может ли ребенок с помощью спонтанной игры разрешить свои трудности сам?»

Играя самостоятельно, он, конечно же, может ослабить свое напряжение, выразить сиюминутные чувства, «переварить» свежие впечатления. В таких случаях лучше ему не мешать, а, наоборот, создать условия, в которых можно играть, как хочется. Стюарт Браун, о котором уже говорилось выше, собирает так называемые игровые истории взрослых людей. Это и в самом деле интересно: посмотреть уже с высоты прожитых лет на игровую историю своего детства. У нынешних родителей, при наличии некоторого времени и внимательности, есть возможность посмотреть, какая игровая история складывается у их детей. Ну, если речь не идет исключительно о компьютерных играх, конечно. Хотя, вероятно, и предпочтения в компьютерных играх могут многое говорить о ребенке.

Вернемся к прозвучавшему ранее вопросу о том, может ли ребенок «выиграться», разрешить глубинные конфликты самостоятельно.

Дети, с которыми я работаю в игровом кабинете, не смогли это сделать, «просто играя» дома. Потому что в кабинете игрового терапевта помимо игрушек и материалов для творчества появляется специально обученный Другой – тот самый человек, с помощью которого ребенок может максимально полно использовать исцеляющий потенциал игры.

«Над чем вы сейчас работаете?» – иногда спрашивают меня родители во время консультаций. Даже те, чей ребенок ходит ко мне несколько месяцев. И я стараюсь находить слова, объясняющие, что происходит в игровой комнате. Если заглянуть сюда во время работы, можно увидеть играющего ребенка и немного странного, на обыденный взгляд, взрослого. Мальчик или девочка устраивает сражение, семейный праздник в кукольном доме, кидает мячик в кольцо, размазывает краску по бумаге, пересыпает песок. В общем, это не обязательно игра с сюжетом или правилами. Это игровая или творческая активность в широком понимании. И вот дитя человеческое занято этим со скупающим, грустным или чаще всего оживленно-радост-

ным видом. А вот что делает специалист? Человек, который, вообще-то говоря, работу работает. На первый взгляд, взрослый просто сидит рядом с ребенком и время от времени подает реплики типа: «Ты так рад, что попал мячиком в кольцо!», «Ты расстроился... не получилось сделать то, что ты задумал...», «Тебе нравится разрушать домик и строить его заново». Естественные вопросы неискушенного читателя (наблюдателя, случайного зрителя): как это связано с энурезом, робостью, агрессивностью ребенка? О чем это? Для чего?! Почему называется психотерапией?

Будем разбираться на конкретных примерах.

## Часть первая. Краткосрочная игровая терапия

*«Если что-то не ладится, хорошо, когда есть место, где можно поиграть».*

*Терри Котман<sup>10</sup>*

### Ревность. Переживания Мити

Родители привели пятилетнего Митю вскоре после рождения сестренки. По словам взрослых, он стал совершенно неуправляемым, никакого сладу!

Вскоре я увидела в комнате хмурого насупившегося мальчика с милovidными чертами лица. Таких рисуют для иллюстрации детских праздников или рекламных плакатов. Сначала я заметила контраст между чертами лица и его выражением, потом присоединилась к чувствам ребенка: «Похоже, тебе совсем-совсем не хотелось сюда идти...»

Мальчик уже продвигался в это время вдоль полок с игрушками – с тем же недовольным видом, с которым появился на пороге минуту назад. Создавалось ощущение, что ребенок вынужденно уступил воле старших и только поэтому оказался у меня в кабинете. Перспектива зачем-то общаться с какой-то тетей его явно не вдохновляла.

И вдруг я услышала вполне заинтересованный, без тени недовольства, вопрос: «Что это?!»

Внимание Мити привлек плавающий пластилин, точнее, лодочка из него, державшаяся на воде в прозрачной емкости. Рядом расположились зеленые листья и желтые цветочки. Если это пластилин, то должен тонуть! Если не пластилин, то что это?! Мальчик не знал, что пластилин бывает плавающим. Это было интересно.

Он с любопытством рассмотрел поделки, потрогал их пальцем и двинулся дальше. Выражение лица Мити изменилось: теперь он с интересом осматривал все, что есть в комнате, обходя ее по периметру. Вот песочница с фигурками животных и людей, вот полки с игрушками, вот стол с материалами для творчества.

Моя задача при этом – быть с ребенком. Не думать ни о чем, кроме него, да и о нем самом не столько думать, сколько проникаться состоянием. Конечно, я собираю информацию: запоминаю сюжеты, важные информативные реплики ребенка. Но это не первостепенная задача, это вторично.

Если быть откровенной, то работа может состояться без этого. Важно другое: создать максимально благоприятную среду, в которой маленький клиент будет находиться какое-то время, чтобы восстановить свою целостность.

А пока о Мите. Напомню, ему 5 лет, у него родилась сестренка, и, по словам родителей, он стал несносен. Мы оставили его в кабинете с любопытством рассматривать все, что там есть. Завершив ознакомительный круг по комнате, мальчик остановился у прозрачной емкости с водой. Рядом с этим, условно говоря, бассейном, среди прочего, располагалась коллекция игрушек, вынутых из шоколадных яиц Киндер-сюрприз. Голубые бегемотики и дельфинчики, застывшие в разных позах. Методично, без слов и лишних жестов ребенок стал топить одну фигурку за другой. Брал рукой, помещал в воду и еще придерживал там на дне ладошкой – для надежности. Эти действия явно доставляли ему удовольствие.

---

<sup>10</sup> Kottman, Terry. (2011) Play therapy: basics and beyond. Second edition. Alexandria, VA: American Counseling Association, 366 с.

После расправы с этими фигурками он отправился к настольному футболу. Нет, не чтобы поиграть. Он стал настойчиво и с удовольствием выворачивать одного футболиста за другим с поля. Теперь я уже не помню, предшествовал ли этому акту вандализма молчаливый вопросительный взгляд: а можно ли так делать? (Дети довольно часто словами или без слов как бы спрашивают разрешения на действия, в которых не уверены.) Но я точно помню момент своего выбора. Я быстро подумала: в кабинете можно делать все, что не наносит вред людям (клиенту и специалисту), комнате и игрушкам. Фигурки можно вкручивать и выкручивать, не проблема. Таким образом, поводов ограничивать действия Мити у меня не возникло.

И он выворачивал фигурки футболистов. Казалось, чем сложнее давалась ему эта задача, тем азартнее и настойчиво он добивался своего. Наконец, все фигурки, за исключением одной, легли около футбольного поля. Остался только один футболист, с которым Мите не удалось справиться.

Тогда мальчик отошел от футбольного поля и направился к домику с огородом, предвзрительно прихватив с собой огнедышащего дракончика из лотка с игрушками. Дракон раз за разом пикировал на мирный огород с тыквами, дышал огнем, нападал на сельчан и их угодыя. Все это Митя проделывал молча и с удовольствием.

Через какое-то время он надумал вернуться к футбольному полю и тому самому последнему игроку, который никак не выдергивался из коробки. Митя снова стал трудиться над фигуркой, и вот – ура! – футболист оказался у него в руках!

Далее последовало примерное воспроизведение сцены расправы над древнерусским иконописцем из фильма Тарковского «Андрей Рублев». Горячей смолы и лошадей в кабинете не было, но многократное оборачивание фигурки скотчем и волочение по всей комнате с помощью бечевки благополучно состоялось. Мальчик был удовлетворен сессией и вышел к родителям вполне довольный и даже улыбающийся.

Моя роль? Быть рядом. Стараться понимать состояние ребенка в каждый момент времени. Обозначать свое понимание фразами: «Тебе очень хочется» (достать все фигурки), «Дракон нападает на домик», «У тебя получилось!» (достать фигурку), «Ты оборачиваешь фигурку скотчем». С доброжелательной и уважительной интонацией свидетеля душевных движений и внешних действий маленького клиента. Не наблюдателя с блокнотом, не клинического исследователя, а человека, которому доверено соприсутствие.

Однажды на тренинге по обучению игровых терапевтов я имела неосторожность процитировать «солнце отечественной словесности»: «Поэзия <...> должна быть глуповатой». Понята не была. Но в ежедневной работе с детьми я живу под незримым очарованием этой цитаты. Чтобы разделять восторги ребенка, его горести и разочарования, мне надо в какой-то степени, отчасти, быть с ним на одной волне, то есть оставить весь свой интеллектуальный багаж за скобками.

Что касается Мити, то его мама позвонила мне через месяц. «Мы хотим прийти еще, – сказала она, – той, первой, встречи хватило на месяц». К этому времени я уже позабыла о работе с мальчиком (первая встреча была проведена как пробная, ознакомительная). Решила, что родители передумали водить ребенка – так бывает, мало ли.

Но вы только подумайте! Сорока пяти минут игровой терапии (когда психолог «ничего не делал» в расхожем понимании) хватило для того, чтобы поведение сына месяц (!) не беспокоило взрослых.

Я никогда не обещаю родителям такой скорости изменений. Первые 4–5 встреч – это знакомство. Курс краткосрочной терапии – это 10–14 встреч. Серьезных изменений мы вправе ожидать через 36–40 встреч.

Что же такого произошло с Митей на первой сессии? Почему родители какое-то время могли находить с ним общий язык? Поскольку им стало трудно с сыном после рождения второго ребенка, мы вправе предположить, что одно связано с другим. Во время нашей встречи

мальчик получил возможность выразить накопившиеся чувства с помощью игры и игрушек. Это была злость, в первую очередь. И она была активно прожита, реализована в действиях.

Митя, конечно, не мог достичь серьезных изменений за одну встречу. Для того чтобы он внутренне согласился с появлением малыша, перестроил существовавшую раньше картину мира, нашел для себя место в изменившейся структуре семьи, нужно немало времени. Но накопившееся напряжение получило разрядку, гром прогремел, туча пролилась дождем, небо души на время очистилось.

## Андрюшины страхи

*«Не бойся, мальчик! Это быстро – как комарик укусит».*  
*Расхожее выражение некоторых взрослых при некоторых медицинских манипуляциях*

При обращении за помощью мама Андрюши назвала следующие причины своего беспокойства:

- ребенок стал бояться комаров – до такой степени, что семья не смогла выезжать на дачу в выходные;
- воспитатели в садике начали отмечать, что мальчик перестал участвовать в общей активности детей, стал держаться особняком;
- дома, по наблюдениям мамы, сын стал более капризным, «часто ноет».

Из предварительного разговора выяснилось, что изменения в поведении ребенка появились вскоре после пребывания в больнице из-за воспаления среднего уха. Андрюша провел там с мамой две недели, а до этого лечился дома, тоже около двух недель.

На приеме я увидела шестилетнего мальчика с оттопыренными ушками. Он робел и поначалу очень несмело оглядывал комнату, потом взял маленький листочек бумаги и осторожно закрасил его краской. Это был какой-то обрезок листа, величиной с транспортную карту или кредитку. Потом Андрюша нарисовал медсестру или врача (не знаю, кого именно) уже на листке формата А4.

В нашем подходе не принято расспрашивать ребенка, задавать ему какие-либо вопросы. Это часто удивляет взрослых, родителей или начинающих специалистов. Роль игрового терапевта кажется пассивной.

Но давайте подумаем: в чем смысл вопросов взрослого? Узнать, что имел в виду ребенок? Направить его внутреннюю жизнь в том направлении, которое кажется нам правильным? Мне нравится базовое положение подхода: при безусловно положительном отношении и эмпатическом отклике специалиста маленький клиент САМ находит дорогу к исцелению.

Не столь важно, кого именно нарисовал мальчик – медсестру, врача, соседку. Имеет значение другое: то, что он сам решил, что сейчас рисовать. Бессознательные процессы ребенка вытолкнули на поверхность именно этот образ, именно в том виде, в каком он сейчас готов его обнаружить. И иметь с ним дело. Попытки взрослых помочь, объяснить роль этой тети в его жизни, к примеру, в ситуации игровой терапии неуместны.

С тетей могут быть связаны какие-то чувства ребенка. Вот это как раз-таки и может «слышать» чуткий специалист. Признаться, я не очень поняла, какие чувства испытывал в тот момент мальчик, рисуя женскую фигуру в белом халате. Возможно, внутренней экспрессии там и не было, а все это было ответом Андрюши на домашние разговоры и попытки справиться с пережитыми больничными впечатлениями своими способами. Из разговора с родителями ребенка я знала, что они рисовали на бумаге что-то, связанное с уколами, и рвали эти рисунки, пытаясь изгнать болезненные воспоминания. Так или иначе, я не находила чувств, к которым могла бы присоединиться. Но я могла поддержать активность мальчика, сам его позыв сделать этот рисунок.

«Ты решил нарисовать вот это», – сказала я уважительным и доброжелательным тоном. И это не было приглашением откровенничать! Это было выражением принятия, поощрением и дальше действовать (выразить себя) как хочется. По крайней мере, я рассчитывала именно на такую реакцию Андрюши.

Не очень активный поначалу, на второй встрече он решительно выбрал фигурку Буратино. И предложил мне играть за него. Я шепотом спросила об инструкции: «Что Буратино делает?»

«Это же вопрос!» – может воскликнуть внимательный читатель (абзацем выше было написано, что специалист ни о чем не расспрашивает). Все верно. Вопросы возможны и даже нужны в единственном случае – когда надо уточнить у ребенка, как выполнять его задание. Это категория вопросов, помогающих ребенку реализовывать его замысел, выводить наружу содержание его внутренней реальности. Я спросила Андрюшу о том, как мне играть, по одной единственной причине – чтобы понять, как именно исполнять роль в его игре.

Мальчик точно и внятно сообщил мне, что надо делать от имени игрушки. Кричать: «А-а-а-а-а!!!» – и убегать под стол всякий раз, когда кто-то из лесных жителей будет нападать на Буратино и побивать его.

Началась сама игра. Ежик напал на Буратино, а потом и черепаха, и бегемотик, и слоник, и змея, и даже прибившийся совсем из другой сказки лопухий Чебурашка. Все они по очереди напали и раздавали тумаки.

Этот сценарий, казалось, будет проигрываться и проигрываться без конца. Однако в какой-то момент мальчик взял у меня из рук фигурку и изменил сюжет. Теперь уже я играла по очереди за каждого лесного жителя. Вы догадались, каким образом? Да! Теперь Буратино побивал их одного за другим. А они – и ежик, и черепаха, и бегемотик, и слоник, и змея, и лопухий Чебурашка – все по очереди спасались от Буратино и с криком: «А-а-а-а!» – и с моей помощью убегали под стол.

Когда Андрей стал расправляться со змеей (это был плюшевый безобидный символ прошедшего года), то кулачки его так яростно стучали по столу, что мне казалось, и до синяков недалеко. Позыв ребенка колотить был очень силен, и я предложила продолжить по-другому. Теперь змеей стала зеленая скакалка. Мальчик тянул ее за один конец, я удерживала за другой. Надо сказать, мне пришлось затрачивать усилия – так сильно, если не сказать яростно, тянул за скакалку шестилетний мальчик.

«У нас все плохо, да?» – удрученно спросила меня после этой сессии мама Андрюши, оставшаяся в кабинете и тихо читавшая книжку по детской психологии в угловом кресле.

А все было хорошо, на самом деле.

На четвертой сессии ребенок уже закрашивал зеленой краской листы формата А3. При этом использовалась самая большая кисточка. Более того, он решительно заявил мне, что хочет, чтобы я повесила эти рисунки на стену своего кабинета. Движения его стали увереннее, голос громче.

На одной из последних встреч на стол с игрушками, совсем рядом с нами, как по заказу, приземлился огромный «малярийный» комар. Ребенок, не изменившись в лице, не моргнув глазом, не перестав дышать, как это часто бывает при сильном испуге, спокойнейшим голосом сообщил: «О, комар, я его боюсь». Это не было страхом, это была привычная словесная реакция на то, что еще недавно пугало. И да, мама мальчика вскоре с благодарностью сообщила о положительных изменениях, и мы распрощались.

## Саша. Работа с травматическим опытом

Десятилетнего Сашу покусала большая домашняя собака. Остались шрамы на руке. Кроме того, обычно веселый и доброжелательный, он стал мечтать об оружии, чтобы «перестрелять всех вокруг».

Эта вдруг проснувшаяся агрессивность ошеломляла родителей. Так мальчик оказался у меня в кабинете.

Точнее, я оказалась в кабинете, где вела прием коллега, ответственная за первичные встречи с людьми. Я была приглашена на встречу как специалист, работавший с детьми.

Пока мама Саши подробно, в деталях, рассказывала о нападении собаки на сына, сам он мрачнел на глазах. Происходящее в кабинете стало для меня неприятной неожиданностью. Я работаю по-другому. В первый раз родители приходят ко мне на прием без ребенка и рассказывают о том, что их волнует, наедине со мной. Но это в моей личной практике. В данной истории я сотрудничала с медицинским учреждением, неписанные правила которого только-только начинали проясняться для меня.

Я была необыкновенно рада остаться в кабинете с мальчиком. «Ты можешь использовать все, что есть в комнате, – произнесла я классическую первую фразу, – как хочешь. У нас с тобой 45 минут». Саша решил рисовать. В ход пошла черная гуашь. На листах формата А3 один за другим появлялись картины стихийных бедствий. Смерч, ураган, буря. Над черными деревьями и черным домиком шли тяжелые черные облака, хлопали крыльями зловещие черные птицы. Арт нуар во плоти. Понятно, что общая беседа активизировала тяжелые воспоминания мальчика. Этот опыт нашел отражение в рисунках.

Что было отрадным на нашей первой встрече с ним? Он был активен в выражении своего состояния, сразу же взял листки бумаги и стал рисовать. Можно сказать, был готов к работе над содержанием своего внутреннего мира.

С самого начала и родители, и я сама говорили Саше, что у нас будет десять встреч. Это было связано с переездом семьи в другой город. Важно говорить ребенку о продолжительности встреч, если по каким-то причинам это известно заранее. Его внутренняя работа в таком случае как бы вводится в определенные временные берега. Иногда именно на последних или даже последней встрече, зная, что наша история близится к завершению, маленький клиент делает особенно важные для себя вещи.

При завершении терапии также принято отсчитывать вместе с ребенком количество оставшихся сессий: «У нас осталось еще две встречи», «До свидания, на следующей неделе у нас последняя встреча» и так далее.

Родители иногда прерывают игровую терапию «по-английски», не давая ребенку возможности завершить отношения со значимым Другим. Именно в этой роли оказывается специалист, которому девочка или мальчик на протяжении какого-то времени доверяли сокровенную жизнь души. Мы ведь обычно прощаемся с другими, завершая общение. Это правильно. Не дело внезапно обрывать живую нить отношений. Я предупреждаю об этом родителей на первой встрече. Но не всегда, к сожалению, получается попрощаться так, как надо бы.

Но вернемся к Саше.

На следующей встрече он первым делом слепил из пластилина бело-серую собаку и сказал: «Так хочу забыть ее!» Потом превратил собаку в человечка. Этот персонаж стал подвергаться воздействию какой-то не персонифицированной силы, под ее воздействием он сгибался, падал, качался из стороны в сторону, сотрясаемый невидимыми ударами. Позже мальчик стал сильно щелкать человечка ногтем, как бы давая ему щелбаны. Это было очень эмоционально насыщенное действие. Напряжение висело в воздухе.

Игровой терапевт – человек, выдерживающий подобные напряжения. Как часто в обычной жизни один человек может слышать боль другого? Не пытаюсь утешить, переключить, предложить более оптимистичный взгляд на ситуацию? Скорее, это большая редкость. А вот кабинет игрового терапевта – это специальное место, где можно встретиться с самыми разными своими переживаниями. И изжить их.

Расправившись с серым человечком, Саша стал рисовать. На этот раз на листах бумаги появлялись до зубов вооруженные люди с прорисованными кубиками мышц на торсе. Конечности этих устрашающих персонажей иногда становились оружием. И тогда вместо кистей рук у героя обнаруживались огромные металлические когти.

Защитная агрессия – так можно было бы трактовать для себя эти рисунки. Мальчик вооружался, готовился сразиться с тем, что недавно так сильно напугало его. Во время неожиданного нападения, казалось бы, дружелюбного пса ребенок не мог обороняться. Он пострадал физически и был напуган. Теперь же обнаружил возможность встретиться с пережитым заново.

На следующем занятии он вылепил огромного человека из оранжевого пластилина. Они с серым начали сражение. Саша сидел за столом, фигуры ожесточенно сражались друг с другом. Сначала просто нападали – так, как, мне кажется, происходит во время кик-боксинга. Потом мальчик решил использовать стеки для пластилина в качестве оружия своих воинов. Он протыкал пластилиновые фигурки насквозь, активно двигая руками, громко воспроизводя крики и стоны своих персонажей.

Не один и не два раза он отбегал с одной из фигурок от стола до ближайшей стены, показывая, как один из бойцов отлетал от зверского удара своего противника. Это были очень экспрессивные эпизоды. Саша придумал сюжет, в котором много действовал как победитель, активный участник происходящего. Положение жертвы во время нападения собаки заставило его замереть, заморозить чувства, которые сейчас поднимались наружу с неукротимой силой.

Как-то, после очередного занятия, в кабинет ворвалась бабушка мальчика: «У меня только один вопрос! Он дома играет в ужасные игры, лепит фигуры из пластилина, срезает им головы и протыкает их насквозь! Это можно разрешать?» Небольшое время перерыва между сессиями нужно мне, чтобы привести кабинет и саму себя в порядок, а не для бесед с кем бы то ни было. Но передо мной уже стоял человек с важным насущным вопросом. Ни времени, ни желания на попытки эмпатически понимать состояние женщины у меня не было. У нас состоялся очень короткий разговор по существу.

– А по отношению к вам, семье, другим людям есть агрессия? Словесная? Физическая?

Женщина замахала рукой:

– Что вы, что вы! И близко нет.

– Вы хотите, чтобы Саша вылечился?

– Конечно!

– Тогда пусть играет, как играет.

– Спасибо большое!

Сашины войны между тем достигли своего апогея. В один из кульминационных моментов сражения оранжевого и серого (человечков) в его монологах стали звучать отголоски учебы в начальной школе.

Со слов родителей я знала, что учительница позволяла себе публичные и совершенно не парламентские выражения в адрес мальчика. И вот в игровой комнате я слышу хлесткие оскорбления (было понятно, что это дословные цитаты из речи учительницы), ожесточенно вылетающие из уст ребенка. Слова сопровождались ударами и тычками – один из пластилиновых персонажей был нещадно бит.

Во время этой, опять-таки очень эмоциональной, работы, незадолго до окончания сессии, Саша стал смеяться. Смех этот казался принудительным. Сам мальчик заметил: «Что-то я не могу остановиться». При этом он, как обычно, старался навести порядок на столе,

где занимался, убрал куски пластилина в коробку, положил на место стеки. В коридоре его ждала бабушка. Мальчик тут же взял у нее бутылку воды и жадно выпил. Смех продолжался. «Сколько можно! – Женщина попробовала приструнить ребенка. – Если не перестанешь (смеяться), оставайся вон еще у психолога». – «А я с удовольствием», – тут же раздался бойкий искренний ответ. И они ушли, оживленно разговаривая о планах на день.

Воронка травмы – термин, хорошо известный специалистам. Поначалу Саша начал работать с травматическим опытом, связанным с нападением собаки. Позже в фокус стали попадать более ранние болезненные переживания. Под последним я имею в виду оскорбления учительницы, недовольной умственными способностями мальчика. Испытанная им боль легла на дно души и дождалась своего часа – возможности быть выплеснутой наружу. Ребенок снова прожил то, что происходило раньше. Точнее, ему удалось встретиться со своими переживаниями в связи с тем, что случалось в школьном классе. Но теперь он сам управлял ситуацией, а не был вынужденной жертвой и заложником обстоятельств, это в его руках и по его сценарию действовали игрушечные персонажи.

Телесные рисунки смеха и рыдания очень похожи. Саша не столько осмеивал некоторые страницы своей жизни, сколько рыдал над ними. По моим впечатлениям, произошла мощная разблокировка подавленных эмоций, ярко проявившаяся телесно.

Именно на этой встрече мальчик слепил пластилиновых персонажей в один комок, яростно сжимая в руках. Напряжение было так велико, что его щеки подрагивали. Выпустив комок из рук, он поднял на меня глаза и проникновенно признался: «Я никогда так раньше не делал!»

Когда я могу, то делаю перерывы между встречами с детьми побольше. Потому что порой возникает ощущение, что поработала проводом под высоким напряжением. Та встреча с Сашей была именно такой. Хотелось просто посидеть и помолчать в тишине.

После этого занятия он пришел изменившимся. Если раньше он комментировал игру или сетовал на некоторые обстоятельства текущей жизни, то на этот раз вдруг разговорился о другом. Школьная жизнь, спортивные тренировки, музыкальная школа – он рассуждал обо всем этом из нового состояния. Я увидела рассудительного, спокойно размышляющего о жизни, как будто враз повзрослевшего мальчика одиннадцати лет.

Интенсивность и энергетическая насыщенность предыдущих встреч сменилась некоторым умиротворением, мягким чувством юмора, сожалением о расхождениях во взглядах с родителями. Как если бы на смену бурному течению горной речки пришло равномерное движение волн реки равнинной.

В последние встречи Саша продолжал делиться размышлениями о своей жизни, а также увлеченно лепил подводный и надводный мир в прозрачной емкости с водой. На поверхности плавали зеленые листья и стебли растений с диковинными цветами (спасибо плавающему пластилину). В глубине можно было увидеть другие растения, камни, живых обитателей водоема.

На завершающей сессии мальчик вдруг взял листок бумаги и, словно уловив мои мысли, сделал прощальный рисунок простым карандашом. В центре располагалось дерево, на нем было гнездо с птенчиками, паучок, рядом шевелились муравьи, была и тучка с дождем, и солнце – много самых разных проявлений жизни. А вот ураганов, смерча и других стихийных бедствий, на которые так щедра была первая серия рисунков Саши, больше не было. Как не было и воинов, вооруженных до зубов. Воинов, за которыми стоял сильнейший испуг. В них больше не было внутренней необходимости.

## Петина ярость

Десятилетний Петя оказался у меня на приеме после того, как в школе стали жаловаться на его агрессивность. Педагоги опасались, что, будучи в гневе, этот рослый, плотного сложения мальчик покалечит кого-нибудь из одноклассников.

Вопреки ожиданиям, я увидела воспитанного, немного застенчивого ребенка. По моей просьбе он сделал несколько рисунков, а потом получил возможность играть, как хочет. Изображения навели меня на мысли о защитной агрессии и о невысоком мнении Пети о себе.

Играя, он был очень сдержан – ни громких возгласов, ни экспрессивных телесных движений. Не зря первые встречи в игровой терапии – это знакомство. Знакомство с игрушками, со специалистом, с правилами нахождения в комнате. Так что мальчик осваивался в новом пространстве, но в то же время уже проявлял себя в игре.

Петя выбрал конструктор с человечками и устроил сражение. Друг другу противостояли две армии – синие и джентльмены. Последних можно было узнать по стильным шляпам с полями. Джентльмены победили. И эта победа имела прямое отношение к внутренней жизни ребенка, его стремлению быть вежливым и неспособности адекватно и вовремя выражать свое неудовольствие.

Дети ведут себя агрессивно по самым разным причинам. Иногда я предлагаю посетить психиатра и/или невролога, поскольку психологическая помощь кажется недостаточной. После первой встречи с Петей необходимости прибегать к консультации врачей не возникло.

На второй встрече мальчик нашел в кабинете пластмассового игрушечного Чиполлино – необыкновенно прочную игрушку советского времени, которая вместе с тем могла разбираться на три части. Яростно и настойчиво он кидал ее в стену кабинета. Поднимал и бросал, поднимал и бросал – до тех пор, пока у Чиполлино последовательно не отваливался пучок зелени с головы, а потом и сама голова.

С лица ребенка стекал пот, ему было очень нужно расправиться с игрушкой.

Если бы помещение, где я тогда работала, находилось в медицинском или образовательном учреждении, возможно, пришлось бы вводить ограничение. Соседям, работающим через стенку, подобный уровень шума мог бы здорово мешать. И тогда я искала бы альтернативу действиям Пети – возможность использовать матерчатую игрушку, к примеру. Но ситуация благоволила: кабинет располагался в подвале, его интерьер вполне позволял швырять пластмассовую игрушку в стену. А соседей попросту не было.

Эти, казалось бы, мелкие технические детали важны. В игровой комнате бывает шумно. В сообществе игровых терапевтов ходят байки о том, как могут реагировать на звуки из игровой комнаты люди, не знакомые с подходом. Одна такая история видится мне в стиле карикатур Херлуфа Бидструпа. Двери кабинета закрыты, к ним наклонились, прислушиваясь, несколько взрослых – сотрудники учреждения. Изнутри комнаты раздаются детские крики и возгласы. На взгляд подслушивающих, молодой специалист – игровой терапевт – не справляется с ситуацией. Ребенок внутри плохо ведет себя! Шумит! Вот-вот придется вмешаться в это безобразие!

Вернемся к Пете. Этим интенсивным, даже яростным бросанием игрушки в стену он занимался несколько встреч подряд. При этом часть сессии он посвящал решению математических задач. Как именно? Мелом записывал на доске пример для себя и с удовольствием решал его: складывал многозначные числа, производил вычитание, деление, умножение. «Похоже, тебе очень нравится решать примеры» – сказала я. «Да, я люблю математику», – ответил мальчик.

На одной из встреч Петя обнаружил на столе флакончик для выдувания мыльных пузырей. Заинтересовался. И вскоре по комнате стали разлетаться бликующие разными цветами

радуги прозрачные дрожащие сферы и полусферы. Каким восторгом и какой радостью сопровождалось это немудреное занятие! Такое удовольствие само по себе прекрасно.

Но в данном случае ребенок еще и нащупал для себя остров уверенности. Я впервые услышала от человека уверенное похвальное слово самому себе: «Я хорошо умею выдувать пузыри!»

Вы помните, что на первой диагностической встрече рисунки Пети говорили о том, как низко он ценил самого себя? Так вот, в процессе крайне простого занятия ребенок возвращал себе самоуважение, ну или вращивал его.

Естественно, ситуации способствовали мои заинтересованные глаза и теплая реакция на возгласы и действия мальчика. Он не сам по себе ходил по комнате и упражнялся в выдувании пузырей. Другой человек – я – разделял его радость и восторг. «Да, – вторила я реплике Пети, – ты выдул два больших-пребольших пузыря! У тебя получилось!» Или: «Ты знаешь, что у тебя хорошо получается делать это!» Моя реакция в любом случае была эмпатическим откликом. Фактически каждой своей фразой, сказанной, надо заметить, с теплом и любовью, я говорила: «Я тебя вижу, мне важно то, что с тобой происходит, это ценно».

Через какое-то время ребенок оказывается способен заразиться этим отношением к себе, присвоить его, сделать частью своего внутреннего мира. А человек, спокойно и уверенно принимающий себя, ценящий себя и свои проявления, знаете ли, ведет себя в жизни и относится к другим людям иначе, чем человек, лишенный этих свойств!

Как часто вы, уважаемый читатель, бесконечно едите себя поедом за сделанные ошибки или несовершенства, как часто привычно критикуете себя, уже даже и не замечая этого? На самом деле, к сожалению, это довольно распространенная история – усвоить критическое отношение к себе, сделать его своим внутренним механизмом.

Игровой терапевт способен вернуть ребенка к невинности самопринятия, а соответственно, и к большому принятию других людей. И это дорогого стоит, на самом деле. Кабинеты игровой терапии должны быть в каждом заведении, где учатся или лечатся дети 3–10(12) лет. И вовсе не только для так называемых проблемных мальчиков и девочек. Нам всем нужен кислород, чтобы дышать.

Что касается Саши, то через несколько встреч разборки с Чиполлино сменились игрой в кегли. Он пригласил и меня поучаствовать. При этом, естественно, сам устанавливал правила, а также вел таблицу результатов, отмечая там набранные очки. Я довольно часто вижу в игровой такие переходы от игр с агрессивными сюжетами к спортивным поединкам.

Не прошло и десяти встреч, как родители сообщили, что Саша (впервые за много месяцев) захотел выйти во двор погулять с ребятами. На родительской консультации был вскользь упомянут эпизод, когда на ребенка агрессивно навалились несколько ровесников. Вероятно, это происшествие и стало травматическим событием, вызвавшим потом и агрессивность мальчика, и его желание избегать контактов с ребятами.

Во всех четырех историях дети сами решали, чем им заниматься. Это базовый принцип подхода: инициатива в игровой комнате полностью отдается ребенку. Каждый из мальчиков использовал время наших встреч по своему усмотрению. Митя выдирал фигурки футболистов с поля и топил дельфинчиков. Андрюша инициировал поединки Буратино и лесных обитателей. Саша рисовал стихийные бедствия и устраивал битвы пластилиновых бойцов. Петя швырял пластмассового Чиполлино, выдувал мыльные пузыри и решал математические примеры.

Я ни о чем не расспрашивала мальчиков. И, разумеется, не рассуждала о том, как надо управляться с гневом, к примеру. В фокусе нашего общения ни разу не появилась ни одна так называемая психологическая проблема. При этом родители всех ребят отмечали те или иные улучшения в их поведении.

Как это вообще возможно? Ведь дети, как может показаться на первый взгляд, «просто играли».

О важности свободной игры для душевного благополучия ребенка было подробно написано в прологе. Здесь же отмечу, что в нашем подходе игра рассматривается как язык ребенка, способ его самовыражения. Обратите внимание: жизненные истории мальчиков не отражались в их игре напрямую. Митя не брал фигурки мамы, папы, мальчика и младенца. Андрюша не играл в больницу. Собака появилась в сюжете Саши один раз, совсем ненадолго. Петя не инсценировал сцены общения с одноклассниками и ребятами со своего двора.

Но. В игровой активности детей выражались самые настоящие чувства и переживания. До терапии они не имели возможностей (внутренних и/или внешних) признать и адекватно выразить их. Митя не мог в полной мере понять и грамотно обойтись со своим негодованием по поводу рождения сестрички. Андрюша испытал страх и бессилие в ходе болезненных медицинских манипуляций. Саша пережил ужас во время нападения собаки. В жизни Пети был эпизод, когда на него напали несколько мальчиков, и сопротивляться им в полной мере он не мог.

В игровой комнате эти ребята встретились с изнаночной стороной испытанного страха – ядерными запасами гнева. Эти боеприпасы, хранившиеся на дне души, стали взрываться один за другим, как только позволила ситуация. Кабинет на время словно бы стал специальным, предназначенным для этого, полигоном.

Будучи признанными и прожитыми, болезненные переживания теряют власть над поведением и состоянием человека, перестают рулить им, по-партизански появляясь, откуда не ждали. В полной мере проявляясь, выражая себя в игровой комнате, ребенок наводит порядок в закоулках своей души. В итоге Митя обнаружил способность мирно уживаться с родителями, Андрюша стал освобождаться от плаксивости и боязливости, у Саши пропало желание перестрелять всех вокруг, а Петя начал восстанавливать способность нормально общаться со сверстниками.

## Часть вторая. Как и почему это работает

### Как все начиналось. Карл Роджерс: выход из кокона

Он вырос в очень верующей семье. Молитва, работа, учеба, не до баловства. Когда дети стали подростками, отец затеял переезд – подальше от городских соблазнов, к размеренной сельской жизни. Шестеро детей росли на земле. Дома много книг, журналов, в том числе по сельскому хозяйству. В статьях рассказывается, как ухаживать за растениями и животными. Приводятся результаты исследований, как при изменении условий содержания и ухода меняются и сроки всходов, и качество культур.

Он усваивает этот взгляд на мир, с необходимостью выстраивать причинно-следственные связи, с желанием анализировать происходящее, видеть закономерности, понимать, почему происходит так, а не иначе. Длинный, в очках, довольно замкнутый и стеснительный подросток с пытливым умом.

Он увлечен выращиванием тутовых шелкопрядов. Это бабочки, которые используются человеком для получения шелковой нити. Привет мальчику из Китая, родины этих чешуекрылых, одомашненных человеком. Через несколько лет, студентом колледжа, юный Карл проведет там полгода в составе студенческой православной миссии и переживет глубинную трансформацию, выйдет из прежнего себя... как бабочка из кокона? Пока же он подросток, ему интересны тутовые шелкопряды.

Сначала самка и самец спариваются. Потом самка откладывает яйца. Потом – иногда на следующий сезон (!) – из яиц появляются на свет гусеницы. Температура и влажность воздуха, вид бабочек – все это важно. Весь этот процесс наблюдает и организует внимательный мальчик в очках. Он терпелив и наблюдателен. Он исследует и ждет, записывая результаты в тетрадь.

Солнце оставляет на полу светлые полосы. Запахи земли, растений, выпекаемого хлеба образуют невидимое пространство, в котором тихо и неприметно растет будущий революционер от психотерапии.

Карл Рэнсом Роджерс хотел стать священнослужителем, агрономом, педагогом. Но стал психологом, практиком и исследователем. Он был очень внимателен к происходящему на приеме. И заметил, что возможность быть выслушанным помогает клиентам продвинуться в решении своих проблем.

Надо понимать, в какое время учился и работал молодой Роджерс. Двадцатые-сороковые годы прошлого века – это время становления психотерапии и практической психологии и в Новом, и в Старом свете. Специалист, подобно жрецу древних времен, окружен ореолом тайных знаний или, точнее, клинико-диагностических критериев. Он пользуется тестами и опросниками, которые говорят правду о человеке. Он – посвященный.

Котурны специалиста, возвышающегося на сцене психотерапевтического взаимодействия над растерянным пациентом, не пришлось ему в пору. Этот внимательный, даже дотошный молодой человек имел смелость заметить: терапевт может помочь пациенту, если откажется от роли эксперта. Человек, по мнению Роджерса, имеет все возможности для роста и развития, внутри гусеницы уже содержится бабочка, хотя и не в материальном пока виде. Специалист (другой человек, а не небожитель!) может помочь ему при соблюдении трех условий.

1. Проявлять безусловное положительное отношение.

2. Быть честным, подлинным по отношению к себе и к клиенту. Это означает, что психотерапевт не скрывается за белым халатом, он внимателен к своим внутренним процессам и не изображает то, чего нет. Если он говорит что-то человеку, то говорит искренне.

3. Проявлять эмпатическое понимание. Специалист старается улавливать происходящее с клиентом. Не только смысл его слов, а подтекст, который тот может не осознавать. Это тонкая работа, требующая предельной концентрации на происходящем в кабинете. При этом психотерапевт никогда не настаивает на своей версии. Он высказывает предположение. «Похоже, вас это очень задело», – может сказать он клиенту. Тот может ответить: «Нисколько!» А может и согласиться: «Да, пожалуй». Или даже уточнить, к примеру, для себя самого и для психолога: «Не то что задело, а даже раздавило». Это процесс понимания самого себя при помощи другого человека.

Позже перечисленные условия назовут триадой Роджерса. Ну, а в начале 1940-х годов он только вводит новую парадигму в обиход практической психологии.

Он не боялся выходить из кокона. И делал это несколько раз на протяжении жизни. Поездка в Китай в составе студенческой православной миссии сделала его другим. Потом последовал выход из господствовавшей на тот момент матрицы клинической психологии и психотерапии. Мантия преподавателя, лежавшая у него на плечах в силу образования, регалий и положения, также оказалась не нужна. Он учил студентов так, как никогда не делалось прежде. Приносил в аудиторию книги, записи, протоколы и сообщал, что можно пользоваться всем этим и им самим. Лекций не читал, заданий не предлагал. Часть аудитории гневно недоумевала, часть начинала выходить из своих коконов, пробиваясь к СОБСТВЕННЫМ поискам пути.

В последнее десятилетие своей жизни он снова выходит из привычных берегов, на этот раз клинической практики, чтобы уделить внимание политике, а именно – фасилитации встреч политических лидеров.

## **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.