

ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Т. Г. ШЕВЧЕНКО

Отдел психологического сопровождения и
профориентационной работы Управления молодежной политики и
социально-психологической поддержки

Республиканский научно-методический совет по психологии

Ассоциация практических психологов

**Технологии психологической помощи обучающимся в
кризисных и экстремальных ситуациях в организациях
образования Приднестровской Молдавской Республики**
*Сборник рекомендаций для педагогов-психологов, педагогов
организаций образования*

Тирасполь, 2022 г

УДК

ББК

Составители:

Ю.С. Бондаренко, доцент, кандидат педагогических наук, доцент, начальник отдела психологического сопровождения и профориентационной работы ПГУ им. Т.Г. Шевченко

О.Г. Сидорова, педагог-психолог высшей квалификационной категории отдела психологического сопровождения и профориентационной работы ПГУ им. Т.Г. Шевченко

А. В. Горина, педагог-психолог первой квалификационной категории отдела психологического сопровождения и профориентационной работы ПГУ им. Т.Г. Шевченко

Н.А. Николаева, педагог-психолог первой квалификационной категории отдела психологического сопровождения и профориентационной работы ПГУ им. Т.Г. Шевченко

А.С. Мороз, педагог-психолог отдела психологического сопровождения и профориентационной работы ПГУ им. Т.Г. Шевченко

ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ОБУЧАЮЩИМСЯ В КРИЗИСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ В ОРГАНИЗАЦИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ ПРИДНЕСТРОВСКОЙ МОЛДАВСКОЙ РЕСПУБЛИКИ: Сборник рекомендаций для педагогов-психологов организаций образования/Сост. Ю. С. Бондаренко, О. Г. Сидорова, А. В. Горина, Н. А. Николаева, А. С. Мороз. – Тирасполь. 2022.-135 с.

Главная роль в сохранении психологического здоровья обучающихся отводится психологической службе учреждения образования. В функциональные обязанности педагога-психолога входит психолого-педагогическое сопровождение кризисных периодов развития обучающихся, профилактика суицидов и др. Сборник технологий психологической помощи обучающимся в кризисных и экстремальных ситуациях в организациях образования является продолжением методического пособия «Психологическая помощь субъектам образовательного процесса в кризисных и экстремальных ситуациях в организациях образования Приднестровской Молдавской Республики».

Данный сборник предназначен для педагогов-психологов, работающих в системе образования. В пособии в доступной форме предлагается алгоритм сопровождения человека в ситуации кризиса, основные правила кризисной помощи. Приводятся упражнения для занятий с обучающимися по профилактике суицида, контроля над гневом, техники работы с горем и др.

Особое внимание уделено различным организационным и психологическим моментам поведения специалиста в кризисных ситуациях, особенностям преодоления последствий ситуаций кризиса и стресса у обучающегося.

Рекомендовано Советом по воспитательной работе ПГУ им. Т.Г. Шевченко

Бондаренко Ю.С. и др. составление, 2022г.

Содержание

Предисловие	4
АЛГОРИТМ СОПРОВОЖДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ	6
<i>Основные правила кризисной помощи</i>	6
<i>Основные принципы кризисной психологической помощи</i>	10
<i>Принятие</i>	13
<i>Эмпатия</i>	14
<i>Активное слушание</i>	16
<i>Схема помощи сопровождающего при кризисе</i>	18
<i>Этапы кризисного консультирования</i>	19
<i>Условия успешной кризисной помощи</i>	21
<i>Психодиагностика кризисных состояний</i>	22
ТЕХНИКИ ПОМОЩИ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ	22
<i>Методы и направления, применяемые психологами (психотерапевтами) для помощи в кризисных ситуациях</i>	23
<i>Техники телесно-ориентированной психотерапии</i>	24
<i>Когнитивно-поведенческая терапия</i>	30
ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ НАВЫКИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА: ДЫХАНИЕ И МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ	46
КОНТРОЛЬ НАД ГНЕВОМ	57
<i>Откуда берется гнев?</i>	59
<i>«Красные кнопки»</i>	60
<i>Лестница гнева</i>	61
<i>Что будет, если не выражать гнев?</i>	62
<i>Как помогать себе справляться с гневом?</i>	63
<i>Техники работы с гневом</i>	65
<i>Техника гештальт-терапии «Концентрация внимания на чувствах»</i>	65
<i>Работа с гневом через методы арт-терапии</i>	79
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ТЕРАПИЯ ПРИ УТРАТЕ	85
<i>Этап 1. «Работа с письмами»</i>	88
<i>Этап 2. «Исцеление»</i>	96
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ.	117
<i>Занятие №1. «Ценность жизни»</i>	118
<i>Занятие №2. «Рука помощи»</i>	123
<i>Занятие 3. «Быть готовым к испытаниям»</i>	131
ЛИТЕРАТУРА	135

Предисловие

Участившиеся в последнее время случаи чрезвычайных и кризисных ситуаций различного характера (криминогенного, техногенного и др.) остро ставят вопрос разработки и совершенствования моделей оказания психологической помощи населению и системы межведомственного взаимодействия. К сожалению, все чаще среди пострадавших оказываются дети и молодежь. Мир меняется. География и масштабы катастроф, спровоцированных человеком, все расширяются. Непредвиденность, неожиданность, разрушительность последствий, нестабильность, шаткость существования входят в самоощущение человека. Мир XXI столетия иной по тем требованиям, которые он предъявляет к психологии человека, его действиям, его позиции. Изменяется и общественная среда, система ориентиров. В том числе современная действительность требует изменений и в системе образовательной среды, повышения ее безопасности, подготовленности к угрозе и неопределенности, повышения компетентности в сфере действия в ЧС, соответствующей подготовке педагогов и учащихся. Такие события, как стихийное бедствие, самоубийство, смерть, террористический акт, будучи неплановыми, неожиданными для обычного течения жизни в образовательном учреждении, часто не получают достаточного внимания со стороны администрации. Это усложняет действия в ситуации кризиса и отягощает его последствия [18].

В последние годы служба практической психологии образования сталкивается с проблемами кризисного вмешательства (действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях), что требует от специалистов дополнительных профессиональных навыков. Такого рода ситуации всегда характеризуются как ситуации, в которых возникает угроза жизни человека, его здоровью или имуществу. Любая экстремальная ситуация может рассматриваться как кризисная, так как является для любого человека эмоционально значимым событием и в общем виде может быть

охарактеризована как ситуация, порождающая дефицит смысла в дальнейшей жизни.

Смысл — это установление соответствия между структурой ценностей человека и ситуацией, в которой он находится. Смысл жизни — это ценность, предпочитаемая чело веком в кризисной ситуации. Именно на вывод человека из кризисной ситуации, преодоление негативного и формирование позитивного отношения чело века к себе, окружающим и миру в целом направлена психологическая помощь. В зависимости от временного этапа развития кризисной ситуации будет изменяться тип помощи и ее объем.

АЛГОРИТМ СОПРОВОЖДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Этот алгоритм изначально разработан для психологов при работе с клиентами. Адаптирован для использования любого человека, рядом с которым близкий человек оказался в трудной кризисной ситуации (далее - сопровождающий). Алгоритм подойдет родителям и педагогам в помощи обучающимся, педагогам в помощи родителям, социальным педагогам, психологам в помощи педагогам и т.д. [20]

Основные правила кризисной помощи

1. Не спешите. Переживание – это процесс, происходящий во времени, часто весьма длительный процесс. Человек, находящийся в кризисной ситуации (далее – человек в кризисе), переполнен множеством чувств, мыслей, воспоминаний. Необходимо время, чтобы человек принял, пережил и интегрировал – «вобрал в себя» – свой собственный опыт. Часто сопровождающему кажется, что ситуация требует быстрого вмешательства и активных действий. Однако нужно сбавить темп. Эта задача осложняется тем, что обратившийся человек сам находится в суетливом настроении и требует активных действий. В таком случае важно говорить с человеком про процесс переживания и как он устроен, если это необходимо.

2. Обращайте внимание на внутренний опыт. Часто, описывая ситуацию, человек в кризисе не заостряет внимание на том, что он переживает, чувствует, ощущает в тот или иной момент, он просто рассказывает «сценарий», схему событий. Задача сопровождающий «замедлить» ход событий и раскрыть психологическое содержание, их наполняющее, – чувства и желания, появляющиеся и сменяющие друг друга на протяжении всей ситуации, возникающие физические ощущения, отношение к происходящему (поступкам действующих лиц, собственному поведению, собственному положению и т.д.) в каждый

момент ситуации.

Сопровождающий может задавать прямые открытые вопросы: «Что вы почувствовали в тот, момент, когда он это сказал?», «Как вы относитесь к тому, что произошло?», однако часто предпочтительнее использовать более мягкие способы, например, техники вербализации в виде закрытых вопросов «Наверно в этот момент вам стало не по себе», «Я думаю, очень обидно слышать такие вещи».

Кроме этого, вопросы можно разделить на две группы. Первая группа включает вопросы, которые направлены на выяснение содержания: «Как вы себя чувствовали?», «Что вы ощущали?», «Какие чувства вы испытывали?» и т.д. и способствуют сохранению человека в «режиме переживания». Другая группа включает вопросы, которые предназначены в основном для поиска причинно-следственных связей, а потому отвлекают человека от переживания своего чувственного опыта в пользу рационализирования: «Почему вы обиделись на него», «Зачем вам это нужно?».

Задавая «причинные вопросы» мы перескакиваем через этап переживания чувств на этап поиска смысла, что приводит к неполноценным результатам.

3. Идите туда, где боль. «Разговор о чувствах» обычно сопровождается тем или иным внешним выражением этих чувств: человек может начать плакать, злиться и пр. Иногда сопровождающий старается не говорить на болезненные темы, чтобы не вызвать эти реакции. В житейских представлениях о психологической помощи существует мнение, что в кризисной ситуации не надо причинять дополнительную боль, а напротив – успокаивать человека. Однако в психологическом консультировании существует принцип, согласно которому сопровождающий находит эти болезненные области и помогает человеку в кризисе их вербализовать (облечь в слова, проговорить). Это приводит к действительному

эмоциональному освобождению, а невременной остановке. Это приводит к полному проживанию ситуации, и предотвращению затягивания кризисного состояния.

4. Говорите на запретные темы. Существует множество тем, считающихся «запретными» и «маргинальными». В социуме не поощряются, например, разговоры о смерти, насилии, тяжелых заболеваниях. Также подвержена моральному осуждению тема самоубийства. Социально неприемлемыми являются некоторые желания и чувства, связанные, например, с агрессией, обидой, завистью, сексуальными потребностями и др. Нужно говорить на эти темы, разрешить человеку в кризисе говорить и об этом, когда это необходимо для успешного проживания кризиса.

При этом умение говорить на «запретные темы» означает не только то, что слушатель психологически готов поддержать разговор, если человек в кризисе затрагивает какую-либо «запретную тему», – очень важно, чтобы сопровождающий сам мог начинать этот трудный разговор, поскольку человек в кризисе на это может никогда не решиться.

Избегание сопровождающим «запретных тем» может быть связано, во-первых, с психологической неготовностью обсуждать и даже размышлять на эти темы, а во-вторых – с представлением о том, что сосредоточение внимания на этих темах усугубит состояние собеседника. Однако практика кризисного консультирования показывает, что если сопровождающий будет открыто и свободно говорить о том, что есть, даже если это какая-то «негативная» тематика, то он не сделает хуже, напротив, он сделает лучше, поскольку он поможет человеку выйти из состояния замкнутости, в которое он себя загоняет из-за страха быть непонятым и отвергнутым. В то же время, если слушатель избегает говорить на «маргинальные темы», то он не обязательно делает что-то плохое, просто он уходит от такого шанса в данный момент.

5. Не спорьте, не переубеждайте, не манипулируйте. Принятие – вот ключевое слово настоящего правила. Принятие заключается в том, что сопровождающий предоставляет человеку, пришедшему к нему на ряд прав:

- право на любые чувства и желания;
- право на свое мировоззрение;
- право на выбор собственной судьбы.

В связи с этим споры, убеждения типа «Что такое хорошо, и что такое плохо», а также попытки оградить человека в кризисе от неправильного поведения, «спасение», отвлечение и т.д. – неуместны, так как свидетельствуют о том, что сопровождающий не принимает ни эмоциональной реакции собеседника, ни его представления о мире и своем месте в этом мире и, вообще, старается повести его по пути, который кажется для сопровождающего, более благоприятным для другого человека.

6. Будьте искренним, предоставляй обратную связь. Успех кризисной помощи зависит от того, насколько будет создана атмосфера, соответствующая ситуации «человек – человек». Это означает, что сопровождающий проявляет свое человеческое отношение к собеседнику и его ситуации. Иногда сопровождающему может быть трудно это сделать по ряду причин:

- он чувствует моральную и профессиональную ответственность за эмоциональное состояние собеседника;
- боится остаться обнаженным со своими слабостями, неуверенностью, боязнью, беспомощностью;
- не имеет профессиональных навыков предоставления обратной связи.

О том, какими способами можно справиться с данной ситуацией будет говориться далее.

Основные принципы кризисной психологической помощи

1. *Эмпатический контакт.* Под эмпатией понимается способность сопереживать, чувствовать то, что чувствует другой человек, видеть мир его глазами. Эмпатия не допускает формального отношения к человеку. Развитие эмпатии предполагает возможность выйти за пределы традиционных взаимоотношений и проникнуть в глубину человеческого страдания. Когда эмпатия объединяется с искренним стремлением усилить веру человека в кризисе в себя, в свои собственные возможности, возникают изменения.

2. *Слушание, понимание, поддержка.* Одна из основных задач в данный период – это больше слушать человека, чем говорить. Ему важно выговориться о ситуации, важно, чтобы кто-то был рядом, важно чувствовать поддержку, и не оставаться с этой ситуацией в одиночку. А также относится ко всем его высказываниям и состояниям как к нормальной реакции на трудную ситуацию жизни.

3. *Уважение.* Человек, переживающий кризис, воспринимается как знающий, вполне компетентный, независимый, стремящийся обрести уверенность в себе, сделать самостоятельный выбор.

4. *Объективность и реалистичность.* Прежде чем оказывать какую-либо помощь, важно понять структуру кризисной ситуации, определить потребности обращающегося за помощью. То есть опираться на то, в какой кризисной ситуации человек находится и от этого определять структуру помощи.

5. *Экологичность.* Оказывая помощь, важно помнить принцип «не навреди». Тщательно выбирать техники и приемы кризисной работы, не провоцируя и не усиливая тяжести состояния. Оказывая кризисную помощь, также важно не просто придерживаться схемы помощи. Не только разобраться в психологических проблемах человека в кризисе, но и оценить его потенциал прежде, чем применять ту или иную методику

работы.

6. *Активность.* Проявлять активность в установлении контакта с человеком, переживающим кризис. Важно обнаружить тот способ и уровень контакта, который ему доступен.

7. *Ограничение целей.* Ближайшая цель кризисной психологической помощи – предотвращение катастрофических последствий. Поэтому важно поддержать восстановление психологического равновесия человека в кризисе.

8. *Комплексная помощь.* Кроме того, важно помнить, что кризисная помощь представляет собой частичный вклад в восстановление психического здоровья человека в кризисе. В связи с этим, необходимо взаимодействовать с другими помогающими специалистами, учитывая их вклад.

9. *Ориентация на личностный рост и развитие.* Кризисное состояние должно рассматриваться не как болезнь, а как нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. Кризис – это процесс личностного развития, в том случае, если он будет преодолен с наибольшим количеством успешных попыток совладания с ситуацией, то личность перейдет на качественно новую ступень. Следовательно, реабилитационную работу следует рассматривать как помощь процессу личностного развития, а не как лечение.

Общие рекомендации по оказанию срочной помощи пострадавшим в зависимости от их реакции представлены в таблице 1.

Таблица 1

Рекомендации сотруднику по оказанию психологической помощи

Рекомендации	Вид реакции	
	активная ↔ пассивная	
Поддержка, внимание, беседа о произошедшем	Страх, беспокойство, многословные рассказы о случившемся, лихорадочная активность	Замешательство, слезы, потливость, дрожь, боли, печаль, сильная усталость
Личный контакт, разговорить человека, предложить еду/питье, физическая поддержка	Активный, деловой, громкая речь, беготня, смена занятия, раздражительность	Молчаливость, продолжительная раздраженность, снижение деятельности, частичная отключенность, замкнутость
Личное внимание, краткая информация, физическая близость, иногда изоляция, но не в одиночестве. Лекарства по предписанию врача	Гиперактивность, бесцельная беготня, обвинения, умножение слухов, страшные рассказы, бессонница	Выражение пустоты, недоумение во взгляде, физическая замкнутость, апатия, сон как вид бегства

Принятие

Одно из главных терапевтических условий - это испытывать и демонстрировать принятие собеседника. В контексте консультирования слово «принятие» означает «безусловное позитивное внимание к собеседнику», цель которого – создание атмосферы безопасности. Принятие также можно определить, как *уважение права* собеседника на его собственные чувства, мысли, поведение, взгляд на мир. Принятие также имеет характер отношения к чувствам, желаниям и поступкам человека как к *естественным* в данной кризисной ситуации для него, для его индивидуальности. Поэтому демонстрируя свое принятие собеседника, сопровождающий говорит о *естественности чувств*, которые испытывает человек, об их *приемлемости и адекватности*:

«Это не патология, а нормальная реакция на ненормальные обстоятельства».

Этим самым он нейтрализует переживания по поводу переживаний и разрывает замкнутый круг «чувства – метачувства». В результате человек принимает то, что с ним происходит, то есть позволяет себе испытывать чувства, говорить о них, переживать и осознавать их.

Таблица 2

Фразы принятия и определения чувств пострадавшего

Фразы принятия чувств Постадавшего	Фразы, описывающие «метачувства»
<p>— То, что с вами происходит – это нормально.</p> <p>— То, что вы испытываете – естественно.</p> <p>— Ваша реакция адекватна этой ситуации.</p> <p>— В этих обстоятельствах – это вполне понятная реакция.</p> <p>— В такой ситуации – это вполне естественно</p> <p><i>Если собеседник имеет схожий опыт:</i></p> <p>— Я понимаю...</p> <p>— Я представляю, как это было трудно</p> <p>— Мне близко то, что вы испытываете</p>	<p>— Вам неприятно это испытывать.</p> <p>— Для вас эти чувства непривычны.</p> <p>— Вы не понимаете, что с вами происходит.</p> <p>— То, что с вами происходит, кажется вам ненормальным.</p> <p>— Вы подозреваете, что ваши чувства непоймут окружающие.</p> <p>— Вам было обидно, тяжело и т. д.</p> <p>— Это должно быть действительно тяжело/неприятно/больно и т. д.</p>

Эмпатия

Следующее терапевтическое условие состоит в том, что слушатель испытывает и демонстрирует эмпатическое понимание собеседника. Эмпатия – это процесс существования сопровождающего в субъективной системе координат человека в кризисе. Этому процессу соответствуют

следующие выражения: «встать на место другого человека», «посмотреть его глазами», «вжиться в его роль»; в других языках: «войти в кожу», «влезть в ботинки». Процесс эмпатии – это экологичный процесс, поскольку сопровождающий ничего не навязывает собеседнику, он просто пытается его понять. Эмпатическое понимание можно сравнить с экскурсией по музею или другим незнакомым местам: здесь все остается на своем месте. Попытки что-то изменить в эмоциональном состоянии собеседника означают уже не понимание, а воздействие.

Эмпатическая позиция характеризуется следующими особенностями:

1. Сохранение собственной позиции, наличие определенной психологической дистанции между собеседником и слушателем, отсутствие отождествления между переживаниями слушателя и собеседника, то есть не полное включение в чувства и мысли собеседника (в отличие от идентификации - полном отождествлении себя с собеседником). Такая некоторая дистанция нужна для того, чтобы сопровождающий мог оставаться в ресурсе и дальше помогать человеку в кризисе.

2. Наличие сопереживания (каким бы по знаку ни было переживание), а не просто эмоционально положительного отношения (в отличие от симпатии).

3. Динамический (а не статический) характер эмпатических отношений, глубина и качество которых зависят и от слушателя (чувствительность, умение дистанцироваться от своей позиции, жизненный и профессиональный опыт и пр.), и от собеседника (экспрессивность, владение языком), и от количества доступной слушателю информации.

К. Роджерс так писал об эмпатии: «Быть в состоянии эмпатии означает воспринимать внутренний мир другого точно, с сохранением эмоциональных и смысловых оттенков. Как будто становишься этим

другим, но без потери ощущения «как будто». Так, ощущаешь радость или боль другого, как он их ощущает, и воспринимаешь их причины, как он их воспринимает. Но обязательно должен оставаться оттенок «как будто»: как будто это я радуюсь или огорчаюсь. Если этот оттенок исчезает, то возникает состояние идентификации».

Активное слушание

Другой важный терапевтический фактор – это «активное слушание». «Активность» слушания заключается как в активной позиции слушателя по отношению к процессу помощи и поддержки (ведение процесса беседы, осмысление получаемой информации и т.д.), так и в активизации собеседника, в частности, в поощрении его вербального самовыражения.

Внешне активное слушание выражается в так называемых техниках активного слушания (техниках вербализации, рефлексивного слушания), которые основаны на принципе информационной обратной связи, вербально выраженной в сообщениях о понимании переданной собеседником информации.

Основные техники активного слушания:

- *Безмолвное слушание* – заинтересованное молчание, прерываемое короткими словами и междометиями, направленными на поощрение вербальной активности собеседника; это также паузы, дающие возможность собеседнику встретиться со своими мыслями.

- *Активное безмолвное слушание* значительно отличается от пассивного формального молчания. Безмолвное слушание – это минимальная информационная обратная связь, по которой клиент может без труда определить, слышит сопровождающий его или просто слушает.

- *Повторение* – слушатель повторяет всю фразу собеседника, конец фразы или отдельные слова («ключевые слова»), на которых хотелось бы заострить внимание.

- *Высказывание информационной обратной связи* обычно сопровождается соответствующими вводными фразами. Нагляднее всего принцип информационной обратной связи демонстрирует вводная фраза «Если я вас правильно понял... А дальше идет почти повторение того, что сказал собеседник. Таким образом, собеседник будет чувствовать, что его слушают, что с ним рядом. Если он говорит, что имел в виду что-то другое, он может вас поправить, и вы снова говорите то, что он сказал, своими словами. То есть не будет критично, если вы ошиблись в понимании собеседника.

- *Перепhrазирование* – пересказ смысла высказываний собеседника своими словами. Помимо общих для техник активного слушания функций (уточнение правильности понимания собеседника, активизация обсуждения, демонстрация уровня понимания собеседника и т.д.) перепhrазирование выполняет важную специфическую функцию: парафраза расширяет языковое пространство беседы, помогает собеседнику найти новые слова для описания своего опыта.

- *Резюмирование* – краткое повторение вышесказанного, подведение итогов. В сжатом виде слушатель повторяет основные высказанные идеи, факты, чувства клиента и пр. Подведение итогов полезно не только в конце беседы, к резюмированию необходимо периодически прибегать также во время беседы («после каждого абзаца»), поскольку оно способствует прояснению и более четкому обозначению направления беседы.

! Один из ключевых методов в работе с кризисом - *вербализация эмоционального опыта человека*, то есть обличение состояния в слова. Эмпатическое понимание и активное слушание гармонично соединяются в так называемом «эмпатическом слушании», целью которого является вербализация эмоционального опыта человека в кризисе. Высказывание собеседником своего внутреннего опыта, а также вербализация этого

опыта слушателем приводят к тому, что первый начинает глубже переживать и осознавать то, что с ним происходит, свои чувства и свое отношение к окружающим. Все это можно назвать «расширение рефлексивного поля беседы».

Схема помощи сопровождающего при кризисе

1. Говорите с человеком на уровне чувств:

- Поговорите о чувствах, выражайте согласие с его правом чувствовать себя таким образом.

- Но не следует концентрироваться только на чувствах, так как человек, переживающий состояние кризиса, может не понимать, какие именно чувства он испытывает. И если слишком часто об этом говорить, это может привести в замешательство человека и расстроить его.

- Проявите сочувствие.

2. Установите проблему(ы), которая наиболее беспокоит на данный момент человека:

- После установления контакта с собеседником, необходимо начать разговор о проблеме, которая его тревожит, постараться выяснить конкретные детали и подробности проблемы.

- Уделите особое внимание последним шести неделям в жизни человека.

- Попытайтесь определить событие, которое стало причиной кризиса.

3. Объедините все сказанное о проблеме и вместе с собеседником сделайте выводы:

- Вам необходимо совместно определить центральную проблему и основные ее составляющие.

4. Уделите наибольшее внимание той части проблемы, которую вам необходимо более детально рассмотреть:

- Случались ли подобные ситуации с человеком в кризисе раньше

и если да, то какими методами он использовал для совладания с ней?

- Что помогает человеку в кризисе решать проблемы?
- Что мешает решению проблемы?
- Какой вы ожидаете результат от решения проблемы?
- Возможны ли другие варианты решения проблемы, есть ли другие способы решения проблемы, не использованные раньше?
- Важность проблемы. Каковы последствия оставления проблемы без решения, и какие выгоды, возможны в случае благоприятного исхода проблемы?

Этапы кризисного консультирования

Эти этапы отражают путь, по которому проходит человек в кризисе при сопровождении сопровождающего. Этот путь далеко не всегда укладывается в рамки одной беседы, например, прохождение второй и третьей стадии может занять несколько месяцев [21].

1. Принятие реакции на ситуацию. Первым и главным результатом кризисного консультирования должно стать осознание и принятие человеком своей реакции на кризисную ситуацию. Осознание и принятие – это не следующие друг за другом этапы, это две стороны одного процесса. Если человек не принимает нечто в себе, он вытесняет это из своего сознания; и, если человек не осознает свое желание или поступок, ни о каком принятии не может быть и речи. Осознание и принятие – это граница, через которую сопровождающий помогает перешагнуть человеку, чтобы выйти из сферы привычных представлений о себе, узнать нечто новое о себе, то есть измениться.

Такой переход может произойти лишь в том случае, если человек будет уверен, что выход за эту границу не повлечет за собой неприятных последствий, например, осуждения окружающих (в частности, сопровождающего). У него должна быть некоторая гарантия, что его

мысли, чувства, желания, поступки будут приняты слушающим. Поэтому принятию человеком своей реакции на ситуацию (самопринятию) обязательно предшествует принятие сопровождающего этой реакции. И если последний хочет, чтобы человек "раскрылся", он должен взять на себя ответственность за создание безопасной атмосферы. Только в этом случае человек в кризисе может полноценно и продуктивно пережить свою ситуацию.

2. Переживание чувств. Переживание человеком кризисной ситуации – это процесс, длящийся определенное время. Со стороны сопровождающего, ему соответствует встречный процесс – сопереживание. В слове "сопереживание" содержатся идеи соединения, перехода и проживания. Поэтому сопереживание можно определить, как эмоциональное объединение с человеком и проживание с ним определенного периода его жизни.

Профессиональное сопереживание преследует две главные цели:

- человек не остается в изоляции; он знает, что есть люди, которые понимают и принимают его переживания и чувства;
- человек переживает эту ситуацию правильно, с минимумом ущерба для себя, с минимумом вероятности, что впоследствии сформируется так называемый посттравматический синдром.

Процесс сопереживания включает:

- подробный разговор о кризисной ситуации;
- эмпатическое понимание и безусловное принятие сопровождающим эмоциональной реакции человека на кризисную ситуацию;
- вербализация сопровождающим чувств человека, его отношения к тем или иным элементам или участникам кризисной ситуации;
- оценка переживаний человека как естественных в данной ситуации;

- наблюдение и анализ собственных чувств сопровождающего и предоставление искренней обратной связи человеку в кризисе.

С одной стороны, благодаря процессу сопереживания человек не чувствует себя одиноким, а с другой стороны, обращая внимание на психический опыт человека, сопровождающий дает возможность ему, действительно, побыть наедине с собой, встретиться с собой, со своими переживаниями, со своей судьбой, ощутить свое существование в окружающем мире.

3. Обретение смысла. Только после осознания и принятия, выражения и переживания своего текущего психического состояния человек сможет решить (самостоятельно или вместе с сопровождающим), как ему относиться к кризисной ситуации, что ему делать и как жить дальше. Только после этого можно говорить, что человек прошел через кризисную ситуацию продуктивно, что означает:

- человек приобрел благодаря этой ситуации важный для себя личностный опыт;
- человек нашел новые лично значимые смыслы взамен утраченных в результате кризисной ситуации.

Условия успешной кризисной помощи

- Создание в процессе оказания психологической помощи комфортной и доброжелательной атмосферы.

- Взаимоотношения между человеком в кризисе и сопровождающим должны строиться на человеческих отношениях.

- Сопровождающему следует обладать навыками: поддержание эмпатического контакта, техниками активного слушания и т.д.

- Умение сопровождающего говорить на темы, обсуждение которых обычно в обществе не поддерживается, например, вопросы смерти, физического и сексуального насилия, самоубийства и т.д.

- Принятие значимости любой кризисной ситуации, она может быть очень важна для человека в кризисе.

Психодиагностика кризисных состояний

Список некоторых методик, которые применяются для диагностики особенностей кризисного состояния.

- Психодиагностика кризисных состояний проективными методами.
- Методика «РНЖ».
- Тематический апперцептивный тест (ТАТ).
- Тест Роршаха (краткий обзор).
- Тест фрустрационных реакций С. Розенцвейга.
- Тест М. Люшера.
- Тест руки.
- Разбор психологических иллюстраций.

ТЕХНИКИ ПОМОЩИ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

В наше время каждому необходимо иметь некоторые сведения о психических травмах, полученных в кризисных ситуациях, их проявлениях и способах лечения.

В зависимости от масштабов трагедии и степени ее тяжести человек может испытывать либо негативные эмоции (душевную боль, страх, раздражение, агрессию и т. п.), либо шок (состояние растерянности, эмоциональной нечувствительности). Состояние психического шока аналогично состоянию физического шока, при котором психика становится как бы замороженной и невосприимчивой к очень сильным переживаниям. С течением времени человек постепенно выходит из шокового состояния и начинает чувствовать душевную боль, спровоцированную кризисной ситуацией. В такой период ему крайне необходимы помощь профессионального психолога и душевная поддержка близких [1].

Методы и направления, применяемые психологами (психотерапевтами) для помощи в кризисных ситуациях

Методы и направления, применяемые психологами (психотерапевтами) для помощи в кризисных ситуациях, довольно разнообразны, перечислим некоторые из них, такие как [4]:

- телесная терапия позволяет решать психологические проблемы через телесные ощущения и приемы;
- психодрама и гештальттерапия основаны на проживании душевной боли через проигрывание кризисной ситуации с различных позиций и через осознание прошлого опыта по-новому;
- символ-драма и эмоционально-образная терапия помогают избавиться от душевных проблем посредством активного воображения;
- арт-терапия — психологический метод лечения душевной травмы с помощью искусства (рисование, лепка из глины и т. п.);
- когнитивно-поведенческая психотерапия - главенствующая стратегия – выявить и идентифицировать дисфункциональные переживания и стереотипы, в дальнейшем их заменить рациональными, полезными, реалистическими чувствами, взяв под полный контроль свой ход мыслей.

Психологическую помощь можно получить в форме индивидуальной консультации или групповой психотерапии.

При первой встрече (во время предварительной беседы или на первой консультации) вы сможете определить вероятность возникновения между вами доверительного контакта, схожесть ваших взглядов и тактику оказания психологической помощи.

Далее мы рассмотрим некоторые техники, которые можно использовать в рамках самопомощи в стрессовых ситуациях. Важно понимать, что данные техники эффективны в определенных ситуациях, и не могут заменить помощь профессионального квалифицированного специалиста.

Техники телесно-ориентированной психотерапии

Телесно-ориентированная психотерапия помогает наладить более доверительный контакт с телом, чувствами, снять хроническую усталость и напряжение [12].

Упражнение «Осознанное движение» (метод Фильденкрайза)

1. Лягте на спину.
2. Осознайте все тело по частям — с ног до головы.
3. Дышите естественно и свободно.
4. Начните двигаться интуитивно так, как вам сейчас хочется.
5. Осознайте напряжения в теле.
6. Попробуйте найти такое движение, чтобы напряженные участки расслабились.

Какие чувства у вас появились сейчас?

Упражнение «Реинтеграция трех потоков» (биосинтез)

1. Сядьте и закройте глаза, держите стопы на полу.
2. Дышите свободно, произвольно.
3. Обратите внимание на то, как во время вдоха грудная клетка поднимается, а во время выдоха опускается.
4. Мягко наблюдайте за тем, как ваше тело дышит безо всякого участия сознания.
5. Сознание не контролирует дыхание, а наблюдает за ним.

Насколько для вас это просто или сложно?

Упражнение «Право на достоинство» (бодинамика)

Запишите не менее десяти достоинств, которые вы в себе находите. Периодически возвращайтесь к этому списку и дополняйте его. Какие телесные ощущения у вас появляются при этом, какие чувства?

Упражнение «Заземление» (биоэнергетический анализ)

1. Встаньте, расставив стопы на 50 см. и слегка развернув носки внутрь.
2. Упритесь кулаками в поясницу так, чтобы костяшки больших пальцев были развернуты вверх.
3. Не отрывая пяток от пола, согните колени.
4. Прогнитесь назад, не убирая кулаков с поясницы, а как бы поверх них.
5. Дышите медленно и глубоко, пока вес тела смещен на переднюю часть стоп.

Чувствуете ли вы вибрацию в стопах и бедрах? Насколько высоко она поднимается?

Техника «Распускание панцирей»

Данная техника предназначена для раскрепощения человека, обретения чувства уверенности, развития элегантности в движениях. В основу техники положены идеи телесно-ориентированной психотерапии Вильгельма Райха. Она включает в себя тридцать мини-упражнений.

Вильгельм Райх полагал, что каждое характерное отношение человека к чему бы то ни было, имеет соответствующую ему физическую позу. Характер человека проявляется в его теле в виде мышечной ригидности или даже мускульного панциря. Расслабление такого панциря расковывает человека, делает его более уравновешенным и уверенным. Раскрепощённое тело позволяет как бы сбрасывать в окружающую среду лишнее эмоциональное напряжение. Проявление эмоций в движениях позволяет управлять как первыми, так и вторыми. Эмоции становятся более контролируемыми. Движения обретают выразительность и элегантность.

Основным эффектом освоения данной техники, таким образом, является образование прочной связи между внутренним и внешним состоянием.

На каждое из мини-упражнений должна отводиться примерно минута. В целом на технику отводится 30 минут [16].

Можно использовать как в программе группового психологического тренинга, индивидуального тренинга. Можно осваивать самостоятельно.

Технику полезно использовать в программах развития самовыражения, в том числе актёрского мастерства, тренингах личностного роста, тренингах эмоциональной саморегуляции, в разного рода имиджевых тренингах.

Рекомендуется использовать технику только взрослым людям, достигшим восемнадцати лет.

Качества. Уверенность. Раскрепощённость. Элегантность

Техника включает в себя 30 мини-упражнений, на каждое из которых отводится минута. Не следует торопиться или наоборот затягивать выполнение каждого упражнения. Следует стремиться к тому, чтобы укладываться ровно в тридцать минут. Уверенное чередование упражнений является залогом хорошего освоения техники так называемого распускания мышечных панцирей, то есть снятия «зажатостей».

Работают с мышечными панцирями в семи областях:

1. В области глаз. Защитный панцирь в этой области проявляется в неподвижности лба и невыразительных малоподвижных глазах, которые смотрят как бы из-за карнавальной маски. Глаза могут быть наоборот чересчур подвижными, «бегающими». Глазной панцирь сдерживает проявления любви, заинтересованности, презрения, удивления и вообще практически всех эмоций.

2. В области рта. Этот панцирь состоит из мышц подбородка, горла и затылка. Челюсть может быть как слишком сжатой, так и неестественно расслабленной. Этот сегмент удерживает эмоциональное выражение плача, крика, гнева, гримасничания, радости, удивления.

3. В области шеи. Этот сегмент включает мышцы шеи, язык. Защитный панцирь удерживает в основном гнев, крик и плач, страстность, томность, азарт.

4. В области груди. Данный защитный панцирь состоит из широких мышц груди, плечей, лопаток, а также грудную клетку и руки с кистями.

Панцирь сдерживает смех, печаль, страстность. Сдерживание дыхания, являющееся важным средством подавления любой эмоции, осуществляется в значительной степени в груди.

5. В области диафрагмы. Включает диафрагму, солнечное сплетение, различные органы брюшной полости, мышцы нижних позвонков. Этот панцирь удерживает в основном сильный гнев и вообще волнение.

6. В области живота. Этот панцирь включает широкие мышцы живота и мышцы спины. Напряжение поясничных мышц связано со страхом неожиданного нападения. Защитный панцирь на боках создает боязнь щекотки и связан с подавлением злости, неприязни.

7. В области таза. Седьмой панцирь включает все мышцы таза и нижних конечностей. Чем сильнее защитный панцирь, тем более таз вытянут назад, как бы торчит. Ягодичные мышцы напряжены вплоть до болезненности. Таз "мёртвый" и не сексуальный. Тазовый панцирь подавляет возбуждение, гнев, удовольствия, кокетство.

Перед упражнениями желательно переодеться в лёгкую, не стесняющую движения, одежду. Или хотя бы снять лишнее: пиджак, галстук, туфли и т.п. Для выполнения некоторых упражнений понадобится лежать.

Если возникают какие-то неприятные ощущения, то прекратите на несколько секунд выполнение упражнения, после чего продолжайте. Во время каждого упражнения можно делать несколько таких пауз [7].

Упражнения

(перед выполнением важно учитывать свое физическое самочувствие, показания и противопоказания специалистов)

1. Сядьте на корточки. Успокойте дыхание. Скажите себе: "Я спокоен. Я совершенно спокоен. Я уверенно смотрю в будущее. Мне нравятся новые ощущения. Я открыт для изменений". Старайтесь добиться такого состояния покоя, какое у вас бывает утром выходного дня, когда не надо никуда спешить.

ГЛАЗА

2. Откройте глаза как можно шире.

3. Двигайте глазами из стороны в сторону: вправо-влево, вверх-вниз, по диагонали.

4. Вращайте глаза по часовой стрелке, против часовой.

5. Смотрите искоса на разные вещи вокруг себя.

РОТ

6. Изобразите сильный плач.

7. Посылайте воздушные поцелуи разным вещам вокруг, при этом сильно и с напряжением вытягивая губы.

8. Изобразите шамкающий рот: втяните губы внутрь, как-будто у вас нет зубов. Прочтите шамкающим ртом какое-нибудь стихотворение.

9. Чередую, изображайте сосание, улыбку, кусание и отвращение.

ШЕЯ

10. Изобразите рвотные движения. Старайтесь и не стесняйтесь.

11. Покричите как можно громче. Если кричать категорически нельзя, то пошипите как змея.

12. Сядьте на корточки. Высуньте как можно дальше язык.

13. Троньте свою голову слегка пальцем. После этого ваша голова должна болтаться, как будто она лёгкий воздушный шарик, а ваша шея как-будто нитка. Повторите несколько раз.

ГРУДЬ

14. Сядьте на корточки. Сделайте глубокий вдох. При этом сначала раздувается живот, а потом уже расширяется грудная клетка. Глубокий выдох. Опять сначала сдувается живот, потом уже сокращается грудная клетка.

15. Изобразите, что вы дерётесь с помощью только рук: колотите, рвите, царапайте, дёргайте и т.д.

16. Вдохните и постарайтесь поднять свою грудь как можно выше, как будто стараетесь ею коснуться потолка. Можете даже встать на цыпочки. Выдохните, немного отдохните и повторите.

17. Потанцуйте, активно двигая грудью, плечами, руками. Старайтесь, чтобы танец был страстный и сексуальный.

ДИАФРАГМА

18. Резко сокращая диафрагму, делайте короткие выдохи через широко открытый рот. Диафрагма, расслабляясь, приводит к вдоху. Вдох-выдох должен занять одну секунду. Примерно одна пятая секунды - резкий выдох, четыре пятых - плавный вдох.

19. Дышите животом: он должен как можно сильнее раздуться, а потом войти внутрь и как бы прилипнуть к позвоночнику.

20. Лягте на спину. Делая выдох, поднимите туловище и постарайтесь схватить руками стопы ног. Задержите дыхание. Вернитесь в исходную позицию. Повторите.

21. Лягте на живот. Делая вдох, поднимите корпус и как можно дальше назад откиньте голову.

ЖИВОТ

22. Делая удары животом, бейте им разные объекты вокруг себя.

23. Заложите руки за голову. Своими боками продолжайте бить объекты вокруг себя.

24. Попросите кого-нибудь подержать вас за талию. Откиньтесь назад насколько это можно. Если делаете упражнение в одиночку, просто положите руки на пояс и прогнитесь назад.

25. Встаньте на четвереньки и изобразите разные кошачьи движения.

ТАЗ

26. Изобразите лежащую лошадь.

27. Лягте на спину. Бейте тазом о коврик.

28. Стоя, одну руку положите на нижнюю часть живота. Другую руку заложите за голову. Делайте неприличные движения тазом.

29. Расставьте ноги как можно шире. Переносите вес поочередно на левую и правую ногу.

ЗАВЕРШЕНИЕ

30. Свободный танец. Попробуйте станцевать что-нибудь свое, оригинальное.

Когнитивно-поведенческая терапия

Упражнения данного направления применяются как с целью поддержания полученных результатов во время консультаций у психолога, так и как самопомощь [11].

Техники рационализации

Данные техники основаны на использовании механизма психологической защиты – рационализации, заключающей в себе активно положительный потенциал поведения личности. Возьмите чистый лист бумаги. Наверху напишите «мучащую» вас проблему. Затем лист разделите вертикально на две половины. Слева запишите в столбик все неприятные мысли, которые приходят в голову в связи этой проблемой. В правый столбик запишите все преимущества, которые также имеются в данной ситуации. Какой столбик получился длиннее? Теперь фразы из первого столбика переформулируйте так, чтобы они звучали позитивно, и перепишите их в новой формулировке в правый столбик.

«Преодоление тревоги» (по гештальт-терапевтической технике)

Для того, чтобы преодолеть тревогу, которая значительно ухудшает качество Вашей жизни необходимо сделать следующее:

Шаг 1. Задать себе и главное – честно ответить на следующие вопросы:

- «Тревожась и переживая за будущее не уничтожаю ли я свое настоящее?»;
- «Я испытываю тревогу потому, что моя проблема «огромна и неразрешима» или просто оттягиваю время, чтобы ее решить?»;

- «Есть ли возможность сделать сейчас то, что меня так тревожит?» Например, назначить любимому встречу, начать серьезный разговор, составить план и т.п.

Шаг 2. После того, как Вы ответили на выше изложенные вопросы, попытайтесь представить и перенести свои переживания на сегодняшний день и пережить их прямо сейчас. Вы убедитесь в том, что тревожится и переживать о том, что уже происходит «здесь, в данный момент времени» достаточно трудно.

Шаг 3. Концентрируем внимание на окружающем:

- Постарайтесь сосредоточиться на органах чувств, т.е. прислушайтесь к звукам, запахам и обратите внимание на цвета;
- На листке бумаги: «Я осознаю, что...» запишите все то что почувствовали.

Шаг 4. Концентрируем внимание на внутреннем мире:

- Прислушиваемся к сердцебиению, дыханию, коже, мускулатуре и т.п.;
- Берем тот же листок и пишем «Я осознаю, что...» свои ощущения.

После этого подумайте: «Все ли части тела Вы ощутили?». Если «нет», тогда сделайте четвертый пункт несколько раз, чтобы не оставить без внимания ни одну часть своего тела.

Выполняя это упражнение, тревога начнёт отступать, Вы успокоитесь, так как переведете свое внимание на другую деятельность. В следующий раз, как только Вы начнете испытывать тревогу выполняйте поэтапно 4 пункта этого упражнения.

«Преодоление страха» (по Эллису)

Если Ваш страх является следствием нерационального представления (ложного, не имеющего реальную основу) тогда необходимо сделать следующее:

- Постарайтесь посмеяться над своим страхом, а также над страхом перед страхом;

Например, зачем Вам нужно одобрение Ваших родных по приготовленному обеду? Мыслите рационально: если бы блюдо было невкусным (пересоленным, недоваренным, слишком жирным и т.п.), то они точно бы об этом сказали, а раз молча кушают, значит им все нравится. Посмейтесь над тем, что Вы ждете одобрение там, где его не следует ждать?

- Честно и откровенно расскажите о своем страхе доверительному лицу и покажите свои эмоции, которые Вы при этом испытываете;

- Постарайтесь найти первопричину Вашего страха, т.е. иррациональное (неправильное, ложное) представление о должном и заменить его на рациональное (разумное);

- Наблюдайте за своими страхами, признавайтесь себе, что они мелочны и ничтожны и находите «правильное» представление о должном, оспаривайте и постепенно преодолевайте их.

Например, Вы испытываете страх из-за того, что боитесь показать другим, как Вы тревожитесь за кого-либо или что-либо. Поймите, нет ничего постыдного и страшного в том, что другие увидят, что Вы встревожены. Сознайтесь себе в том, что Ваш страх перед проявлением своих эмоций – беспочвенен и необоснованный. Запомните, что каждый человек имеет право на эмоции и переживания[5].

«Повышение творческой активности» (по Д.Скотту)

Это упражнение еще называют «Мозговым штурмом».

Шаг 1. Записываем идеи и решения проблемы – без особых раздумий взять лист бумаги и написать первые, которые пришли Вам в голову решения данной проблемы. Это необходимо для того, чтобы исключить все Ваши

возможные страхи и переживания за последующую неудачу, исключить все «тормоза» и влияние механизмов Вашего сознания, которые могут, а самое страшное, что наверняка возникнут при длительных размышлениях.

Шаг 2. Самооценка решений – это критико-аналитическая часть упражнения, которая позволит выявить годные и непригодные решения. Оценивать свои решения нужно по 5-ти бальной системе, от большего разумного и верного решения (оценка «5»), к самому нецелесообразному (оценка «2»).

Шаг 3. Отбор лучшего решения – это может быть один самый подходящий вариант, а может быть комбинация из нескольких, которые приведут к положительному решению проблемы.

«Снятие стресса» (по К. Шрайнеру)

Это есть своеобразное «очищение мозга» от «ненужных» мыслей.

Шаг 1. Прислушайтесь к своим чувствам, которые Вы испытываете во время стресса, возможно Вас «прошибает пот» или Вы напряженные от ожидания.

Шаг 2. Теперь специально сделайте так, чтобы прочувствовать тот момент, когда Вы сильно напряжены. Задайтесь вопросом и ответьте на него: «Ради чего и зачем я так напрягаюсь?».

Шаг 3. Теперь задайте себе следующий вопрос: «А что мне нужно для того, чтобы я почувствовал(-а) себя лучше?».

Шаг 4. На 2-3 минуты преувеличьте свои ощущения, пусть Вас на это время «прошибет пот» или наступит колоссальное напряжение. Ничего не предпринимая просто прочувствуйте это состояние и убедитесь в том, что оно занимает очень много энергии и сил, и что эта энергия тратиться в пустую.

Шаг 5. После проведенного эксперимента-наблюдения ответьте себе: «Нужно ли мне такое напряжение? Хорошо ли это для меня? Хочу ли я избавиться от него?».

Шаг 6. Следующим шагом будет осознание того, что Ваши требования создают чувство отчаяния.

Шаг 7. Приступаем непосредственно к релаксации. Для этого нужно представить, что все Ваши мышцы стали подобием податливого теста или поролона. Постарайтесь поймать состояние равновесия.

Шаг 8. «Очищаем свой мозг от ненужного» и делаем что-то конструктивное и нужное вместо того, чтобы впустую тратить свои силы и энергию для бесполезного напряжения или «прошибания».

Шаг 9. Последним шагом будет осознанная замена Ваших требований на Ваши предпочтения.

«Разрешение стрессовой ситуации методом «Взмаха»

(по Р. Бендлеру)

Встаньте удобно или сядьте и закройте глаза. Теперь представьте себе, что у Вас в обеих руках по одной фотографии:

- В одной руке карточка, где сфотографирована Ваша проблема или отрицательная ситуация, которую не желали бы видеть. Она мрачная, все негативное и размытое;
- В другой руке карточка, где сфотографирована приятная ситуация в ярких разноцветных красках, глядя на которую Вас посещают положительные эмоции, такие как радость, успокоение, счастье и т.п.

Теперь одним взмахом, т.е. молниеносно опускайте негативную фотографию на колени, чтобы Вы ее перестали видеть, а позитивную поднимайте до уровня глаз.

Это упражнение необходимо делать в тот момент, когда стрессовая ситуация проявляется и у Вас наступает напряжение. Подобную молниеносную замену фотографий нужно делать до тех пор, пока положительный образ окончательно не вытеснит отрицательный [5].

«Коррекция негативного поведения путем самоанализа»

(по Д.Рейнортеру)

Быть безучастным сторонним наблюдателем – это главное условие при выполнении данного упражнения. Вы должны прислушиваться, концентрировать свое внимание, осознавать свои чувства, прочувствовать их и запомнить, но при этом ничего не менять. Делаются подобные упражнения уединенно, чтобы Вам не мешали и не отвлекали.

Шаг 1. Концентрируемся на своем физическом теле:

- Неважно, сидите ли Вы, лежите или стоите, обратите внимание на то как расположены ноги, руки, опущена или закинута голова, сгорблена ли спина и т.п.;
- Сконцентрируйтесь на том, где сейчас Вам больно или чувствуется напряжение и т.п.;
- Прислушиваемся к дыханию и сердцебиению.

Внушите себе: «Это мое тело, но я не есть тело».

Шаг 2. Концентрируемся на своих чувствах:

- Прислушиваемся к своим чувствам, которые Вы сейчас испытываете;
- Найдите и отделите у этих чувств положительную сторону от отрицательной.

Внушите себе: «Это мои чувства, но я не есть эти чувства».

Шаг 3. Концентрируемся на своих желаниях:

- Перечислите имеющиеся желания и стремления, если они есть у Вас;
- Не задумываясь над их важностью и не ставя приоритетов перечисляйте их одним за другим.

Внушите себе: «Это мои желания, но я не есть эти желания».

Шаг 4. Концентрируемся на своих мыслях:

- Поймайте мысль, которую Вы сейчас думаете. Даже если Вы думаете, что у Вас в данный момент времени нет никаких мыслей – это и есть мысль и за ней нужно понаблюдать;

- Если мыслей много, то понаблюдайте как одна мысль сменяет другую. Совсем не важно правильны ли они и рациональные, просто сконцентрируйтесь на них.

Внушите себе: «Это мои мысли, но я не есть эти мысли».

Подобное упражнение «Самокоррекции» относится к техникам психосинтеза и позволит понаблюдать и увидеть свое тело, чувства, желания и мысли как бы со стороны [4].

«Кто я?» (по Т.Йоуменс)

Данное упражнение также относится к техникам психосинтеза и заключается в постороннем наблюдении за собой. Цель упражнения –помочь развить в себе самосознание и выявить свое настоящее «Я».

Каждый человек подобен многослойной луковице, где слой за слоем спрятано наше истинное «Я». Такими слоями могут быть маски, которые мы каждый день «выбираем» под подходящий случай и «надеваем» на себя, чтобы люди не увидели наших истинных чувств или тех качеств, которых мы стесняемся или которых не любим в себе. Но есть слои и положительные, которые мы игнорируем и не признаем себе, что они «хорошие». Увидеть за всеми этими слоями свою настоящую сущность, свое живое ядро, свою личность – это то, что благодаря этому упражнению Вам постепенно, шаг за шагом удастся сделать.

Необходимо чтобы во время выполнения этого упражнения Вас не отвлекали.

Шаг 1. В тетрадке на первой страничке напишите вопрос-заголовок «Кто я?». Теперь поставьте время и запишите предельно честный ответ. Отбросьте мнение окружающих или что говорят о Вас родные, запишите именно то, как

думаете Вы. Этот шаг можно делать по несколько раз в день или ежедневно, каждый раз проставляя дату и отвечая откровенно: «Кто Вы, по Вашему мнению?»).

Шаг 2. Удобно сядьте и закройте глаза. Задайте себе этот же вопрос и представьте ответ в виде образа. Не корректируйте его и не рассуждайте, а уловите именно тот образ, который возник у Вас сразу же после вопроса. Открыв глаза сразу же опишите это возникший образ, вспомните, какие чувства Вы испытали, увидев его и что этот образ значит для Вас.

Шаг 3. Встаньте в середину комнаты и закройте глаза. Задайте себе тот же вопрос и прочувствуйте те движения, который начнет делать Ваше тело. Не контролируйте их, не мешайте, не вносите корректировки, а доверьтесь телу. Обязательно запомните эти движения, ведь именно таким образом оно отвечает на поставленный вопрос.

«Диалог с самим собой с целью экстренной самопомощи»

(по М.Е. Сандомирскому)

Главная цель диалога – срочно помочь себе снять возникший телесный эмоциональный дискомфорт. Упражнение нужно делать уединенно, чтобы не мешали [21].

Шаг 1. Закройте глаза и представьте перед собой зеркало, а в нем Ваше отображение. Присмотритесь: как Вы выглядите в момент наступившего дискомфорта, как это отражается на выражении Вашего лица, на осанке.

Шаг 2. Сконцентрируйтесь на физических ощущениях и найдите места, где именно испытываются неуютные ощущения.

Шаг 3. Суть следующего шага заключается в следующем: *Вы должны сами себе (т.е. воображаемому собеседнику, своему отображению) сказать все те слова, которые, по Вашему мнению, успокоят Вас в данной ситуации, ободрят, остановят навязчивую тревогу, самосожаление, самобичевание, самообвинения и восстановит Ваше самоуважение и достоинство.* Вложите в

эти слова столько эмоциональности и чувств, сколько, по Вашему мнению, нужно будет для достижения поставленной цели. Ваш воображаемый «зеркальный» собеседник будет реагировать на Ваши слова и его ответная реакция станет Вам сигналом – попали ли Ваши слова в цель или они были произнесены впустую.

Шаг 4. Переключитесь на свои физические ощущения. Если слова дошли до цели, то физические страдания будут утихать и дискомфорт со временем исчезнет. Если же этого не произошло, повторите шаг 3 еще раз.

При необходимости данное упражнение можно повторять несколько раз, главное – это заставить стихнуть физическому эмоциональному дискомфорту – это и есть срочная мгновенная экстренная самопомощь.

Техника БДГ

Метод предложила Ф. Шапиро. Он отлично работает в случаях сильной единичной травматизации для снятия эмоционального напряжения и эмоциональной зависимости от стресса.

1. Сядьте удобно, смотрите прямо перед собой. Не поворачивая головы в стороны, двигая только глазами, отметьте крайнюю точку (предмет) попадающий в поле вашего зрения слева, затем справа. Запомните их.

2. Верните взгляд прямо перед собой.

3. Вспомните травматическую сцену, которую хотите нейтрализовать для себя. Вспомните переживания, чувства, ощущения в теле, все мысли, которые сопровождают эту ситуацию.

4. Оцените по 10-и бальной шкале (1 – самые слабые, 10 – самые сильные) нежелательные чувства.

5. Не поворачивая головы, быстро перемещайте взгляд от самой крайней точки слева от вас к самой крайней точке справа. Делайте это как возможно быстрее 24 раза.

6. Верните взгляд в исходную точку перед собой. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и глубокий выдох и мысленно скажите: «Все в прошлом. Я сделал лучшее, что мог».

7. Откройте глаза, снова восстановите травмирующую ситуацию в памяти. Протестируйте по 10-и бальной шкале свои ощущения.

8. Повторяйте упражнение до тех пор, пока шкала не опустится до 1-2 пунктов.

Техника «Раненая птица»

Упражнение полезно для снятия состояния растерянности, опустошённости, беспомощности. Оно основано на идеомоторных рефлексах, восстанавливающих межуровневое согласование психических и физиологических процессов. Механизм движения волевого импульса в коре головного мозга, сопровождается активацией двигательных центров обоих полушарий. Как следствие, автоматически снижается влияние стресса. Эта техника дает выраженный психотерапевтический эффект быстрого улучшения функционального состояния [8].

1. Стойте прямо, руки опустите вдоль тела, расслабьтесь максимально сколько возможно, закройте глаза. Все, что вы сейчас будете делать делайте только мысленно, не напрягая мышцы. При этом позволяйте телу двигаться, не блокируя импульсов.

2. Представьте, что вы большая красивая птица, вы стоите на высокой горе и вам нужно лететь. Но у вас ранены крылья. И усилием своих мышц вы не можете поднять и расправить свои крылья. Вы сможете это сделать усилием своей воли. Не напрягая мышцы рук, только усилием воли поднимайте и расправляйте свои крылья.

3. Если руки не двигаются при волевом акте, сделайте несколько встряхивающих движений руками и возобновите упражнение. Результатом выполненного упражнения будут поднятые усилием воли руки на высоту плеч, спокойное сознание и необычайно «полетное» ощущение в теле.

Техника «Сканер расслабления»

В стрессовых и кризисных ситуациях, после преодоления первого шока, человеку очень сложно бывает расслабить мышцы тела, мысли. Состояние длительного мышечного напряжения усугубляет напряжение психическое. И в этом случае, зачастую человек попадает в колесо провокаций: когда психика стимулирует напряжение мышечное, а напряжение тела стимулирует напряжение психики. Состояние «нет выхода» таким образом, удерживается длительное время. Это упражнение позволяет разорвать этот замкнутый круг.

Упражнение лучше выполнять лежа. Устройтесь лежа максимально комфортно, насколько это возможно. Части тела не должны соприкасаться друг с другом. Дышите спокойно максимально возможно. Представьте, что со стороны стоп в направлении головы по вашему телу медленно скользит приятный световой луч. И в тех частях вашего тела, которые освещает луч наступает полное расслабление. Луч помогает расслабиться каждой клеточке вашего тела. Не торопитесь, пусть луч перемещается медленно и качественно, постепенно наполняя все тело теплом и расслаблением [8].

Техника «Территория безопасности»

В сложных жизненных ситуациях человек теряет ощущение безопасности. У некоторых людей это ощущение безопасности либо пропало в далеком детстве, либо отсутствовало совсем. Высокий уровень тревожности часто связан с потерей этого состояния безопасности. Такое тревожное состояние сложно назвать ресурсным, хотя некоторые люди пытаются убедить себя и терапевта в том, что тревога — это их ресурс, который направляет их фокус внимания и помогает контролировать ситуацию. Прделав эту технику, они понимают, что на самом деле именно в спокойном состоянии они становятся более осознанными и эффективными [8].

Сядьте удобно. Сделайте несколько вдохов и выдохов, настройте свободное дыхание. Закройте глаза. Позвольте дальше вашему подсознанию

предоставлять вам образы произвольно. Представьте себе место: реальное в мире либо вымышленное, виртуальное, в котором вы чувствуете себя в полной безопасности. Место пребывания, в котором приносит вам истинное удовольствие, расслабление, радость. Место, в которое никто не может прийти без вашего разрешения. Здесь никто не увидит вас, никто не подсмострит за вами, здесь вы можете полностью расслабиться, здесь полностью безопасно.

Если никакой образ вам не приходит, не расстраивайтесь. Это говорит лишь о том, что такого места у вас пока не было. Значит, пришло время его создать. Сделайте это прямо сейчас. Создайте свою территорию безопасности.

Если на вашей территории безопасности вас что-то не устраивает, наведите здесь порядок. Поменяйте неудовлетворяющий интерьер, устройте все комфортно для вас. Побудьте на вашей территории столько времени, сколько вам нужно для того, чтобы полностью насладиться и напитаться спокойствием и безопасностью. Когда захотите вернуться в мир, сохраняя это состояние, просто откройте глаза.

Ваша территория безопасности всегда внутри вас, всегда с вами, где бы вы не находились. И вы всегда при необходимости сможете в нее окунуться снова.

Техника «Кошмарное кино»

Эта техника отлично помогает работать со страхами. Помогает изменить внутреннее предощущение, которое часто сопровождает неосознаваемый страх и конечно само состояние скованности страхом [7].

1. Представьте себе картину вашего страха. Восстановите все ощущения, чувства, мысли, связанные с ним. Оцените интенсивность своего состояния по 10-ти бальной шкале.

2. Представьте себя сидящим в пустом кинозале где-то посередине зала, посередине ряда.

3. Увидьте себя в черно-белом изображении на экране, выполняющим что-то нейтральное.

4. Отделитесь от себя и переместитесь в будку кинооператора, чтобы Вы могли видеть и экран с изображением себя в черно-белом эпизоде, и себя, сидящим в кинозале.

5. Посмотрите фильм в черно-белом изображении, который показывает Ваш страх (или любой жизненный эпизод, который Вы хотите «нейтрализовать») с начала до конца.

6. Остановите фильм на «паузе» на последнем кадре.

7. Переместитесь на экран, сделайте участником фильма, сделайте его цветным и быстро за несколько секунд промотайте его назад до начальной нейтральной картины.

8. Теперь выйдите из кинотеатра. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и глубокий выдох. Позвольте образам страха исчезнуть. Откройте глаза.

9. Представьте себе картину Вашего страха и проверьте свои чувства, оценив их интенсивность по 10-ти бальной шкале.

Техника «Письмо из будущего»

Когда человек попадает в сложную жизненную ситуацию очень важно, чтобы рядом оказался кто-то, кто сможет выслушать спокойно, без критики. Тот, кому вы полностью доверяете и можете рассказать все свои самые заветные тайны. Кто обладает знаниями и опытом выхода из кризисных ситуаций, тот кто знает ответ на вопросы: «что делать?» и «что же будет дальше?». Если такого человека пока нет рядом, не отчаивайтесь. Все ответы уже есть, и они внутри вас [1].

1. Возьмите ручку и много листов бумаги. Представьте, что где-то далеко живет ваш друг, человек которому вы полностью доверяете. Он старше и мудрее вас. Напишите ему письмо. Опишите подробно всю ситуацию. Сверните письмо, словно хотите его отправить.

2. Переместитесь в другую комнату, или как минимум пересядьте на другой стул. Представьте, что прошло 10 лет. И вы заметно повзрослели и

стали мудрее. Вы получили письмо от своего лучшего друга, который попал в трудную ситуацию. Вы когда-то давно тоже пережили подобную историю и вышли из нее победителем. И вы знаете что делать и что будет дальше. Прочитайте это письмо. И напишите ответ своему любимому другу. Сверните письмо, словно хотите его отправить.

3. Вернитесь на предыдущее место. Вы получили долгожданный ответ от дорогого вам человека. Читайте. В процессе этой техники вы осознаете много полезных моментов. Она поможет вам увидеть сложившуюся ситуацию с совершенно новой стороны.

Техника «Я осознаю...»

Возьмите лист бумаги и ручку. Начните записывать все, что вам приходит в голову: любые мысли, слова, образы, обрывки фраз, названия вещей, попадающих в поле вашего осознания и т. п. Если вы почувствуете какие-либо затруднения, «тупик», запишите: «Я осознаю, что я в тупике». Выполняйте это упражнение течение трех минут. Посмотрите, что у вас получилось. Возможно, вы будете удивлены тем хаосом, который творится в вашем осознании. Это нормально, но зачастую малоэффективно. Наш опыт осознания может быть подразделен на три зоны [11]:

- внешний мир, мир звуков, запахов, зрительного восприятия;
- внутренний мир вашего тела, ощущений в ваших мышцах, внутренних органах, сухожилиях, костях;
- мир ваших мыслей и фантазий, воспоминаний и мечтаний.

Посмотрите, какова доля каждой из этих зон в том, что вы написали.

Теперь отодвиньте записи в сторону. Сядьте поудобнее, расслабьтесь.

Начните вслух описывать то, что сейчас происходит, каждый раз произнося: «Сейчас я осознаю, что...» — и заканчивайте сообщением о своем непосредственном осознании ощущений, возникающих в результате воздействия предметов внешнего мира, например, света лампы, голосов за

окном или за стеной, запаха косметики и т. п. Повторяйте эти высказывания и продолжайте осознание внешнего мира в течение одной или двух минут.

Старайтесь избегать оценивания или простых перечислений, оставайтесь в контакте исключительно со своим осознанием внешнего мира.

Теперь обратите внимание на то, что происходит внутри вас. Начинайте предложение словами: «Сейчас я осознаю...» — и заканчивайте его сообщением о своем осознании внутренних ощущений, таких, например, как напряженность в животе, сухость во рту, зуд в руке и т. п. Повторяйте эти высказывания и продолжайте осознание внутренней зоны около минуты.

Средняя зона осознания включает психическую активность, отличную от текущего опыта, такую, как воспоминания, планы, подозрения, фантазии. Начинайте предложение словами: «Сейчас я осознаю...» — и заканчивайте его сообщением о своем осознании интереса к тому, который теперь час, об осознании тревоги по поводу только что выполненной письменной работы или о вашем отношении к тому, чем вы сейчас занимаетесь, и т. д.

После того как вы потренировались во всех трех зонах осознания, понаблюдайте, куда поведет вас сознание, если не сосредоточиваться на какой-нибудь конкретной зоне. Начинайте предложение словами: «Сейчас я осознаю...» — и заканчивайте его сообщением о том, что вы осознаете в данный момент, к какой бы зоне — внешней, внутренней или средней — это ни относилось. Вы можете обнаружить, что большая часть осознаваемого вами относится к средней зоне. Вы можете также обнаружить связи между тремя зонами: например, начать осознавать шум в комнате (внешняя зона), вообразить, что кто-то наблюдает за вами (средняя зона) и испытать одышку и сухость во рту (внутренняя зона).

Как только вы научились различать каждую зону и понаблюдали, куда поведет вас осознание, вы готовы совершенствовать свою способность к концентрации. Вы можете расширить сферу осознания каждой зоны и возможность их различения, переходя из одной зоны в другую.

Трудности при выполнении этого упражнения в основном связаны с непривычностью подобных действий, но если вы находите в себе желание и силы, то ваши старания вознаграждаются: постепенно вы начнете замечать, что вам все легче и легче осознавать, что происходит.

Иногда осознания достаточно, чтобы изменить ситуацию или наше поведение внутри нее. Мы можем обнаружить, что часто живем какими-то прошлыми обидами и заботами, а не тем, что на самом деле происходит прямо сейчас, и сделать шаг к этому «прямо сейчас». Иногда осознания достаточно, чтобы мы «проработали» любую дискомфортную ситуацию в теле, во внешней жизни или в нашей психической реальности. Осознание — это уже целительная сила. Не нужно ничего менять, двигать, прочищать, достаточно рассмотреть и описать, и тогда уже происходит трансформация и исцеление.

Техника «Цели»

Уделите этому упражнению 15 минут. Возьмите четыре листка бумаги, ручку или карандаш. На одном листе напишите: «Каковы мои жизненные цели?» В течение двух минут ответьте на этот вопрос. Записывайте все, что приходит вам в голову, независимо оттого, насколько это покажется общим, или абстрактным, или тривиальным. Вы можете записать личные, семейные, профессиональные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще две минуты, чтобы просмотреть ваш список, дополнить или исправить что-то. Затем отложите этот лист в сторону [11].

Возьмите второй лист и напишите сверху: «Как я хотел бы провести ближайшие три года?» Потратьте две минуты на ответ, потом в течение двух минут просмотрите, проверьте, дополните список. Это поможет вам уточнить ваши цели, наметить их более определенно, чем при ответе на первый вопрос. Отложите и этот лист.

Чтобы увидеть свои цели под другим углом, напишите на третьем листе: «Если бы я знал, что мне осталось жить шесть месяцев с сегодняшнего дня, как

бы я прожил их?» Цель этого вопроса — выяснить, нет ли чего-нибудь, что важно для вас, но чего вы не делаете и о чем даже не задумываетесь. Пишите также в течение двух минут и возьмите еще две минуты на просмотр. Затем отложите и третий лист.

На четвертом листе перечислите три цели, которые кажутся вам наиболее важными из всех ранее записанных.

Сравните ваши листы. Есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные вами цели?

Относятся ли все ваши цели к какой-нибудь определенной категории, например, к личным или социальным? Есть ли одинаковые цели на первых трех листках? Отличаются ли чем-нибудь от всех других три цели, которые вы выбрали в качестве наиболее важных?

Хотя этот метод анализа жизненных целей не раскрывает полностью бессознательные жизненные цели, о которых говорил Адлер, он может быть хорошим способом обнаружить отношения между вашими целями и вашей повседневной деятельностью.

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ НАВЫКИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА: ДЫХАНИЕ И МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

«Не следует бояться стресса. Его не бывает только у мертвых. Стрессом надо управлять. Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни».

Г. Селье

Известно, что современный человек часто испытывает стресс. Согласно теории психофизиолога У. Кэннона такие эмоции, как гнев или страх, биологически целесообразны: они подготавливают организм к тому, чтобы развить максимально интенсивную мышечную активность. При них учащаются сердцебиение и дыхание, повышается артериальное давление, в крови возрастает уровень глюкозы и холестерина. Все эти физиологические сдвиги

необходимы организму для того, чтобы подготовиться к двигательной активности, т.е. лучше обеспечить мышцы кислородом и питательными веществами, чтобы развить максимальное мышечное усилие - вступить в схватку или спастись бегством. Считается, что этот механизм унаследован человеком от эволюционных предшественников и работает у него так же, как и у животных. Но если у первобытного человека такой механизм был исключительно важен для его физического выживания, то для современного человека он создает одни лишь проблемы, ибо вступает в противоречие с правилами поведения в цивилизованном обществе. Ведь в большинстве ситуаций ни физическая агрессия, ни простое бегство в решении проблем не помогают. И хотя у человека, столкнувшегося с неприятной ситуацией, организм «готовится к действию» (повышается давление и учащается пульс, напрягаются мышцы), самого действия не происходит. Физиологические же сдвиги, представляющие собой вегетативное обеспечение неотреагированных эмоций, остаются. Со временем они могут становиться хроническими и приводить к формированию тех или иных заболеваний [14].

Существует обратная сторона медали - противоположная по направленности совокупность закономерных регуляторных сдвигов, призванных нейтрализовать, уравновесить изменения в организме, вызванные острым стрессом. Это - релаксация. Термином «релаксация» обозначается состояние бодрствования, характеризующееся пониженной психофизиологической активностью, которое ощущается либо во всем организме, либо в любой его системе.

Упражнения с глубоким дыханием:

Упражнения, ориентированные на глубокое дыхание, – важная составляющая всех видов расслабляющих процедур. Они представляют собой один из простейших и наиболее эффективных методов, способствующих релаксации. Оно особенно облегчает жизнь людям, склонным в стрессовых

ситуациях паники, быстрой утомляемости, гипервентиляции, головным болям, мышечному напряжению, тревоге и апатии. Эти расстройства часто являются результатом недостаточного насыщения организма кислородом и накопления в нем шлаков, хотя в отдельных случаях возможно сочетание целого ряда факторов. Независимо от причины или конкретной природы расстройства глубокое дыхание является исключительно оправданной стратегией для быстрого снижения стресса различных уровней [16].

Грудное, или торакальное, дыхание являет собой поверхностный дыхательный паттерн, свойственный большинству взрослых людей. Этот тип дыхания зачастую бывает ускоренным по темпу, неритмичным, связанным с чувством тревоги и эмоциональной лабильностью. Поверхностное дыхание не способствует преодолению стрессовых ситуаций и в равной степени может усугублять приступы паники, тревогу, головные боли и утомляемость.

Дышать, по возможности, лучше носом. Выберите удобное положение и закройте глаза. Положите одну руку на грудь, а другую на живот. Вначале попробуйте дышать, как обычно, сосредоточьтесь на том, как поднимаются и опускаются грудная клетка и живот. Хорошо ли согласована их работа? Чувствуете ли вы в них скованность или ригидность? Нет ли напряжения в горле, груди и животе? Выполняя это упражнение в первый раз, сфокусируйтесь на вдохе, чтобы рука, лежащая на животе, смогла первой ощутить его, после чего поднимутся ваши грудная клетка и плечи. В первый раз это упражнение может показаться несколько неестественным, но с практикой оно станет более привычным [3].

Алгоритм упражнения:

- 1 Упражнение выполняется сидя или стоя, в удобной для вас позе.
- 2 Сделайте медленный вдох через нос.

Вдыхая, заполните воздухом нижние отделы легких. Ваша диафрагма будет заставлять живот выпячиваться, чтобы освободить место для воздуха, и рука, лежащая на животе, будет подниматься. Продолжайте

вдыхать и ощутите, как расширяется средняя часть легких по мере того, как нижние ребра и грудная клетка слегка расправляются впереди, чтобы вместить в себя воздух. Наконец, ощутите расширение верхних отделов легких, в то время как поднимается ваша грудная клетка, поднимаются плечи, вы чувствуете, как поднимается ваша рука, лежащая под ключицей. Слегка втяните живот, чтобы помочь легким. Этот медленный глубокий вдох можно выполнить за несколько секунд как одно плавное, непрерывное вдыхание.

3 Теперь на несколько секунд задержите дыхание.

4 Постепенно выдыхая через рот, слегка втяните живот и медленно поджимайте его по мере опустошения легких. Выдохнув полностью, расслабьте живот и грудную клетку, затем плечи.

5 В конце фазы вдоха слегка поднимите плечи и ключицы так, чтобы легкие можно было вновь до самых верхушек наполнить воздухом.

Продолжайте дышать очень глубоко и очень медленно, заполняя легкие снизу доверху, так как было описано выше. Позвольте плечам подняться и задержите вдох на несколько секунд, после чего медленно выдохните через рот. Дайте животу и грудной клетке расслабиться, избавьтесь от напряжения в плечах. Не пытайтесь выполнить это сразу в совершенстве. Попробуйте один раз, чтобы познакомиться с ощущениями, снова перечитайте инструкции и попытайтесь еще раз. В идеальном случае, если одна ваша рука лежит на животе, а другая – на верхней части грудной клетки, вы обнаружите, как на вдохе первой поднимается рука, лежащая на животе, а следом та, что покоится на груди. Прделайте это упражнение несколько раз, пока не научитесь с легкостью нагнетать воздух в нижние отделы легких на вдохе.

Идеальной целью для тренировки будет осуществление трех глубоких, медленных вдохов 5 – 6 раз в день по 45 секунд каждым способом, который мы описали выше. Чтобы не забыть об упражнении, можно отвести для него определенное время в течение дня (например, непосредственно перед едой,

перед каждым занятием, после пробуждения утром, перед сном) или особые ситуации (например, при посадке в машину, перед включением телевизора). Глубокое дыхание является фундаментальным упражнением, которое вы можете использовать для регуляции своих эмоциональных и физиологических реакций в стрессовых ситуациях.

Техника прогрессирующей мышечной релаксации

В качестве основной релаксирующей техники мы практикуем тренинг прогрессирующей мышечной релаксации, поскольку ему свойственны некоторые особенности, делающие его особенно эффективным в достижении расслабления. Во-первых, легко самостоятельно обучиться расслабляющей процедуре, чего не скажешь о многих других формах релаксации. Но самой главной особенностью упражнений на прогрессирующую мышечную релаксацию является то, что эти упражнения физиологически вызывают расслабление мышц. В тренинге прогрессирующей мышечной релаксации вы будете последовательно вызывать напряжение и расслабление различных групп мышц. Многим людям, страдающим от напряжения и тревоги, поначалу трудно осознать, что их мышцы напряжены [2]. Это упражнение гарантирует, что мышцы станут более расслабленными, а его заключительная часть направлена на осознание изменения уровня мышечного напряжения, вызванного напряжением и расслаблением. Конечная цель тренинга релаксации состоит в том, чтобы:

- дополнить дыхательные упражнения состоянием глубокого расслабления, вызванным упражнениями на прогрессирующую мышечную релаксацию;
- сфокусировать внимание на различных ощущениях, вызванных напряжением и расслаблением мышц, таким образом, чтобы в повседневной жизни вы лучше сознавали повышение уровня мышечного напряжения.

Повышение уровня мышечного напряжения станет для вас подсказкой, или сигналом, приглашающим сделать три глубоких вдоха, наполняя легкие снизу доверху, и, выдыхая, избавиться от напряжения в плечах и других мышцах. Смысл заключается в том, чтобы создать эффективный, удобный механизм, позволяющий вам расслабиться при первом желании и необходимости.

Повышение осознанности телесного напряжения

Одной из самых важных вещей, которую нужно усвоить в отношении ТПР (тренинга прогрессирующей релаксации), является пристальное внимание к сигналам, которые подает ваше тело, и необходимость приступить к релаксирующим упражнениям до того, как уровень возбуждения станет избыточным. Чтобы приобрести большую чувствительность, важно чутко улавливать начальную стадию и степень выраженности напряжения и релаксации. Представленные здесь упражнения тренируют навык отмечать повышение уровня мышечного напряжения с тем, чтобы в повседневной жизни вовремя сделать шаг назад и расслабиться. Выполняя упражнения на релаксацию, сочетайте глубокое дыхание со словом «расслабиться» (или «успокоиться», «спокойно» и т.д.) и ощущением расслабленности. В конечном счете, если это сочетание будет практиковаться достаточно часто, то сопутствующее слово (например, «расслабиться») будет вызывать ощущение расслабленности без каких-либо дополнительных упражнений, кроме глубокого дыхания. Релаксирующие упражнения полезны в любой ситуации, когда вы испытываете стресс или тревогу. Физически расслабившись, вы можете лучше использовать когнитивные стратегии, направленные на преодоление стресса или тревоги. Прогрессирующая релаксация является способом разрушить порочный круг стрессовой реакции. Релаксирующие упражнения и глубокое дыхание – два самых важных и эффективных механизма снижения стресса, о чем вам следует помнить при выполнении релаксирующих упражнений.

- Никогда не напрягайте мышцы до ощущения боли. Вам нужно достичь явного мышечного напряжения, не переступая болевого порога. Если перед началом упражнения в той или иной группе мышц ощущается боль – например, в шее, спине, лицевые боли, то будьте особенно осторожны. Напрягайте эти мышцы очень бережно, следите за ощущениями и продолжайте лишь в том случае, если последовательное напряжение и расслабление будут облегчать боль. Если боль от напряжения усиливается, остановитесь. Перейдите к другой группе мышц. Расслабленность, которую вы создадите в других мышцах, в конце концов распространится и на группу хронически напряженных мышц.

- Всегда максимально усиливайте разницу между напряжением и расслаблением. Когда вы ослабляете напряжение, делайте это целиком и сразу.

- По ходу упражнений обращайтесь внимание на контраст между ощущениями напряжения и расслабления. Если вы обнаружили, что во время упражнения ваши мысли где-то далеко, сконцентрируйте внимание на мышцах.

- Не засыпайте во время упражнения. Вам нужно научиться расслабляться в любой момент вашей повседневной деятельности.

Вначале устройтесь как можно удобнее и закройте глаза. Начните с нескольких глубоких естественных вдохов «С». Примените технику глубокого дыхания, рассмотренную на предыдущем занятии. Сфокусируйтесь на своем дыхании. Скажите себе, что дыхание и расслабление – единственные вещи, о которых вам нужно думать именно сейчас. Очистите свое сознание. Все прочее, о чем вы беспокоитесь или должны были сделать сегодня, может подождать, пока вы не закончите. Пусть это время будет вашим. Разрешите себе уделить время расслаблению и приятному переживанию чувства расслабленности, которое вы вызовете.

Упражнения на релаксацию

а) Первая группа мышц, над которой вы будете работать, – это мышцы кистей и предплечий. Сожмите кулаки, расположив большие пальцы сверху.

Одновременно выверните руки, чтобы создать напряжение в предплечьях. Отметьте напряжение в кистях и предплечьях. Теперь расслабьте сразу все – и кисти, и предплечья. Дайте напряжению уйти. Отметьте разницу между чувством расслабленности в руках, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Глубоко вздохните. Если вы обнаружите, что начинаете испытывать беспокойство, просто вернитесь к релаксирующему упражнению, сосредоточившись на дыхании.

б) Затем следуют плечевые мышцы, расположенные в верхней части рук. Вдавите локти в спинку стула так, чтобы ощутить напряжение в этих мышцах. Не вдавливайте их до боли, старайтесь вызвать только напряжение. Сфокусируйтесь на напряжении в верхних мышцах рук. Теперь резко расслабьте их, избавившись от напряжения. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете сейчас, и ощущением напряжения, которое вы чувствовали чуть раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Глубоко вздохните. Ощутите, насколько расслабленными стали сейчас ваши руки и кисти.

в) Следующей группой будут мышцы лица. Это область, в которой накапливается огромное напряжение, вызванное стрессом. Мышцы лица можно разделить на три группы.

Лучше начать с области лба. Держа глаза закрытыми, как можно выше поднимите брови. Ощутите полосу напряжения, охватывающую лобную область. Сосредоточьтесь на этом напряжении – напряжении, которое может вызываться стрессом. Теперь быстро расслабьте брови. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете теперь, и чувством напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии.

г) Сейчас займемся областью глаз и носа. Не избегайте этого упражнения, никто вас не увидит.

Крепко зажмурьте глаза, одновременно наморщивая и подтягивая к ним нос. Сфокусируйтесь на напряжении вокруг глаз, носа и в щеках. Прочувствуйте это напряжение. Теперь разом расслабьте лицо. Отметьте разницу между ощущением расслабленности в этой области, которое вы испытываете теперь, и чувством напряжения, которое вы только что вызвали. Сфокусируйтесь на этом различии.

д) Давайте теперь обратимся к третьей области – рту. Сжав челюсти, постарайтесь опустить уголки рта, чтобы получить перевернутую клоунскую улыбку. Сфокусируйтесь на возникшем ощущении. Теперь разом расслабьте лицо. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое ощущается в лице теперь, и ощущением напряжения, которое вы чувствовали несколько секунд назад. Сфокусируйтесь на этом различии. Несколько раз глубоко вздохните, чувствуя, как с каждым выдохом уходит напряжение в области рта, до тех пор, пока мышцы не расслабятся полностью.

е) Теперь вам предстоит поработать над областью шеи и плеч. В этой зоне концентрируется излишек напряжения, обусловленного стрессом. Опустите подбородок на уровень адамова яблока так, чтобы он почти касался груди. Прочувствуйте напряжение, которое вы вызываете в шее, сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь резко расслабьте шею, освободите ее. Отметьте разницу между ощущением расслабленности, которое вы испытываете сейчас, и чувством напряжения, которое вы вызвали несколькими секундами раньше. Сфокусируйтесь на этом различии. Вздохните очень глубоко и очень медленно и с каждым выдохом избавляйтесь от напряжения в плечах. Когда все напряжение уйдет, дайте плечам опуститься. Если вам неудобно напрягать шею описанным методом, попробуйте другой. Неважно, как вы создаете напряжение. Если вы в состоянии почувствовать разницу между напряжением и релаксацией, то вы выполняете упражнение правильно. Создать напряжение в этой области можно другим способом, осторожно запрокинув голову, как если бы вы упирались ею в заголовочек.

Экспериментируйте, пока не найдете оптимальный для себя способ вызывать напряжение в задней части шеи. Помните, что никогда не следует доводить напряжение до болевого ощущения.

ж) Следующей зоной является срединная часть туловища. Глубоко вдохнув, отведите плечи назад, пытаясь свести лопатки, и одновременно прогнитесь. Вы почувствуете напряжение в области живота и груди, вызванное задержкой дыхания, а также напряжение в верхней и нижней частях спины, которое вызвано сведением лопаток и прогибом спины. Оставаясь в этом положении, отметьте, каким ощущается напряжение. Затем медленно выдохните, давая напряжению вытечь из вас по мере релаксации. Отметьте разницу между ощущением релаксации и чувством напряжения, которое вы вызвали в этой области всего несколько секунд назад. Дыша очень медленно и глубоко, отметьте и запомните разницу между этими двумя ощущениями. Сфокусируйтесь на этой разнице.

з) Две последние группы относятся к мышцам ног. Сначала поднимите ноги перед собой, как будто хотите убрать их со стула (если вы упражняетесь лежа, поднимите ноги под углом примерно в 45°). Теперь, не меняя положение ног, вытяните пальцы по направлению к полу. Почувствуйте напряжение, которое возникло в ногах от пальцев до бедер. Сфокусируйтесь на этом напряжении. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол. Ощутите расслабленность в ногах. Отметьте и запомните, на что похоже это чувство.

и) Наконец, поднимите ноги снова и удерживайте их перед собой. На этот раз тяните стопу на себя так, чтобы пальцы смотрели в потолок. Ощутите напряжение, которое появилось в ногах от пальцев до бедер. Теперь расслабьте ноги и дайте им мягко упасть на пол. Отметьте разницу между чувством расслабленности, которое вы испытываете в ногах теперь, и чувством напряжения, которое вы ощущали всего несколько секунд назад. Сфокусируйтесь на этом различии. Дышите очень глубоко и очень медленно,

дайте ощущению релаксации пропитать мышцы ваших ног и распространиться на мускулы всего тела.

Таков полный комплекс напряжения/расслабления девяти мышечных групп. В течение нескольких секунд продолжайте держать глаза закрытыми и сфокусируйтесь на ощущениях в мышцах. Мысленно ощупайте свои мышцы и проверьте, не остались ли какие-то из них напряженными. Если вы заметите какое-либо напряжение, сосредоточьтесь на этой зоне, приказывая мышцам расслабиться и раскрепоститься, и дайте напряжению уйти. Вы можете решить еще раз: напрячь и расслабить те мышцы, которые расслабились не так, как другие, когда вы выполняли упражнение в первый раз. Двух раз достаточно. Не стремитесь к тому, чтобы все мышцы расслабились одинаково. Мышцы, которые особенно трудно расслабить, в конце концов будут задействованы, когда релаксация других мышц приобретет тотальный характер. Когда вы окинете свои мышцы внутренним взором и сфокусируете внимание на ощущении расслабленности во всем теле, откройте глаза и продолжайте отмечать телесные ощущения по мере того, как будете вновь осваиваться в помещении [1].

Сводный перечень мышечных групп

- 1 Кисти и предплечья – сжать кулаки, положив большие пальцы сверху.
- 2 Верхние мышцы рук – вдавить локти в спинку стула или кровать.
- 3 Лоб – поднять брови.
- 4 Глаза, нос, щеки – зажмурить глаза, наморщить нос.
- 5 Рот, подбородок, шея – осторожно сжать зубы в задней части ротовой полости, сделать перевернутую клоунскую улыбку, опустив книзу уголки губ.
- 6 Шея и плечи – вдавить подбородок в область адамова яблока.
- 7 Срединная часть туловища – медленно, глубоко вдохнуть, наполняя легкие снизу доверху, отвести лопатки и прогнуть спину.

8 Ноги – поднять ноги, пальцы смотрят в пол.

9 Ноги – поднять ноги, пальцы смотрят в потолок.

Идеальной целью для практики ТПР будут 3 – 4 двадцатиминутных упражнения в неделю. Упражняясь регулярно, через 3 – 4 недели вы продвинетесь в процедуре релаксации и сможете перейти к сокращенным вариантам, для которых легче найти время. Сокращенные варианты предполагают сочетание мышечных групп – например, напряжение сразу рук и ног, так что от девяти групп мышц вы переходите к семи, потом – пяти, пока не будете в состоянии три раза глубоко вздохнуть, сказать себе слово «расслабиться» и достичь очень хорошего уровня релаксации.

КОНТРОЛЬ НАД ГНЕВОМ

Самым мудрым считается тот, кто умеет подчинить свои чувства велению рассудка. Разгневаться может и глупец, и мудрец, но глупец, ослепленный гневом, становится его рабом. В пылу бешенства он сам не ведает, что творит, и все его поступки ему же оборачиваются во зло.

(Египетская пословица)

Гнев – естественная повседневная эмоция, которая, как и тревога, может привести к серьезным негативным последствиям для душевного и физического здоровья, если останется неразрешенной. Гнев может быть как реакцией на стрессовую ситуацию (кто-то подрезает вас на трассе), так и причиной стресса (чувство гнева может повлечь за собой агрессивное поведение и/или чувство вины) [13].

На физиологическом уровне *гнев связан с рядом химических реакций, происходящих в нашем мозге.* Когда что-то нас злит или раздражает, *миндалина* (отдел мозга, отвечающий за обработку и хранение эмоций) обращается за помощью к гипоталамусу (который отвечает в том числе за наше настроение). В этот момент начинает высвобождаться адреналин, чтобы подготовить наш

организм к возможной угрозе. Поэтому, когда мы раздражены или разгневаны, учащается сердечный ритм, и наши чувства обостряются.

Все эмоции необходимы, полезны и играют определённую роль в нашей жизни. Да, *гнев необходим и полезен, поскольку он помогает нам реагировать на любую ситуацию, которую мы воспринимаем как угрозу*, а также даёт нам возможность противостоять любым обстоятельствам, нарушающим наши планы. Он придаёт необходимую смелость и энергию и снижает чувство страха, что позволяет нам лучше справиться с неприятностями и несправедливостью [14].

Очень часто гнев прячется за другими эмоциями (грусть, боль, страх ...) и проявляется как своего рода *защитный механизм*. Гнев — это очень сильная эмоция, которая *становится проблемой в том случае, когда мы не способны её контролировать*. Неконтролируемый гнев способен разрушить человека или даже его окружение, не давая ему думать рационально и побуждая к агрессивному и яростному поведению. Чрезмерный гнев может нанести ущерб как физическому, так и психическому здоровью, поставить крест на социальных связях человека и в целом значительно снизить качество его жизни.

В том, чтобы испытывать гнев, нет ничего неправильного или дурного. Когда с гневом обходятся с должной уверенностью, его негативные последствия сводятся к минимуму и могут на самом деле послужить началом адекватного изменения. Гнев превращается в проблему, когда люди либо держат его в себе и позволяют гневу грызть себя изнутри, никогда по-настоящему не разрешая негативную эмоцию, либо гнев приводит их к неадекватному агрессивному поведению. Проблемы контроля над гневом касаются как ощущения избыточного и нежелательного гневного чувства, так и агрессивного/патогенного поведения, которое может сопровождать гневные чувства [15].

Откуда берется гнев?

Первая причина — истощение. Когда организму не хватает ресурсов, человек поднимается на их поиск и одновременно пытается спасти себя, отогнав всех потенциальных конкурентов. Поэтому причиной гнева запросто может стать недосып, боль, даже плохое питание. У взрослых дисбаланс жиров в организме увеличивает раздражительность, а у детей большое количество сахара повышает возбудимость.

Вторая причина — фрустрация потребности быть принятым. Когда человек ощущает, что для его интересов, его мнения в семье или на работе нет места, что ему не хватает поддержки и любви, он копит агрессию. Чаще всего такие ситуации возникают с людьми, которые не умеют ее выражать; о них мы расскажем ниже.

Третья причина — непонимание того, почему другой человек ведет себя именно так. Почему партнер грубит всякий раз, когда вы пытаетесь узнать, где он сейчас находится? Почему пятилетний ребенок не сидит в театре спокойно, а закидывает руки и ноги на соседа? Взрослый полагает, что его партнер просто нервный, а ребенок не уважает чужие границы. На самом деле может оказаться, что у партнера была контролирующая мать, и он до сих пор воспринимает вопросы как нарушение своей свободы, а эмоционально незрелый ребенок настолько увлекается спектаклем, что не может себя контролировать.

Четвертая причина — потребность в защите. Когда ребенок кричит на улице, а мать не может ничего поделать, у нее возникает гнев. В первую очередь — на то, что она теряет контроль, а все это видят. Защита может понадобиться от боли, грусти, разочарования — в общем, от всех тяжелых эмоций, которые угрожают психологической безопасности.

Пятая причина гнева — угроза самооценке. Иногда из-за поведения близкого человека возникает чувство вины. «Я плохая мать», если ребенок кричит и падает, если он молчит и играет в планшет, если он ест много, если он ест мало... Эта ситуация заставляет все время пытаться быть хорошим и все

делать правильно. Особенно тяжело перфекционистам, то есть тем, у кого установка «быть хорошим» возникла в детстве в ответ на родительские требования. Как результат — подавленная агрессия, еще больше вины и еще больше гнева.

«Красные кнопки»

Бывают ситуации, от которых взрослый человек взрывается. Не всегда реакция адекватна ситуации — тот, кто вызвал вспышку гнева, про себя думает: «А что я такого сказал?..» На самом деле он, сам не зная того, нажал на «красную кнопку». У каждого человека содержание этих кнопок свое, но глобально они делятся на два типа [15].

1. Последняя капля

Допустим, мама все время отдает своему ребенку. Играет с полной самоотдачей, обедает за пять минут, не закрывает дверь в туалет, почти не спит... Или, наоборот, она проводит по 10 часов в день на работе, вечером едва успевает поиграть с ребенком, а еще готовит суп, моет пол, читает книжку, как общаться с ребенком... И вот наконец муж говорит что-то о недомытой тарелке. Можете представить себе реакцию? Взрыв! Проблема, разумеется, не в тарелке. Когда человек сдерживает эмоции очень долго, что угодно может послужить последней каплей.

Что с этим делать: не жертвовать всем ради одной сферы жизни, а делать ровно столько, сколько получается; отслеживать раздражение и усталость в самом начале; говорить об этом близким и проводить профилактику («делать детям счастливую маму»), пока стакан не переполнился.

2. Больная мозоль

Допустим, у человека был отец, который все детство отслеживал, в какое время ребенок пришел домой, контролировал, выключен ли свет в ванной, прибрано ли в шкафу, вымыта ли посуда. Или мать постоянно читала дневник, вмешивалась в отношения со сверстниками, агрессивно вторгалась в жизнь.

Или уже во взрослом возрасте предыдущий партнер терроризировал звонками. Поэтому в новые отношения может включиться прошлый опыт.

«Слушай, может, тебе пораньше уйти с совещания, чем остальным, потому что ты пойдешь по темной улице?» — спрашивает партнер. «Что ты мне указываешь? Да почему вообще я должна всегда все делать, как ты сказал?» — происходит внезапный взрыв.

Красной кнопкой может стать эмоционально заряженный опыт из любого периода жизни, когда человек испытывал и подавлял гнев.

Что с этим делать: отслеживать свои эмоции на уровне раздражения; поговорить с партнером о своих чувствах и о том, что вызывает раздражение; расценивать подобные вопросы, как стремление заботиться о Вас; позволить проявлять заботу близким о Вас.

Лестница гнева

И взрослый, и ребенок может обнаружить себя в ситуации, когда уже летят искры, начинается крик или даже драка. Иногда непонятно, как спокойная ситуация превратилась вот в эту.

Что происходит? Гнев не проявляется сразу, а проходит несколько этапов, прежде чем достичь пика. Это можно изобразить в виде лестницы. Все начинается в зоне эмоционального комфорта, где спокойно и ничто не тревожит. Для каждого человека это своя ситуация [14].

Следует подумать, когда это состояние наступает для вас: когда лежите на диване с книгой, гуляете в парке, играете с ребенком, находитесь на работе.

На следующей ступени возникает раздражение. Кто-то сказал что-то не то, сделал не так, все идет не по плану — и человек начинает закипать. В этом состоянии еще можно подумать и понять, что стало причиной раздражения.

Здесь важно заметить первые нотки раздражения, пока они не переросли в неконтролируемую агрессию.

На последней ступени происходит эмоциональный взрыв. В нем отсутствует контроль: человек уже не отдает себе отчет, что с ним происходит, не может анализировать свое поведение, не хочет останавливаться и сам себя «заводит».

Помните слоган: «Пожар лучше предупредить, чем потушить»? Когда вы уже на последней ступени, сработает только автоматический механизм выхода из сложившейся ситуации. Например, выбежать из комнаты с криком: «Все, я больше не могу», — и перевести дух. Но это не решает проблему глобально. Поэтому следует разработать механизм, как справляться с раздражением на предыдущей ступени, и тогда вы просто не дойдете до пика неконтролируемого гнева.

Что будет, если не выразить гнев?

Вы когда-нибудь встречали людей, у которых трудности с выражением гнева?

Проблема в том, что эта эмоция все равно возникает, но выражается неадекватно: либо взрывает человека несообразно ситуации, либо прячется и дает о себе знать в виде пассивной агрессии.

К сожалению, это очень частая история: в нашей культуре открытое выражение сильных эмоций табуировано, нас с детства учат «не злиться». Люди, не умеющие гневаться, как правило, находятся в плену своих детских конфликтов. Они не могут говорить о своих потребностях и адекватно отстаивать свою позицию, внутренне раздражаются на самих себя и окружающих, что у них это не получается [15].

Иногда они даже не понимают, что чувствуют гнев, и не могут с ним ничего поделать. Проблема в том, что эта эмоция все равно возникает, но выражается неадекватно: либо взрывает человека несообразно ситуации, либо прячется и дает о себе знать в виде пассивной агрессии. Допустим, человек устраивается на работу. Поначалу он хорошо показывает себя, но со временем

начинает все саботировать. И начальник у него дурак, и задачи не по его мерке, и коллеги все делают не так. В итоге человека увольняют или он уходит сам, и цикл начинается заново. Одновременно с этим он может стать домашним тираном: придираться, что посуда не помыта, тапочки стоят не так, ребенок капризничает. Эмоциональное и физическое отвержение между супругами (нежелание разговаривать, слушать, заниматься любовью) тоже говорит о пассивной агрессии. У детей она может проявляться через плохие отметки или отказ от еды, то есть пренебрежение тем, что важно родителям. Что происходит? Человек не может выразить свой гнев напрямую, поэтому начинает делать вещи, которые разозлят окружающих и приведут к разрыву отношений.

Если вы видите человека, который постоянно обвиняет окружающих, считает, что все вокруг дураки, — это человек с подавленным гневом. В детстве ему нельзя было злиться, особенно на родителей, и он бессознательно «отыгрывается» во взрослом возрасте [17].

Стоит помнить, что гнев — это эмоция, она возникнет в любом случае. И только от нас зависит, как она будет выражена в поведении и как повлияет на наши отношения с окружающими.

Как помочь себе справиться с гневом?

Выражать гнев обязательно нужно, и предпочтительнее делать это конструктивно [3]. Подобное умение улучшает жизнь, делает человека более цельной личностью и позволяет строить гармоничные отношения с окружающими. Так как же помочь себе справиться с гневом?

1. Научиться распознавать в себе раздражение, пока оно не переросло в гнев

Во-первых, прежде чем искать глубинные психосоматические причины раздражения и гнева, рекомендуем проверить гормоны, оценить состояние своего тела и посчитать, сколько часов в день вы спите. Помните, что первая

причина гнева — истощение организма. Разрешите себе отдыхать от ежедневной рутины, договоритесь с членами семьи, чтобы вам в этом помогли.

«Вспышки гнева могут иметь и эпилептическую природу. Поэтому не лишним будет снять ЭЭГ и обратиться к эпилептологу. Назначение препаратов может качественно купировать приступы гнева, имеющие эпилептическую природу», – говорит врач-нарколог, психотерапевт А.Б.Карачевский.

Во-вторых, проанализируйте прошлый опыт. Что вызывает у вас злость и гнев? Если вы уже нащупали свои болевые точки, попробуйте замечать их в разных ситуациях.

Желательно сформировать навык анализа своих негативных эмоций, который может проводиться по следующей схеме.

Анализ негативных эмоций:

1. Почему я так рассержен (обижен, напуган)?
2. Что я хочу изменить?
3. Что мне нужно сделать, чтобы расстаться с этим чувством?
4. В конечном счете, чья это проблема? Насколько она моя? Насколько «их» («его»)?
5. В чем внутренний смысл данной ситуации для меня (например, «Они меня не любят...», «Они меня не уважают...»)?

2. Разрешить себе чувствовать

Несмотря на детские установки, не бывает хороших и плохих эмоций. Чувствовать и выражать — это нормально. Более того, злость, обида, грусть и гнев обусловлены особенностями человеческого организма. Если вы полностью отрицаете негативные эмоции и пытаетесь делать вид, что у вас сплошной позитив, наступают проблемы. Как только вы признаетесь себе в том, что на самом деле испытываете, и разрешите себе с этим быть, — уйдет чувство вины. А значит, и гнев не будет скапливаться, рискуя прорваться в самый неудачный момент.

Важно транслировать детям право на чувства. Они понимают, насколько родители позволяют себе и другим выражать эмоции, даже если с ними никогда об этом не говорили. Доступ к гневу должен быть открыт: если сначала этому научится взрослый, то вслед за ним сможет и ребенок [8].

Техники работы с гневом

Техника гештальт-терапии «Концентрация внимания на чувствах»[14]

Метод 1. «Обострение ощущения тела»

Упражнение «Я осознаю»

«Сейчас я осознаю, что лежу на кушетке. Сейчас я осознаю, что собираюсь осуществлять эксперимент на осознание. Сейчас я осознаю, что колеблюсь, спрашиваю себя, с чего начать. Сейчас я осознаю – замечаю, что за стеной звучит радио. Это напоминает мне... Нет, сейчас я осознаю, что начинаю слушать, что передают...

Я осознаю, что возвращаюсь от блуждания. Теперь я опять ускользнул. Я вспоминаю совет держаться внешних событий. Сейчас я осознаю, что лежу со скрещенными ногами. Я осознаю, что болит спина. Я осознаю, что мне хочется переменить положение. Теперь я осуществляю это...» и т. д.

Упражнение «Внимание с внешнего на внутреннее»

Попробуйте сначала обращать внимание только на внешние события: то, что видно, слышно, пахнет, – но, не подавляя другие переживания.

Теперь по контрасту сосредоточьтесь на внутренних процессах: образах, физических ощущениях, мышечных напряжениях, эмоциях, мыслях. Теперь попробуйте дифференцировать эти различные внутренние процессы, сосредоточиваясь на каждом из них так полно, как только можете: на образах, мышечных напряжениях и т. п.

Следите при этом за всеми возникающими объектами, действиями, драматическими сценами и т. д.

Упражнение «Сканирование тела»

Сосредоточьтесь на своих телесных ощущениях в целом. Позвольте своему вниманию блуждать по различным частям тела. По возможности «пройдите» вниманием все тело. Какие части себя вы чувствуете? До какой степени, и с какой ясностью для вас существует ваше тело?

Отметьте боли и зажимы, которые вы обычно не замечаете. Какие мышечные напряжения вы чувствуете? Обращая на них внимание, не старайтесь преждевременно расслабить их, позвольте им продолжаться. Постарайтесь определить их точное местоположение. Обратите внимание на ощущения кожи. Чувствуете ли вы свое тело как целое? Чувствуете ли вы связь головы с туловищем? Чувствуете ли вы свои гениталии? Где ваша грудь? Конечности?

Упражнение «Наблюдение за телом как за системой»

Сидя или лежа в удобном положении, осознавайте различные ощущения тела и движения (дыхание, возникающие зажимы, сокращения желудка и т. д.); обратите внимание, нет ли во всем этом определенных комбинаций или структур – того, что происходит одновременно и образует единый паттерн напряжений, болей, ощущений.

Обратите внимание, что происходит, когда вы сдерживаете или останавливаете дыхание. Соответствуют ли этому какие-нибудь напряжения рук и пальцев, перистальтика желудка, ощущения в гениталиях?

Или, может быть, есть какая-то связь между сдерживанием дыхания и напряжением ушей? Или между задержкой дыхания и тактильными ощущениями? Какие комбинации вы можете обнаружить?

Метод 2. «Опыт непрерывности эмоций»

Упражнение «Тело - эмоции»

Попробуйте воспроизвести какое-либо телесное действие. Например, напрягите, а потом расслабьте челюсти, сожмите кулаки, начните тяжело дышать. Вы можете заметить, что все это вызывает смутную эмоцию – в

данном случае фрустрированный страх. Если к этому переживанию вы можете добавить, скажем, фантазию, представление о каком-то человеке или вещи в вашем окружении, которые фрустрируют вас, эмоция разгорится с полной силой и ясностью.

И наоборот, в присутствии чего-то или кого-то, фрустрирующего вас, вы замечаете, что не чувствуете эмоции, пока не примете как свои собственные соответствующие телесные действия: сжимая кулаки, возбужденно дыша и т. п., вы начинаете чувствовать гнев.

Упражнение «Сканирование лица»

Лежа попробуйте почувствовать свое лицо. Чувствуете ли вы свой рот? Лоб? Глаза? Челюсти? Обретя эти ощущения, задайте себе вопрос: «Каково выражение моего лица?». Не вмешивайтесь, просто позвольте этому выражению быть.

Сосредоточьтесь на нем, и вы заметите, как быстро оно меняется. В течение минуты вы можете почувствовать несколько разных настроений.

Упражнение «Художественная галерея»

Посетите художественную галерею, желательно достаточно разнообразную. Бросайте лишь мимолетный взгляд на каждую картину. Какую эмоцию, хотя бы смутную, она вызывает?

Если изображается буря, чувствуете ли вы в себе соответствующие вихри и волнение? Не пугает ли немного вот это лицо? Не раздражает ли этот яркий набор красок? Каким бы ни было ваше мимолетное впечатление, не пытайтесь изменить с помощью добросовестного разглядывания, переходите к следующей картине.

Обратите внимание, какое тонкое эмоциональное чувство вызывает этот рисунок, и переходите к другому. Если ваши реакции кажутся очень смутными и мимолетными или вы вообще не способны их отследить, не думайте, что это

всегда будет так, повторяйте опыт при каждом удобном случае. Если трудно пойти в галерею, можете проделать то же самое с репродукциями.

Упражнение «Проживание прошлого опыта»

Вновь и вновь оживляйте в фантазии опыт, который имел для вас сильную эмоциональную нагрузку. Каждый раз старайтесь вспомнить дополнительные детали. Какое, например, самое страшное переживание вы можете вспомнить? Прочувствуйте вновь, как все это происходило. И еще раз. И снова. Употребляйте настоящее время.

Возможно, в фантазии всплывут какие-то слова, нечто, что вы или кто-то другой говорил в этой ситуации. Произносите их вслух, вновь и вновь; слушайте, как вы произносите их, почувствуйте свои переживания при выговаривании и слушании.

Вспомните ситуацию, когда вы были унижены. Воспроизведите ее несколько раз. Обратите при этом внимание, не возникает ли в памяти какой-нибудь более ранний опыт подобного рода. Если это так, перейдите к нему и проработайте ситуацию.

Делайте это для разного эмоционального опыта – насколько у вас хватит времени. Есть ли у вас, например, незавершенные ситуации горя? Когда кто-то любимый умер, могли ли вы плакать? Если нет, можете ли вы это сделать сейчас? Можете ли вы мысленно встать у гроба и проститься? Когда вы были более всего разъярены? Пристыжены? В замешательстве? Чувствовали себя виноватым? Можете ли вы пережить эту эмоцию вновь? Если не можете, то способны ли почувствовать, что блокирует вас?

Метод 3. «Брать на себя ответственность»

Конечно, ваши отношения с гневом сформировались в детстве, в родительской семье. Тогда вы еще не умели справляться с тяжелыми эмоциями. Но сейчас вы взрослый человек и можете взять это в свои руки. Признайтесь

себе: вы раздражаетесь и злитесь не потому, что кто-то другой плохой и делает все не так. Вы испытываете эту эмоцию, потому что сами так захотели.

Исследовать причины важно и нужно, но это не повод говорить близким: «Терпите мой неконструктивный гнев, пока я с этим не разберусь». Вы как взрослый сами строите отношения и с окружающими, и с собой. Принимая эту ответственность, вы получаете возможность говорить о себе, о своих чувствах. Не «ты нехороший человек, не уделяешь внимание нам с ребенком», а «я чувствую себя одиноко, если не провожу достаточно времени с тобой». Второй вариант звучит по-другому, правда?

Не копите гнев в себе. Вы ответственны за то, чтобы выражать его и при этом сохранять отношения.

Упражнение 1 «Возвращение ответственности»

Чтобы почувствовать достоинства и недостатки двух позиций: «ответственность за других» и «ответственное отношение к другим», продолжите незаконченные предложения:

быть ответственным для меня означает...

некоторые люди более ответственны, чем другие, это люди, которые...

безответственные люди – это...

свою ответственность к другим я проявляю через...

самый трудный для меня вид ответственности – это...

ответственного человека я узнаю по...

чем сильнее моя ответственность, тем больше я...

я побоялся бы нести ответственность за... быть ответственным по отношению к себе – это...

я несу ответственность за...

Упражнение 2 «Возвращение ответственности»

В течение определенного отрезка времени отслеживать свои ощущения, чувства, мысли, действия, мысленно называя их и добавляя фразу "И это делаю я"

Метод 4. «Говорить словами»

Когда люди только вступают в отношения, они притираются друг к другу, в том числе в быту. В этот момент важно выяснить и проговорить свои болевые точки, о которых вы уже знаете. По мере узнавания друг друга открытий будет все больше, и важно не забывать конструктивно обсуждать их.

Без диалогов раздражение будет накапливаться, как снежный ком, и в итоге выльется в скандал. Так что рекомендуем принимать меры заранее и договариваться друг с другом, но не обвинять, а в первую очередь рассказывать о себе.

Кстати, родитель может говорить о своем гневе детям. Правда, важно не делать этого слишком часто и учитывать возраст. Если перегрузить ребенка своими чувствами, он может посчитать себя ответственным за настроение и состояние родителя.

Техника «Я-высказывание»

Осознать свои чувства и назвать их партнеру помогает техника «Я-высказывание». «Я-высказывания» являются универсальным способом выражения вашего отношения к какой-либо ситуации, не обижающим другого человека. «Я-высказывание» может быть полезно в любой обстановке, но особенно если вы раздражены, рассержены, в плохом настроении. С помощью этого способа вы можете дать обратную связь (даже если вы так разозлились, что готовы побить вашего незадачливого собеседника) и при этом не вызвать ответную агрессию. Однако требуется сознательная установка и тренировка, чтобы применять этот способ в пылу ссоры.

Чтобы освоить эту технику, важно научиться хорошо осознавать происходящее с вами прямо сейчас, в настоящий момент времени. «Я-

высказывание» включает в себя не только название чувств, но и указание на те причины и условия, которые вызвали их.

Эта техника конструктивно изменяет не только ваше отношение к ситуации, но и отношение собеседника к ней. Ведь человек всегда чувствует, когда его обвиняют, а искреннее свободное объяснение своих чувств, того, что происходит с вами, не может никого обидеть, поэтому напряжение спадает. При описании своего эмоционального состояния необходимо избегать элемента осуждения лично собеседника как причины этой реакции.

Схема «Я-высказывания»:

- 1. Событие. «Когда...» (описание нежелательной ситуации);
- 2. Ваша реакция. «Я чувствую...» (описание ваших чувств);
- 3. Предпочитаемый исход. «Мне хотелось бы, чтобы...»

(описание желательного варианта).

Например:

- - Начните разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая вас не устраивает: *«Когда ты накричала на меня при друзьях...»*
- - Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: *«..я почувствовал себя неудобно...»;*
- - Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил. Предложи ему другой вариант поведения, устраивающий тебя: *«...поэтому в следующий раз я очень прошу тебя говорить мне то, что тебя не устраивает, когда мои друзья уйдут...»;*
- - Скажи, как ты поведешь себя в том случае, если человек изменит свое поведение: *«...тогда я буду прислушиваться к твоим замечаниям».*

Метод 5. «Устраивать эмоциональную разрядку»

Бегайте, приседайте, закройте в комнате и с силой раскрашивайте лист бумаги, бейте подушку, кричите в лесу... Любая активность, связанная с телом, помогает выразить агрессию. В долгосрочной перспективе отдыхайте почаще и меняйте активности.

Упражнение «Пластическое изображение гнева»

(индивидуальное, групповое)

1. «Пожалуйста, встань (или сядь) в удобную для тебя, свободную позу. Подумай о той ситуации (человеке), которая вызывает у тебя наибольшее чувство гнева».

2. «Сосредоточься на своих ощущениях, отметь, в каких частях (части) тела они наиболее сильные».

3. «Пожалуйста, встань и двигайся так, чтобы как можно сильнее выразить те ощущения, которые ты испытываешь. Не контролируй свои движения, вырази чувства».

4. Рефлексия:

- Легко ли было выполнить упражнение?
- В чём ты испытывал затруднение?
- Что ты чувствовал во время выполнения упражнения?
- Изменилось ли твоё состояние после выполнения упражнения

Упражнение «Письма гнева» (для детей от 9 лет)

1. «Пожалуйста, подумай о том человеке, который вызывает у тебя злость и активное неприятие, а также о тех ситуациях, связанных с этим человеком, где негативные чувства проявлялись особенно сильно и остро».

2. «Напиши, пожалуйста, письмо этому человеку. Расскажи честно и искренне о своих переживаниях, о том, что тебе хочется сделать».

Важно, чтобы ребёнок полностью выразил свои чувства, освобождаясь от них (ребёнок должен быть предупреждён, что кроме него это письмо никто никогда не увидит и не прочтёт).

3. «Ты написал письмо. Скажи, что тебе хочется сделать с ним?»

4. Рефлексия:

- Тебе трудно было писать письмо?

- Всё ли ты высказал или осталось что-то не высказанным?

- Изменилось ли твоё состояние после написания письма?

Метод 6. «Оказывать себе «скорую помощь», когда вы в гневе»

Когда человек находится в тяжелом состоянии, ему важно соединить свое тело, эмоции и мысли. Это помогает взять себя в руки и начать вести себя конструктивно.

► Задайте себе вопрос: «Что я ощущаю в теле?» Ответьте на него: подрагивание в кончиках пальцев, сердцебиение и т. д. Сконцентрируйте на этом внимание.

► Следующий вопрос: «Какие у меня эмоции?» Я злюсь, обижен, раздражен, уязвлено мое чувство собственного достоинства... Отследите эмоцию, назовите ее.

► Последний вопрос: «Что я думаю?» Например, я думаю, что ситуация ужасна, что я постоянно сюда попадаю, это 15-й раз, когда я взрываюсь за эту неделю.

Ответив на все вопросы, вы соедините тело, эмоции и мысли. Несмотря на то, что вроде как ничего не изменилось, вы как личность придете в равновесие, из которого проще совершать другие действия. Например, разговаривать.

Метод 7. «Помогать близкому человеку, который не может справиться со своим гневом»

Один ребенок как-то спросил: *«Почему папе можно на нас кричать, а мне нельзя?»* Если вы понимаете, что упреки и игнорирование лишь усугубляют ситуацию, самое время помочь близким.

Партнеру, который пришел с работы и начал кричать на ребенка, можно, например, сказать:

— Я вижу, ты устал и поэтому срываешься. Тебе трудно выносить несовершенство, что посуда недостаточно чистая или ребенок недостаточно хорошо себя ведет.

Говорить это надо без иронии, а искренне, пытаясь понять, насколько человеку это действительно тяжело. Для ребенка, наблюдающего ситуацию, такой вариант тоже послужит хорошим примером. А ваш партнер, вероятно, не сможет сразу вербализовать свой гнев, но ему станет легче.

Метод 8. «Признавать свои ошибки»

Что делать, если вы сорвались, разгневались на ребенка, а потом испытываете чувство вины? Честно попросить прощения:

— Прости меня. Иногда я не могу контролировать свои эмоции, я не хочу так делать, мне это неприятно, и ты не достоин такого обращения. Никто не достоин того, чтобы на него кричали, я прошу у тебя прощения.

Это очень ценный опыт для ребенка, если, конечно, не повторять извинения по пять раз на дню. Хорош он тем, что, во-первых, ребенок видит: родитель не Бог, он может совершать ошибки, а значит, и ребенку не обязательно быть идеальным. Во-вторых, возникает понимание: человек может исправить ошибку, извиниться и наладить отношения. В-третьих, ребенок понимает, что отношения с ним значимы для родителя, важны его чувства, и он готов к диалогу.

С партнером эта схема, кстати, тоже работает.

Метод 9. «Пойти к психологу, психотерапевту»

Как правило, вы проигрываете эмоционально непростые ситуации из детства по кругу: находите партнеров, похожих на родителей, меняете одних авторитарных начальников на других и т. д. Вы делаете это, чтобы по-

взрослому справиться со старой проблемой, но используете старые способы — и снова не получается. Психотерапия помогает докопаться до фрустрированных эмоций и наработать новые механизмы, которые помогут выйти из замкнутого круга.

Метод 10. «Контролировать дыхание»

Одной из простейших и самых действенных техник обуздания гнева является следующая: при первых признаках растущего гнева три раза глубоко вздохните и сбросьте напряжение с плеч. Глубокое дыхание — самая фундаментальная техника эмоционального регулирования, которую вы только можете использовать в борьбе с избыточным гневом (и другими негативными эмоциями). Правильное дыхание поможет снять напряжение и привести в порядок мысли. Закройте глаза, медленно сосчитайте до 10 и не открывайте их до тех пор, пока не почувствуете, что вы начинаете успокаиваться. Дышите глубоко и медленно, постарайтесь очистить свой разум, освободите его от негативных мыслей...постепенно. Самыми распространёнными техниками дыхания являются брюшное дыхание и прогрессивная мышечная релаксация по Якобсону.

Также вы можете научиться медитировать, это хорошая техника, с помощью которой можно удерживать контроль над эмоциями и сдерживать гнев и агрессию. Узнайте, что такое осознанная медитация или медитация Mindfulness.

Если вам по-прежнему сложно расслабиться, представьте в уме какую-то приятную спокойную картину, пейзаж или послушайте расслабляющую вас музыку. Кроме того, *старайтесь высыпаться* ночью (не менее **7-8** часов), поскольку отдых и сон способствуют лучшему контролю за эмоциями, повышают наше настроение и снижают раздражительность.

Позитивные преодолевающие утверждения могут быть исключительно полезными для контроля над гневом. Рассмотрите общие преодолевающие утверждения, представленные в рамке ниже, и соотнесите их с вашей

конкретной личностью и ситуацией. Вы можете сделать это, вставляя имена реальных людей и описывая реальные ситуации. Излагайте утверждения наиболее удобными для вас словами (например, первое общее преодолевающее утверждение «Я не собираюсь дать этому делу расстроить меня» могло бы превратиться в «Я не позволю расстроить себя этому расхождению с мужем в том, где нам провести отпуск»). В минуты гнева дышите глубоко и медленно, повторяя про себя разработанные вами позитивные преодолевающие утверждения. Позитивные преодолевающие утверждения, сочетающиеся с глубоким дыханием, являются техникой, которая дает вам контроль над вашей реакцией на ситуацию. После того, как вы обретете больший контроль над своим гневом, вы можете воспользоваться одной из деятельно-ориентированных техник (например, выработкой навыков уверенности в себе, чтобы попытаться более конструктивно управлять ситуацией) [10].

Разработка позитивных преодолевающих утверждений, приспособленных к вашим конкретным ситуациям	
Общее преодолевающее утверждение	Индивидуально значимое утверждение
Я не собираюсь позволить этому факту расстроить меня.	
Я намерен сохранять спокойствие и держать себя в руках	
Я не хочу, чтобы это со мной происходило, но я смогу с этим справиться	
Расстройство только ухудшит ситуацию	
Я могу принять это, даже не будучи согласным	
Я сильнее, чем эта эмоция	

Я не могу контролировать развитие этой ситуации, но я могу контролировать себя.	
Я скорее получу желаемое, если не буду поднимать шум из-за этого.	
Он может потратить на это свой день, но я не собираюсь дать ему угробить мой.	

Выпускные клапаны для гнева

Устранитесь от ситуации

Это проблемно-ориентированная стратегия, которая создает дистанцию между вами и тем, что вызывает ваш гнев. Эта даст вам возможность остыть и с большей эффективностью воспользоваться техникой глубокого дыхания и позитивными превозмогающими утверждениями. Не менее важно то, что выход из ситуации предохранит вас от импульсивных или агрессивных действий, которые могут усугубить ситуацию [13].

Осторожнее со словами, когда вы разозлены. Вычеркните из своей речи слова «никогда» и «всегда»

Когда мы гневаемся, мы можем наговорить такое, что не пришло бы нам в голову в нормальном состоянии. Когда вы успокоитесь, вы уже не будете чувствовать то же самое, поэтому осторожнее с тем, что вы говорите. Каждый из нас — хозяин своего молчания и раб своих слов.

Как справиться с гневом: нужно научиться размышлять над ситуацией, посмотреть на неё как можно более объективно. Постарайтесь не использовать эти два слова: «никогда» и «всегда». Когда вами овладевает гнев, и вы начинаете думать: «Когда это происходит, я всегда злюсь» или «У меня никогда ничего не получается», вы совершаете ошибку. Постарайтесь всеми средствами быть объективным и смотреть на вещи оптимистично. Жизнь — это

зеркало, отражающее наши мысли. Если вы смотрите на жизнь с улыбкой, она ответит вам тем же. [13]

Изометрические упражнения

Если вы не имеете возможности выйти из ситуации и заняться упражнениями (например, вы присматриваете за детьми или ограничены в передвижениях), попробуйте изометрические упражнения. Упритесь руками в стену и толкайте. Толкайте изо всех сил. Толкайте, пока ваши мышцы не обессилят. [13]

Вопите и кричите

В буквальном смысле слова. Вопите и кричите, сколько хватит воздуха в легких, пока не выбьетесь из сил. Но вопите и кричите на себя (например, в спальне или ванной), а не на кого-то еще. [13]

Бейте подушку

Если вы рассердились настолько, что чувствуете потребность кого-нибудь ударить, отправляйтесь в спальню и выбейте дух из вашей подушки. Возьмите полотенце и лупите постель, пока не устанете. [13]

Ведение дневника

Казалось бы, как может помочь то, что вы начнёте что-то записывать? Особенно если только что вы серьёзно поругались со своим любимым или любимой?

В момент гнева наши мысли хаотичны, и мы не способны сконцентрироваться на ситуации, которая нас раздражает. Возможно, ведение дневника поможет вам разобраться в том, что вас злит больше всего, как именно вы это ощущаете, в каких ситуациях вы наиболее уязвимы, как надо и как не надо действовать в ответ, как вы себя чувствовали после... По прошествии времени вы сможете сравнить ваш опыт и воспоминания, чтобы понять, что общего между всеми этими событиями. [13]

Пример: *«Не могу так больше. Я только что поссорилась со своим молодым человеком, потому что не выношу, когда он обзывает меня*

невоспитанной. Сейчас мне очень плохо, поскольку я на него накричала и хлопнула дверью, уйдя из комнаты. Мне стыдно за своё поведение». В данном конкретном случае девушка, прочитав свою запись, поймёт, что она неправильно реагирует каждый раз, когда её называют «невоспитанной», и в конце концов научится не отвечать на это с помощью гнева и насилия, потому что впоследствии она сожалеет о своём поведении, ей стыдно.

Вы даже можете подбодрить себя или дать самому себе советы, которые могут быть вам полезны и успокоить. Например: *«Если я глубоко вздохну и сосчитаю до 10, я успокоюсь и посмотрю на ситуацию иначе», «Я знаю, что смогу проконтролировать себя», «Я сильная, я высоко себя ценю и не буду делать того, о чём потом пожалею».*

Вы также можете выплеснуть свою энергию с помощью рисования, разгадывания ребусов и кроссвордов и т.д. [13]

Работа с гневом через методы арт-терапии

Существуют различные способы овладения своим гневом, и часть из них через методы арт-терапии [3].

Один из способов – прорисовать свой гнев. При этом нужно отбросить мысли "что я не умею рисовать", тут важен сам выплеск эмоции на бумагу через форму, цвет, проживание экспрессии. Вполне достаточно будет выразить гнев в виде бесформенных объектов, или бессвязных линий, или штрихов, или чего-то еще, что вам захочется нарисовать в этот момент.

Лучше его делать в сопровождении с психотерапевтом, потому что специалист, видя ваше состояние, и понимая механизмы развития внутреннего напряжения, может вовремя оказать необходимую поддержку, задать нужный вопрос и дать обратную связь [4].

Упражнение «Нарисуйте свой гнев»

Что необходимо для упражнения: понадобится вам только лист (или несколько любого размера, желательно начать с А4, но если его нет, то подойдет любой другой) бумаги и цветные карандаши или краски (кисточка и вода) [4].

Настройка на упражнение: прежде всего, необходимо сесть, расслабиться и принять удобную позу, глубоко подышать и спокойно понаблюдать за собой и своим состоянием, своим внутренним напряжением или иными чувствами. Теперь вспомните ситуацию, которая вызвала сильное чувство гнева. Постарайтесь вспомнить обстановку, вспомнить людей, окружающих вас тогда, что они говорили вам и вы отвечали.

При этом важно наблюдать за собой, для этого помогут вопросы:

- Где и как зарождался ваш гнев? Где он находится?

- Какого он цвета? Имеет ли ваш гнев форму? Если имеет, то какую?

- Из какого материала он состоит? Легкий он или тяжелый? Мягкий или упругий? Холодный или горячий?

- Есть ли у вашего гнева запах, вкус? Как звучит ваш гнев?

- Пока вы его рассматривали, произошли ли в нем какие-то изменения?

Каков ваш гнев сейчас?

После осмысления откройте глаза, сделайте несколько потягиваний, как при пробуждении утром, три глубоких вдоха и выдоха, вернитесь в настоящий момент, туда, где вы сейчас находитесь.

Как проходит упражнение «Нарисуйте свой гнев». Изобразите свои негативные чувства, выбирая те цвета, которые больше всего соответствуют вашему душевному состоянию. Вы можете рисовать один или несколько рисунков гнева, вы можете рисовать столько, сколько нужно, до тех пор, пока будет напряжение внутри вас от гнева. Затем посмотрите на свой гнев на рисунке.

Когда почувствуете, что внутреннее напряжение снизилось, постарайтесь изменить рисунок на позитивный: переверните рисунок любой стороной и

дорисуйте его другими цветами. Делайте это до тех пор, пока не останется тяжелых переживаний внутри. Если же изменить свой рисунок на позитивный не удастся, и он все равно вызывает негатив, всегда остается радикальный вариант.

- Сделайте то, что вам хочется с ним сделать... смять или порвать его на мелкие кусочки! Прodelывая это, представляйте, как ваша ярость выливается в этом действии.

Данное упражнение не гарантия того, что гнев навсегда уйдет. Оно позволит снизить внутреннее напряжение, которое отчасти провоцирует неконтролируемые вспышки гнева.

Это упражнение очень легкодоступно в своем исполнении, клиенту не всегда комфортно говорить, о причинах, вызывающих те или иные деструктивные эмоции. Также в этом упражнении дети легко начинают выводить свои подавляемые эмоции во вне, они становятся им более доступны для понимания.

Упражнение «Работа с чувствами злости и гнева»

Как и другие чувства, чувства злости и гнева являются нормальными человеческими переживаниями, требующими своего признания и выражения. В то же время выражение этих чувств не должно приводить к причинению ущерба себе и другим. Переживание чувств злости и гнева может побуждать человека к изменению сложившейся системы отношений, являться стимулом к более решительным действиям. Часто эти чувства появляются в тех случаях, когда человек чувствует себя недооцененным, обделенным, игнорируемым, отвергнутым, непонятым, а также когда возникает угроза его интересам. Эти чувства также нередко возникают в ответ на агрессию извне, при переживании боли и психической травмы. Злость, гнев и ярость, как правило, входят в структуру переживаний, характерных для посттравматических состояний.[4]

Личность может по-разному относиться к подобным чувствам: одни позволяют себе их открыто выражать, другие склонны эти чувства подавлять. Нередко открытому выражению злости и гнева мешает страх потери над ними контроля, причинения ущерба окружающим либо представления о моральной недопустимости этих переживаний. Признание естественности и даже необходимости этих чувств способствует обретению способности ими управлять и находить оптимальные способы их выражения.

Данное упражнение позволяет выразить эти чувства в метафорической, изобразительной форме и может служить основой для развития навыков управления своим гневом.

Рекомендуемое время на выполнение упражнения: 45–60 минут.

Материалы: белая бумага размером А3; старые газеты и журналы с иллюстрациями; клей, ножницы.

Инструкция по выполнению упражнения

Подготовка

Постарайтесь вспомнить различные проявления чувств злости и гнева на эмоциональном и физическом уровне, возможно, внутренне обращаясь к какому-то событию из вашей жизни.

Основная часть

1. Просмотрите иллюстрации в газетах и журналах и выберите несколько картинок, которые бы отвечали на вопрос «На что похожи мои чувства злости и гнева?». При выполнении данного упражнения лучше пользоваться изображениями неодушевленных предметов (природные и неприродные объекты).

2. Вырежьте эти картинки.

3. Посмотрите на вырезанные картинки, передающие ваши чувства злости и гнева, и постарайтесь описать следующие характеристики, связанные с изображенными объектами или их группами:

- масса, размер, текстура и температура;

- ощущения, которые возникали бы у вас, если бы вы взяли один или несколько объектов в свои руки;

- какие звуки способны произвести данные предметы?

- какие звуки вы хотели бы произвести с помощью данных предметов (предмета)?

- что могли бы сказать эти предметы (предметы)?

- где эти предметы (предмет) находятся?

- являются ли эти предметы неподвижными или движутся?

- если они движутся, то как, в каком ритме и с какой скоростью?

4. Вновь посмотрите иллюстрации в газетах и журналах и подберите один или несколько рисунков, которые могли бы служить «помощниками» предметам, изображенным на предыдущих картинках.

5. Перемещая первые и вторые рисунки на листе бумаги, постарайтесь найти для них оптимальное расположение относительно друг друга и затем приклейте их.

6. Дождитесь, чтобы чувства злости и гнева, проявившиеся в процессе работы, стабилизировались, и чтобы вы почувствовали себя достаточно спокойно.

Описание и самоанализ

1. Опишите, что произвело на вас наиболее сильное впечатление в этом упражнении.

2. Поясните, что общее между чувствами злости и гнева и найденными вами рисунками.

3. Опишите качества выбранных вами предметов-«помощников». Как они «помогают» предметам, ассоциирующимся со злостью и гневом?

4. Поясните, почему вы расположили те и другие картинки именно таким образом?

5. Что предметы-«помощники» могут символизировать в вашей жизни, как это может помочь вам лучше выразить чувства злости и гнева?

6. Подумайте, какие еще способы конструктивного выражения этих чувств возможны.

7. Подумайте, чем выражение чувств злости и гнева может быть для вас полезно, к каким изменениям в вашей жизни это могло бы привести.

Примечание: Вы можете использовать данное упражнение для работы с другими чувствами – как положительными, так и отрицательными.

Гнев и нереалистичные убеждения

Когда жизнь к нам несправедлива, нам очень трудно увидеть, что в гневе и фрустрации, которые мы испытываем, отчасти повинны наши собственные мысли и убеждения. И все же неприглядная истина в том, что жизнь не является справедливой, никогда такой не была и никогда не будет. Мы превратимся в вечно злобных и жалких людей, коль скоро критерием нашего счастья станет идеальный мир, в котором с нами всегда будут поступать по справедливости [4].

И все же если вы позволите себе остаться сердитым из-за того, что кто-то доставил вам неприятности, и дадите гневу возможность терзать вас и саднить, как открытая рана, то вы откажетесь от контроля над вашим эмоциональным и физическим здоровьем. Люди и вещи не властны над тем, чтобы *сделать* вас злым, пока вы не откажетесь от власти над своими эмоциями. В таком случае проработайте упражнения по устранению и изменению неадекватных убеждений, ибо то, как вы думаете, весьма направленно влияет на то, что вы чувствуете. Иногда людям трудно принять идею, гласящую, что нереально ждать от жизни неизменной справедливости; эти люди ошибочно полагают, будто принимать вещи такими, какие они есть, равнозначно их одобрению. Принятие и одобрение – вовсе не одно и то же.

Контроль над гневом через прощение

Исследования показали, что мы, стремясь избавиться от гнева и прощая тех, кто причинил нам вред, должны найти способ проникнуться чувствами и мыслями этого другого человека. Мы должны постараться увидеть события с чужой точки зрения. Вера в высшую силу оказывается поистине универсальной в различных культурах. В жизни многих людей молитва, исповедь и милосердие – могущественные силы, к которым можно обратиться в минуты сильного гнева, наряду с дыханием, воображением и техниками когнитивного переструктурирования [4].

КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ТЕРАПИЯ ПРИ УТРАТЕ

Консультирование и терапия при утрате – трудная работа, начиная с утешения и поддержки и заканчивая разрешением тяжелой и болезненной реакции потери, если клиент этого хочет. Профессиональная задача педагога-психолога заключается в том, чтобы помочь обучающемуся по-настоящему пережить утрату, совершить работу горя, а не в том, чтобы притупить остроту душевных переживаний. Процесс скорби, оплакивания не является какой-то неадекватной реакцией, от которой надо уберечь человека, с гуманистических позиций, он приемлем и необходим. Это очень тяжелая психическая нагрузка, заставляющая страдать. Скорбь нельзя приостанавливать, она должна продолжаться столько, сколько необходимо [6].

При консультировании нужно обращать внимание на следующие ключевые моменты:

- слушайте, принимая, а не осуждая;
- сделайте так, чтобы человеку стало ясно, что у вас есть искреннее желание ему помочь выразить свое горе;
- принимайте чувства и страхи человека серьезно;
- будьте готовы, что некоторые люди будут злиться на вас;
- дайте время для того, чтобы появилось доверие: пока его нет, клиент не способен делиться с вами своими переживаниями;

- дайте надежду, подбодрите клиента тем, что, несмотря на болезненность испытания, люди все же оправляются от горя;

- соблюдайте уместную дистанцию, не позволяйте себе запутаться в чужих проблемах настолько, чтобы стало невозможным сохранять позицию помогающего.

Еще одна цель консультации и терапии – это позволить пережившему утрату выразить целый ряд чувств, мыслей и действий.

При этом:

- будьте реалистичны: желание устранить боль немедленно – неуместно;
- побуждайте к разговору об умершем и выражению чувств;
- не удивляйтесь, что человек повторяет историю о смерти; повторение и проговаривание – естественный способ справиться с горем;

- дайте человеку информацию о том, что «нормально» в состоянии горя, например соматические симптомы, нарушение сна, плохой аппетит и т. д.;

- позвольте ему найти подходящую «передышку» от горя, не давая в то же время избегать процесса «работы горя».

Если реакция утраты подавляется, полезно, кроме всего перечисленного выше, изучить причины, почему человек избегает горя. Если реакция утраты искажена, может оказаться ценным следующее:

- побуждайте выражение и осознание чувств;
- работайте над проблемами, созданными отношением сильной зависимости;

- обратите внимание на двойственные отношения между умершим и горящим человеком; ищите, в чем их истоки;

- если чувство вины необоснованно, помогите человеку избавиться от него;

- если чувство вины обоснованно, подумайте о том, как человек может с этим жить, может ли он как-то искупить свою вину;

- попытайтесь найти незаконченные дела между умершим и горюющим и проработайте этот вопрос.

Если горе приобретает хронический оттенок, то следует установить:

- почему человек не может отказаться от этой фиксации;
- какой отпечаток смерть отбрасывает на отношение человека к себе на фоне утраты;

- есть ли какая-то вторичная выгода от того, что человек держится за горе, например, он обнаружил, что о нем стали заботиться, его «замечают», а этого ему ранее не хватало.

Важно признать, что консультации являются только частью процесса «работы горя», что большая ее часть совершается в естественных взаимоотношениях с окружающими. Важно не мешать этому процессу.

Не сердитесь, если человек сделает большой шаг вперед в результате вмешательства кого-то другого, не расстраивайтесь, если он готов вернуться в свою естественную среду поддержки и перестанет встречаться с вами. Это одно из главных условий работы с людьми, переживающими тяжелую утрату: эффективно завершить отношения поддержки.

Для работы с утратой успешно используются техники гештальттерапии, нейролингвистического программирования, когнитивно-поведенческой терапии, и др., которые могут быть использованы как в индивидуальной, так и в групповой терапии.

Этапы психологической помощи выстраиваются в соответствии с этапами переживания горя. Каждый из этапов требует специальной техники взаимодействия с клиентом и специальных терапевтических приемов (понимание, активное слушание, присутствие рядом, беседа о чувствах, приобщение к повседневной жизни, написание письма горю, техника «пустой стул» и т.д.). [20]

Консультирование клиента может осуществляться в несколько сессий. Количество и частоту этих сессий специалист и клиент устанавливают самостоятельно, в соответствии с конкретной ситуацией.

Консультирование клиента при переживании утраты очень сложная работа, полная противоречий и рисков. Главная задача - помочь клиенту по-настоящему пережить горе, а не притупить остроту переживаний.

Ниже представлены некоторые упражнения и техники, применение которых мы разделили на два этапа. На первом этапе указаны те техники, которые направлены на прояснение чувства утраты, а на втором этапе представлены такие техники и упражнения, которые направлены на реорганизацию и реориентацию с целью поиска иных возможностей и новых направлений в жизни.

Перед тем как приступить к использованию этих техник, участники должны овладеть навыками релаксации и визуализации воображаемых предметов и событий. Перед составлением каждого письма консультант просит участников закрыть глаза и сосредоточиться и дает им инструкцию в форме легкого внушения для групповой медитации, делая паузы, во время которых участники визуализируют услышанное.[18]

Этап 1. «Работа с письмами»

Хороший результат при терапии реакции утраты дает работа с письмами. Письма на тренинге служат средством поиска решений в трудных ситуациях, средством выражения и завершения «работы горя».

Такие письма являются эффективным методом психологической работы. Они помогают людям понять и выразить значимые мысли и чувства. То, что на первый взгляд кажется неясным, невысказанным и невозможным, будучи написанным, становится более понятным и менее угрожающим. Письма способны поглощать страх перед сильными ощущениями и недопустимыми мыслями и часто становятся своеобразными «пробными действиями». Нередко

они оказываются первым действенным шагом к прояснению собственной позиции, снижению напряженности и преодолению «вины выжившего». Благодаря своей специфической форме письма дают многим людям необходимое чувство безопасности и не вызывают сопротивления.

Упражнение 1. «Исцеляющие письма»

Если вы чувствуете вину перед каким-то человеком и у вас нет возможности уладить этот конфликт, встретившись и поговорив с ним, например, в случае его отъезда или смерти, то вы можете вести диалог с ним с помощью неотправленных писем.

Первое письмо. Работа начинается с того, что вы пишете человеку письмо, в котором довольно подробно излагаете все свои переживания, события и их влияние на вашу жизнь. Вы также можете задать вопросы этому человеку.

Второе письмо. Вы сочиняете ответ от лица этого человека, который вы боялись бы услышать.

Третье и последующие письма. Эти письма самые важные, так как они приносят Вам освобождение. Для этого Вам нужно представить, что Вы и этот человек одинаково раскрываетесь. Вы рассказываете этому человеку о своих позитивных намерениях и от его лица пишете четвертое письмо о его позитивных намерениях. Этот человек с лучшими намерениями отвечает на ваши вопросы. Вы ведете с ним диалог до тех пор, пока не договоритесь между собой. Вы прощаете друг друга и прощаетесь на этом.

Упражнение 2. «Письмо, в котором, я говорю тебе «спасибо»»

Очень часто люди воспринимают любовь, понимание и поддержку других как данность, никак этого не отмечая, или же испытывают чувство благодарности, но стесняются выразить его. Если мы научимся легко и

свободно говорить другим, что мы замечаем их внимание к нам и рады этому, то сможем чаще испытывать приятное чувство от того, что и другие нас ценят.

Детям свойственно выражать благодарность непосредственно и открыто. Взрослые же делают это обычно осознанно и преднамеренно, показывая тем самым другому человеку, что ценят сделанное им добро.

Инструкция: «Напишите письмо благодарности умершему человеку. Скажите в нем все, что хотели, но по какой-то причине не высказали раньше. Может быть, вам удастся передать в этом письме радость, удовольствие и другие положительные эмоции, которые вы испытали благодаря ему. У вас есть для этого четверть часа».

Упражнение 3. «Письмо умершему»

Ужас перед смертью настолько стал составной частью нашей культуры, что нередко мы, пережив утрату, надолго застываем в состоянии скорби.

Предлагаемое ниже упражнение может быть полезно детям, подросткам и взрослым для того, чтобы найти более адекватное продолжение отношений с умершим человеком и выразить то, что они не успели сказать ему при жизни.

Каким образом ваша семья чтит умершего друга или близкого? Ходите ли вы на кладбище? Отмечаете ли вы все вместе день его рождения или день смерти? Делаете ли еще что-нибудь? Или вы оставляете на собственное усмотрение каждого то, как он будет помнить об умершем? Живым полезно время от времени вспоминать о мертвых. Мы знаем, что когда-нибудь мы сами должны будем умереть. И почему бы нам не относиться к смерти как к чему-то естественному? Наше бессознательное часто обращается к смерти – мы встречаемся с ней в своих снах, мы встречаемся с ней при каждой утрате.

Кто из умерших членов вашей семьи, друзей или знакомых настолько значим для вас, что вы хотели бы написать ему небольшое письмо? В этом письме вы можете рассказать ему, как идут ваши дела, что происходит в вашей жизни, что вы сами узнали или поняли о смерти и умирании. Вы можете также

выразить невысказанные до сих пор чувства, рассказать, что значил для вас этот человек, как вы пережили его кончину.

И пусть ваше письмо умершему несет печать вашей собственной радости от жизни.

У вас есть для этого 20 минут. [12]

Упражнение 4. «Послание небес»

«Послание небес» – это важное сообщение, которое посылает пишущему его бессознательное. Тема послания может быть связана или с контекстом групповой работы, или с текущими проблемами жизни каждого участника. Примененная в названии метафора нужна главным образом для того, чтобы послание исходило от взрослой части личности (от Сверх-Я). Упражнение подходит как для начала работы, так и для ее завершения.

В первом случае вы можете задать вопрос, который побуждал бы участников задуматься о своих планах, например: «Как бы я хотел изменить свою жизнь в следующем году?»

Во втором случае это послание должно носить скорее обобщающий и итоговый характер. «Представьте себе, что вы на прогулке... Вы идете по дороге, которая вам нравится, наслаждаясь впечатлениями от окружающего мира... Вы чувствуете себя легко и свободно, вы открыты всему, что можете видеть и слышать, всему, что происходит вокруг вас.

Инструкция: «Представьте себе, что с неба к вам медленно спускается какое-то письмо и ложится на землю прямо около ваших ног... Вы останавливаетесь и поднимаете его.

Что оказалось в вашей руке? Это запечатанный конверт, сложенный листок или что-то другое? Написано ли на нем имя отправителя? Кто указан в качестве адресата? Хочется ли вам прочесть это послание? Можете ли вы его разобрать? Оно написано от руки или напечатано? А может быть, оно выполнено как-то иначе? Что там написано? Что вам хочется сделать с этим

посланием? Задуматься над ним? Выбросить его? Забыть о нем? Может быть, что-то еще?

Теперь возвращайтесь сюда и откройте глаза.

Возьмите листок бумаги и напишите на нем то, что было в полученном вами послании. Вы можете изменить в нем что-то, если это сделает его яснее и понятнее. На это у вас есть 10 минут».

Упражнение 5. «Письмо из будущего»

Самые тяжелые проблемы бывает легче решать, если человек умеет уверенно и оптимистично смотреть в будущее. В этом упражнении участники должны взглянуть на свое настоящее из благополучного будущего, в котором сегодняшние проблемы уже давно нашли свое решение. Это упражнение может быть эффективным при работе с самыми разными трудностями.

Инструкция: «Давайте дадим вашему сознанию небольшой перерыв. Вы интенсивно поработали и глубоко разобрались в проблеме. Вы понимаете причины своих трудностей, вы знаете, как они проявляются. Вы продумываете решения. Однако мы сможем оказать себе дополнительную помощь, если зададим работу и нашему бессознательному, которое продолжает работать даже тогда, когда мы спим. Вы знаете историю открытия химической формулы бензола? Это произошло во сне.

Поэтому я хочу пригласить вас в своеобразный сон наяву. Во сне мы можем легко и просто перемещаться во времени – перелетать в прошлое, в будущее, снова возвращаться в настоящее и т. д. Причем наше бессознательное делает все это с грацией фигуриста, рисующего на зеркальной поверхности льда причудливые узоры.

Представьте себе, что ваше бессознательное перемещается на несколько лет в будущее, например, на два года, на пять или десять лет и из этой точки будущего комментирует вашу сегодняшнюю жизнь, ваши текущие обстоятельства и проблемы. Оно открывает вам, как ваша жизнь будет

складываться дальше. Вы можете увидеть, как вы решили свои сегодняшние проблемы, когда это произошло, или узнать, какой путь вы избрали для того, чтобы обойти проблему, не поддающуюся решению.

Из какого-то момента в будущем напишите себе письмо, рисующее панораму вашей дальнейшей жизни, где сегодняшние тревоги давно превратились в твердую почву завтрашнего дня. Поставьте дату, не забудьте написать обращение и подписаться. У вас есть на это полчаса».

Упражнение 6. «Письмо от своего «Я»»

В момент кризиса или одиночества, в ситуации утраты или жизненных перемен – во всех этих случаях предлагаемое упражнение дает участникам прекрасную возможность обратиться к своему внутреннему «Я» и получать помощь, исцеление и утешение из глубин собственного бессознательного. Упражнение будет более эффективным, если участники уже имеют опыт внутренней работы со своими проблемами.

Инструкция: «Иногда все мы нуждаемся в ободрении и мудром руководстве. Я хочу показать вам, что можно сделать в такой ситуации.

Сядьте поудобнее и закройте глаза... Вы находитесь в какой-то долине. Воздух свеж, небо голубое, вокруг вас зеленеет трава, растут цветы. Утренний ветерок ласкает ваше лицо, ваши ноги уверенно стоят на земле. Не спеша прислушайтесь к своим ощущениям и внимательно осмотритесь.

Вы оглядываетесь вокруг себя и видите невдалеке какую-то гору. Когда ваш взгляд останавливается на ее вершине, вы чувствуете, что вы сами выросли... Вы начинаете взбираться на эту гору и замечаете, что это довольно тяжелая работа: ноги устают, приходится глубоко дышать, но при этом вы чувствуете, как все тело наполняется жизненной силой и бодростью, вы ощущаете тепло своей энергии.

Воздух становится прохладнее, звуки постепенно умолкают... Временами вы уже проходите сквозь облака. Вы идете медленно, иногда карабкаетесь по узкой тропинке, цепляясь руками за какие-то выступы.

Постепенно вы выбираетесь из зоны облаков. Вы снова видите небо и сочные краски скальных пород. Солнце ярко сияет. Ваше тело кажется легким. И вот вы на вершине. Вы ощущаете радость от того, что можете наблюдать прекрасную панораму: вершины соседних гор, долины и разбросанные среди них деревушки. Вы стоите на вершине горы в глубоком молчании.

Вдали вы видите кого-то. Сначала это совсем маленькая яркая точка. Вы предчувствуете, что это будет какая-то исключительная встреча. Вам встретится мудрый и доброжелательный человек, который выслушает вас и сможет сказать именно то, что вы хотите узнать... Вы заметили друг друга и идете друг другу навстречу. Присутствие этого человека наполняет вас радостью и силой. И вот вы уже можете заглянуть ему в глаза, и он дружески улыбается вам. Вы чувствуете, что с ним можно говорить обо всем и на все получить ответ.

Поговорите с этим человеком. В несколько минут вы сможете уложить долгий, очень долгий разговор.

А теперь пришло время прощаться. Если захотите, вы сможете еще не раз встретиться с этим мудрым человеком. Постепенно возвращайтесь назад... Для того чтобы получить возможность обдумать все, что вы узнали на вершине, представьте себе, что, спустившись с горы и вернувшись сюда, вы находите письмо от этого мудрого человека. У вас есть сейчас полчаса для того, чтобы написать это письмо».

Упражнение 7. «Письмо своему «Я»»

Это упражнение основано на активизации бессознательного участников. Ответ на волнующие его вопросы участник может получить через некоторое время, причем форма ответа может быть самой разнообразной. Это упражнение

особенно эффективно, когда человек находится в ситуации жизненных перемен, испытывает чувство неуверенности, внутреннего конфликта, когда необходимо принять трудное решение и т. д. В письме участники обращаются к той своей внутренней инстанции, которая называется по-разному, например, внутреннее «Я», самость, бессознательное.

«Когда перед нами встают очень трудные вопросы, мы можем обратиться за помощью к нашей внутренней сущности.

Чтобы сделать это, вы можете сейчас написать письмо своему «Я». Тем самым вы обратитесь к своему бессознательному и дадите ему знать о том, что готовы принять его помощь. Опишите ситуацию, в которой вы находитесь, расскажите о своих проблемах, о том, как вы видите пути решения этих проблем, проанализируйте все плюсы и минусы возможных решений. Опишите также свои чувства и чувства других включенных в эту ситуацию людей.

Ответ может прийти к вам разными путями. Иногда он приходит уже во время написания письма или сразу после этого, иногда – через несколько дней. Неожиданно мы понимаем, что уже знаем, что нам делать.

Бывает и так, что проблема, неожиданно для нас самих, теряет значимость. Это значит, что наше бессознательное поработало с ней незаметно для нас. Иногда ответ приходит во сне или его приносит наше спонтанное действие. Временами нам дают ответ слова какого-нибудь человека, встретившаяся в книге мысль, то или иное событие и т. д. Все это действует как катализатор процессов, которые уже происходят внутри нас.

А сейчас посвятите полчаса тому, чтобы написать письмо своему внутреннему «Я»».

Упражнение 8. «Диалог в письмах»

Обычный, реальный диалог не всегда помогает расширить рамки обсуждения проблемы. В диалоге с реальным человеком не всегда можно сказать все, что хочется. Кроме того, при этом очень легко перейти от

прояснения проблемы к «выяснению отношений». Если у человека есть потребность полнее изложить свою точку зрения, если он при этом готов прислушаться к точке зрения другого, он может воспользоваться предложенной в этом упражнении стратегией. Диалог в письмах лучше всего вести с другим человеком, но можно его вести и с самим собой (например, Я-сегодняшний может писать себе-ребенку или себе-будущему) или с различными частями своего «Я» (мужественное «Я» пишет робкому «Я»). В приводимой инструкции предполагается, что диалог в письмах будет вестись с другим человеком.

Инструкция: «Представьте себе, что вы должны какое-то время жить на необитаемом острове. Рядом с вами никого нет, и вы начинаете воображать, что переписываетесь с кем-то. Сочините эту переписку: пишите письма, а затем представьте, как мог бы отвечать на них ваш партнер. Вы можете обмениваться короткими письмами. Исходите из существующих между вами отношений и решите, кто из вас должен начать переписку. Закончите этот диалог в письмах тогда, когда почувствуете, что все главное уже сказано.

Для создания этой воображаемой переписки у вас есть примерно 45 минут».[23]

Этап 2. «Исцеление»

На данном этапе тренинга используются представления о фиксированных идеях и ресурсных состояниях. Избавление от фиксированных идей, связанных в данном случае с утратой и скорбью, и нахождение новых ресурсных состояний позволяет клиенту быстрее и с меньшими потерями завершить «работу горя».[2]

Сам факт, что скорбь в разных культурах регулируется по-разному, свидетельствует о том, что это состояние динамично, не фиксировано. Нет никакой необходимости в определенном периоде времени для оплакивания, все, что вам нужно, – это понимать психическую структуру печали и потери, и тогда вы будете знать, как следует поступить, чтобы добиться изменения [21].

Фиксированная идея – это застывшее представление, которое оторвано от соответствующей ситуации и используется без всякой проверки. Это какая-то конкретная идея, которую человек считает очень ценной, но не сознает, что использует ее. Он использует ее как истину, и ему кажется, что она отлично ему служит. Это фиксированный неразумный способ справляться с жизнью. Это способ быть правым. Часто это к тому же способ делать других неправыми.

Вот некоторые типы фиксированных идей:

- Фиксированные предположения. Информация, которую человек считает истинной, не задумываясь об этом, и которая никогда не проверяется. Скрытые предположения.
- Фиксированные необходимости. То, что должно быть только так или не может быть так. Ожидаются неуточненные плохие последствия, если не будут соблюдаться определенные правила.
- Фиксированные шаблоны поведения. Шаблоны ролей, действий и отношений, которые человек автоматически сохраняет. Навязчивые шаблоны поведения.
- Фиксированные убеждения. Основные правила о мире, по которым человек живет, не осознавая, что он их выбрал.
- Фиксированная правота. Навязчивая потребность чувствовать себя правым, а других неправыми.

Эти категории отчасти произвольны и перекрываются.

Нет ничего плохого в том, что у человека есть убеждения и желания. Тем не менее, необходимо, чтобы человек получил свободу выбора, и чтобы идеи стали гибкими инструментами, которые можно использовать или не использовать по желанию.

Если Вы подозреваете фиксированную идею в определенной области, вовлеките клиента в диалог о ней, задавая вопросы о логике того, что происходит. Фиксированная идея – это застывший кусочек логики. Если мы будем продолжать добиваться от клиента логических обоснований в данной

области, он, в конце концов, будет вынужден выдать исходный кусочек логики, фиксированную идею, которую мы ищем. Фиксированная идея – это по своей природе нелогичность, используемая как основа для логики.

Самый эффективный способ засечь фиксированную идею – повторение вопросов: «Почему?». Сначала клиент будет давать очень логично звучащие ответы, но если вы будете спрашивать о логических обоснованиях, и будете продолжать делать это, то вы, скорее всего, дойдете прямо до основной нелогичности.

Чаще бывает, что вы подходите вплотную к фиксированной идее в ходе тренинга, и тема начинает как бы «буксовать». Человек не может обдумывать эту тему, говорит очень нелогичные вещи или очень самоуверен, но на самом деле не справляется с темой.

Спросите его о принципах:

«На основе каких принципов Вы здесь действуете?»

«Каким правилам Вы следуете?»

«Что Вы знаете о _____?»

А затем углубитесь в то, что в его словах звучит хоть немного фиксированно. Выясните, какие принципы лежат в основе этих принципов, и так далее:

«А на основе чего это?»

«Откуда Вы это знаете?»

«Почему это так?»

Мы на самом деле не ищем логичных причин и объяснений. Мы поощряем человека раскрыть очень нелогичную причину. Чтобы сделать это, нам нужно как бы обхитрить его, загнать в угол и вывести на чистую воду. У него не должно быть времени, чтобы построить разумные объяснения. Лучше, если он необдуманно выложит что-то. Поэтому задавайте ваши вопросы очень быстро. Быстрая последовательность вопросов и ответов, скорее всего, решит дело.

Поставьте человека в затруднительное положение. Не интересуйтесь никакими другими всплывшими проблемами. Мы направляемся прямо к фиксированной идее, которая лежит в основе неприятностей в данной сфере.

При раскрытии фиксированной идеи отчасти оспаривайте клиента. Но помните о том, что вам нужно сохранять взаимопонимание. Не пытайтесь доказать, что человек в чем-то неправ. Играйте в игру. Он старается дать логичные причины, а вы стараетесь поймать его на использовании основной нелогичности. Не просто на какой-то ошибке мышления, а на конкретной фиксированной идее, которая является основой его способа мышления и действий в жизни.

Техника 1. «Общее расфиксирование»

Основные способы расфиксирования идеи:

- определите те способы, которыми фиксированная идея служила клиенту;
- исследуйте последствия использования и неиспользования идеи;
- поместите идею в ситуацию

Упражнение 1 «Определение пользы фиксированной идеи»

Часто в ответ на некоторые вопросы человек выдает длинный список того, в чем фиксированная идея полезна для него. Это как бы автоматическое явление, которое способствует высвобождению идеи. Поэтому, если такое происходит, просто дайте клиенту перечислить все свои обоснования. Если вопрос не вызывает особой реакции, попробуйте другой.

«Чего _____ помогла Вам достичь?»

«Что _____ помогла Вам предотвратить?»

«Что _____ позволяет Вам делать?»

«Что _____ позволяет Вам иметь?»

«Кем _____ позволяет Вам быть?»

«Что правильно в _____?»»

«Какие преимущества _____?»»

«Как можно использовать _____ против других?»»

«Ставит ли _____ других в невыгодное положение?»»

«К чему _____ Вас привела?»»

«От чего _____ Вас отвела?»»

«Решением чего была _____?»»

«Что _____ решила?»»

Упражнение 2 «Изучение последствий»

В зависимости от того, какая это фиксированная идея, изучение последствий может быть основной задачей или задачей неадекватной. Оно особенно полезно для тех фиксированных идей, когда человек должен или не может делать чего-то. Обычно человек на самом деле не изучал окончательные последствия выполнения или невыполнения того, о чем он говорит. Поэтому мы просто спрашиваем, что бы произошло, если бы он сделал это, или если бы идея была истинной, и что бы произошло, если бы он не сделал этого, или если бы идея была ложной. А еще – чего бы не произошло. Мы спрашиваем в основном о положительных вещах, а не о жалобах на проблемы. Мы стараемся показать, что всегда есть то, что человек получает, и то, что он теряет, независимо от его выбора.

«Что случится, если Вы сделаете _____?»»

«Что случится, если Вы не сделаете _____?»»

«Чего не случится, если Вы сделаете _____?»»

«Чего не случится, если Вы не сделаете _____?»»

Упражнение 3 «Поместить идею в ситуацию»

Мы стремимся к тому, чтобы человек научился обдумывать эту идею. Для этого ему нужно уметь сопоставлять ее с другими идеями и с разными

ситуациями. Поэтому, когда мы уже более или менее высвободили идею другими методами, можно попросить человека сделать это:

«В чем ценность _____?»»

«В чем важность _____?»»

«Когда _____ может быть подходящей идеей?»»

«Когда _____ может быть неподходящей идеей?»»

«С чем можно сравнить _____?»»

«Куда _____ подходит?»»

Работа с фиксированной идеей завершена, когда наш клиент может принять или отбросить ее, когда у него есть выбор насчет нее, и когда она превратилась из фиксированной неопределенности в гибкий принцип.

Техника 2. «Работа с чувством потери»

1. Сначала нужно выяснить, что вы представляете, думая об утрате. Многие люди думают о свершившейся или предстоящей потере, представляя себе картинку, образ этого человека, причем образ может быть парящим, размытым, нечетким, плоским, прозрачным, либо вместо умершего человека они могут мысленно видеть его могилу. При этом обычно вспоминаются хорошие моменты, связанные с этим человеком, как недоступные теперь ресурсы. Когда вы думаете о том, кого вы утратили, проанализируйте, какие образы вас посещают, как вы представляете себе этого человека, где в пространстве этот образ находится, его яркость, четкость, объемность, размеры, цвета, есть ли там движения и звуки.

2. Теперь подумайте о человеке, который уже ушел из вашей жизни, но при мысли, о котором вы чувствуете себя хорошо. Вы ощущаете его присутствие или наполненность, но не пустоту. Так же как и в первом случае, проанализируйте эту картинку, разложив ее на субмодальности: ее местоположение, цвета, размеры, яркость, звуки, объем, движения. Подумайте, чем этот образ отличается от первого. Выявите субмодальные отличия.

Например, в первом образе нет движения и звуков, он нечеткий, серые цвета, а во втором образе есть голоса людей, движения, прикосновения, яркие приятные цвета, реальные размеры и т. д.

3. Теперь измените субмодальности первой картинки на субмодальности второй, исходя из тех отличий, которые вы обнаружили. То есть образ утраченного человека будет теперь расположен там же, где и вторая картинка, иметь те же цвета, звуки, движения, размеры, объемность, ощущения.

4. Теперь, думая о приятных моментах общения с этим человеком, постарайтесь понять, что важного, ценного было в ваших с ним отношениях. Что вы получали для себя от этих отношений. Например, одни люди ценят чувства надежности, защищенности, интимную сторону отношений, другие говорят о качествах взаимопонимания, доверия, творчества, чувства юмора и т. д.

5. Когда вы определите, что создавало ценность ваших отношений, поместите это на отдельной картине в другом месте. Эта картина может быть более абстрактной, изображения могут быть более символическими, но она сохранит суть тех особых переживаний, которые вы испытали, общаясь с этим человеком. Ощутите присутствие в вашей жизни всех этих ценностей, как если бы это происходило с вами сейчас.

6. Теперь на картине, которую вы помещаете в новое место, представьте то, что из этих ценностей вы могли бы перенести в будущее. Каким образом те же самые ценности могут быть удовлетворены общением с другими людьми и какого рода занятия могут приносить вам эти хорошие чувства? Возможно, что картина будет смутной и нечеткой, ведь вы не знаете, кого вы встретите в будущем, но на этой картине вы заметите те же самые значимые для вас образы. Представление о том, каким образом вы можете ощутить те же самые ценности с другим человеком, направит ваше внимание на поиск новых отношений и занятий.

7. Эти новые отношения и занятия можно представить как некий фильм о себе на уровне образов, звуков, ощущений. Убедитесь в том, что эти новые отношения и занятия не приносят вреда вам и окружающим. Это означает, что вы не выбрали для себя, например, вредные вещества, такие как алкоголь или наркотики, или рискованные виды поведения, такие как азартные игры, быстрая езда на автомобиле и т. д.

8. Теперь возьмите эту картину и размножьте ее, как если бы это была колода карт. При этом каждый раз каждую карту поворачивайте немного иначе, но сохранив при этом все те же приятные образы.

9. Когда вы получите множество картин, представьте, что вы бросаете их в будущее. При этом они рассеиваются повсюду в будущем, одни ближе, другие дальше. Чтобы вы могли почувствовать те ценные вещи, которые будете получать от них в будущем.[2]

Техника 3. «Работа с чувством зависимости»

Технику «Работа с чувством зависимости» полезно использовать вместе с методом «Работа с чувством потери», так как часто справиться с утратой, эмоционально отделить себя от человека мешает сильная эмоциональная зависимость.

Найдите спокойное место, где вы сможете погрузиться в себя на 15–20 минут, чтобы пройти через данный процесс.

1. Определите другого человека. Представьте того, от кого вы, по вашему мнению, зависимы или кто наполняет все ваши чувства. Большинство людей представят родственника или возлюбленного.

2. Почувствуйте, что вы связаны с этим человеком. Представьте, что этот человек стоит рядом с вами. Если вы не видите внутренние образы, просто «почувствуйте» и сделайте вид, что это происходит. Притроньтесь к нему, чтобы почувствовать, какой он, проанализируйте, что вы ощущаете, находясь рядом с ним. Особенно обратите внимание на чувство связи с этим

человеком. Теперь обратите внимание на то, что дает вам чувство связанности с ним. Может быть, у вас возникает ощущение, что вы связаны физически? Может быть, это непосредственная связь между вашими телами, а может быть, вы соединены с помощью нитей или еще как-нибудь? Обратите внимание на то, где происходит соединение. Многие люди ощущают эту связь в области желудка, груди или паха. Полностью ощутите эту связь, проанализируйте, как она выглядит, и что вы при этом чувствуете.

3. Временная независимость. А теперь постарайтесь порвать эту связь, хотя бы на мгновение. Что вы при этом почувствуете? Вы можете сделать это, если представите, что ваша рука стала острой как бритва и вы перерезаете, или рвете связывающую вас нить... Большинство людей чувствуют себя при этом очень неуютно. Это означает, что данная связь играла в их жизни важную роль. На данном этапе вам не следует еще действительно рвать эту связь, так как вы еще не нашли ей серьезную замену.

4. Найдите позитивную цель. Спросите себя: «Что я действительно хочу от этого человека? Приносит ли мне это удовлетворение?» Затем спросите: «А какую пользу это мне приносит?» Продолжайте задавать себе этот вопрос до тех пор, пока вы не дойдете до самой сути ответа. Это может быть уверенность, безопасность, защита, любовь или чувство собственного достоинства...

5. Развивайте ваше «Я». А сейчас повернитесь вправо (некоторые люди предпочтут повернуться влево) и создайте полный трехмерный образ себя, превзошедшего ваш уровень. Это тот же вы, но обогнавший вас в развитии. Он способен разрешить проблемы, с которыми вы столкнулись в данный момент. Он любит и ценит вас, он стремится воспитать и защитить вас. Он может дать вам то, к чему, как мы выяснили на четвертом этапе, вы действительно стремитесь. Вы можете обратить внимание на то, как он движется, какое у него выражение лица, как звучит его голос. Вы можете прикоснуться к нему, чтобы почувствовать какой он, этот ваш более

опытный двойник. Если вы не можете увидеть себя, постарайтесь другого себя почувствовать. Некоторые люди ощущают тепло или видят свет, окружающий более развитого двойника.

6. Трансформируйте связь с другим человеком в связь с собственным «Я». Вновь обратитесь к тому человеку, с которым вы связаны. Увидьте и почувствуйте существующую между вами связь. После этого быстро порвите то, что вас связывает, и немедленно соединитесь со своим развитым «Я». Либо переместите образ этого человека в другое место и там, где раньше был его образ, представьте свое другое «Я». При этом новая связь должна выглядеть точно так же, как и предыдущая. Насладитесь возникшим чувством зависимости от человека, на кого вы всегда можете положиться: самого себя. Поблагодарите это ваше «Я» за то, что оно здесь, рядом с вами. Отныне у вас есть компаньон, который поведет вас за собой в будущее, прокладывая вам дорогу, охраняя вас.

7. Уважение к другому. Оглянитесь на человека, с которым вы были связаны. Обратите внимание на оборванные нити, соединявшие вас. Убедитесь, что у этого человека есть возможность восстановить оборванную связь, присоединив ее к себе самому. Если нить, соединявшая вас, исходила у него из пупка, посмотрите, как она возвращается к нему в сердце. Если между вами не существовало никаких связующих нитей, то представьте, что этот человек соединяется со своим собственным развитым «Я» точно так же, как это только что произошло с вами. Увиденное позволит вам почувствовать, что этот человек также выиграл от происшедшего, так как приобрел более сильное чувство собственной личности. Почувствуйте, как выиграли от случившегося ваши с ним отношения.

8. Усиление вашей связи с собственным «Я». А теперь вновь вернитесь к своему развитому «Я», с которым вы отныне связаны. Войдите в него и оттуда посмотрите на себя. После того как вы полностью насладитесь

новым ощущением, вернитесь на свое прежнее место, сохранив в себе это чувство.

9. Перенесение в будущее. Обратите внимание на то, что изменится, если вы представите, что отныне вы связаны с людьми на более прочном основании. Представьте, что вы отправляетесь в будущее, взяв в качестве спутника свое новое «Я». Вы можете почувствовать, как это «Я» справляется с теми трудностями, которые возникают у вас на пути.[9]

Техника 4. «Автоматическое самоисцеление»

Данный метод научит вас, как запрограммировать свой мозг на автоматическое исцеление болезней и травм (в том числе и психологических). Безусловно, нет никаких гарантий того, что вы непременно выздоровеете, хотя многие люди продемонстрировали феноменальные результаты в восстановлении своего здоровья.

1. Определите, что вы хотите автоматически излечить. Это может быть либо болезнь, либо травма.

2. Решите для себя, как вы поймете, что процесс исцеления идет или уже произошел. Спросите себя: «После того как болезнь пройдет, что изменится в моих ощущениях? Что позволит мне понять, что процесс выздоровления идет? Какие видимые изменения или изменения в ощущениях произойдут, когда болезнь пройдет? Как на эти изменения будут реагировать окружающие? Как изменится моя жизнь?»

3. Подберите только вам присущее ощущение автоматического исцеления. Представьте то, что напоминало бы вам ту болезнь или травму, которую вы бы хотели исцелить, зная при этом, что это возможно исцелить автоматически, без какого-либо вмешательства извне. Выберите то, что может пройти независимо от того, что вы сами при этом делаете, то, что просто не может не произойти. Наиболее простыми примерами могут служить порезы, царапины, мозоли, растяжение связок, простуда, грипп. Все

мы уже сталкивались с такими проблемами, и мы из опыта знаем, что они могут пройти сами по себе. Итак, представьте то, что, на ваш взгляд, похоже на болезнь, которую вы хотите исцелить.

4. Вспомните о случае, когда все прошло само собой, представьте, что это происходит в настоящий момент. «Итак, если бы вы порезались (или с вами бы произошло что-то еще, в зависимости от того, что вы выбрали на этапе 3) прямо сейчас, вы были бы уверены, что все пройдет само собой, не так ли?» Обратите внимание, как вы представите, что порезались прямо сейчас, зная при этом, что все пройдет само собой.

5. Установите разницу в кодировании опыта автоматического самоисцеления (этап 4) и вашей болезни или травмы (этап 1). Как вы думаете о своей болезни, которая не прошла, что возникает у вас в сознании и где именно? Видите ли вы ее прямо перед собой, в своем теле или немного в стороне?

6. Задайте те же самые вопросы и по отношению к своему опыту автоматического самоисцеления (этап 4). Когда вы представляете, что порезались прямо сейчас, где вы видите возникший образ? У большинства людей он обычно возникает совсем в другом месте. Может быть, первое вы видите на своем теле, а травма, которую лишь предстоит исцелить, предстает перед вами как бы со стороны.

7. Итак, обратите внимание на все различия в кодировании. Может быть, одно будет цветным, а другое черно-белым, одно будет слайдом, а другое – фильмом. Может быть, они будут разных размеров и расположены на разном расстоянии от вас. Вам нужно понять, как ваш мозг определяет, что первое может пройти самостоятельно, а второе не может. Опираясь на свой опыт самоисцеления, можете ли вы сказать, чем та область, где идет процесс заживания, отличается от окружающих тканей? Многие люди представляют эту область более крупной, яркой, пульсирующей, светящейся и т. д. Очень важно это заметить, так как именно благодаря этому ваш мозг

понимает, что данной части тела следует уделить особое внимание. Возможно, вы захотите записать ваши представления об опыте самоисцеления, чтобы лучше его запомнить.

8. А сейчас превратите свое ощущение «неизлечимости» в ощущение самоисцеления. Вам предстоит перекодировать свою травму или болезнь точно так же, как ваш мозг закодировал болезни, подлежащие самоисцелению. Это означает, что вы превратите ощущение неизлечимости в ощущение автоматического самоисцеления. Отныне вы будете представлять свою болезнь или травму, используя тот код, который ваш мозг автоматически воспринимает как код самоисцеления. Воспользуйтесь информацией, полученной на этапе 5, и сделайте это. Если состояние неизлечимости представлялось вам ранее в виде слайда, изображавшего болезнь, или фильма, в котором вам становилось все хуже и хуже, прежде всего измените эти образы, представьте, что ваше состояние постоянно улучшается, представьте тот образ, который возникает у вас, когда вы думаете о самоисцелении. Затем перенесите ваш ранее приобретенный опыт неизлечимости в то место, где у вас располагался опыт самоисцеления. Сделать это можно следующим образом:

- если вы представляете процесс самоисцеления на теле, в подходящем для этого месте, то можете представить «неизлечимый» процесс тоже на теле в соответствующем месте. Другими словами, если вы видите заживающий порез на руке и хотите вылечить позвоночник, представьте процесс исцеления вашего позвоночника непосредственно у себя на спине;

- если же вы видите процесс заживления пореза не на себе, а на «картинке» себя со стороны, прямо напротив вас, представьте исцеление вашего позвоночника на подобной «картинке», расположенной точно в том же месте, что и образ с порезанным пальцем. Некоторые люди представляют себе процесс исцеления, как на своем собственном теле, так и на «картинке», расположенной напротив;

– делайте так, чтобы образ исцеления болезни полностью совпадал с вашим опытом самоисцеления (такие же цвет, размер, звук, движение, местоположение, яркость, ощущения). Если ощущение самоисцеления сопровождается цветом или выглядит красочно, сделайте опыт «неизлечимости» точно таким же.

9. Проверьте, что ваша травма или болезнь действительно запрограммирована на самоисцеление. Еще раз представьте свое ощущение самоисцеления и сравните его с тем, как вы теперь видите свою болезнь или травму. Если вы заметите, что между ними по-прежнему существуют какие-то различия, устраните их, приведя эти два образа в абсолютное соответствие. Когда неизлечимое программируется как самоизлечимое, многие люди немедленно замечают заметные изменения в ощущении болезни или травмы.

Стал ли образ вашей болезни или травмы таким же реальным, как ваш опыт самоисцеления? Если нет, вновь проанализируйте существующие между ними различия и приведите эти два образа в полное соответствие. Многие люди считают, что то, как они видят болезнь, полностью меняет дело. Однако можно также проанализировать, что вы при этом слышите или что вы говорите сами себе. Если процесс самоисцеления сопровождается у вас какими-либо звуками или словами, непременно перенесите их на процесс исцеления болезни или травмы. Постарайтесь, чтобы звуки при этом не изменялись и исходили из того же места.

10. Создайте еще один пример автоматического самоисцеления и поместите его мысленно в свое прошлое.

11. Создайте еще один образ, когда ваш организм уже выздоравливал от подобной болезни или травмы, и поместите его в свое прошлое. Обязательно убедитесь в том, что созданное вами новое воспоминание ничем не отличается от каких-либо других прошлых воспоминаний и выглядит лично для вас таким же реальным. Поскольку

большинство из нас судят о реальном и воображаемом, опираясь на свой прошлый опыт, этот этап значительно повышает действенность данного метода. Большинству людей достаточно восьми этапов, чтобы процесс выздоровления пошел. В ходе работы на этих этапах мы переориентировали свой организм на выздоровление как на сознательном уровне, так и на подсознательном. Но иногда полезно добавить к этому этапу еще два. При этом вы ничего не теряете, а только приобретаете.

12. Сделайте экологическую проверку: не сопротивляетесь ли вы внутренне выздоровлению. Закройте глаза и погрузитесь в себя. Спросите себя: «Не возражает ли какая-нибудь часть моей личности против автоматического исцеления?» Если ответ будет отрицательным, вы можете переходить к следующему этапу.

13. Если же вы получите ответ «да», предоставленный метод поможет вам уладить эти внутренние противоречия и откроет вам путь к исцелению. Умение понимать свои внутренние сигналы – это чрезвычайно ценный навык, находящий себе применение в разных сферах жизни.

14. Обычно возражения возникают из-за того, что какая-то ваша часть вдруг осознает, что в случае выздоровления она лишится чего-то очень важного. В психологии это обычно называют «вторичной выгодой». Возможно, что благодаря болезни вы добились любви и внимания окружающих, получили возможность отдохнуть от работы и других обязанностей, нашли, наконец, время ответить на письма и т. д. Когда причина возражений именно в этом, следует найти другие способы достижения желаемого, не подключая к этому болезнь или травму. Особенно внимательно относитесь к возражениям, если речь идет о серьезной болезни, и вы будете вынуждены вследствие этого внести поправки в привычный для вас стиль жизни, если ваша болезнь заметно влияет на жизнь окружающих вас людей.

15. Войдите в контакт со своей внутренней мудростью, с тем, чтобы поддержать процесс выздоровления. Погрузитесь в себя и спросите свое подсознание: «Что еще я могу сделать, чтобы поддержать автоматический процесс самоисцеления?» Обратите внимание, какие за этим вопросом последуют образы, ощущения и мысли. Остается лишь удивляться тому, какие прекрасные советы мы можем дать сами себе, когда умеем спрашивать и слушать. Часто, когда мы получаем советы от самих себя, мы больше доверяем им, стремимся им следовать.

Обратите особое внимание на то, какие изменения вам следует внести в стиль жизни, чтобы помочь процессу выздоровления. Если ваше привычное поведение в полном порядке, организм получает больше возможности излечить себя. Спросите: «Что может предложить мое внутреннее «Я» в отношении моей диеты, отдыха, режима работы и т. д.?» При этом бывает, что типичный набор правил, предложенный другим людям с той же болезнью, окажется неприемлемым для вас. Ваше внутреннее, подсознательное «Я» часто осознает это раньше, нежели сознание.

Когда речь идет о каких-то особо серьезных болезнях, данный этап полезно повторять ежедневно или еженедельно – до тех пор, пока болезнь полностью не пройдет. Иногда вы будете получать совет, а иногда сигнал о том, что вам надо продолжать в том же духе.

Этот этап помогает понять, поддерживают ли ваши привычки процесс выздоровления. Если вы плохо питаетесь, недосыпаете, перетруждаетесь, исцеление затруднено. Вам придется прикладывать усилия, чтобы вести правильный образ жизни. Если вы игнорируете потребности своего организма, например – в отдыхе, то он будет возмущаться и посылать вам сигналы в виде боли и других симптомов. Если вы эти сигналы игнорируете, то он усиливает и усиливает их до тех пор, пока вы не обратите внимание на свое здоровье и не начнете заботиться о нем, приобретая полезные привычки.

Техника 5. «Изменение образа жизни»

Ответьте на приведенные ниже вопросы:

1. Что значит для меня моя жизнь сейчас?
2. Что она могла бы значить?
3. Что моя жизнь значит для других сейчас?
4. Что она могла бы значить для других?
5. Что является для меня действительно важным? (Укажите пять вещей, явлений и т. д., которые вы цените больше всего в жизни.)
6. Каковы приоритеты моих ценностей? (Проранжируйте их в порядке важности или значимости.)
7. Насколько мой нынешний образ жизни отображает те ценности, которые для меня важны?
8. Какие три действия я могу совершить, чтобы изменить свою жизнь к лучшему?
9. Что еще я для этого сделаю?
10. Какие обязательства придают моей жизни смысл?
11. Какие переживания придают моей жизни смысл?
12. Какие достижения придают моей жизни смысл?
13. Что заставляет мое сердце петь?
14. Что служит для меня неизменным источником радости?
15. Что позволяет мне ощутить себя по-настоящему счастливым?
16. Что просто доставляет мне регулярное удовольствие?
17. Насколько сейчас мой образ жизни вмещает и включает:
 - то, что придает моей жизни смысл?
 - то, что заставляет мое сердце петь?
 - то, что служит для меня источником радости?
 - то, что позволяет мне ощутить себя по-настоящему счастливым?
 - то, что регулярно доставляет мне удовольствие?

18. Какие три действия я могу совершить, чтобы в моей жизни стало больше:

- того, что придает моей жизни смысл?
- того, что заставляет мое сердце петь?
- того, что делает меня по-настоящему счастливым?
- того, что служит для меня неизменным источником радости?
- того, что регулярно доставляет мне удовольствие?

Техника 6. «Ресурсные состояния»

Упражнения данного раздела направлены на то, чтобы мобилизовать внутренние ресурсы, имеющиеся у человека, для благополучного завершения «работы горя». Упражнения взяты из работы.[5]

Упражнение 1. «Мои жизнь и смерть»

Инструкция: «Дерево весной цветет, летом – плодоносит, осенью – сбрасывает листья, зимой жизнь в нем замирает, весной – вновь пробуждается, тянется к свету и любви. Почувствуйте себя и цветущим деревом, и летним деревом, и осенним и постарайтесь пережить, что такое дерево зимой. Затем вновь почувствуйте себя расцветающим деревом.

А теперь представьте себе необозримую океанскую гладь. Океан огромен, силен, могуч, а вы – одинокая капля в нем. Вас выносит на гребень волны и срывает ветром с поверхности океана. Солнечный луч превращает вас в крошечное облачко, вы поднимаетесь вверх и соединяетесь с большим облаком. Ветром вас уносит вдаль, облако теряется среди заснеженных горных вершин, проливается дождем, и вы превращаетесь в маленькую льдинку. Яркое солнечное утро растапливает льдинку, и вы каплей воды уходите в землю и сливаетесь с подземной рекой. Родник выплескивает вас в горный поток, и река снова уносит вас в океан. И снова вы – капля воды в океане жизни. Но теперь уже вы знаете, что способны пройти свой путь в одиночку».

Упражнение 2 «Работа со стихиями»

Инструкция: «Закройте глаза и вспомните самый чистый легкий ВОЗДУХ, каким вы дышали когда-либо. Медленный плавный вдох – и легкий чистый воздух наполняет кисти рук, плечи, выдох – и он выходит через руки. Вдох – воздух заполняет ступни, голени, бедра, живот, грудь; выдох – и он плавно выходит через ноги. Вдох – воздух заполняет все ваше тело. Свойства воздуха теперь свойства вашего тела: легкость, прозрачность, невесомость. Вы и есть этот чистый, прозрачный легкий воздух.

Представьте себе ласковую голубую ВОДУ. Вы лежите в голубом бассейне. Вдох – и вода заполняет ваши руки, плечи. Выдох – и она выходит через руки. Вдох – и вода заполняет наши ноги, выдох – выходит через ноги. Вдох – и вода заполняет вашу голову, выдох – выходит. Вдох – и все ваше тело полностью наполняется чистой голубой водой. Вы растворяетесь в ней. Свойства воды теперь свойства вашего тела и вашей психики: текучесть, подвижность, всепроницаемость.

А теперь представьте бушующий ОГОНЬ. Вы дышите всей поверхностью тела, и с каждым вдохом огонь заполняет ваши руки, нога, грудь, живот, голову. Вы заполнены бушующим пламенем, и свойства огня – отныне ваши свойства.

Представьте себе легкий серебристый МЕТАЛЛ. Медленный плавный вдох – и ваши руки и ноги заполняются металлом. Почувствуйте, как свойства металла становятся вашими свойствами: прочность, надежность, стойкость.

А теперь представьте тяжелую, рыхлую и надежную ЗЕМЛЮ. Вы лежите на земле и дышите всей поверхностью тела. С каждым вдохом вы втягиваете в себя землю и, наконец, растворяетесь в ней. И свойства земли теперь ваши свойства: стабильность, надежность, уверенность.

И наконец, представьте себе мощное, красивое ДЕРЕВО. Вдох – ваши руки и плечи становятся ветвями этого дерева. Выдох – и вы обретаете все свойства этого дерева: гибкость, грациозность, прочность».

Упражнение 3 «Техника волка»

Инструкция: «Закройте глаза и представьте, что вы плавно погружаетесь в сон на своей постели. Вы проваливаетесь в глубины своего Я, опускаясь до опыта своей генетической памяти. Сумерки... Вы растворяетесь в темноте. Вы и есть эта темнота. Но вот далеко-далеко впереди забрезжил свет. Он становится все ярче и ярче, вы попадаете в зону света в бескрайней степи. Вы – волк. Вы чувствуете свои сильные лапы, острые клыки, гибкое тело. Вы крупный и мощный хищник. Вы несетесь по степи, и для вас она – дом родной. Но вдруг вы замечаете за собой погоню: вас преследуют три матерых волка. Сама смерть несется за вами по пятам. Вам не уйти от погони, и вы внезапно поворачиваетесь к ним с твердым намерением их уничтожить. Вы чувствуете сильнейший прилив энергии. Вы набрасываетесь на первого волка и разрываете ему горло. Наскакиваете на второго и перегрызаете ему лапы. Но самый мощный третий волк впивается клыками вам в бок. Вас захлестывают острая боль и злоба, которые мгновенно переходят в ярость, и вы загрызаете последнего противника насмерть. На степь уже опустилась ночь, и полная луна заливают леденящим светом округу. И вдруг вы, глядя на луну, начинаете выть древним воем мощного хищника, который вам самому жуток и непонятен. Вой переходит в дрожь. Но эта дрожь постепенно заполняет ваше тело и душу уверенностью и силой. Вы оказались сильнее трех могучих волков! Тьма сгущается. Вы ложитесь на землю и засыпаете. И просыпаетесь здесь и сейчас: сильным, ловким, уверенным в себе человеком».

Упражнение 4 «Поплавок»

Жизнь не так проста, как кажется, и временами преподносит неожиданные сюрпризы. Ни один страховой полис не избавит вас от решения трудных задач, но, в конце концов, ведь каждому испытания посылаются по силам.

Инструкция: «Представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающие все на своем пути мощные валы волн. Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова выныривающий на гребень волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море – ваша жизнь. На вас накатываются волны житейских невзгод, но вы – непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность. Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы – поплавок – наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и вышли победителем. Представьте себе последующие возможные ураганы вашей жизни, и из них вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком».

Упражнение 5 «Сила вашего рода»

Инструкция: «Обретение силы своего рода – один из краеугольных камней обретения веры в себя, уверенности сверхвозможностей. Насколько хорошо вы знаете свою генеалогию? Какие качества родового характера вам присущи?

Постарайтесь вспомнить максимальное число своих родственников, представить их лица, вспомнить походку, интонации голоса. А теперь вспомните свое самое любимое место отдыха, где вы чувствуете себя комфортно и спокойно.

Закройте глаза и представьте, что вместе с вами там же находятся и все ваши родственники. Вы их видите всех сразу. Все вместе вы действительно похожи на дерево, у которого много сильных раскидистых ветвей. И вы – одна из этих ветвей. В ваших жилах течет кровь многих поколений ваших предков, их гены – ваши гены.

А теперь определите лучшего из вашего рода и слейтесь с ним воедино. Окунитесь в его жизнь. Как он работал? Как он общался с людьми? Как он переживал победы и поражения? Почувствуйте силу его духа так, чтобы она

стала вашей силой. А теперь попробуйте подойти к другим, избранным вами представителям рода. Обратитесь к ним, попросите поддержки и защиты. Когда-то и вас не станет на этой земле, и вы для кого-то станете ангелом-хранителем. И ваши потомки будут вспоминать вас, гордиться вами.

Попросите эту силу сейчас у своих предков. Поблагодарите их и попрощайтесь. Сделайте глубокий вдох, выдох – и вернитесь в этот мир» [5].

Подход к работе с горем может быть применен к любой потере, будет ли это потеря человека, отношений, питомца, работы, предмета и так далее.

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ.

Цели: обучение осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения; развитие рефлексивного мышления; развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы; воспитание стойкой жизненной позиции [19].

Задачи:

1. Формировать уверенность в себе и позитивный взгляд на преодоление жизненных трудностей.
2. Психологическое просвещение о суицидах и способах его предотвращения.
3. Учить распознавать признаки суицидального поведения и оказывать помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации.
4. Формировать негативное отношение к суициду как способу решения проблем.
5. Установление причинно-следственной связи между потерей смысла жизни и суицидом.
6. Формирование осмысленности жизненного пути.
7. Развитие навыков взаимодействия, общения, сплочение коллектива.

8. Развитие толерантного отношения друг к другу.

Оборудование: просторное помещение, стулья по количеству участников, шариковые ручки, цветные карандаши, ватман с изображением фейерверка, бумажные звезды, листы А4.

Целевая группа: студенты 1–4 курс (16–20 лет), учащиеся школ (10–11-е классы).

Рекомендуемое количество участников: 12–15 человек.

Занятие №1. «Ценность жизни»

Тот, кто имеет за чем жить, может вынести любое как.

Ф. Ницше

Ход занятия.

Упражнение «Знакомство».

Цель: знакомство; создание благоприятных условий для работы группы, снятия напряжения, раскрепощения и создание высокого эмоционального подъема; формирование установки на активную творческую работу.

Участники образуют круг. Каждый по очереди называет свое имя и добавляет к нему прилагательное, соответствующее своему характеру. Следующий участник повторяет слова предыдущего и затем добавляет свое словосочетание, и т. д.[19]

Обсуждение и принятие правил поведения в тренинговой группе:

- **Общение по принципу “здесь и теперь”** (говорим только о том, что волнует именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит в группе)
- **Конфиденциальность всего происходящего** (все происходящее во время тренинга, не разглашается и не обсуждается вне тренинга).

- **Высказывания от своего имени** («Я считаю» вместо «мы считаем»)
- **Искренность в общении** (говорить только то, что думаешь и чувствуешь).
- **Уважение** (слушаем и не перебиваем говорящего участника).
- **Активность** (даже если упражнение покажется неинтересным, нужно работать)
- **Не опаздывать, отключать сотовые телефоны** (во время занятий создается некоторое энергетическое пространство, которое необходимо беречь. Опаздывающие и отвлекающиеся на телефонные звонки участники “разрезают” его).

Упражнение «Жизнь это...»

Цель. Осознать ценность жизни; развивать умения находить позитивные стороны жизни.

Участники записывают свои ассоциации, к слову жизнь на бумажных звездах, зачитывают их и приклеивают на ватман с изображением фейерверка.

Рефлексия. Участники обсуждают, какой новый опыт получили с помощью упражнения.

Ведущий: «Оптимист думает, что жизнь – это радость и счастье. Пессимист, напротив, видит трагедию и печаль. Реалист уверен, что жизнь – это и радость, и печаль, и трагедия, и счастье». А как думаете вы? Может ли жизнь состоять только из радости или только из горя? *(Ответы участников)*.

Игра «Капкан или замкнутый круг».

Цель: Определение способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Участники становятся в круг, и берутся за руки. Несколько человек, желающих, выходят в середину круга. Ведущий предлагает представить, что те, кто стоит в центре - люди. А кто образует круг — это капкан. Задача людей — выбраться из капкана приемлемыми способами за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим [20].

Задача капкана – держать людей и выпустить только при определенных обстоятельствах. *(Участники пытаются выбраться из круга разными способами, но круг принимает только доброту, уверенность, ласковые слова, дружеское отношение, объятия)*. Круг не имеет желания выпустить людей, но, если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание жить.

Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться.

Вопросы для обсуждения: Что чувствовали себя пойманные люди? О чем думал капкан? Как пришли к верному решению?

Ведущий: Так происходит и в жизни. Одни люди могут в трудной, и, казалось бы, не решаемой, ситуации пройти стену недоверия, проявить смелость, уверенность, возможно силу, или искренность, доброту и любовь. А другим, это, оказывается, сделать сложнее, и они остаются в замкнутом круге, наедине со своими проблемами. И тогда происходят такие эпизоды, когда жить не хочется и решаешься на самое страшное — суицид.

Мозговой штурм «Суицид».

Цель: изучение уровня информированности о суицидальном поведении – как негативном явлении общества.

Вопросы для обсуждения: Что же такое суицид, парасуицид?
(Размышления и ответы учащихся).

Суицид или самоубийство – это намеренное, осознанное и быстрое лишение себя жизни, в связи с эмоциональным кризисом или многосторонним недомоганием человека, ни одна из потребностей которого не удовлетворена [5].

Суицидальная попытка или **парасуицид** – это намеренное самоповреждение или самоотравление, не закончившееся смертью [5].

Для формирования корректного представления о суициде, необходимо развеять несколько мифов о суициде, которые имеют место быть в нашем обществе [23].

Мифы

Решение совершить самоубийство принимают внезапно. Исследования показывают, что кризис, приведший к суициду, длится, как правило, несколько недель, а порой и месяцев.

Человек, решивший совершить самоубийство, никогда не говорит об этом окружающим. Если не принимать во внимание суициды в состоянии аффекта, часто прослеживаются косвенные замыслы. То есть человек всегда предупреждал окружающих о своих намерениях. К сожалению, обычно разговоры о самоубийстве не воспринимаются всерьёз. А ведь будь окружающие люди внимательней, часть самоубийств можно было бы предотвратить.

По поведению человека нельзя понять, что он решился на самоубийство. Перед суицидом большинство людей ведёт себя необычно. Всё дело в невнимательности, а порой и безразличии окружающих.

Алкоголь помогает снять состояние психологического кризиса и предупредить появление суицидальных намерений. Очень распространенное заблуждение. Многие люди пытаются снять стрессовое напряжение и уйти от каких-либо проблем путём употребления алкоголя. Но

зачастую злоупотребление спиртным вызывает обратный эффект: обостряются конфликты, усиливается тревожное ощущение, что только способствуя самоубийству. Как показывает статистика, 50% суицидов совершено в состоянии алкогольного опьянения.

Если человек загружен работой, у него никогда не возникнет мысль о суициде. Конечно же, это неправда. Во-первых, порой причиной самоубийства становились конфликты и неудачи на работе или учёбе. Во-вторых, при каких-либо трагических ситуациях, связанных с личной жизнью, у человека пропадает интерес ко всем сферам деятельности и начинается депрессивное состояние, которое может, в конечном счете, привести к попытке самоубийства.

Суициденты — психически больные. Безусловно, психические нарушения повышают риск самоубийств. Но многие совершившие суицид не страдали психическим заболеванием. У них была трудная ситуация, из которой они не нашли выхода.

Предрасположенность к самоубийству наследуется, оно фатально. Ученые ищут гены, имеющие отношение к формированию суицидального поведения. Но даже наличие генетической основы не означает, что человека не переубедить. Ведь речь идет о заметном поведении, надо лишь обратить на него внимание.

Упражнение «Пожелания».

Цель. Развитие навыков взаимодействия, общения, сплочение коллектива [19].

Участники, по кругу передавая какую-нибудь игрушку, желают группе что-нибудь позитивное на предстоящую неделю.

Рефлексия

Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос о том, какие мысли возникали по ходу занятия, какая информация для них была новая и интересная.

Ритуал завершения.

Ведущий: «Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не обедали у нас?

- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.

- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан».

Вопрос для обсуждения: О чем эта притча? *(ответы учащихся)*.

Каждый из вас увидел в ней, свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления.

Занятие №2. «Рука помощи».

Жизнь – это красноватая искорка в мрачном океане вечности, это единственное мгновение, которое нам не принадлежит.

И.С. Тургенев

Ход занятия.

Приветствие.

Упражнение «Не законченные фразы».

Участникам предлагается закончить следующие предложения:

- «Меня любят за то, что...»
- «Считаю, что смысл жизни в ...»

Упражнение Дискуссия по методу Джеффа.

Цель: профилактика суицидального поведения посредством формирования твердых жизненных позиций

Учащимся зачитываются различные утверждения, и предлагается обозначить свою точку зрения по каждому из них, встав под табличку «ЗА» в одном углу комнаты, или под табличку «ПРОТИВ» в другом углу.

Утверждения:

1. Судьба, определенно, не справедлива ко мне;
2. Лучше вообще не жить, чем жить плохо;
3. Если человек совершил какой-то промах в обществе, то об этом будут помнить все и всегда;
4. Если мои родные не пытаются меня понять и принять, я их могу наказать тем, что покончу с собой – пусть знают!
5. Суицид – это лучший способ быстро и навсегда избавиться от накопившихся проблем.

В процессе выполнения упражнения ведущий способствует обсуждению и анализу различных мнений участников по каждому утверждению и нахождению реальных жизненных, литературных примеров. При этом строго соблюдается принцип безоценочности высказываний.

Вопросы для обсуждения: Как вы считаете, почему люди совершают этот шаг? Какими мотивами они руководствуются? (*Размышления и ответы учащихся*)

Ведущий: Психология самоубийств, прежде всего, психология безнадежности, обиды на жизнь, на других людей, на весь мир, замыкания человека в самом себе, в своей собственной тьме [23].

Цели и мотивы суицидов и парасуицидов весьма разнообразны. Обычно, они связаны как с попыткой повлиять на социальное окружение (родственники, партнёры, педагогические и медицинские работники и т.д.), так и с идеями смерти или избавления от страдания, страха и других тяжёлых переживаний. В

большинстве случаев трудно однозначно определить, является ли данный парасуицид «манипуляцией» или «истинным» стремлением к смерти. Поэтому необходимо внимательно относиться к любым суицидальным высказываниям и попыткам суицида

Вопросы для обсуждения: Как вы считаете, как суицидальные наклонности могут проявляться в поведении человека? *(Размышления и ответы учащихся)*

Ведущий: Если человек серьезно задумал совершить самоубийство, то обычно об этом нетрудно догадаться по ряду характерных признаков. **Эти признаки делятся на 3 группы: поведенческие, словесные и ситуационные.**

Особенности поведения, свидетельствующие о наличии суицидальных мыслей [23]:

- Смерть и самоубийство как постоянная тема разговоров.
- Предпочтение траурной или скорбной музыки.
- Раздача личных вещей, упаковка вещей, составление завещаний.
- Фантазии на тему о своей смерти.
- Интерес, проявляющийся косвенно или прямо к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества и т. п.).
- Приобретение средств для совершения суицида.
- Приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел.
- Написание прощальных писем.
- Странное для окружающих «прощальное» поведение с людьми.
- Несвойственная молчаливость или высказывания со скрытым вторым смыслом, связанным со смертью, символические высказывания.
- Особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти.

- Проявление признаков депрессии.

Особенности психоэмоционального состояния:

- Пониженное настроение, глубокая печаль.
- Резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность и эмоциональная лабильность, раздражительность, слабость, плаксивость.
- Потеря аппетита; переедание.
- Повышенная сонливость; бессонница.
- Снижение энергетического тонуса организма, усталость, недомогание.
- Снижение внимания.
- Нерешительность.
- Апатия, потеря интереса к вещам, людям и ситуациям, ранее вызывавшим активный интерес.
- Социальная самоизоляция, отход от друзей, семьи, молчаливость.
- Негативный фон отношения к себе: чувства вины, стыда, растерянности.
- Пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого.

К словесным признакам относятся:

- Высказывание тяжелых самообвинений, жалобы на собственную беспомощность, безнадежность.
- Прямые высказывания типа «Я не могу этого выдержать», «Я не хочу жить», «Я хочу умереть и умру», «Нет смысла жить дальше».
- Косвенные высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Он очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «Ничего,

скоро все это закончится для меня». Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.

- Прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»; «Я не могу так дальше жить».
- Косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
- Много шутить на тему самоубийства.

Ситуационные признаки

Человек может решиться на самоубийство, если:

1. Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствует себя отверженным.
2. Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье — в отношениях с родителями или родителей друг с другом; алкоголизм — личная или семейная проблема);
3. Ощущает себя жертвой насилия — физического, сексуального или эмоционального.
4. Предпринимал раньше попытки суицида.
5. Имеет склонность к самоубийству вследствие того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
6. Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
7. Слишком критически настроен по отношению к себе.

Вопросы для обсуждения: Если вы заметите подобные признаки у вашего знакомого, возможно, ему требуется помощь. Как вы можете ему помочь? Что делать, если у человека замечена склонность к самоубийству? *(Участники высказываются. Ведущий делает комментарии).*

Следующие рекомендации помогут изменить ситуацию:

1. Внимательно выслушайте человека, решившегося на самоубийство. В состоянии душевного кризиса любому из нас нужен тот, кто готов нас

выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените серьезность намерений и чувств. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация более угрожающая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Человек может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, еще недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

5. Не бойтесь прямо спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто человек бывает рад возможности открыто сказать о своих проблемах.

Следующие вопросы и замечания помогут завести разговор о самоубийстве и определить степень риска в данной ситуации:

- Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? (Так можно завязать разговор о проблемах человека.)

- Ты думал когда-нибудь о самоубийстве? Каким образом ты собираешься это сделать? (Этот вопрос поможет определить степень риска: чем более подробно разработан план, тем выше вероятность его осуществления.)

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны вводить вас в заблуждение. Часто человек может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного

кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите его в том, что он сделал верный шаг, приняв вашу помощь. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться. Попытайтесь убедить человека обратиться к специалистам (психологу, врачу). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи. Один психолог, занимавшийся философскими вопросами смысла жизни, пришел к выводу, что смысла жизни нет, пока ты сам себе его не придумаешь!

Суть любой поддержки человека, находящегося в ситуации депрессии, когда этот «фундамент смысла» жизни из-под ног ушел, дать ему другой, вернуть ему почву, вернуть ощущение того, что он в этом мире кому-то нужен

Работа с таблицей

Вопросы	Ответы
Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации?	
В чем должна заключаться эта помощь?	
Кому ты можешь помочь? В какой проблеме или ситуации?	
Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?	.

Необходимо обсудить с участниками их ответы, подчеркнуть то, что они нужны многим людям, и окружающие могут оказать им помощь в трудной ситуации [19].

Упражнение «Ладони удачи».

Цель. Развитие навыков взаимодействия, общения, сплочение коллектива, толерантного отношения друг к другу.

Каждый участник обводит контур своей ладони и ставит свое имя. Задача участников – написать на каждой ладони добрые слова пожеланий, признаний, поддержки. Таким образом, все обмениваются пожеланиями.

Ритуал завершения.

Притча «Пять простых правил, чтобы быть счастливым».

Однажды осёл фермера провалился в колодец. Он страшно закричал, призывая на помощь. Прибежал фермер и всплеснул руками: «Как же его оттуда вытащить?»

Тогда хозяин ослика рассудил так: «Осёл мой – старый. Ему уже недолго осталось. Я всё равно собирался приобрести нового молодого осла. А колодец всё равно почти высохший. Я давно собирался его закопать и вырыть новый колодец в другом месте. Так почему бы не сделать это сейчас? Заодно и ослика закопаю, чтобы не было слышно запаха разложения».

Он пригласил всех своих соседей помочь ему закопать колодец. Все дружно взялись за лопаты и принялись забрасывать землю в колодец. Осёл сразу же понял, к чему идет дело, и начал издавать страшный визг. И вдруг, к всеобщему удивлению, он притих. После нескольких бросков земли фермер решил посмотреть, что там внизу.

Он был изумлен от того, что он увидел там. Каждый кусок земли, падавший на его спину, ослик стряхивал и примаминал ногами. Очень скоро, к всеобщему изумлению, ослик показался наверху - и выпрыгнул из колодца!

О чем эта притча? *(ответы учащихся)*.

В жизни будет встречаться много всякой грязи, и каждый раз жизнь будет посылать вам всё новую и новую порцию. Всякий раз, когда упадет ком земли, стряхни его и поднимайся наверх – только так можно выбраться из колодца. Каждая из возникающих проблем – это как камень для перехода на ручье. Если не останавливаться и не сдаваться, то можно выбраться из любого самого глубокого колодца. Удачи вам!

Занятие 3. «Быть готовым к испытаниям».

Живи так, как растет дерево, радуйся солнцу и знай,
что в самую страшную грозу идет дождь и питает все живое.

К. Черный

Ход занятия.

Приветствие.

Цель: развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию.

Учащимся предлагается закончить предложение: **«Жизнь прекрасна, потому что...».**

Притча о буре.

Когда-то один дворянин протянул струну от одной башни своего замка до другой, чтобы ветер превратил ее в арфу. Нежный ветерок играл вокруг замка, но музыка не рождалась. И вот однажды ночью разразилась буря. Замок содрогался, но та струна наполнила воздух чудесными звуками. Нужна была буря, чтобы вызвать музыку!

Вопросы для обсуждения:

- Какую роль сыграла буря в этой притче?
- Какие ассоциации возникают у вас при слове «буря»?
- Приведите подобные примеры из жизни или из художественных произведений, поговорки, пословицы. *(Не было бы счастья, да несчастье помогло. Нет худа без добра. Что ни делается – все к лучшему.)*

Ведущий показывает, как решается проблема безвыходности, трудного положения в народном творчестве, в художественных произведениях. Подчеркивает, что все сложности разрешимы, главное – то, как человек к ним относится [19].

Игра «Мяч».

Цель. Создать атмосферу оптимизма, развивать в участниках умение видеть позитивное в окружающем мире, формировать уверенность в том, что из любой сложной ситуации можно найти конструктивный выход.

Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а участник отвечает, предлагая позитивные выходы из ситуации. Если участник затрудняется предложить позитивный ответ, к поиску ответа подключается вся группа, пока не определится позитивный способ разрешения проблемы. Примеры ситуаций:

- отчисляются из вуза;
- родители не соглашаются покупать вещь, о которой мечтал;
- хочет гулять с друзьями, но надо сидеть с младшим братом (сестрой);
- конфликтует с педагогом;
- не сдал экзамен;
- поссорился с лучшим другом (подругой);
- имеются проблемы со здоровьем;
- конфликты с одноклассниками (ребятами старшего возраста);
- потеря большой суммы денег (или дорогой вещи) и т.д.
- расставание с любимым человеком и т.д.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли было находить позитивный способ разрешения проблемы?
- В реальной жизни случались с вами такие ситуации?

Ведущий: « У каждого человека всегда есть выбор. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужно только осознание необходимости самосовершенствования и вера, что вы можете изменить себя. Жизнь требует от нас мужества! И единственная альтернатива слабости – мужество бытия и поиск выхода из ситуации» [22].

Упражнение «Мужество быть».

Цель: осмысление своих качеств, и стремления к реализации личностного потенциала.

Участникам предлагается ответить на вопрос, как они понимают фразу «Мужество быть».

Работа с таблицей

Что входит в понятие «мужество быть»?	Какие качества для этого необходимы?
• Согласие с миром • Понимание, что рождение и жизнь – это уникальные явления	Терпимость, доброта
• Стремление к цели • Сила • Выносливость • Способность выходить из любых ситуаций • Смелость не сойти со своего пути	Целеустремленность, сила воли, уверенность, самостоятельность, ответственность
• Осознание несовершенства мира и общества • Ответственность за свои поступки • Любовь к жизни и к людям • Умение не ждать отдачи от других • Умение выделить самое важное и не страдать по пустякам • Стремление найти свое место, дело • Способность не унывать • Осознание самоценности человеческой жизни	Оптимизм, вера, терпение, надежда, любовь, мудрость, опыт, умение прощать, юмор

Вопросы для обсуждения:

• Какие качества нужны сегодня молодому человеку, чтобы достойно, интересно жить и добиться чего-то важного в жизни?

• Какие качества у вас уже есть?

Рефлексия

Участникам предлагается заполнить анкету:

1) Хочу сказать, что...

2) Больше всего мне запомнилось...

3) Теперь я...

4) Мое настроение на всех трех занятиях (опиши или нарисуй).

Ритуал завершения.

Притча о каретном мастере.

Когда старик расчищал землю под пашню, то оставил несколько дубов посередине поля. Именно из таких деревьев делал он колеса для экипажа. Оставленные наедине с ветром, они выростали прочными, способными выдержать любые нагрузки.

Приветствуйте самые трудные испытания, потому что именно с ними приходят самые благоприятные возможности. Подобно старым дубам, вы становитесь сильными тогда, когда вступаете в схватку с неприятностями.

Пусть следующие слова станут вашим жизненным девизом:

*Живя, умей все пережить:
Печаль, и радость, и тревогу.
(Ф. Тютчев)*

ЛИТЕРАТУРА

1. Александровский Ю.А. и др. Психогении в экстремальных ситуациях//Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия/Сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – Мн.: Харвест, 2000.
2. Андреас К., Андреас С. Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами М., КСП+ – Ювента, 1994
3. Андреас С, Андреас К. Сердце разума. «Независимая ассоциация психологов-практиков», 1997; Вагин И. Психология жизни и смерти. СПб., Питер, 2002.
4. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. СПб.: Питер, 2001.
5. Вагин И. Психология жизни и смерти. СПб., Питер, 2002.
6. Вайтхед М. Консультирование человека в состоянии горя: модель помощи. Психология зрелости и старения, № 1 (17), весна, 2002
7. Василюк Ф.Е. Методика психотерапевтического облегчения боли // Московский психотерапевтический журнал, 1997, №4 (18). С.123-146.
8. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200 с.
9. Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП. М., Независимая фирма «Класс» 1997.
10. Калер Х. Практическое руководство по использованию теста, выявляющего основные эмоциональные структуры. СПб.: Знак, 2000.
11. Карцева Т.Б. Личностные изменения в ситуациях жизненных перемен // Психологический журнал. – 1988. – №5. – С.121-128.
12. Ковалев СВ. Исцеление с помощью НЛП. Нейролингвистическое программирование психосоматических исцелений. М., КСП+, 1999
13. Курбатова Т. Н. Психология агрессии//Агрессия/Отв. ред. А. М. Ельяшевич. СПб.: Хамелеон, 2004.
14. Курбатова Т. Н. Самореализация и агрессия // Психологические проблемы самореализации личности. Вып.8/ Под ред. Л А. Коростылевой.

СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004.

15. Курбатова Т. Н. Структурный анализ агрессии // Б. Г. Ананьев и ленинградская школа в развитии современной психологии. Тезисы научно-практической конференции 5—6 декабря 1995 года. СПб., 1995.
16. Лазебная Е.О. Травматическая стрессовая ситуация и посттравматический адаптационный процесс. В кн. Психология психических состояний: Сб-к статей. Вып. 4 / Под ред. проф. А.О. Прохорова. – Казань: Изд-во "Центр инновационных технологий", 2002. – С. 387-399.
17. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984.
18. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях– М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
19. Макарычева Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. — СПб.: Речь, 2007. — 368 с., 52
20. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб., Речь, 2004
21. Фанч Ф. Преобразующие диалоги. Киев, Ника-Центр, Вист-С, 1997
22. Ферруччи П. Кем мы можем быть / Перевод-конспект О. Чадаева. М., 1992.
23. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. М., Генезис, 2000