

18+

Александр Капитонов
Ольга Михайленко

**Кататимно-
имагинативная
терапия**

*Работа
со страхом
(Части 3 и 4)*

**Александр Капитонов
Ольга Михайленко**

**Кататимно-имагинативная
терапия. Работа
со страхом (Части 3 и 4)**

*<https://litres.ru/73873196>
ISBN 9785006986558*

Аннотация

Издание представляет собой системное описание работы со страхом в Кататимно-имагинативной терапии. Предлагается трехуровневая модель (Эго — Тень — Самость) работы. Мировой прорыв метода — работа с фобиями и экзистенциальными страхами. Впервые представлены техники деконструкции фобического автоматизма и диалога с архетипическими образами Тени, позволяющие не подавлять ужас, а трансформировать его структуру. Подробный разбор клинических случаев делают эту книгу незаменимой для психотерапевтов.

Содержание

Предисловие ко второй и третьей частям	5
Практика работы со страхом на уровне Эго	16
Задачи и принципы работы на уровне Эго	16
Задачи терапии на уровне Эго	19
Принципы работы на уровне Эго	29
Технические приёмы	40
Мотивы укрепления Эго	61
Мотив «Граница»	66
Мотив «Убежище»	80
Мотив «Инструмент»	91
Мотив «Союзник»	102
Конец ознакомительного фрагмента.	114

**Кататимно-
имагинативная терапия
Работа со страхом
(Части 3 и 4)**

**Александр Капитонов
Ольга Михайленко**

© Александр Капитонов, 2026

© Ольга Михайленко, 2026

ISBN 978-5-0069-8655-8 (т. 3,4)

ISBN 978-5-0069-8654-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие ко второй и третьей частям

Страх никогда не приходит один. За панической атакой тянется шлейф стыда — за то, что не справился, за то, что взрослый человек боится того, что ребёнок давно перерос. За навязчивой мыслью о смерти прячется невысказанный вопрос о смысле — зачем всё это, если однажды закончится? За избеганием лифтов и метро стоит не только клаустрофобия, но и запрет на собственную силу, на право заявить о себе, на занятие высокого положения. За страхом публичного выступления часто скрывается не только тревога оценки, но и подавленный гнев на тех, кто когда-то осмеял, и печаль о том, что голос не был услышан.

Клиент приходит с одним симптомом, но за ним всегда тянется целый ворох сплавленных, перемешанных, недифференцированных переживаний. Игнорировать эту свиту — значит обрекать терапию на провал. Работать только со страхом, не замечая гнева, печали или запрещённой радости, — всё равно что выдёргивать сорняк, оставляя корни в земле.

Первые две части настоящего труда были посвящены созданию диагностического аппарата, позволяющего этот клу-

бок распутать. В них была представлена эволюционно-биологическая основа страха, нейроанатомия миндалевидного тела и принцип эволюционной экономии, объясняющий гиперчувствительность системы страха как адаптивный механизм, а не как поломку.

Был прослежен онтогенез психики — от пренатального формирования Самости через дифференциацию Эго и Тени в раннем детстве до закрепления успешных и неуспешных паттернов поведения, где страх оказывается вытесненным в Тень, сплавляясь с гневом, печалью или радостью.

Была создана феноменологическая диагностика страха в образе — по типу образа, телесной реакции, уровню психической структуры и динамике.

Были предложены диагностические мотивы — от базовых «Луга», «Тропы», «Убежища» и «Наблюдателя» до дополнительных «Границы», «Дома» и «Сокровища».

Была разработана интегративная диагностическая схема, позволяющая на основе многоосевой оценки определить тип страха, его уровень и выбрать адекватную терапевтическую стратегию.

Без этого фундамента любая практическая работа превращается в опасное гадание.

Теперь — время действия. Настоящая книга посвящена практике. В ней нет больше теоретических построений и ди-

агностических алгоритмов. В ней есть ответ на вопрос: что делать? Что делать, когда клиент захвачен страхом настолько, что не может сформировать образ, не теряя контакта с реальностью? Что делать, когда за монстром в образе скрывается вытесненная агрессия, которая не была выражена в детстве и теперь разрушает жизнь изнутри? Что делать, когда страх не имеет конкретного объекта, а представляет собой экзистенциальную пустоту? Что делать, когда фобический объект вызывает мгновенное аффективное захватывание, и клиент не может даже представить его, не впадая в панику?

Ответы на эти вопросы разбиты на две большие части, объединённые в одном томе. Первая — работа на уровне Эго. Вторая — работа на уровне Тени.

Объединение этих двух частей не случайно. Эго и Тень не существуют изолированно друг от друга. Это две стороны одной системы, два режима одной психической реальности, находящиеся в постоянном динамическом взаимодействии.

Эго — это рабочий инструментарий личности, совокупность успешных, востребованных в текущей жизни паттернов поведения. Это границы, которые человек умеет устанавливать. Убежище, в котором он может укрыться. Союзники, на которых он может опереться. Инструменты, кото-

рые он может использовать. Это его «рабочий стол» — пространство, где разложено всё самое нужное, самое проверенное, самое эффективное. Задача терапии на уровне Эго — расширить этот рабочий стол, добавить новые инструменты, укрепить существующие границы, сформировать опыт «я встретился со страхом и не разрушился».

Тень — это не враг и не тёмная бездна. Тень — это кладовая, чулан, подвал, куда складывается всё, что не используется в текущей жизни, но продолжает занимать место и отнимать энергию. В этой кладовой лежат три типа вещей. Первый — старые, неработающие инструменты. Когда-то они были успешны, но жизнь изменилась, а инструмент остался. Его жалко выбросить — вдруг пригодится. Но он не пригодится. Он только занимает место и создаёт напряжение. Второй — нераспакованные ценности. Таланты, которые не развили. Силы, которые не признали. Желания, которые подавили. Потенциал, который так и остался потенциалом. Их жалко выбросить — в них есть жизнь, есть энергия. Третий — сломанные инструменты. Травматический опыт, который исказил восприятие. Автоматизмы, которые когда-то спасали, а теперь разрушают. Их тоже жалко — они когда-то были нужны.

Вся эта энергия — энергия удержания, энергия подавления, энергия страха перед тем, что вывалится, если дверь

откроется, — отнимает силы у Эго. Эго тратит значительную часть своих ресурсов на то, чтобы дверь в чулан не распахнулась. И чем больше хлама в чулане, тем слабее Эго. Тем меньше сил остаётся на актуальную жизнь. Тем труднее справляться с текущими задачами. И наоборот — когда Эго укреплено, когда у него есть надёжные границы, убежище, союзники, инструменты, оно может позволить себе открыть дверь. Не потому, что страх исчез. А потому, что появилась опора. Появилась уверенность. Появился опыт успешного совладания.

И тогда начинается ревизия. Самая важная часть работы. Терапевт и клиент входят в чулан не как пугливые гости, а как хозяйева, решившие навести порядок. Старые, неработающие инструменты выбрасываются. Не жалко. Сломанные инструменты либо чинятся — если есть что чинить, — либо отправляются вслед за старыми. Нераспакованные ценности распаковываются. То, что когда-то было отвергнуто, рассматривается заново. Гнев, который не мог быть выражен, становится способностью защищать свои границы. Печаль, которая не была оплакана, становится глубиной и способностью к эмпатии. Радость, которая была запрещена, становится спонтанностью и витальностью.

Энергия, годами запертая в Тени, высвобождается и становится доступной для жизни. Именно этот процесс — наве-

дение порядка в чулане — является главным механизмом избавления от хронического, неподдающегося страха. Не борьба. Не подавление. Не позитивное мышление. А обычная, рутинная, но очень важная работа по разбору завалов.

Именно поэтому части об Эго и Тени идут вместе. Нельзя укрепить Эго, игнорируя его Тень, потому что Тень отнимает энергию. Нельзя войти в Тень без укрепленного Эго, потому что без опоры встреча с содержимым чулана разрушит, а не исцелит. Это две половины одного процесса. И в этом томе они представлены как единое целое.

Третья часть посвящена работе на уровне Эго. В ней рассматриваются задачи и принципы этого этапа. Как перестать бороться со страхом и начать использовать его как сигнал? Как отделить наблюдателя от пугающего объекта, создав пространство для выбора? Как использовать тело и дыхание как якорь безопасности? Как двигаться от безопасного к пугающему, не провоцируя аффективное захватывание? Затем детально разбираются все мотивы укрепления Эго.

«Граница» — создание маркера «своё vs чужое» в виде каменной стены, светящегося круга, зеркальной поверхности или энергетического кокона.

«Убежище» — нахождение или построение абсолютно безопасного пространства, от крепости до подземного убе-

жища.

«Инструмент» — получение предмета, дающего силу или защиту, от факела и щита до зеркального щита и ловчей сети.

«Союзник» — призыв помощника из бессознательного, который даёт опору, но не делает работу за Эго.

«Костер» — создание источника тепла и света в тёмном пространстве.

«Возвышенность» — занятие позиции, дающей обзор и контроль.

Также представлены дополнительные мотивы:

«Источник» (внутренний родник силы),

«Броня» (защитный покров, который можно надеть и снять),

«Сад» (внутреннее пространство покоя, требующее ухода) и

«Маяк» (сигнал, освещающий путь).

Завершает часть алгоритм работы с острым страхом на уровне Эго — от остановки и заземления до возвращения и закрепления, включая работу с телесным следом.

Четвёртая часть посвящена работе на уровне Тени. В ней рассматриваются задачи и принципы этого этапа. Почему не нужно убивать монстра? Почему «чудовище» — это просто образ того, что лежит в чулане, и оно является частью самого

клиента? Как перестать бороться и начать диалог? Как заменить страх любопытством? Затем детально разбираются все мотивы взаимодействия с Тенью.

«Наблюдение» — изучение пугающего образа из безопасного укрытия, сбор информации о его характере и потребностях.

«Вопрос» — переход к диалогу: кто ты, чего ты хочешь, чего боишься, почему ты здесь?

«Кормление» — символическое угощение, которое умиротворяет и трансформирует, включая вариант «Поить живой водой».

«Снятие маски» — обнаружение за пугающей оболочкой уязвимого, раненого или мудрого.

«Оседлание» — использование силы страха, взятие под контроля того, что пугало, включая «Укрощение».

«Извлечение дара» — получение сокровища, знания, ключа, которые охранял образ. Также представлены дополнительные мотивы для полной ревизии:

«Разборка» (демистификация страха через разбирание образа на нестрашные части),

«Упаковка» (помещение образа в контейнер для временного хранения),

«Вынос мусора» (осознанное избавление от устаревшего)

и

«Ремонтная мастерская» (починка того, что можно по-

чинить, с интеграцией отремонтированного инструмента в Эго).

Завершает часть алгоритм работы с заряженными паттернами Тени — от идентификации паттерна до проверки и создания нового успешного поведения.

Книга построена так, чтобы терапевт мог не просто применять отдельные техники, а понимать их место в общей стратегии. Каждый мотив, каждый шаг алгоритма снабжён клиническими примерами. Каждый раздел содержит разбор типичных ошибок. Особое внимание уделено безопасности — как не спровоцировать аффективное захватывание, как не перейти к работе с Тенью при неукреплённом Эго, как правильно завершать работу с острым страхом. Безопасность является не рекомендацией, а условием.

Нарушение последовательности — укрепление Эго, затем работа с Тенью — неизбежно приводит к ретравматизации. Поэтому книга начинается с Эго. Только когда Эго укреплено, когда клиент способен сформировать устойчивый образ, сохранить позицию наблюдателя и вернуться в ресурсное состояние, можно переходить к Тени.

Данная книга является прямым продолжением первых двух частей и не может использоваться независимо от них.

Диагностический аппарат, созданный ранее, определяет выбор терапевтической стратегии. Для клиента с дефицитом Эго работа начинается с мотивов укрепления. Для клиента с заряженными паттернами Тени — после укрепления Эго, с мотивов взаимодействия. Для клиента с фобией — с усиленного укрепления Эго, затем градуированного контакта с образом, затем работы с вытесненным материалом.

Без диагностической карты любое движение становится блужданием с высоким риском срыва. Поэтому освоение первых двух частей является необходимым условием для эффективного и безопасного применения материалов настоящего тома.

Работа на уровне Самости — с экзистенциальными страхами и филогенетической основой фобий — не вошла в эту книгу. Это следующий этап. Этап, который требует не только укрепленного Эго, но и переработанной, разобранный, отревизированной Тени. Выход на уровень Самости без этого фундамента несёт риск инфляции, растворения и психотической декомпенсации. Поэтому пятая часть будет представлена отдельно. После того как первые четыре части будут освоены и применены.

Эго и Тень. Две комнаты одной квартиры. Две половины одного процесса. Два шага на пути от автоматической реак-

ции страха к осознанному выбору. Эта книга — приглашение в этот путь. Не в теоретизирование. Не в умствование. А в реальную, живую, практическую работу. Работу, которая освобождает энергию, годами запертую в Тени. Работу, которая возвращает человеку его собственную силу.

Практика работы со страхом на уровне Эго

Задачи и принципы работы на уровне Эго

Переход от диагностики к терапии требует чёткого понимания того, на каком уровне психической структуры будет строиться работа. В предыдущих частях было показано, что страх может локализоваться на уровне Эго, Тени или Самости, и каждому уровню соответствует своя терапевтическая стратегия. Работа на уровне Эго является первым и необходимым этапом, с которого начинается терапия практически любого клиента, поскольку без укрепленного Эго невозможно безопасное продвижение к более глубинным слоям психики. Эго, в принятой здесь концепции, представляет собой совокупность успешных, востребованных в актуальной жизни паттернов поведения — то, что работает здесь и сейчас. Это границы, которые человек умеет устанавливать; убежище, в котором он может укрыться; инструменты, которые он может использовать; союзники, на которых он может опереться. Задача терапии на уровне Эго — расширить этот инструментарий, укрепить существующие опоры и создать но-

вые.

В этой главе будут рассмотрены три ключевых блока, составляющих фундамент работы на уровне Эго.

Первый блок — задачи терапии. Здесь будет показано, что укрепление границ «Я» — это не создание бронеколпака, изолирующего от мира, а формирование чёткого маркера «своё versus чужое», позволяющего отличать собственные переживания от чужих, безопасное пространство от угрожающего. Нарботка успешных паттернов совладания — это не навязывание клиенту чуждых ему способов поведения, а актуализация и усиление тех стратегий, которые уже доказали свою эффективность в его жизни, и добавление новых, проверенных в терапевтическом пространстве. Формирование опыта «я встретился со страхом и не разрушился» — это центральная задача, поскольку именно этот опыт становится той новой нейрональной привычкой, которая постепенно вытесняет старый автоматизм страха.

Второй блок — принципы работы на уровне Эго. Эти принципы определяют не столько содержание работы, сколько её процессуальную сторону — как именно терапевт взаимодействует с клиентом и как клиент взаимодействует со своим страхом. Принцип «страх как сигнал, а не приказ к действию» требует перехода от борьбы со страхом к его

осмысленному использованию. Принцип дистанцирования предполагает создание пространства между наблюдателем и пугающим объектом — того самого пространства, где становится возможным выбор. Принцип опоры на телесные ощущения и дыхание использует тело как якорь, возвращающий клиента в ресурсное состояние в моменты аффективного захватывания. Принцип пошаговости — от безопасного к пугающему — обеспечивает градуальность, без которой работа с глубокими страхами становится ретравматизирующей.

Третий блок — технические приёмы, которые будут использоваться на протяжении всей работы на уровне Эго. Остановка образа при аффективном захватывании позволяет прервать автоматический каскад страха, не давая ему захватить сознание полностью. Возвращение в ресурсное состояние через заземление, дыхание и сенсорные якоря возвращает клиенту способность к рефлексии. Усиление Эго через действие в образе активирует чувство контроля и эффективности. При фобиях используются специальные техники — «экран» (помещение фобического образа на экран с пультом управления), «световой луч» (направленный свет, рассеивающий тьму) и «якорь безопасности» (устойчивое телесное ощущение, которое можно активировать по желанию). Всё это вместе создаёт тот фундамент, на котором в дальнейшем будет строиться работа с Тенью.

Задачи терапии на уровне Эго

Укрепление границ «Я» является первой и наиболее фундаментальной задачей терапии на уровне Эго, поскольку без чёткого различения «своего» и «чужого» невозможно ни контейнирование страха, ни формирование новых паттернов совладания. Границы в психологическом смысле — это не стены, изолирующие человека от мира, а скорее маркеры, позволяющие определить, где заканчивается внутреннее пространство и начинается внешнее, где заканчивается ответственность клиента и начинается ответственность других, где заканчивается безопасное пространство и начинается угрожающее.

В диагностических мотивах дефицит границ проявляется в невозможности найти убежище, в проникновении пугающих объектов внутрь защищённого пространства, в трудностях с различением своих и чужих переживаний. Укрепление границ — это процесс создания такого маркера, который клиент может удерживать, защищать и по своему желанию открывать для контакта. В терминах метафоры, введённой в предисловии, это формирование «рабочего стола» — чётко очерченного пространства, где разложены актуальные инструменты и куда не проникает посторонний хлам из чулана.

В работе с фобиями укрепление границ приобретает особое значение, поскольку фобический объект воспринимается как угроза, способная проникнуть в любое, даже самое защищённое пространство. Клиент с арахнофобией может построить в образе крепость с высокими стенами, но паук всё равно оказывается внутри — не потому, что стены плохие, а потому что границы «Я» не способны отличить внутреннюю угрозу от внешней.

Укрепление границ в таких случаях начинается с простейших форм — нарисованной на песке линии, которую клиент может провести сам и сказать: «это моё, а это не моё». Постепенно, по мере того как клиент убеждается, что он может контролировать эту линию, может удержать её, может не пустить за неё то, что считает чужим, граница укрепляется, становится более сложной, более защищённой. Критерием успешности является не толщина стен, а способность клиента по своему желанию открывать границу для контакта и закрывать для защиты.

Наработка успешных, востребованных паттернов совладания является второй задачей терапии на уровне Эго, которая непосредственно вытекает из первой. Укрепление границ создаёт пространство, но это пространство должно быть наполнено инструментами, которые клиент может использовать при встрече со страхом. Успешные паттерны

совладания — это не абстрактные «правильные» способы поведения, а те стратегии, которые уже доказали свою эффективность в жизни клиента и могут быть усилены, а также те новые стратегии, которые клиент осваивает в безопасном пространстве терапии. В диагностических мотивах наличие успешных паттернов проявляется в способности клиента найти убежище, призвать союзника, активировать инструмент, пройти тропу, несмотря на препятствия. Дефицит проявляется в замирании, паническом бегстве, беспомощности.

Расширение актуального инструментария означает, что терапевт не навязывает клиенту чуждые ему способы поведения, а помогает ему обнаружить и усилить те ресурсы, которые уже есть, и добавить к ним новые, осваивая их в образном пространстве. Клиент, который в реальной жизни умеет успокаивать себя дыханием, может перенести этот навык в образ и использовать его при встрече с пугающим объектом.

Клиент, который никогда не пробовал опираться на внутреннего союзника, может впервые призвать его в образе и обнаружить, что это работает. Каждый такой успешный опыт становится новым инструментом, который клиент может использовать не только в образе, но и в реальной жизни. Задача терапевта — не дать клиенту готовый инструмент, а помочь ему найти свой, активировать его и закрепить через

действие.

Формирование опыта «я встретился со страхом и не разрушился» является третьей задачей терапии на уровне Эго, и именно она превращает набор изолированных инструментов в устойчивую, работающую систему. Теоретическое знание о том, что страх не убивает, не спасает в момент паники. Спасает только опыт — реальное, телесно закреплённое переживание того, что страх можно встретить, выдержать, не разрушившись, и выйти из этого столкновения целым. В терминах нейробиологии речь идёт о формировании новой нейрональной привычки, которая постепенно вытесняет старый автоматизм. Каждый раз, когда клиент удерживает пугающий образ на безопасном расстоянии, не впадая в аффективное захватывание, он получает маленькую порцию этого опыта. Каждый раз, когда он делает шаг к пугающему объекту, сохраняя контроль, опыт усиливается.

В работе с фобиями формирование этого опыта требует особой градуальности. Клиент не может сразу встретиться с фобическим объектом в полную силу. Он начинает с наблюдения за объектом на экране, с большого расстояния, через защитное стекло. Затем постепенно, шаг за шагом, сокращает дистанцию, увеличивает яркость, убирает защиту. На каждом этапе он получает подтверждение: я могу это выдержать, я не разрушаюсь. Критически важно, что опыт формируется

не в момент, когда клиент «преодолел» страх, а в момент, когда он заметил, что страх есть, и продолжил действовать, не подчиняясь ему. Именно этот опыт — «я могу действовать, даже когда страшно» — становится тем фундаментом, на котором строится вся последующая работа с Тенью.

Контейнирование энергии страха без хаотичной разрядки является четвёртой задачей терапии на уровне Эго, тесно связанной с предыдущими. Страх — это не только переживание, но и энергия. Энергия мобилизации, которая в эволюционно адекватных условиях разряжалась в бегстве или нападении. В современном мире эта энергия часто не находит выхода, и клиент либо подавляет её, что приводит к хроническому напряжению и психосоматическим симптомам, либо разряжает хаотично — в неконтролируемых вспышках гнева, в паническом бегстве, в импульсивных действиях, о которых потом жалеет. Контейнирование — это способность удерживать энергию страха, не подавляя её и не разряжая хаотично, а направляя в осознанное действие.

В образной работе контейнирование проявляется в способности клиента удерживать пугающий образ, не впадая в аффективное захватывание, но и не диссоциируясь от него. Клиент может чувствовать сердцебиение, напряжение мышц, учащённое дыхание — и при этом сохранять способность описывать образ, отвечать на вопросы терапевта, при-

нимать решения. Это умение держать напряжение, не действуя импульсивно, является одним из главных показателей устойчивости Эго. Терапевт помогает клиенту развить это умение, используя дыхательные техники, заземление, возвращение внимания к телу. Каждый раз, когда клиенту удаётся удержать энергию страха, не разряжая её хаотично, он укрепляет свою способность к контейнированию.

При фобиях задача контейнирования приобретает особую остроту, поскольку энергия страха может достигать такой интенсивности, что клиент теряет способность к любой рефлексии. В этих случаях работа начинается не с удержания образа фобического объекта, а с обучения техникам заземления и дыхания в безопасном, ресурсном состоянии. Клиент учится замечать ранние признаки активации страха — учащение дыхания, напряжение в ногах, сердцебиение — и использовать техники для снижения интенсивности. Только когда клиент способен контейнировать энергию страха в безопасной ситуации, можно переходить к её контейнированию в присутствии фобического образа. Критерием успешности является не исчезновение страха, а появление возможности выбора — разрядить импульсивно или удержать и направить.

Создание безопасного пространства, где возможна встреча с фобическим объектом, является пятой зада-

чей терапии на уровне Эго, которая объединяет все предыдущие. Безопасное пространство — это не просто убежище, в котором клиент может спрятаться от страха. Это пространство, где клиент может встретиться со страхом, не будучи им разрушенным. В этом пространстве есть границы, которые можно открывать и закрывать. В этом пространстве есть инструменты, которые можно активировать. В этом пространстве есть союзники, которые поддерживают, но не делают работу за клиента. В этом пространстве есть опыт успешного совладания, который говорит: «я уже справлялся, справлюсь и сейчас».

Создание такого пространства требует от терапевта не только технического мастерства, но и способности удерживать терапевтический контейнер. Клиент с фобией приходит с многолетним опытом избегания, с убеждением, что встреча с фобическим объектом невыносима. Задача терапевта — не опровергать это убеждение словами, а создать условия, в которых клиент сам, шаг за шагом, сможет убедиться, что встреча возможна. Безопасное пространство создаётся не один раз и навсегда, а каждый раз заново, в каждой сессии, в каждом мотиве. Терапевт постоянно проверяет: есть ли у клиента опора? Может ли он вернуться в ресурс? Может ли прервать контакт, если становится слишком страшно? И только когда ответы на эти вопросы положительны, можно делать следующий шаг.

В работе с фобиями безопасное пространство часто требует дополнительных защитных элементов, которые клиент может контролировать. Это может быть экран, на который помещается фобический объект, с пультом управления, позволяющим регулировать расстояние, яркость, громкость, ставить на паузу. Это может быть стекло или силовое поле, через которое объект не может проникнуть. Это может быть союзник, который держит объект или находится рядом с клиентом. Важно, чтобы эти защитные элементы были под контролем клиента, а не терапевта. Клиент должен знать: «я могу приблизить — могу отдалить, могу включить — могу выключить». Чувство контроля является важнейшим компонентом безопасного пространства.

Интеграция всех пяти задач — укрепление границ, наработка паттернов совладания, формирование опыта встречи со страхом, контейнирование энергии, создание безопасного пространства — происходит не линейно, а циклически. Клиент может начать с укрепления границ, затем наработать новый паттерн совладания, затем получить опыт встречи со страхом, затем обнаружить, что границы нуждаются в дополнительном укреплении. Терапевт не должен стремиться к жёсткой последовательности; важнее удерживать все пять задач в фокусе внимания и возвращаться к ним по мере необходимости. Критерием готовности к переходу на следующий

уровень (к работе с Тенью) является устойчивое выполнение всех пяти задач: клиент может установить границу и удерживать её, имеет успешные паттерны совладания, имеет опыт «я встретился со страхом и не разрушился», способен контейнировать энергию страха и способен создать безопасное пространство, где возможна встреча с пугающим объектом.

Особое значение для практической работы имеет различие дефицита Эго и заряженных паттернов Тени. Дефицит Эго проявляется в том, что клиент не может установить границу, не может найти убежище, не может призвать союзника, не может контейнировать энергию страха. В этих случаях работа с Тенью противопоказана, и все усилия направляются на укрепление Эго. Заряженные паттерны Тени проявляются в том, что при достаточной устойчивости Эго клиент не может вступить в контакт с пугающим образом, не может его трансформировать. В этих случаях после укрепления Эго можно переходить к работе с Тенью. Ошибка в различении этих состояний — попытка работать с Тенью при дефиците Эго — является одной из наиболее частых причин ретравматизации.

Клинические маркеры успешного выполнения задач на уровне Эго включают способность клиента сформировать устойчивый образ луга с зелёной травой, цветами, спокойной погодой; способность найти или построить убежище,

войти в него и чувствовать себя в безопасности; способность установить границу и удержать её; способность призвать союзника и активировать инструмент; способность пройти тропу, не впадая в аффективное захватывание; способность удержать позицию наблюдателя при появлении пугающего образа; способность вернуться в ресурсное состояние по просьбе терапевта. Отсутствие этих маркеров указывает на необходимость продолжения работы на уровне Эго.

Завершая рассмотрение задач терапии на уровне Эго, необходимо подчеркнуть, что они образуют единую систему, в которой каждый элемент связан с другими. Укрепление границ создаёт пространство для наработки паттернов совладания. Паттерны совладания позволяют сформировать опыт встречи со страхом. Опыт встречи со страхом укрепляет способность к контейнированию. Контейнирование делает возможным создание безопасного пространства для встречи с фобическим объектом. И все вместе они создают тот фундамент, на котором в дальнейшем строится работа с Тенью. Без этого фундамента любое продвижение вглубь становится не только малоэффективным, но и опасным. Поэтому задачи, рассмотренные в этом параграфе, являются не просто первым этапом терапии, а необходимым условием всей последующей работы.

Принципы работы на уровне Эго

Если задачи терапии на уровне Эго отвечают на вопрос «что нужно сделать», то принципы отвечают на вопрос «как это нужно делать». Принципы определяют процессуальную сторону работы — те правила, которые терапевт соблюдает на каждом этапе, независимо от конкретного мотива или техники.

Они задают направление движения, обеспечивают безопасность и создают условия, в которых клиент может не просто механически выполнить инструкцию, а научиться новому способу отношения со своим страхом. В отличие от задач, которые могут варьироваться в зависимости от клинической картины, принципы универсальны. Они остаются неизменными и при работе с дефицитом Эго, и при подготовке к встрече с Тенью, и при работе с фобиями, и при укреплении границ.

Первый принцип — страх как сигнал, требующий ответа, а не подавления. В обыденном сознании страх воспринимается как враг, которого нужно победить, подавить, вытеснить. Такое отношение приводит к парадоксальному эффекту, описанному ещё в первой части: чем активнее человек борется со страхом, тем сильнее страх становится, поскольку

энергия борьбы подпитывает его. Переход от борьбы к слушанию означает признание того, что страх несёт информацию. Это сигнал, который сообщает Эго о том, что система безопасности зарегистрировала потенциальную угрозу. Задача Эго — не заглушить этот сигнал, а расшифровать его, оценить, насколько он соответствует реальной ситуации, и выбрать адекватный ответ. В терминах нейроанатомии это означает восстановление баланса между быстрым подкорковым путём, который запускает реакцию страха, и медленным кортикальным путём, который позволяет эту реакцию осознать и при необходимости скорректировать.

Принцип «страх как сигнал» требует от терапевта особой позиции. Терапевт не должен поддаваться соблазну «убрать» страх, используя внушение или отвлечение. Он помогает клиенту остановиться, прислушаться к своему страху, задать себе вопрос: «о чём меня предупреждает этот сигнал?» В работе с фобиями это означает переход от вопроса «как перестать бояться пауков?» к вопросу «что этот паук символизирует?», «почему именно этот объект стал носителем страха?». В работе с травматическим страхом — от вопроса «как забыть то, что случилось?» к вопросу «какую информацию о моей уязвимости несёт этот страх?». На начальном этапе клиент не может ответить на эти вопросы. Но сам факт того, что терапевт задаёт их, постепенно меняет отношение: страх перестаёт быть врагом, которого нужно уничтожить, и ста-

новится носителем смысла, который нужно понять.

Принцип страха как сигнала имеет важное практическое следствие для работы с острыми состояниями. Когда клиент захвачен паникой, первая реакция терапевта — помочь ему успокоиться, «убрать» страх. Но если терапевт действует из принципа «страх — враг», он невольно подтверждает убеждение клиента, что страх — это катастрофа, которую нужно немедленно прекратить. Если же терапевт действует из принципа «страх — сигнал», он говорит: «сейчас твой организм сообщает тебе об опасности. Давай вместе посмотрим, что это за опасность и что мы можем с ней сделать». Такой подход не отрицает страх, а включает его в совместное исследование. Страх перестаёт быть чем-то, что происходит с клиентом помимо его воли, и становится предметом, который можно рассматривать, анализировать, с которым можно взаимодействовать.

Второй принцип — дистанцирование, отделение наблюдателя от пугающего объекта. В состоянии аффективного захватывания клиент не различает себя и свой страх. Он говорит: «я боюсь» так, как будто страх — это и есть он сам. Дистанцирование позволяет провести различие: «я испытываю страх, но я — не страх». Это различие создаёт внутреннее пространство, в котором становится возможным выбор. Вместо того чтобы автоматически подчиниться импуль-

су бегства, клиент может сказать: «я чувствую желание убежать, но я могу остаться». Вместо того чтобы застыть в ступоре: «я чувствую, как тело замирает, но я могу сделать вдох». Вместо того чтобы напасть: «я чувствую ярость, но я могу не действовать по её приказу». Пространство между наблюдателем и объектом — это пространство свободы, где автоматизм уступает место выбору.

Дистанцирование достигается через ряд технических приёмов. Первый приём — помещение пугающего образа на расстояние. Клиенту предлагается представить, что он смотрит на образ издалека, как на экране. Второй приём — создание защитного экрана или границы между наблюдателем и образом. Третий приём — переход в позицию наблюдателя: клиент описывает образ в третьем лице («он находится там», «он делает то-то»), а не в первом («я вижу», «я чувствую»). Четвёртый приём — использование вопросов, подчёркивающих отдалённость: «где находится этот образ по отношению к тебе?», «какое расстояние между тобой и ним?», «можешь ли ты отодвинуть его ещё дальше?». Каждый раз, когда клиенту удаётся удержать дистанцию, он получает опыт того, что страх можно наблюдать, не будучи им захваченным.

Дистанцирование не означает избавления от страха. Это не попытка отодвинуть страх настолько далеко, чтобы он перестал быть заметным. Речь идёт о создании такой дистан-

ции, на которой страх присутствует, но не захватывает. Клиент должен чувствовать страх, должен его ощущать в теле, должен замечать его воздействие. Но при этом он сохраняет способность наблюдать, описывать, принимать решения. Идеальная дистанция — это та, на которой клиент говорит: «мне страшно, но я могу с этим работать». Если дистанция слишком велика и страх не ощущается, дистанцирование превращается в избегание. Если дистанция слишком мала и клиент захвачен страхом, дистанцирование не достигнуто. Терапевт помогает клиенту найти и удерживать эту золотую середину.

Третий принцип — опора на телесные ощущения и дыхание. Страх — это не только психическое, но и телесное переживание. Он живёт в напряжённых мышцах, в учащённом сердцебиении, в поверхностном дыхании. И именно через тело можно воздействовать на страх, когда сознание уже захвачено. Техники заземления — ощутить стопы, почувствовать опору, вернуть внимание в тело — позволяют прервать автоматический каскад страха. Техники дыхания — удлинить выдох, сделать паузу между вдохом и выдохом — активируют парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за успокоение. Телесные якоря — устойчивое ощущение тепла в груди, опоры в стопах, спокойного дыхания — создают точку опоры, к которой клиент может вернуться в любой момент.

Опора на телесные ощущения и дыхание является не просто набором техник, которые терапевт предлагает клиенту. Это принцип, который определяет сам способ работы. Терапевт постоянно обращает внимание клиента на его тело. «что сейчас происходит в твоём теле?», «где ты чувствуешь страх?», «как меняется твоё дыхание, когда ты смотришь на этот образ?» Клиент учится замечать ранние признаки активации страха — те моменты, когда страх ещё не захватил сознание, но уже проявился в теле. И именно в эти моменты он может использовать дыхание и заземление, чтобы не дать страху разрастись. Это формирует новый, более зрелый способ регуляции, при котором Эго не ждёт, пока страх достигнет пика, а вмешивается на самых ранних этапах.

Телесные техники работают не потому, что они «отвлекают» от страха, а потому, что они активируют парасимпатическую нервную систему, которая является физиологическим антагонистом симпатической активации страха. Когда клиент удлиняет выдох, он стимулирует блуждающий нерв, который замедляет сердцебиение и снижает артериальное давление. Когда клиент ощущает стопы, он возвращает внимание в те участки тела, которые не вовлечены в реакцию страха, разрывая порочный круг, в котором страх усиливает телесное напряжение, а напряжение усиливает страх. Телесные якоря создают нейрональную альтернативу автоматическо-

му каскаду страха: вместо того чтобы запускать привычную цепочку «угроза — напряжение — паника», клиент запускает новую: «угроза — напряжение — возвращение в тело — успокоение».

Четвёртый принцип — пошаговость, движение от безопасного к пугающему. Этот принцип обеспечивает градуальность, без которой работа с глубокими страхами становится ретравматизирующей. Пошаговость требует, чтобы терапевт никогда не предлагал клиенту встретиться со страхом в той интенсивности, к которой клиент не готов. Каждый следующий шаг должен быть только чуть-чуть сложнее предыдущего, только чуть-чуть ближе к пугающему объекту. Клиент должен иметь возможность в любой момент вернуться на предыдущий, более безопасный уровень. И самое главное — клиент должен контролировать скорость продвижения, а не терапевт. Чувство контроля является критическим фактором безопасности: когда клиент знает, что он может остановиться в любой момент, он может позволить себе двигаться дальше.

Пошаговость реализуется через градуированное приближение к пугающему объекту. Клиент начинает с наблюдения за образом на безопасном расстоянии. Затем постепенно, по мере того как он чувствует себя увереннее, сокращает дистанцию. Затем может приблизиться настолько, чтобы рас-

смотреть детали. Затем может вступить в контакт. На каждом этапе терапевт проверяет: «ты чувствуешь, что можешь продолжать?», «хочешь ли ты сделать следующий шаг или лучше остаться здесь?» Важно, что клиент имеет право сказать «нет», и это не воспринимается как неудача. Напротив, умение остановиться, когда чувствуешь, что дальше идти пока нельзя, — это тоже успешный паттерн совладания, который нужно укреплять. Более того, это, возможно, самый важный паттерн — способность не поддаваться давлению (внутреннему или внешнему) и действовать в своём темпе.

Пошаговость нарушается, когда терапевт торопится. Это может происходить из-за желания помочь, из-за убеждения, что «чем быстрее, тем лучше», из-за тревоги самого терапевта, из-за давления со стороны клиента («я уже устал от этого страха, давайте уже разберёмся с ним раз и навсегда»). Но в работе со страхом скорость — это враг. Чем быстрее терапевт пытается двигаться, тем больше вероятность, что клиент потеряет контроль и впадёт в аффективное захватывание. И тогда вместо нового опыта совладания клиент получит подтверждение старого убеждения: «я не могу справиться со своим страхом». Поэтому пошаговость — это не просто принцип эффективности, это принцип безопасности.

Пятый принцип — работа с образом фобического объекта на безопасном расстоянии. Этот принцип является кон-

кретной реализацией пошаговости применительно к фобиям. Безопасное расстояние определяется не метрами, а способностью клиента сохранять позицию наблюдателя. Для одного клиента безопасное расстояние — это образ паука на другом конце луга. Для другого — образ паука на экране, который можно отдалить пультом. Для третьего — образ паука, который держит в руках союзник. Терапевт помогает клиенту найти то расстояние, на котором страх присутствует, но не захватывает. И именно с этого расстояния начинается работа. Постепенное приближение — это не линейное движение, а циклический процесс. Клиент может приблизиться, затем отойти, затем снова приблизиться, каждый раз закрепляя опыт того, что он может контролировать дистанцию.

Работа на безопасном расстоянии требует от терапевта умения создавать защитные элементы, которые клиент может контролировать. Это может быть экран, на который помещается фобический объект, с пультом управления, позволяющим регулировать расстояние, яркость, громкость, ставить на паузу. Это может быть стекло или силовое поле, через которое объект не может проникнуть. Это может быть союзник, который держит объект или находится рядом с клиентом. Важно, чтобы эти защитные элементы были под контролем клиента, а не терапевта. Клиент должен знать: «я могу приблизить — могу отдалить, могу включить — могу выключить». Чувство контроля является важнейшим компо-

нением безопасного пространства. Когда клиент контролирует дистанцию, он может позволить себе приблизиться. Когда дистанция контролируется кем-то другим, приближение становится угрозой.

Безопасное расстояние — это не статическая величина. Оно меняется по мере того, как клиент набирается опыта. То, что в начале работы было пределом («я могу смотреть на паука только с другого конца луга»), через несколько сессий становится лёгким, а пределом — что-то новое («я могу смотреть на паука с расстояния вытянутой руки»). Важно, что клиент сам определяет, когда и насколько сокращать дистанцию. Терапевт не говорит: «а теперь подойди ближе». Он спрашивает: «хочешь ли ты попробовать подойти чуть ближе или лучше остаться здесь?» И если клиент говорит «остаться», терапевт принимает это решение безоценочно. Умение уважать темп клиента — это не пассивность, а активная позиция, которая создаёт условия для реального, а не мнимого продвижения.

Интеграция всех пяти принципов создаёт основу для безопасной и эффективной работы на уровне Эго. Эти принципы не являются изолированными; они работают в связке. Дистанцирование невозможно без опоры на тело, потому что именно тело возвращает клиента в ресурс. Пошаговость невозможна без понимания страха как сигнала, потому что

только сигнал можно дозировать. Работа на безопасном расстоянии невозможна без дистанцирования, потому что безопасное расстояние — это и есть дистанция. Терапевт, который удерживает в фокусе все пять принципов, создаёт условия, в которых клиент может не просто механически выполнять инструкции, а научиться новому способу отношения со своим страхом — способу, который потом, после завершения терапии, он сможет использовать самостоятельно.

Клинические маркеры нарушения принципов работы на уровне Эго включают ситуации, когда терапевт торопит клиента, предлагая сделать следующий шаг, к которому клиент не готов. Или когда терапевт игнорирует телесные проявления страха, продолжая работу, хотя клиент уже в аффективном захватывании. Или когда терапевт вступает в борьбу со страхом, пытаясь его «убрать», вместо того чтобы помочь клиенту его исследовать. Или когда терапевт не создаёт дистанции, позволяя образу захватить клиента. Или когда терапевт начинает работу с фобическим объектом без предварительного создания безопасного пространства. В этих случаях терапевт должен остановиться, вернуться к принципам и скорректировать свою стратегию. Безопасность клиента всегда важнее скорости продвижения.

Завершая рассмотрение принципов работы на уровне Эго, необходимо подчеркнуть, что они являются не про-

сто рекомендациями, а условиями безопасности. Нарушение принципа пошаговости приводит к ретравматизации. Игнорирование принципа опоры на тело закрепляет диссоциацию. Отказ от дистанцирования лишает клиента пространства для выбора. Борьба со страхом вместо его осмысления усиливает страх. Нарушение принципа работы на безопасном расстоянии при фобиях может спровоцировать паническую атаку.

Терапевт должен не просто знать эти принципы, но и удерживать их в фокусе внимания на протяжении всей работы. Они становятся той системой координат, которая позволяет ориентироваться в сложном, часто непредсказуемом процессе встречи клиента со своим страхом. Без этой системы координат даже самые мощные техники могут нанести вред. С ней — даже самые простые приёмы обретают глубокий терапевтический смысл.

Технические приёмы

Если задачи определяют направление работы, а принципы задают способ движения, то технические приёмы являются конкретными инструментами, которые терапевт использует в каждый момент сессии. Это те самые «руки», которыми принципы воплощаются в реальном взаимодействии с клиентом. В отличие от мотивов, которые представляют собой

развёрнутые образные сценарии, технические приёмы — это короткие, точные, целенаправленные действия, которые могут применяться как в рамках мотивов, так и вне их, в любой момент, когда этого требует ситуация.

Они составляют базовый инструментарий терапевта, работающего на уровне Эго, и их освоение является необходимым условием для безопасного и эффективного продвижения. В этом параграфе будут рассмотрены шесть основных технических приёмов: остановка образа при аффективном захватывании, возвращение в ресурсное состояние, усиление Эго через действие в образе, техника «экран», техника «световой луч» и техника «якорь безопасности».

Остановка образа при аффективном захватывании является первым и наиболее важным техническим приёмом, поскольку он обеспечивает безопасность работы и предотвращает ретравматизацию. Аффективное захватывание — это состояние, в котором клиент теряет способность к рефлексии, перестаёт различать себя и пугающий образ, не слышит терапевта, не может описывать происходящее. В этот момент работа с образом становится опасной: клиент не учится справляться со страхом, а заново переживает травматический опыт беспомощности. Задача терапевта — прервать этот процесс как можно раньше, не дожидаясь, пока захватывание станет полным. Команда «стоп» является клю-

чевым инструментом для этого прерывания. Она произносится твёрдым, спокойным голосом, без паники, но с чёткой интонацией, не оставляющей сомнений в том, что работа прекращается.

Команда «стоп» работает не как внушение, а как разрыв автоматизма. В момент аффективного захватывания психика клиента функционирует по принципу замкнутого круга: страх усиливает телесное напряжение, напряжение усиливает страх. Команда «стоп» вносит в этот круг элемент неожиданности, который позволяет прервать автоматическое течение процесса. Важно, что команда «стоп» адресована не столько сознанию клиента (которое в этот момент может быть недоступно), сколько его телу и бессознательным автоматизмам. Поэтому она должна произноситься с такой интонацией, которая воспринимается на дорефлективном уровне — как сигнал, не требующий осмысления, а требующий немедленного реагирования. После команды «стоп» терапевт немедленно переходит к возвращению клиента в ресурсное состояние.

Остановка образа при аффективном захватывании требует от терапевта умения распознавать ранние признаки надвигающегося захватывания. Это учащение дыхания, изменение его ритма, напряжение мышц, особенно в плечевом поясе и челюсти, расширение зрачков, покраснение или по-

бледнение кожи, потеря контакта глазами, прерывистость речи, появление междометий вместо связных фраз. Чем раньше терапевт заметит эти признаки, тем легче будет прервать процесс. Ожидание, пока захватывание станет полным, делает остановку более сложной и требует более интенсивного вмешательства. Поэтому навык раннего распознавания является критическим. Терапевт должен быть настроен не столько на содержание того, что говорит клиент, сколько на процесс — на то, как он говорит, как дышит, как сидит.

Важно, что остановка образа не является признаком неудачи. Напротив, это проявление профессионализма терапевта и его заботы о безопасности клиента. Многие терапевты, особенно начинающие, боятся прерывать работу, опасаясь, что это будет воспринято как их некомпетентность. Они продолжают вести клиента, надеясь, что тот «справится». Но в состоянии аффективного захватывания клиент не может справиться — его Эго временно утратило способность к регуляции. Продолжение работы в этой ситуации не укрепляет Эго, а, напротив, подтверждает его беспомощность. Своевременная остановка, напротив, даёт клиенту важный опыт: «меня видят, меня не бросают в страхе, у меня есть опора». Это опыт, который сам по себе является терапевтическим.

Возвращение в ресурсное состояние является вторым техническим приёмом, который следует сразу за оста-

новкой образа. Ресурсное состояние — это состояние, в котором клиент чувствует себя в безопасности, способен к рефлексии, может описывать свои переживания и принимать решения. В отличие от аффективного захватывания, где тело и психика находятся в режиме экстренной мобилизации, ресурсное состояние — это состояние равновесия, в котором возможно обучение и интеграция. Возвращение в ресурсное состояние не является «успокаиванием» клиента любой ценой. Это процесс, в котором клиент шаг за шагом восстанавливает контакт со своим телом, с дыханием, с пространством вокруг себя, с терапевтом.

Заземление через стопы является одним из наиболее эффективных способов возвращения в ресурсное состояние. Терапевт предлагает клиенту ощутить свои стопы, почувствовать, как они касаются пола, как пол давит на стопы, как стопы давят на пол. Можно предложить слегка притопнуть, чтобы усилить ощущение. Стопы — это та часть тела, которая имеет непосредственный контакт с опорой. В момент аффективного захватывания внимание клиента устремлено вверх, в образ, в будущее. Возвращение внимания в стопы возвращает его в настоящее, в тело, в реальность. Это не отвлечение от страха, а перенаправление внимания на то, что стабильно, что даёт опору, что не меняется от присутствия или отсутствия пугающего образа.

Дыхание является вторым ключевым инструментом возвращения в ресурсное состояние. Терапевт предлагает клиенту обратить внимание на дыхание, не пытаясь его изменить, а просто наблюдая за ним. Затем, постепенно, предлагает удлинить выдох, сделать его длиннее вдоха. Это активизирует парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за успокоение. Важно, что терапевт не говорит «дыши глубже» или «успокойся». Такие инструкции часто вызывают обратный эффект, поскольку создают дополнительное напряжение. Вместо этого терапевт говорит: «заметь, как ты дышишь», «почувствуй, как воздух входит и выходит». Наблюдение за дыханием само по себе является успокаивающим, потому что возвращает внимание в процесс, который происходит сам собой, без усилий.

Сенсорные якоря являются третьим инструментом возвращения в ресурсное состояние. Терапевт предлагает клиенту назвать пять предметов, которые он видит в комнате, четыре звука, которые он слышит, три тактильных ощущения, которые он чувствует, два запаха, которые он может различить, один вкус. Эта техника, известная как «5-4-3-2-1», возвращает клиента в реальность, заземляет его в настоящем моменте. Она особенно эффективна при диссоциативных проявлениях, когда клиент теряет контакт с собой и окружающим. Важно, что терапевт не торопится, даёт клиенту время найти каждый пункт, не подгоняет, не перебивает.

ет. Возвращение в ресурсное состояние — это процесс, который требует времени, и его нельзя ускорить, не нарушив безопасности.

Усиление Эго через действие в образе является третьим техническим приёмом, который используется после того, как клиент вернулся в ресурсное состояние и готов продолжать работу. Этот приём основан на простом, но фундаментальном принципе: действие укрепляет Эго. Когда клиент что-то делает, даже самое маленькое, он получает обратную связь: «я могу влиять на ситуацию», «я не беспомощен». В отличие от пассивного наблюдения, которое может усиливать чувство уязвимости, действие возвращает чувство контроля. Поэтому, когда клиент сталкивается с пугающим образом, терапевт не оставляет его в позиции пассивного наблюдателя, а побуждает к действию.

Действие может быть самым простым. Если клиент видит пугающий образ на расстоянии, терапевт может предложить: «сделай шаг в сторону этого образа». Не подойти к нему, а просто сделать шаг. Или: «подними руку в направлении этого образа». Или: «скажи ему что-нибудь». Или: «возьми этот камень и положи его перед собой как границу». Любое действие, даже символическое, меняет динамику: клиент перестаёт быть объектом воздействия страха и становится субъектом, который что-то делает. Важно, что действие должно

быть реальным для клиента — не слишком большим, чтобы не спровоцировать новое захватывание, и не слишком маленьким, чтобы быть значимым. Терапевт помогает клиенту найти то действие, которое ему по силам.

Усиление через действие особенно важно при работе с клиентами, у которых доминирует паттерн замирания. В состоянии замирания клиент не может ни убежать, ни напасть, ни что-либо изменить. Замирание — это крайняя форма беспомощности. Даже самое маленькое действие — пошевелить пальцем, сделать вдох, моргнуть — разрывает это состояние. Поэтому терапевт может предложить: «попробуй пошевелить пальцем ноги», «сделай очень маленький вдох», «поверни голову в сторону». Не «сделай что-то большое», а «сделай что-то, что ты можешь». Каждое такое действие возвращает клиенту ощущение, что он может влиять на своё тело, а значит, может влиять на свою реакцию. Это первый шаг к восстановлению контроля.

Техника «экран» является четвёртым техническим приёмом, специально разработанным для работы с фобиями. Она позволяет клиенту удерживать фобический образ на безопасном расстоянии, сохраняя при этом контроль над его параметрами. Терапевт предлагает клиенту представить, что фобический объект находится на экране, как в кино или на телевизоре. У этого экрана есть пульт управления, с помо-

щью которого можно регулировать расстояние (приближать и отдалять), яркость (делать изображение ярче или тусклее), громкость (если объект издаёт звуки), а также ставить изображение на паузу, включать замедленное воспроизведение или вообще выключать. Важно, что пульт находится в руках клиента, а не терапевта.

Техника «экран» работает благодаря нескольким механизмам. Во-первых, она создаёт чёткую границу между клиентом и фобическим объектом: объект находится не в реальном пространстве клиента, а на экране. Во-вторых, она даёт клиенту контроль: он может регулировать интенсивность контакта. В-третьих, она снижает катастрофизацию: объект становится изображением, а не реальной угрозой. В-четвёртых, она позволяет градуированно приближаться: клиент может начать с очень маленького, тусклого, далёкого изображения и постепенно, по мере готовности, делать его больше, ярче, ближе. Техника «экран» может использоваться как самостоятельный приём, так и входить в состав более сложных мотивов, например, мотива «Наблюдатель».

Применение техники «экран» требует от терапевта умения детализировать образ. Недостаточно сказать «представь экран». Нужно помочь клиенту представить его во всех подробностях: какого он размера, где находится, есть ли у него рамка, из какого материала сделан пульт, какие на нём кноп-

ки, как они работают. Чем более детальным и реальным для клиента будет этот образ, тем эффективнее будет работать техника. Важно также, чтобы клиент сам конструировал экран и пульт, а не получал их в готовом виде от терапевта. Чувство авторства усиливает чувство контроля. Терапевт только задаёт вопросы: «какой это экран?», «как ты будешь им управлять?», «что тебе нужно, чтобы чувствовать себя в безопасности?»

Техника «световой луч» является пятым техническим приёмом, который используется для трансформации пугающего образа. Свет — это архетипический символ, который во многих культурах ассоциируется с безопасностью, знанием, защитой. В отличие от тьмы, которая скрывает угрозу, свет делает её видимой, а значит, более управляемой. Терапевт предлагает клиенту представить, что он может направить на пугающий объект луч света. Свет может быть разным: яркий, рассеянный, тёплый, холодный, цветной. Клиент сам выбирает, какой свет ему нужен. Свет может делать объект полупрозрачным, позволяя видеть, что у него внутри. Свет может рассеивать тьму, в которой прячется объект. Свет может менять форму объекта, делая его менее пугающим.

Техника «световой луч» может использоваться как дополнение к технике «экран» (луч направляется на изображение

на экране) или как самостоятельный приём. Она особенно эффективна при фобиях, связанных с темнотой (никтофобия), и при образах, которые пугают своей неопределённостью, расплывчатостью, неясностью. Свет делает неясное ясным, неопределённое — определённым, скрытое — видимым. А то, что можно увидеть, перестаёт быть таким пугающим. Важно, что клиент сам управляет лучом: он решает, куда направить, какого цвета, какой интенсивности. Терапевт помогает ему исследовать: «что происходит, когда ты направляешь свет?», «как меняется образ?», «что ты теперь видишь?»

Техника «якорь безопасности» является шестым техническим приёмом, который используется для создания устойчивого телесного ощущения, которое клиент может активировать по желанию в любой момент, когда сталкивается со страхом. Якорь — это нейрональная связь между внешним стимулом (словом, жестом, образом) и внутренним состоянием (спокойствием, безопасностью). В отличие от дыхания и заземления, которые требуют активного действия, якорь может быть активирован мгновенно, одним нажатием. Терапевт помогает клиенту найти то место в теле, где он чувствует спокойствие, уверенность, опору. Это может быть тепло в груди, опора в стопах, ощущение тяжести в плечах, спокойное дыхание в животе.

Создание якоря проходит несколько этапов. Сначала клиент находит в своём теле место, связанное с безопасностью. Затем он усиливает это ощущение, концентрируясь на нём, делая его более ярким. Затем он создаёт внешний стимул — кладёт руку на это место, произносит про себя слово, делает определённый жест. Затем он повторяет эту связь несколько раз, чтобы закрепить её. В результате у клиента появляется инструмент, который он может использовать в любой момент: стоит положить руку на грудь, сказать про себя «спокойствие», и организм реагирует снижением напряжения, замедлением дыхания, возвращением в ресурс. Якорь не заменяет работу с источником страха, но даёт клиенту опору в процессе этой работы.

Важно, что якорь безопасности создаётся в ресурсном состоянии, когда клиент чувствует себя спокойно и безопасно. Нельзя создать якорь в момент страха. Терапевт помогает клиенту найти то состояние, в котором якорь будет работать. Это может быть момент, когда клиент находится в убежище, когда он чувствует поддержку союзника, когда он вспоминает ситуацию, в которой чувствовал себя уверенно. Якорь должен быть уникальным для клиента — не навязанным терапевтом, а найденным им самим. Терапевт только задаёт вопросы: «где в теле ты чувствуешь спокойствие?», «как бы ты мог это обозначить?», «что помогает тебе вернуться в это состояние?»

Интеграция всех шести технических приёмов позволяет терапевту гибко реагировать на любую ситуацию, возникающую в процессе работы на уровне Эго. Остановка образа обеспечивает безопасность. Возвращение в ресурсное состояние восстанавливает способность к рефлексии. Усиление через действие возвращает чувство контроля. Техника «экран» создаёт безопасную дистанцию для работы с фобиями. Техника «световой луч» трансформирует пугающий образ. Техника «якорь безопасности» даёт клиенту инструмент самостоятельной регуляции. Вместе они составляют тот базовый инструментарий, который терапевт использует постоянно, независимо от того, какой мотив применяется и на каком этапе работы находится клиент.

Клинические маркеры успешного применения технических приёмов включают способность клиента после остановки образа быстро вернуться в ресурсное состояние, уменьшение частоты и глубины аффективных захватываний по мере работы, появление инициативных действий со стороны клиента в образе, способность самостоятельно использовать техники «экран» и «световой луч», наличие сформированного якоря безопасности, который клиент может активировать по своему желанию. Отсутствие этих маркеров указывает на необходимость продолжения отработки технических приёмов или на то, что работа ведётся на слишком высоком

уровне сложности для текущего состояния клиента.

Завершая рассмотрение технических приёмов, необходимо подчеркнуть, что они являются не самоцелью, а средствами достижения задач, сформулированных в начале главы. Остановка образа служит укреплению границ, потому что показывает клиенту, что он может прервать контакт с пугающим объектом. Возвращение в ресурсное состояние служит наработке паттернов совладания, потому что даёт опыт выхода из захватывания. Усиление через действие служит формированию опыта «я встретился со страхом и не разрушился», потому что доказывает, что действие возможно даже в присутствии страха. Техники «экран», «световой луч» и «якорь безопасности» служат созданию безопасного пространства для встречи с фобическим объектом. Вместе они создают ту основу, на которой строится вся последующая работа — и на уровне Эго, и на уровне Тени. Без владения этими приёмами работа с глубокими страхами становится опасной. С ними — даже самые сложные случаи становятся доступными для терапевтического воздействия.

Подводя итоги главы, посвящённой задачам, принципам и техническим приёмам работы на уровне Эго, необходимо подчеркнуть, что этот этап терапии является не просто подготовительным, а фундаментальным для всей последующей работы. Без укреплённого Эго невозможно безопас-

ное продвижение к Тени, поскольку встреча с отщеплёнными содержаниями требует устойчивости, которой клиент с дефицитом Эго не обладает. Без сформированного опыта «я встретился со страхом и не разрушился» любая попытка войти в контакт с пугающим образом рискует завершиться ретравматизацией. Без наработанных паттернов совладания клиент остаётся беспомощным перед лицом страха, который рано или поздно возникает в процессе глубинной работы. Поэтому задачи, рассмотренные в этой главе, являются не просто первыми в списке, а теми, от выполнения которых зависит всё остальное.

Укрепление границ «Я» — это не изоляция от мира и не создание бронеколпака. Это формирование чёткого маркера «своё versus чужое», позволяющего клиенту отличать собственные переживания от чужих, безопасное пространство от угрожающего, то, что он может контролировать, от того, что контролировать невозможно. В терминах метафоры, введённой в предисловии, это создание «рабочего стола» — пространства, где разложены актуальные инструменты и куда не проникает посторонний хлам из чулана. Без этого пространства работа с содержимым Тени становится не ревизией, а вторжением, которое разрушает, а не исцеляет. Поэтому укрепление границ является первым и необходимым шагом, с которого начинается терапия практически любого клиента.

Наработка успешных, востребованных паттернов совладания — это расширение актуального инструментария клиента. Успешные паттерны — это не абстрактные «правильные» способы поведения, а те стратегии, которые уже доказали свою эффективность в жизни клиента и могут быть усилены, а также те новые стратегии, которые клиент осваивает в безопасном пространстве терапии. Задача терапевта — не навязывать клиенту чуждые ему способы, а помочь ему обнаружить и усилить то, что уже работает, и добавить к этому новые инструменты, которые клиент может использовать не только в образе, но и в реальной жизни. Каждый такой успешный опыт становится кирпичиком в фундаменте устойчивого Эго.

Формирование опыта «я встретился со страхом и не разрушился» является центральной задачей работы на уровне Эго. Теоретическое знание о том, что страх не убивает, не спасает в момент паники. Спасает только опыт — реальное, телесно закреплённое переживание того, что страх можно встретить, выдержать, не разрушившись, и выйти из этого столкновения целым. Каждый раз, когда клиент удерживает пугающий образ на безопасном расстоянии, не впадая в аффективное захватывание, он получает маленькую порцию этого опыта. Каждый раз, когда он делает шаг к пугающему объекту, сохраняя контроль, опыт усиливается. Со временем этот новый опыт вытесняет старый автоматизм страха, фор-

мируя новую нейрональную привычку.

Контейнирование энергии страха без хаотичной разрядки — это умение держать напряжение, не действуя импульсивно. Страх — это энергия мобилизации, которая в эволюционно адекватных условиях разряжалась в бегстве или нападении. В современном мире эта энергия часто не находит выхода, и клиент либо подавляет её, что приводит к хроническому напряжению и психосоматическим симптомам, либо разряжает хаотично — в неконтролируемых вспышках гнева, в паническом бегстве, в импульсивных действиях. Контейнирование — это способность удерживать энергию страха, не подавляя её и не разряжая хаотично, а направляя в осознанное действие. Это умение является одним из главных показателей устойчивости Эго.

При фобиях к этим задачам добавляется ещё одна — создание безопасного пространства, где возможна встреча с фобическим объектом. Безопасное пространство — это не просто убежище, в котором клиент может спрятаться от страха. Это пространство, где клиент может встретиться со страхом, не будучи им разрушенным. В этом пространстве есть границы, которые можно открывать и закрывать. Есть инструменты, которые можно активировать. Есть союзники, которые поддерживают, но не делают работу за клиента. Есть опыт успешного совладания, который говорит: «я уже справ-

лялся, справлюсь и сейчас». Создание такого пространства требует от терапевта не только технического мастерства, но и способности удерживать терапевтический контейнер.

Принципы работы на уровне Эго определяют не столько содержание работы, сколько её процессуальную сторону — как именно терапевт взаимодействует с клиентом и как клиент взаимодействует со своим страхом. Принцип «страх как сигнал, а не приказ к действию» требует перехода от борьбы со страхом к его осмысленному использованию. Принцип дистанцирования предполагает создание пространства между наблюдателем и пугающим объектом — того самого пространства, где становится возможным выбор. Принцип опоры на телесные ощущения и дыхание использует тело как якорь, возвращающий клиента в ресурсное состояние в моменты аффективного захватывания. Принцип пошаговости — от безопасного к пугающему — обеспечивает градуальность, без которой работа с глубокими страхами становится ретравматизирующей. При фобиях добавляется принцип работы с образом на безопасном расстоянии, который является конкретной реализацией пошаговости.

Технические приёмы являются конкретными инструментами, которые терапевт использует в каждый момент сессии. Остановка образа при аффективном захватывании обеспечивает безопасность работы и предотвращает ретравмати-

зацию. Команда «стоп» работает как разрыв автоматизма, позволяя прервать порочный круг, в котором страх усиливает телесное напряжение, а напряжение усиливает страх. Возвращение в ресурсное состояние через заземление, дыхание и сенсорные якоря восстанавливает способность клиента к рефлексии. Усиление Эго через действие в образе возвращает чувство контроля, которое утрачивается в состоянии беспомощности. Техника «экран» позволяет клиенту удерживать фобический образ на безопасном расстоянии, сохраняя контроль над его параметрами. Техника «световой луч» трансформирует пугающий образ, делая неясное ясным, неопределённое — определённым, скрытое — видимым. Техника «якорь безопасности» создаёт устойчивое телесное ощущение, которое клиент может активировать по желанию в любой момент.

Взаимосвязь задач, принципов и технических приёмов образует единую систему, в которой каждый элемент поддерживает другие. Задачи определяют направление работы. Принципы задают способ движения. Технические приёмы дают конкретные инструменты для реализации того и другого. Без задач работа теряет цель. Без принципов она теряет безопасность. Без технических приёмов она теряет эффективность. Только когда все три компонента работают вместе, терапия на уровне Эго становится по-настоящему результативной, создавая тот фундамент, на котором в дальнейшем

строится работа с Тенью.

Клинические маркеры успешного завершения работы на уровне Эго включают способность клиента устанавливать и удерживать границы, наличие устойчивых паттернов совладания со страхом, сформированный опыт встречи со страхом без разрушения, способность контейнировать энергию страха, а при фобиях — способность создавать безопасное пространство для встречи с фобическим объектом. Терапевт, который видит эти маркеры, может уверенно переходить к следующему этапу — к работе с заряженными паттернами Тени. Терапевт, который этих маркеров не видит, должен продолжать работу на уровне Эго, не торопясь, шаг за шагом, укрепляя то, что уже есть, и добавляя то, чего не хватает.

Завершая главу, необходимо подчеркнуть, что работа на уровне Эго не является «подготовительной» в том смысле, что она заканчивается и больше не возвращается. На протяжении всей терапии, даже когда клиент уже перешёл к работе с Тенью и Самостью, терапевт должен постоянно отслеживать состояние Эго и при необходимости возвращаться к его укреплению. Новые, более глубокие слои страха, открывающиеся в процессе работы, могут дестабилизировать Эго, которое казалось устойчивым.

В этих случаях терапевт не должен рассматривать возврат к укреплению Эго как шаг назад. Это не регресс, а необходимая часть спиралевидного движения, в котором каждый новый виток поднимает клиента на более высокий уровень интеграции. Эго, Тень и Самость связаны в единую систему, и работа на одном уровне неизбежно затрагивает другие. Задача терапевта — удерживать эту целостность, не теряя из виду ни одного из уровней. И начинается эта работа с укрепления Эго — с создания границ, наработки паттернов совладания, формирования опыта встречи со страхом, контейнирования энергии и создания безопасного пространства. Без этого фундамента всё остальное невозможно. С ним — возможно всё.

Мотивы укрепления Эго

Если в предыдущей главе были рассмотрены общие задачи, принципы и технические приёмы работы на уровне Эго, то теперь настало время перейти к конкретным мотивам — тем образным сценариям, в которых эти задачи решаются, принципы реализуются, а приёмы применяются.

Мотивы укрепления Эго представляют собой систему образных практик, каждая из которых направлена на формирование определённого ресурса: границ, убежища, инструментов, союзников, источников тепла и света, позиции контроля, внутренней силы, защитного покрова, пространства покоя и ориентира в неопределённости. В отличие от диагностических мотивов, которые были ориентированы на выявление проблем, терапевтические мотивы укрепления Эго ориентированы на создание решений. Они не исследуют, чего не хватает, а создают то, что нужно. Это не анализ дефицита, а архитектура ресурса.

Каждый мотив укрепления Эго имеет свою специфическую задачу. Мотив «Граница» создаёт маркер «своё vs чужое», позволяющий клиенту отличать собственное пространство от чужого, безопасное от угрожающего. Мотив «Убежище» формирует внутренний «дом» — место, где

клиент может чувствовать себя в абсолютной безопасности. Мотив «Инструмент» даёт предмет, усиливающий способность клиента к действию, — от факела, рассеивающего тьму, до сети, обезвреживающей угрозу на расстоянии. Мотив «Союзник» призывает помощника из бессознательного — фигуру, которая поддерживает, но не делает работу за Эго. Мотив «Костер» создаёт источник тепла и света в тёмном пространстве, символически разжигая жизнь и контроль над стихией. Мотив «Возвышенность» даёт позицию обзора и контроля, позволяя клиенту видеть угрозу и планировать действия.

К этим базовым мотивам добавляются четыре дополнительных, которые могут использоваться по мере необходимости. Мотив «Источник» позволяет обнаружить внутренний родник силы, спокойствия и исцеления — то, что питает Эго из глубины. Мотив «Броня» создаёт защитный покров, который не изолирует от мира, а даёт уверенность в безопасности. Мотив «Сад» формирует внутреннее пространство покоя, требующее ухода и внимания, — метафору заботы о себе. Мотив «Маяк» создаёт сигнал, освещающий путь и привлекающий помощь, — ориентир в неопределённости. Вместе эти десять мотивов составляют полный арсенал средств для укрепления Эго, позволяя терапевту выбирать те образы, которые наиболее соответствуют потребностям конкретного клиента.

В отличие от работы с Тенью, где мотивы предполагают встречу с пугающими образами и их трансформацию, мотивы укрепления Эго ориентированы на создание и усиление ресурсов. Они не требуют от клиента преодоления страха, а предлагают ему инструменты для совладания с ним. Это принципиально важное различие. Когда клиент строит границу, он не борется со страхом, а создаёт пространство, в котором страх становится manageable. Когда он призывает союзника, он не отрицает свою уязвимость, а принимает поддержку. Когда он зажигает костёр, он не убегает от тьмы, а создаёт свет. Такая ориентация на ресурс, а не на дефицит, позволяет работать даже с клиентами, которые не готовы к прямому столкновению со страхом.

Каждый мотив в этой главе будет рассмотрен по единой схеме. Сначала будет определена цель мотива — то, для решения какой задачи он предназначен и какой ресурс формирует. Затем будет описан алгоритм ведения — пошаговая инструкция для терапевта, включая подготовительный этап, стандартную инструкцию, процесс развёртывания образа, исследование и уточнение, завершение и возвращение. После этого будут представлены диагностические принципы и клинические маркеры — критерии, позволяющие оценить качество выполнения мотива, признаки дефицита и признаки успешности. Особое внимание будет уделено модифика-

циям мотивов для работы с фобиями, где требования к защите и контролю особенно высоки. В конце каждого раздела будут приведены варианты образов, которые могут использоваться в мотиве, с указанием их диагностического и терапевтического значения.

Последовательность применения мотивов укрепления Эго не является жёстко заданной. В большинстве случаев работа начинается с мотива «Граница», поскольку без чёткого различения «своего» и «чужого» невозможно построить ни убежище, ни активировать инструмент, ни призвать союзника. Однако возможны и другие последовательности. Если клиент приходит с острым страхом, требующим немедленного контейнирования, терапевт может начать с мотива «Убежище», чтобы дать клиенту место, где он может почувствовать себя в безопасности. Если клиент склонен к пассивности и беспомощности, может быть полезно начать с мотива «Инструмент», чтобы активировать его способность к действию. Если клиент испытывает экзистенциальную пустоту, работа может начаться с мотива «Источник», чтобы дать ему ощущение внутренней силы. Выбор последовательности определяется диагностической картиной и актуальным состоянием клиента.

Важно понимать, что мотивы укрепления Эго не являются одноразовыми процедурами. Клиент может возвращаться

к ним многократно, каждый раз углубляя и усиливая созданные ресурсы. Граница, построенная в первой сессии, может оказаться недостаточно прочной, когда клиент столкнётся с более глубокими страхами. Убежище, созданное на начальном этапе, может потребовать достройки и укрепления. Инструмент, полученный в образе, может нуждаться в активации и тренировке. Союзник, призванный однажды, может измениться, когда клиент станет готов к более глубокому контакту. Поэтому работа на уровне Эго — это не линейный процесс, а спиралевидное движение, в котором каждый новый виток позволяет вернуться к уже созданным ресурсам и усилить их.

Клинические маркеры успешного выполнения мотивов укрепления Эго включают способность клиента сформировать устойчивый образ, удержать его, описать его детали, сохранить контакт с терапевтом, вернуться в ресурсное состояние после завершения работы. При выполнении мотива «Граница» успешным признаком является способность клиента создать чёткий маркер «своего» пространства и удержать его. При мотиве «Убежище» — способность войти в убежище и чувствовать себя в безопасности. При мотиве «Инструмент» — способность активировать инструмент и ощутить его силу. При мотиве «Союзник» — способность призвать фигуру, которая даёт опору, но не делает работу за клиента. При мотиве «Костер» — способность разжечь

огонь и поддерживать его. При мотиве «Возвышенность» — способность занять позицию обзора и описать то, что видно. При дополнительных мотивах — способность найти источник, надеть броню, обустроить сад, зажечь маяк. Отсутствие этих маркеров указывает на необходимость продолжения работы на уровне Эго или на то, что выбранный мотив не соответствует актуальным потребностям клиента.

Мотивы укрепления Эго являются не просто набором техник, а системой, в которой каждый элемент связан с другими. Граница создаёт пространство для убежища. Убежище даёт место для костра. Костер освещает путь к источнику. Источник питает силу для инструмента. Инструмент помогает призвать союзника. Союзник поддерживает на возвышенности. Возвышенность даёт обзор, позволяющий обустроить сад и зажечь маяк. Вместе они создают то, что можно назвать «внутренней экологией» — устойчивую, самоподдерживающуюся систему ресурсов, на которую клиент может опираться не только в терапевтическом пространстве, но и в реальной жизни. Формирование этой системы и является главной задачей работы на уровне Эго.

Мотив «Граница»

В любом пространстве, где человек чувствует себя уверенно и безопасно, всегда есть маркеры, обозначающие, где

заканчивается одно и начинается другое. В доме это стены и двери. В городе это границы районов, линии улиц, светофоры, обозначающие переход из одного пространства в другое. На листе бумаги это край, за которым ничего нет. В отношениях это слова «да» и «нет», обозначающие, что допустимо, а что нет. Без этих маркеров пространство становится аморфным, пугающим, непредсказуемым. Человек не знает, где его место, что ему принадлежит, а что — нет, где он может чувствовать себя в безопасности, а где нужно быть настороже. Это переживание отсутствия границ знакомо каждому, кто оказывался в незнакомом городе без карты, в чужой компании без понимания правил, в ситуации, когда невозможно сказать «нет». Страх, который возникает в таких ситуациях, — это не страх конкретной угрозы, а страх отсутствия ориентиров, невозможности определить, где «своё», а где «чужое».

У клиентов с дефицитом границ этот страх становится фоновым, хроническим. Они не могут отличить собственные желания от навязанных извне, свои чувства от чувств других людей, свою ответственность от ответственности других. В диагностических мотивах это проявляется в невозможности найти убежище, в проникновении пугающих объектов внутрь защищённого пространства, в ощущении, что «везде одинаково», «негде спрятаться». В реальной жизни это проявляется в трудностях с установлением личных гра-

ниц, в чувстве вины за отказ, в постоянной тревоге, что «что-то не так», в ощущении, что жизнь управляется кем-то другим, а не самим человеком. Мотив «Граница» создаёт возможность для формирования этого недостающего маркера — не в абстрактных рассуждениях, а в конкретном, телесно переживаемом образе.

Мотив «Граница» позволяет клиенту впервые осознанно, активно и подконтрольно создать разделительную линию между собой и миром. Это не стена, изолирующая от жизни, а маркер, который можно провести, увидеть, потрогать, изменить. Для одного клиента это будет каменная стена — тяжёлая, надёжная, незыблемая. Для другого — светящийся круг на земле, который он может нарисовать пальцем. Для третьего — водопад, стена из падающей воды, сквозь которую ничего не видно, но которая не кажется враждебной. Для четвёртого — зеркальная поверхность, отражающая всё, что пытается приблизиться. Важно, что клиент сам выбирает образ, сам строит границу, сам решает, какой она будет. Терапевт не навязывает, не подсказывает, а только помогает развернуть то, что уже есть в бессознательном, или создать то, чего не хватает.

Алгоритм ведения мотива «Граница» начинается с подготовительного этапа, на котором терапевт проверяет актуальное состояние клиента и убеждается, что тот находится в ре-

сурсном состоянии, способен к формированию образа и сохранению контакта. Если клиент пришёл в состоянии острой тревоги или после аффективного захватывания в предыдущей работе, терапевт сначала проводит заземление, возвращает его в тело, восстанавливает дыхание. Только после этого можно предлагать мотив. Терапевт говорит: «Сейчас мы будем работать с границей. Это линия, которая отделяет твоё пространство от всего остального. Ты можешь выбрать любой образ — стену, забор, круг на земле, что угодно. Главное, чтобы это было то, что ты чувствуешь как свою границу». Важно, что терапевт не использует слово «защита» и не внушает, что граница нужна для защиты от чего-то плохого. Граница — это не реакция на угрозу, а базовая структура, которая существует сама по себе.

Процесс развёртывания образа начинается с вопроса: «Какая это граница?» Терапевт помогает клиенту детализировать образ, но не торопит и не навязывает деталей. Если клиент говорит «стена», терапевт спрашивает: «Какая она? Из чего сделана? Какого цвета? Какой высоты? Есть ли в ней дверь? Можно ли её открыть?» Если клиент говорит «круг на земле», терапевт спрашивает: «Чем он нарисован? Какого он размера? Ты внутри круга или снаружи? Можешь ли ты выйти за его пределы и вернуться?» Если клиент говорит «ничего не вижу», терапевт предлагает начать с самого простого: «Представь, что ты проводишь линию на песке пальцем. Ка-

кую линию ты проведёшь?» Важно, что граница не должна быть идеальной с первого раза. Она может быть неровной, прерывистой, неуверенной. Это нормально. Главное — сам факт её создания.

Исследование и уточнение образа направлены на то, чтобы клиент мог не только увидеть границу, но и почувствовать её, проверить её свойства. Терапевт предлагает: «Попробуй дотронуться до этой границы. Какая она на ощупь? Твёрдая, мягкая, тёплая, холодная?» Если граница имеет дверь или калитку, терапевт предлагает открыть и закрыть её: «Можешь ли ты открыть эту дверь? Что происходит, когда ты её открываешь? Что происходит, когда закрываешь?» Если граница — это круг на земле, терапевт предлагает выйти за его пределы и вернуться: «Что ты чувствуешь, когда выходишь за круг? Что чувствуешь, когда возвращаешься?» Эти исследования позволяют клиенту не просто представить границу, а пережить её как реальную, действующую структуру.

Важным этапом является проверка границы на прочность. Терапевт предлагает клиенту представить, что кто-то или что-то пытается нарушить границу. Это может быть ветер, дождь, посторонний человек, животное, любой образ, который возникает у клиента. Терапевт не навязывает угрозу, а спрашивает: «Представь, что кто-то или что-то пытается

пройти через эту границу. Что происходит?» Если граница держится, клиент получает опыт её надёжности. Если граница нарушается, терапевт помогает клиенту укрепить её: «Что можно сделать, чтобы она стала прочнее? Добавить ещё один слой? Сделать выше? Поставить стража?» Важно, что укрепление границы происходит по инициативе клиента, а не по подсказке терапевта. Терапевт только задаёт вопрос: «Что тебе нужно, чтобы чувствовать себя в безопасности?»

Клинический пример: Клиентка 32 лет с арахнофобией и выраженным дефицитом границ (в анамнезе — физическое насилие в детстве). При попытке построить границу в мотиве «Граница» она сообщила, что «стена получается прозрачная, паук видит меня, я вижу его». Терапевт не стал предлагать готовое решение, а спросил: «Что нужно сделать, чтобы стена стала непрозрачной?» Клиентка предложила покрасить стену, затем добавила, что краска «стекает, ничего не получается». После исследования выяснилось, что в образе стена была из песка, который осыпался. Терапевт спросил: «Из какого материала должна быть стена, чтобы она держалась?» Клиентка выбрала кирпич. На следующей сессии она смогла построить кирпичную стену с закрытой дверью, которую могла открывать по своему желанию. Ключевым моментом было то, что клиентка сама, через пробы и ошибки, нашла устойчивый образ, а терапевт только поддерживал её поиск.

Особое внимание в мотиве «Граница» уделяется работе с фобиями. Для клиента с фобией граница должна быть абсолютно непроницаемой для фобического объекта. Это может быть стена из зеркал, отражающая паука так, что он видит сам себя и отступает. Это может быть силовое поле, которое паук не может преодолеть. Это может быть светящийся кокон, полностью обволакивающий тело клиента, через который ничто не может проникнуть. Важно, что клиент сам выбирает образ и сам определяет его свойства. Терапевт помогает детализировать: «Какой свет у этого кокона? Он тёплый или холодный? Какого он цвета? Что ты чувствуешь, когда он полностью закрывает тебя?» Клиент должен не просто представить защиту, а пережить её как реальную, действующую.

В работе с фобиями мотив «Граница» часто предваряет работу с фобическим объектом. Сначала создаётся граница, которая обеспечивает абсолютную безопасность. Затем, когда клиент убеждается, что граница надёжна, можно начинать постепенное приближение к фобическому объекту, но всегда с условием, что клиент может в любой момент вернуться за границу. Граница становится базой, точкой опоры, местом, где клиент может восстановить силы и уверенность. Без этой базы любая работа с фобическим объектом становится рискованной. С ней — возможной и безопасной. По-

этому для клиентов с фобиями мотив «Граница» является не просто одним из возможных, а обязательным первым шагом.

Клинический пример: Клиент 45 лет с агорафобией (не выходил из дома без сопровождения жены 3 года). В мотиве «Граница» он построил вокруг дома высокий каменный забор с железными воротами. На вопрос о прочности ответил: «Забор крепкий, но ворота открываются, и я не знаю, что там». Терапевт предложил: «Что нужно добавить, чтобы чувствовать себя увереннее, когда ворота открыты?» Клиент установил над воротами камеру наблюдения и повесил табличку «Частная территория, вход запрещён». Затем смог открыть ворота и выглянуть, не выходя за пределы границы. Это стало первым шагом к выходу из дома — символическое открывание ворот при сохранении контроля. Через несколько сессий клиент смог выйти за ворота на несколько шагов, зная, что граница дома остаётся.

Завершение работы с мотивом «Граница» происходит после того, как клиент убедился в надёжности созданной границы и почувствовал себя в безопасности. Терапевт предлагает: «Останься внутри своей границы столько, сколько тебе нужно. Запомни это ощущение — ощущение, что у тебя есть граница, которая тебя защищает. Ты можешь вернуться к этому образу в любой момент, когда почувствуешь, что он тебе нужен». Затем терапевт постепенно возвращает клиен-

та в реальность: «А теперь медленно, в своём темпе, возвращаясь в эту комнату. Почувствуй свои стопы на полу, своё тело на стуле, своё дыхание. Когда будешь готов, открой глаза». Важно, что клиент уносит с собой не просто образ, а телесно закреплённое ощущение границы, к которому он может обратиться самостоятельно.

Клинические маркеры успешного выполнения мотива «Граница» включают способность клиента сформировать чёткий, устойчивый образ границы, описать её детали, удерживать её в течение всего мотива. Клиент может дотронуться до границы, проверить её прочность, открыть и закрыть дверь, выйти и вернуться. При проверке на прочность граница держится, не разрушается, не проницаема для угрозы. Клиент чувствует себя внутри границы спокойно, безопасно, уверенно. Он может описать это ощущение словами: «здесь спокойно», «я в безопасности», «меня никто не тронет». После завершения мотива клиент может вернуться в реальность без остаточного напряжения, с ощущением внутренней опоры.

Признаки дефицита в выполнении мотива «Граница» включают невозможность сформировать образ границы, её распад при попытке удержания, неспособность описать детали. Клиент может создавать границу, но сразу же её разрушать, не замечая этого. При проверке на прочность граница

легко нарушается, и клиент не может её укрепить. Клиент не может войти в границу или не чувствует себя внутри в безопасности. После завершения мотива остаётся ощущение незавершённости, тревоги, незащищённости. В этих случаях терапевт не переходит к следующим мотивам, а продолжает работу с «Границей», возможно, используя более простые варианты — нарисованную на песке линию, светящийся круг, которые легче удержать и которые не требуют сложной визуализации.

Клинический пример (типичная ошибка начинающего терапевта): Клиент 28 лет с социофобией. Терапевт, стремясь быстро укрепить Эго, предложил построить «надёжную стену». Клиент сообщил, что стена «как стеклянная, все видят меня, я всех вижу». Терапевт, не исследуя образ, сказал: «Сделайте её из кирпича». Клиент попытался, но стена «рассыпалась». Терапевт повторил: «Попробуйте ещё раз». Клиент замкнулся, сказал, что «ничего не получается», и после сессии не пришёл на следующую. Ошибка: терапевт навязал свой образ вместо того, чтобы исследовать, что именно клиент чувствует как свою границу, и помогал укреплять то, что уже есть. «Стеклянная стена» отражала страх клиента быть «на виду»; работа должна была идти не с заменой образа, а с его трансформацией — например, сделать стекло тонированным или добавить шторы.

Варианты образов в мотиве «Граница» имеют разное диагностическое и терапевтическое значение. Каменная стена, кирпичный забор, бетонное ограждение указывают на потребность в сильной, надёжной, незыблемой защите. Это часто встречается у клиентов с опытом нарушения границ в прошлом — физического или эмоционального насилия, вторжения в личное пространство. Деревянный забор, штакетник, живая изгородь указывают на границы, которые защищают, но оставляют возможность для контакта. Это характерно для клиентов, которые не хотят изолироваться, но нуждаются в чётком обозначении своего пространства. Нарисованная на песке линия, меловая линия на асфальте указывают на хрупкие, легко нарушаемые границы, которые зависят от воли и внимания окружающих. Это часто встречается у клиентов с дефицитом базового доверия.

Светящийся круг, энергетическое поле указывают на нематериальную, но ощущаемую границу, что может говорить о развитой интуиции или, напротив, о склонности к магическому мышлению. Стена из водопада, стена из падающей воды символизирует границу, которая не столько отгораживает, сколько очищает, смывает то, что пытается проникнуть. Зеркальная стена отражает угрозу, заставляя её столкнуться с собой же, что особенно эффективно при работе с фобиями, где страх часто связан с проекцией собствен-

ных вытесненных содержаний. «Кокон» — энергетический или световой кокон, полностью обволакивающий тело, защищающий со всех сторон, — используется при работе с клиентами, которым трудно создать внешнюю границу, но которые могут представить защиту, облегающую тело.

При работе с фобиями особенно эффективны образы, которые не просто отгораживают, но активно противодействуют фобическому объекту. Зеркальная стена, отражающая паука, заставляет его столкнуться с самим собой. Светящийся кокон делает клиента невидимым или недоступным для фобического объекта. Силовое поле, через которое объект не может проникнуть, создаёт ощущение абсолютной безопасности. Важно, что клиент сам выбирает образ, который ему подходит, и сам определяет его свойства. Терапевт только помогает детализировать: «Какого цвета этот свет? Какой он — тёплый или холодный? Что ты чувствуешь, когда он тебя обволакивает?» Клиент должен не просто представить защиту, а пережить её как реальную, действующую, подконтрольную.

Частая ошибка начинающих терапевтов: стремление сразу к «идеальной» границе. Вместо того чтобы принять временную, хрупкую, несовершенную границу, которую клиент может создать здесь и сейчас, терапевт пытается её «укрепить» до того, как клиент сам почувствовал в ней необхо-

димось. Это приводит к тому, что граница воспринимается как навязанная извне, а не как своя собственная. Правильная стратегия: начать с того, что есть. Если клиент может провести только тонкую линию на песке — это уже граница. Спросить: «Что ты чувствуешь, когда смотришь на эту линию? Хочешь ли ты сделать её ярче, толще, длиннее?» Укрепление границы должно идти от клиента, а не от терапевта.

Другая частая ошибка: проверка границы на прочность слишком агрессивным образом. Терапевт, желая убедиться в надёжности границы, предлагает клиенту представить, что «монстр ломится в стену», что «нападает стая волков» и т. п. Это не укрепляет границу, а подтверждает убеждение клиента, что мир полон угроз, от которых нужно отгораживаться. Правильная стратегия: проверка границы должна быть соразмерна её прочности. Если клиент построил стеклянную стену, проверять её ураганом — значит её разрушить. Терапевт спрашивает: «Какая проверка будет для тебя полезной? Что ты хочешь проверить?» Часто клиенту достаточно просто знать, что граница есть, и проверка не нужна вовсе.

Третья частая ошибка: игнорирование двери. Терапевт, озабоченный защитой, забывает, что граница должна быть не только защищающей, но и проницаемой по желанию хозяина. Если в границе нет двери, она превращается в тюрьму. Клиент может чувствовать себя в безопасности, но эта без-

опасность оплачена изоляцией. Поэтому обязательно нужно исследовать, есть ли в границе вход, можно ли его открыть, что чувствует клиент, когда выходит за границу, может ли вернуться. Граница — это не стена, а дверь, которую клиент может открыть и закрыть по своему желанию.

Завершая рассмотрение мотива «Граница», необходимо подчеркнуть, что он является фундаментом всей работы на уровне Эго. Без чёткой границы невозможно построить устойчивое убежище — оно будет проницаемым для угроз. Без границы невозможно активировать инструмент — непонятно, от чего защищаться и что усиливать. Без границы невозможно призвать союзника — непонятно, кто свой, а кто чужой. Без границы невозможно занять возвышенность — непонятно, где своя территория, а где чужая. Поэтому мотив «Граница» в большинстве случаев является первым в последовательности работы на уровне Эго. Клиент, который смог создать и удержать свою границу, получает фундамент, на котором можно строить всё остальное. Клиент, который не может этого сделать, нуждается в продолжении работы именно с этим мотивом, возможно, в более простых формах, пока граница не станет устойчивой. Без этого фундамента любая дальнейшая работа будет шаткой и рискованной. С ним — возможной и безопасной.

Мотив «Убежище»

Каждому человеку знакомо чувство, когда хочется закрыть дверь, остаться одному, побыть в тишине, где никто не тревожит. В детстве это мог быть уголок за шкафом, диванчик из одеял, чердак, куда никто не забирался. Во взрослой жизни это своя комната, свой дом, место, где можно снять маску, перестать контролировать каждое слово и движение, просто быть. Это потребность не в изоляции, а в пространстве, где можно восстановить силы, переварить впечатления, собраться с мыслями.

Без такого пространства человек живёт на виду, в постоянном напряжении, не имея возможности ни расслабиться, ни почувствовать себя в безопасности. Он всегда «на сцене», всегда готов к вторжению, всегда должен быть настороже. Хроническое отсутствие убежища — это хроническое состояние боевой готовности, которое истощает психику не меньше, чем постоянная угроза.

У клиентов с дефицитом Эго образ убежища либо отсутствует вовсе, либо разрушен, либо не вызывает чувства безопасности. В диагностических мотивах это проявляется в невозможности найти на лугу место, где можно остановиться, в ощущении, что «везде одинаково», «негде спрятаться».

В реальной жизни это проявляется в трудностях с отдыхом, в невозможности расслабиться даже в собственной квартире, в ощущении, что «никогда не могу выдохнуть». Убежище — это не просто место. Это внутренняя структура, которая позволяет человеку быть в контакте с миром, не растворяясь в нём, и быть наедине с собой, не впадая в панику от одиночества. Мотив «Убежище» создаёт возможность для формирования этой структуры — не в теории, а в образе, который можно войти, осмотреть, обустроить, сделать своим.

Мотив «Убежище» позволяет клиенту найти или построить пространство, где он может чувствовать себя в абсолютной безопасности. В отличие от мотива «Граница», который создаёт разделительную линию, «Убежище» создаёт объёмное, трёхмерное пространство, которое можно наполнить собой. Для одного клиента это будет крепость с толстыми стенами и подъёмным мостом. Для другого — лесная хижина, где пахнет деревом и слышно, как шумят листья. Для третьего — облачный замок, парящий высоко над землёй, куда никто не может добраться. Для четвертого — подземное убежище, глубоко под землёй, где тихо, темно и надёжно. Важно, что клиент сам выбирает образ, сам решает, каким будет его убежище. Терапевт не навязывает, не подсказывает, а только помогает развернуть то, что уже есть, или создать то, чего не хватает.

Алгоритм ведения мотива «Убежище» начинается с подготовительного этапа, на котором терапевт проверяет актуальное состояние клиента и убеждается, что тот находится в ресурсном состоянии, способен к формированию образа и сохранению контакта. Если клиент уже работал с мотивом «Граница», терапевт может предложить опереться на уже созданную границу: «Вспомни ту границу, которую ты создал. А теперь представь, что внутри этой границы ты можешь найти или построить место, где ты будешь чувствовать себя в полной безопасности». Если работа с «Границей» ещё не проводилась, терапевт начинает с луга или другого ресурсного места. Инструкция: «Представь, что где-то рядом с тобой есть место, где ты можешь чувствовать себя в полной безопасности. Это может быть любое место — дом, хижина, пещера, что угодно. Ты можешь найти уже готовое убежище или построить его сам. Посмотри, какое оно».

Процесс развёртывания образа начинается с внешнего осмотра убежища. Терапевт задаёт вопросы: «Где находится это убежище? Как оно выглядит снаружи? Из чего оно сделано? Есть ли у него стены, крыша, дверь, окна?» Важно, что клиент сам определяет все характеристики. Если клиент говорит «дом», терапевт уточняет: «Какой это дом? Большой или маленький? Из дерева или из камня? Есть ли вокруг него забор?» Если клиент говорит «пещера», терапевт спрашивает: «Где вход? Глубоко ли она? Есть ли там свет?» Если кли-

ент затрудняется, терапевт предлагает самые простые варианты: «Может быть, это будет шалаш из веток? Или углубление в земле?» Главное — чтобы образ возник и клиент мог его удержать.

После внешнего осмотра терапевт предлагает войти внутрь: «А теперь войди внутрь. Что ты видишь? Что там есть? Что ты чувствуешь, находясь внутри?» Если внутри пусто, терапевт помогает обустроить пространство: «Что бы ты хотел там видеть? Что тебе нужно, чтобы чувствовать себя уютно? Может быть, кресло, в котором можно отдохнуть? Может быть, одеяло, в которое можно укутаться?» Обустройство убежища — это важный этап, в котором клиент наполняет пространство своими смыслами, делает его действительно своим. Терапевт не навязывает детали, а только задаёт вопросы, помогая клиенту развернуть образ.

Исследование и уточнение образа направлены на то, чтобы клиент мог не только увидеть убежище, но и почувствовать его как реальное, действующее пространство. Терапевт предлагает: «Попробуй дотронуться до стен. Какие они на ощупь? Тёплые или холодные? Шершавые или гладкие?» «Прислушайся к звукам. Что ты слышишь? Тишину? Шум ветра снаружи? Свой голос?» «Почувствуй запахи. Чем пахнет внутри? Деревом, землёй, чем-то знакомым и приятным?» Чем больше сенсорных деталей клиент добавит, тем

более реальным и устойчивым станет образ. Это важно, потому что именно телесная, сенсорная закреплённость делает убежище ресурсом, а не просто картинкой.

Важным этапом является проверка убежища на прочность и безопасность. Терапевт предлагает клиенту представить, что он находится внутри, и спрашивает: «Чувствуешь ли ты себя здесь в безопасности? Что нужно добавить, чтобы чувство безопасности стало полным?» Если клиент сообщает о сомнениях, терапевт помогает укрепить убежище: «Что можно сделать, чтобы стены стали прочнее? Нужно ли добавить дверь, замок, стража?» Если клиент говорит, что убежище «прозрачное», «все видят», терапевт предлагает добавить шторы, сделать стены непроницаемыми. Если убежище кажется слишком маленьким, тесным — расширить. Важно, что все изменения иницируются клиентом, а не навязываются терапевтом.

Клинический пример: Клиентка 29 лет с паническими атаками и страхом замкнутого пространства. В мотиве «Убежище» она не могла найти место, где чувствует себя в безопасности. Дом казался «душным», пещера — «страшной», лесная хижина — «ненадёжной». После исследования выяснилось, что она боится оказаться в ловушке, не иметь возможности выйти. Терапевт предложил: «Какое убежище даст тебе чувство безопасности и

при этом возможность выйти в любой момент?» Клиентка выбрала дерево — большое, старое, с густой кроной. Она могла сидеть на ветке, спрятавшись в листве, и в любой момент спуститься вниз. Это стало её убежищем — не изолирующим, а дающим опору и обзор. Через несколько сессий она смогла войти в дом, зная, что у неё есть «дерево безопасности», к которому можно вернуться.

Особое внимание в мотиве «Убежище» уделяется работе с фобиями. Для клиента с фобией убежище должно быть абсолютно непроницаемым для фобического объекта. Если клиент боится пауков, стены должны быть такими, чтобы паук не мог проникнуть — ни через щель, ни через окно, ни через дверь. Если клиент боится высоты, убежище должно быть расположено на земле, с надёжным фундаментом. Если клиент боится замкнутого пространства, убежище должно иметь несколько выходов, быть просторным, с большими окнами. Терапевт помогает клиенту детализировать защиту: «Какие стены не пропустят паука? Нужна ли москитная сетка на окнах? Как сделать дверь, чтобы он не мог открыть её?» Клиент сам находит решения, терапевт только задаёт вопросы.

В работе с фобиями особенно эффективен образ «Подземное убежище» — безопасное пространство глубоко под

землѐй, где тихо, темно и надёжно. Этот образ парадоксальным образом работает даже с клаустрофобией, потому что подземное убежище воспринимается не как ловушка, а как защищённое, изолированное, абсолютно безопасное место. Важно, что клиент сам выбирает этот образ, а не получает его от терапевта. Терапевт может спросить: «Какое место было бы для тебя самым безопасным? Где никто и ничто не может тебя достать?» Иногда ответом становится «под землѐй», «в глубокой пещере», «в бункере». Это не победа фобии, а создание опоры, с которой можно начинать работу.

Клинический пример: Клиент 38 лет с клаустрофобией и паническими атаками в лифте. В мотиве «Убежище» он построил подземный бункер с толстыми бетонными стенами, герметичной дверью и системой вентиляции. На вопрос, не пугает ли его замкнутость, он ответил: «Здесь я сам решаю, когда открыть дверь. В лифте я не решаю». Ключевым отличием стало наличие контроля. В процессе работы терапевт предложил представить, что бункер имеет несколько выходов, которые клиент может открыть по желанию. Это усилило чувство контроля. Через несколько сессий клиент смог войти в лифт в образе, зная, что у него есть убежище, куда можно вернуться. Постепенно он научился переносить это чувство контроля в реальность.

Завершение работы с мотивом «Убежище» происходит

после того, как клиент убедился в надёжности убежища и почувствовал себя внутри в безопасности. Терапевт предлагает: «Останься в своём убежище столько, сколько тебе нужно. Запомни это ощущение — ощущение, что у тебя есть место, где ты в полной безопасности. Ты можешь вернуться сюда в любой момент, когда почувствуешь, что это нужно». Затем терапевт постепенно возвращает клиента в реальность: «А теперь медленно, в своём темпе, возвращайся в эту комнату. Почувствуй свои стопы на полу, своё тело на стуле, своё дыхание. Когда будешь готов, открой глаза». Важно, что клиент уносит с собой не просто образ, а телесно закреплённое ощущение убежища, к которому он может обратиться самостоятельно.

Клинические маркеры успешного выполнения мотива «Убежище» включают способность клиента сформировать устойчивый образ убежища, войти в него и чувствовать себя внутри в безопасности. Клиент может описать убежище снаружи и внутри, добавить детали, которые делают пространство уютным и защищённым. При проверке на прочность убежище не разрушается, не проницаемо для угроз. Клиент может выйти из убежища и вернуться, сохраняя чувство безопасности. После завершения мотива клиент может вернуться в реальность без остаточного напряжения, с ощущением внутренней опоры.

Признаки дефицита в выполнении мотива «Убежище» включают невозможность найти или построить убежище, образ распадается, не вызывает чувства безопасности. Клиент может войти в убежище, но чувствует тревогу, не может расслабиться. Убежище может быть проницаемым для угроз, не защищать. Клиент может не мочь выйти из убежища или не мочь вернуться. После завершения мотива остаётся ощущение незавершённости, тревоги, незащищённости. В этих случаях терапевт не переходит к следующим мотивам, а продолжает работу с «Убежищем», возможно, возвращаясь к мотиву «Граница» для укрепления основы.

Типичная ошибка начинающих терапевтов: стремление сделать убежище «идеальным» — красивым, уютным, эстетичным. Терапевт может начать предлагать детали: «Может быть, добавить ковёр? Может быть, картину на стену?» Это навязывает клиенту чужой образ и отвлекает от главного — чувства безопасности. Убежище не должно быть красивым. Оно должно быть безопасным. Для одного клиента безопасность — это бетонные стены и железная дверь. Для другого — мягкое кресло и плед. Терапевт не оценивает и не корректирует. Вопрос только один: «Ты чувствуешь себя здесь в безопасности?» Если да — убежище выполнено свою функцию.

Другая частая ошибка: проверка убежища на прочность

путём введения угрозы. Терапевт может сказать: «Представь, что снаружи пытается войти монстр. Что происходит?» Это не проверяет убежище, а создаёт угрозу там, где её могло и не быть. Клиент, который только начал чувствовать себя в безопасности, получает подтверждение, что мир опасен, и что даже в убежище нужно быть настороже. Правильная стратегия: не вводить угрозу. Если клиент сам говорит: «А что, если кто-то попытается войти?», терапевт помогает укрепить убежище: «Что нужно добавить, чтобы ты знал, что никто не войдёт, если ты этого не захочешь?» Провокация угрозы — это ошибка, которая разрушает доверие и безопасность.

Третья частая ошибка: игнорирование выхода. Терапевт, озабоченный защитой, может создать образ убежища, из которого трудно выйти — с тяжёлой дверью, с замком, который сложно открыть. Это может спровоцировать у клиента страх оказаться в ловушке, особенно если у него есть клаустрофобические тенденции. Важно исследовать, есть ли в убежище выход, может ли клиент выйти, когда захочет, что он чувствует, когда выходит. Граница и убежище — это не тюрьма. Это место, куда можно войти и из которого можно выйти по собственному желанию. Возможность выхода так же важна, как и возможность защиты.

Варианты образов в мотиве «Убежище» имеют разное ди-

агностическое и терапевтическое значение. Крепость с высокими стенами, рвом, подъёмным мостом указывает на потребность в сильной, хорошо укреплённой защите, часто у клиентов с опытом нарушения границ. Дом — наиболее распространённый образ, его состояние (целый, разрушенный, заброшенный) отражает состояние внутренних опор. Лесная хижина, убежище в корнях старого дерева указывают на стремление к естественности, простоте, близости к природе. Пещера с защитником (часто медведь, лев, дракон) символизирует глубокую, архаическую защиту, где страж — это внутренняя сила, которой клиент доверяет.

Облачный замок, парящий высоко над землёй, указывает на потребность в отстранении, изоляции, недостигаемости. Это может быть как ресурсом (способность отключиться от тревожных стимулов), так и защитой, за которой стоит страх контакта. «Подземное убежище» — безопасное пространство глубоко под землёй, где тихо, темно и надёжно, — часто выбирают клиенты с высоким уровнем тревоги, которым трудно чувствовать себя в безопасности на поверхности. Важно, что этот образ не является «регрессивным»; он даёт ощущение фундаментальной защищённости, которое может стать основой для дальнейшего расширения. Терапевт не оценивает «правильность» образа, а только помогает клиенту сделать его максимально устойчивым и безопасным.

Завершая рассмотрение мотива «Убежище», необходимо подчеркнуть, что он является следующим шагом после создания границы. Граница даёт маркер «своё versus чужое». Убежище даёт пространство, где это «своё» можно обустроить, наполнить собой, сделать местом восстановления сил. Без убежища человек остаётся в постоянном напряжении, даже если у него есть граница. Без границы убежище может оказаться не защищённым от вторжения. Вместе они создают основу, на которой можно строить всё остальное — инструменты, союзников, источники силы, позицию контроля. Клиент, который смог найти или построить своё убежище, почувствовать себя в нём в безопасности, получает не просто ресурс, а внутреннюю структуру, которая поддерживает его в любых ситуациях. Это то место, куда он может вернуться, когда сталкивается с трудностями, и откуда он может выйти, чтобы действовать. Без этого места любая активность становится рискованной. С ним — возможной и безопасной.

Мотив «Инструмент»

В любой деятельности, требующей от человека активности, он использует инструменты. Плотник не пытается забить гвоздь ладонью — он берёт молоток. Путник в тёмном лесу не всматривается в темноту, надеясь что-то разглядеть, — он зажигает факел. Воин, защищая свою жизнь, не вы-

ставляет голые руки — он поднимает щит. Инструмент — это не часть человека, но продолжение его руки, его воли, его намерения. Он усиливает то, что человек уже может, и добавляет то, чего ему не хватает. Без инструмента человек ограничен возможностями своего тела. С инструментом его возможности расширяются. В психологическом смысле инструмент — это то, что позволяет человеку не просто пассивно переживать страх, а активно с ним взаимодействовать.

У клиентов с дефицитом активности часто нет образа инструмента, с помощью которого можно было бы действовать. В диагностических мотивах это проявляется в беспомощности при встрече с препятствием — клиент не знает, что делать, не может придумать, чем себе помочь. В реальной жизни это проявляется в пассивной позиции, в ожидании, что кто-то другой решит проблему, в чувстве, что «я ничего не могу сделать». Мотив «Инструмент» создаёт возможность для формирования этого недостающего звена — не в абстрактных рассуждениях, а в конкретном, телесно переживаемом образе предмета, который клиент может взять в руки, активировать, использовать. Инструмент — это осознание своей активности, материализованное в образе.

Мотив «Инструмент» позволяет клиенту получить предмет, который даёт ему силу, защиту или способность к действию. В отличие от мотивов «Граница» и «Убежище», кото-

рые создают пространство и структуру, мотив «Инструмент» даёт средство для активного взаимодействия с миром. Для одного клиента это будет факел, рассеивающий тьму и делающий видимым то, что скрыто. Для другого — щит, за которым можно укрыться от удара. Для третьего — меч или копье, позволяющие держать угрозу на расстоянии. Для четвертого — зеркальный щит, возвращающий страх тому, кто его посылает. Для пятого — посох, дающий опору и помогающий управлять ситуацией. Важно, что клиент сам выбирает образ, сам решает, какой инструмент ему нужен. Терапевт не навязывает, а только помогает развернуть то, что уже есть, или создать то, чего не хватает.

Алгоритм ведения мотива «Инструмент» начинается с подготовительного этапа, на котором терапевт проверяет актуальное состояние клиента и убеждается, что тот находится в ресурсном состоянии, уже имеет границу и убежище (или хотя бы один из этих ресурсов). Если клиент ещё не чувствует себя в безопасности, инструмент может быть воспринят как оружие, усиливающее тревогу. Терапевт говорит: «Теперь, когда у тебя есть своё пространство и место, где ты можешь чувствовать себя в безопасности, подумай, какой инструмент тебе нужен, чтобы справляться с тем, что пугает. Это может быть что угодно — то, что даёт силу, защиту, возможность действовать. Посмотри, какой инструмент появляется у тебя в руках». Инструкция не должна быть ди-

рективной — клиент сам находит свой инструмент.

Процесс развёртывания образа начинается с вопроса: «Что это за инструмент?» Терапевт помогает клиенту детализировать образ, но не торопит и не навязывает деталей. Если клиент говорит «меч», терапевт спрашивает: «Какой это меч? Длинный или короткий? Тяжёлый или лёгкий? Из какого металла? Что ты чувствуешь, когда держишь его в руках?» Если клиент говорит «факел», терапевт спрашивает: «Какой это факел? Как он зажигается? Какой свет он даёт? Что ты чувствуешь, когда он горит?» Если клиент говорит «не знаю», терапевт предлагает самые простые варианты: «Может быть, это будет простая палка, на которую можно опереться? Или камень, который можно бросить?» Главное — чтобы образ возник и клиент мог его удержать.

Важнейшим этапом является активация инструмента через действие. Инструмент не может быть просто «в руках». Он должен быть использован. Терапевт предлагает: «Возьми этот инструмент в руки. Почувствуй его вес, его форму, его температуру. А теперь сделай что-нибудь с его помощью». Если это меч — поднять, сделать выпад, почувствовать его силу. Если это факел — зажечь, осветить вокруг, увидеть, как рассеивается тьма. Если это щит — поднять, почувствовать, как он закрывает тело. Если это посох — опереться, почувствовать устойчивость. Действие может быть символи-

ческим, но оно должно быть реальным для клиента. Без действия инструмент остаётся картинкой, а не ресурсом.

Исследование и уточнение образа направлены на то, чтобы клиент мог не только увидеть инструмент, но и пережить его действие, почувствовать его эффект. Терапевт спрашивает: «Что происходит, когда ты зажигаешь факел? Как меняется пространство вокруг? Что ты теперь видишь?» «Что происходит, когда ты поднимаешь щит? Чувствуешь ли ты себя защищённым? Что может пробить этот щит?» «Что происходит, когда ты опираешься на посох? Чувствуешь ли ты себя устойчивее? Можешь ли ты управлять чем-то с его помощью?» Чем больше клиент исследует действие инструмента, тем более реальным и полезным он становится.

Особое внимание в мотиве «Инструмент» уделяется проверке эффективности. Терапевт предлагает клиенту представить, что он сталкивается с угрозой, и использовать инструмент. Это может быть та же угроза, которая возникала в диагностических мотивах, или новый образ, который приходит сейчас. Терапевт спрашивает: «Представь, что перед тобой появляется то, что тебя пугает. Что делает твой инструмент?» Если инструмент работает — клиент получает опыт эффективности. Если не работает — терапевт помогает его усилить: «Что нужно изменить, чтобы он стал эффективнее? Может быть, другой инструмент? Или тот же, но по-другому

использованный?» Важно, что клиент сам находит решение, а не получает его от терапевта.

Клинический пример: Клиентка 41 года с никтофобией (страх темноты) с детства. В мотиве «Инструмент» она выбрала факел, но сказала, что «огонь маленький, тьма его заливает». Терапевт спросил: «Что нужно сделать, чтобы огонь стал сильнее?» Клиентка предложила добавить масла, затем — сделать факел больше, затем — добавить ещё факелы. В итоге она создала систему из трёх больших факелов, которые давали свет, рассеивающий тьму. На вопрос, что изменилось, ответила: «Тьма не исчезла, но я её вижу. Она стала просто темнотой, а не тем, кто меня съест». Ключевым было то, что клиентка сама, через пробы, нашла нужную интенсивность света. Терапевт только поддерживал её поиск.

В работе с фобиями инструмент должен быть специфически направлен против фобического объекта. Факел эффективен против страха темноты, но бесполезен против паука. Для арахнофобии нужны другие инструменты. Терапевт помогает клиенту найти инструмент, который работает именно с его страхом. Это может быть зеркальный щит, отражающий паука так, что он видит сам себя и отступает. Это может быть сеть, которой можно накрыть паука на расстоянии, обезвредив его. Это может быть пылесос, который засасывает пау-

ка. Это может быть стеклянная банка, которой его накрывают, а потом выносят. Важно, что инструмент не должен быть агрессивным в смысле уничтожения. Он должен давать клиенту контроль над ситуацией.

Особенно эффективен образ «Сеть» — ловчая сеть, которой можно накрыть пугающий объект и обезвредить его на расстоянии. Этот образ работает при многих фобиях, потому что он не требует прямого контакта и даёт чувство контроля. Клиент может накинуть сеть на паука, затянуть её, и паук оказывается обезврежен, не причинив вреда. Сеть может быть волшебной — такой, что её невозможно порвать, или такой, что она сама затягивается при прикосновении. Терапевт помогает детализировать: «Какая это сеть? Из чего она сделана? Как ты её набрасываешь? Что происходит с пауком, когда сеть его накрывает?» Клиент сам находит свойства сети, которые делают её эффективной.

Клинический пример: Клиент 35 лет с офидиофобией (страх змей) после травматического опыта — укуса змеи в детстве. В мотиве «Инструмент» он выбрал меч, но сказал, что «не может ударить, рука не поднимается». Терапевт спросил: «Какой инструмент позволил бы тебе чувствовать себя в безопасности, не требуя прямого контакта?» Клиент предложил стеклянный колпак, которым можно накрыть змею. Затем добавил, что колпак должен быть про-

зрачным, чтобы видеть, что происходит, и с ручкой, чтобы не прикасаться. В образе он накрыл змею колпаком, увидел, как она извивается внутри, и понял, что она не может его достать. Это стало первым шагом к восстановлению контроля. В дальнейшем он смог приблизиться к образу змеи, зная, что у него есть инструмент, который его защищает.

Завершение работы с мотивом «Инструмент» происходит после того, как клиент убедился в эффективности инструмента и почувствовал себя способным его использовать. Терапевт предлагает: «Запомни этот инструмент. Ты можешь взять его с собой, когда будешь выходить из образа. Он будет с тобой, когда ты захочешь. Ты можешь активировать его в любой момент, просто вспомнив, как он выглядит и как он действует». Затем терапевт постепенно возвращает клиента в реальность: «А теперь медленно, в своём темпе, возвращайся в эту комнату. Почувствуй свои стопы на полу, своё тело на стуле, своё дыхание. Когда будешь готов, открой глаза». Важно, что клиент уносит с собой не просто образ, а телесно закреплённое ощущение инструмента, к которому он может обратиться самостоятельно.

Клинические маркеры успешного выполнения мотива «Инструмент» включают способность клиента сформировать устойчивый образ инструмента, описать его детали, активировать его через действие. Клиент может использовать

инструмент в образе, видеть его эффект, чувствовать себя более уверенно. При проверке эффективности инструмент работает — он защищает, даёт силу, позволяет действовать. Клиент может вернуться в реальность с ощущением, что у него есть средство для совладания со страхом. После завершения мотива клиент может активировать образ инструмента по своему желанию.

Признаки дефицита в выполнении мотива «Инструмент» включают невозможность сформировать образ инструмента, его распад при попытке использования, неспособность активировать. Клиент может выбрать инструмент, но не может его использовать, или использование не даёт эффекта. Инструмент может быть неэффективным против угрозы, или клиент не верит в его эффективность. После завершения мотива остаётся ощущение, что «ничего не изменилось», «инструмент не помог». В этих случаях терапевт не переходит к следующим мотивам, а продолжает работу с «Инструментом», возможно, предлагая исследовать, почему выбранный инструмент не работает, и помогая найти другой.

Типичная ошибка начинающих терапевтов: навязывание инструмента. Терапевт может сказать: «Тебе нужен меч, чтобы защищаться» или «Возьми щит, он тебя защитит». Это лишает клиента возможности найти свой собственный образ, свой собственный способ действия. Инструмент, навяз-

занный извне, не становится частью внутреннего мира клиента, не даёт ощущения авторства и контроля. Правильная стратегия: клиент сам находит инструмент. Если он не может, терапевт предлагает варианты, но не как единственно правильные, а как возможные: «У людей бывают разные инструменты — меч, щит, факел, посох. Что из этого тебе ближе? Или что-то другое?» Выбор всегда остаётся за клиентом.

Другая частая ошибка: требование «реалистичности» инструмента. Терапевт может сказать: «Сеть не может удержать паука, он её прогрызёт» или «Стеклянный колпак разобьётся». Это разрушает образ, который для клиента был рабочим. Инструмент в образе не обязан подчиняться законам физики. Он может быть волшебным, неразрушимым, обладать любыми свойствами, которые нужны клиенту. Терапевт не оценивает реалистичность, а только помогает детализировать: «Какая это сеть? Что она может? Что она не может?» Клиент сам определяет свойства своего инструмента. Если он верит, что сеть держит паука — она держит. Если верит, что стеклянный колпак не бьётся — он не бьётся.

Третья частая ошибка: проверка инструмента путём введения агрессивной угрозы. Терапевт может сказать: «А если монстр будет бить по щиту? Что тогда?» Это может подорвать уверенность клиента в инструменте. Правильная стратегия: проверка должна исходить от клиента. Терапевт спра-

шивает: «Что ты хочешь проверить? С чем ты хочешь встретиться, используя этот инструмент?» Если клиент сам выбирает проверку, он готов к ней. Если клиент не хочет проверять, значит, он ещё не уверен в инструменте, и нужно продолжать работу с его укреплением, а не проверкой на прочность.

Варианты образов в мотиве «Инструмент» имеют разное диагностическое и терапевтическое значение. Факел — инструмент, который делает видимым то, что скрыто в темноте. Он эффективен при страхах, связанных с неопределённостью, с неизвестностью, с тем, что нельзя увидеть. Щит — пассивная защита, инструмент того, кто предпочитает укрываться, а не нападать. Меч и копье — активная защита, инструменты того, кто готов действовать, держать угрозу на расстоянии. Зеркальный щит — инструмент, возвращающий страх тому, кто его посылает, эффективный при фобиях, связанных с проекцией собственных вытесненных содержаний. Посох — инструмент опоры и управления, дающий устойчивость и возможность направлять ситуацию. Сеть — инструмент, обезвреживающий угрозу на расстоянии, без прямого контакта, эффективный при фобиях, где прямой контакт невозможен.

Завершая рассмотрение мотива «Инструмент», необходимо подчеркнуть, что он является ключевым для перехода от

пассивной позиции к активной. Граница и убежище создают пространство безопасности. Инструмент даёт средство действовать в этом пространстве и за его пределами. Без инструмента клиент остаётся защищённым, но пассивным. С инструментом он становится активным, способным не только укрываться от угрозы, но и взаимодействовать с ней. Это не означает, что инструмент должен использоваться для нападения. Его задача — дать клиенту чувство контроля, возможность выбора, способность влиять на ситуацию. Клиент, который смог найти свой инструмент, активировать его и убедиться в его эффективности, получает не просто ресурс, а опыт своей активности, своей способности справляться. Этот опыт становится фундаментом для дальнейшей работы — с союзниками, с источниками силы, с позицией контроля. Без этого опыта любая активность остаётся рискованной. С ним — возможной и управляемой.

Мотив «Союзник»

Человек — существо, которое выживало в эволюции не благодаря клыкам и когтям, а благодаря способности объединяться с другими. В трудную минуту мы зовём на помощь. В минуту сомнения ищем того, кто подскажет. В минуту страха — того, кто прикроет спину. Этот древний механизм не исчез, когда человек стал взрослым и самостоятельным. Просто фигура помощника переместилась из внешнего

мира во внутренний.

В бессознательном каждого человека есть образы тех, кто может поддержать, защитить, направить. Это могут быть реальные люди из прошлого — бабушка, которая всегда была добра, учитель, который верил в успех. Это могут быть архетипические фигуры — мудрый старец, ангел-хранитель, проводник. Это могут быть животные — собака, которая верна и готова защищать, конь, который несёт вперёд, медведь, чья сила внушает уважение. Мотив «Союзник» создаёт возможность для активации этих внутренних фигур.

У клиентов с дефицитом Эго часто нет доступа к образу союзника, или союзник оказывается слабым, пугающим, бесполезным. В диагностических мотивах это проявляется в том, что клиент остаётся один на один с пугающим объектом, не может призвать помощь, не может её принять. В реальной жизни это проявляется в неспособности просить о помощи, в ощущении, что «никто не может помочь», в одиночестве перед лицом трудностей. Мотив «Союзник» позволяет клиенту обнаружить, что в его внутреннем мире есть фигуры, готовые поддержать. Не создать с нуля, а обнаружить — потому что эти фигуры уже есть, просто доступ к ним заблокирован страхом, недоверием, убеждением, что «я должен справляться сам». Мотив «Союзник» открывает эту дверь.

Алгоритм ведения мотива «Союзник» начинается с подготовительного этапа, на котором терапевт проверяет актуальное состояние клиента и убеждается, что тот находится в ресурсном состоянии, уже имеет границу, убежище, возможно, инструмент. Союзник — это следующий шаг, когда клиент уже чувствует себя в безопасности и имеет средства для действия. Терапевт говорит: «Теперь, когда у тебя есть своё пространство и инструменты, подумай, кто мог бы быть рядом с тобой. Кто мог бы поддержать тебя, помочь, дать совет, защитить? Это может быть кто угодно — человек, животное, существо. Посмотри, кто появляется». Инструкция не должна быть директивной — клиент сам находит своего союзника.

Процесс развёртывания образа начинается с вопроса: «Кто это?» Терапевт помогает клиенту детализировать образ, но не торопит и не навязывает. Если клиент говорит «собака», терапевт спрашивает: «Какая это собака? Большая или маленькая? Какого она цвета? Что она делает? Что ты чувствуешь, когда она рядом?» Если клиент говорит «мудрый старец», терапевт спрашивает: «Как он выглядит? Что на нём надето? Что он делает? Что ты чувствуешь в его присутствии?» Если клиент говорит «никого нет», терапевт предлагает: «Может быть, кто-то появится, если ты позовёшь? Попробуй позвать. Кто приходит?» Важно, что союзник не навязывается, а приходит сам или по приглашению

клиента.

Важнейшим этапом является установление контакта с союзником. Терапевт предлагает: «Подойди к нему. Поздоровайся. Что он делает? Как он реагирует на тебя?» Если союзник — человек, он может кивнуть, улыбнуться, положить руку на плечо. Если животное — оно может вилять хвостом, тереться, смотреть в глаза. Если фигура молчит или стоит неподвижно, терапевт предлагает: «Что ты хочешь ему сказать? Что он отвечает?» Контакт может быть невербальным — взгляд, жест, просто присутствие. Главное, чтобы клиент почувствовал, что союзник здесь, что он откликается, что он не равнодушен.

Клинический пример: Клиентка 53 лет, пережившая потерю мужа и оставшаяся одна с тяжёлой депрессией. В мотиве «Союзник» она долго не могла найти никого. Терапевт предложил: «Может быть, кто-то из тех, кто был в твоей жизни, мог бы прийти?» Клиентка вспомнила свою бабушку, которая умерла, когда клиентке было 10 лет. Бабушка появилась в образе — старая, в платке, с добрыми глазами. Клиентка заплакала, сказала, что бабушка молчит, но смотрит. Терапевт спросил: «Что ты чувствуешь, когда она смотрит?» Ответ: «Тепло. Как будто меня видят. Как будто я не одна». Бабушка стала её союзником — не активным, но присутствующим. В последующих сессиях клиентка

могла обращаться к этому образу, когда чувствовала себя одинокой.

После установления контакта терапевт помогает клиенту исследовать, какую именно поддержку оказывает союзник. Это критически важно, потому что союзник не должен делать работу за Эго. Он может давать совет, но решение принимает клиент. Он может защищать, но не вместо клиента, а вместе с ним. Он может вести, но клиент идёт сам. Терапевт спрашивает: «Что он может для тебя сделать? Что он готов делать? Что он не будет делать?» Если союзник — собака, она может лаять, предупреждая об опасности, но клиент сам решает, как реагировать. Если союзник — мудрый старец, он может сказать: «Ты знаешь, что делать» — не давая готового ответа, а подтверждая уверенность клиента. Если союзник — ангел-хранитель, он может быть просто рядом, и этого достаточно.

Клинический пример: Клиент 27 лет с социофобией. В мотиве «Союзник» у него появился внутренний наставник — фигура, похожая на профессора из университета, которого клиент уважал. На вопрос, что наставник делает, клиент ответил: «Он смотрит и говорит: „Ты можешь. Ты готов“. Он не говорит, что делать. Он просто подтверждает, что я знаю». Терапевт спросил: «Это помогает?» Клиент: «Да. Когда я слышу это, я перестаю сомневаться». Ключе-

вым было то, что наставник не давал инструкций, не делал за клиента, а только подтверждал его собственную компетентность. Это идеальный союзник — поддерживающий, но не подменяющий.

Важным этапом является проверка союзника в действии. Терапевт предлагает клиенту представить ситуацию, которая его пугает, и призвать союзника. Терапевт спрашивает: «Что делает союзник? Как ты себя чувствуешь с ним?» Если союзник работает — клиент чувствует опору, уверенность, спокойствие. Если союзник не работает — терапевт помогает его укрепить или найти другого. Важно, что проверка проводится не путём введения угрозы, а путём обращения клиента к союзнику в той ситуации, которую он сам выбирает. Клиент должен почувствовать, что он может положиться на союзника, но при этом остаётся активным субъектом.

Типичная ошибка начинающих терапевтов: стремление сделать союзника «сильным» и «активным». Терапевт может сказать: «Пусть он защищает тебя», «Пусть он прогонит монстра». Это превращает союзника в супергероя, который решает проблему вместо клиента. Клиент получает не поддержку, а подмену. Он остаётся пассивным, а союзник становится новым объектом зависимости. Правильная стратегия: союзник должен давать опору, а не делать работу. Терапевт спрашивает: «Что тебе нужно от него? Что он готов

дать?» Если клиент говорит «защиту», терапевт уточняет: «Как именно? Встать рядом? Предупредить об опасности? Прикрыть спину?» Союзник защищает, но клиент действует сам.

Другая частая ошибка: игнорирование страха перед союзником. У некоторых клиентов образ союзника может быть пугающим — огромный медведь, воин с мечом, фигура в тёмном плаще. Терапевт может испугаться и предложить заменить образ на «более добрый». Но страх перед союзником — это важный диагностический признак. Он может означать, что клиент не доверяет своей внутренней силе, что его собственная сила пугает его. Правильная стратегия: не заменять образ, а исследовать его. «Что в нём пугает? Что он может сделать? Что ты чувствуешь, когда он рядом?» Часто оказывается, что пугающая фигура — это не враг, а защитник, который выглядит устрашающе, но не представляет угрозы для клиента. Когда клиент это понимает, страх уходит.

Третья частая ошибка: требование, чтобы союзник был «реальным». Терапевт может сказать: «Но бабушка умерла, как она может помочь?» или «Собака не может говорить, как она даст совет?» Это разрушает образ, который для клиента является рабочим. Союзник — это фигура из бессознательного, она не обязана подчиняться законам физическо-

го мира. Бабушка может быть живой в образе, даже если её нет в реальности. Собака может говорить, если клиенту нужен именно вербальный совет. Терапевт не оценивает реальность, а только помогает детализировать и укрепить образ, который работает для клиента.

В работе с фобиями союзник должен обладать качествами, противоположными фобическому объекту. Если клиент боится паука, который маленький, быстрый, незаметный, союзник может быть большим, медленным, заметным — например, медведь, который одним своим присутствием заставляет паука отступить. Если клиент боится высоты, союзник может быть тем, кто умеет летать — орёл, который знает, как управляться с высотой. Если клиент боится замкнутого пространства, союзник может быть тем, кто может пройти сквозь стены — дух, проводник. Терапевт помогает клиенту найти союзника, качества которого дополняют и компенсируют то, что пугает. Не уничтожают, а дополняют.

Особенно эффективен образ «Внутренний наставник» — мудрая фигура, которая не вмешивается, но даёт советы и вселяет уверенность. Это может быть реальный человек из прошлого — учитель, тренер, старший родственник. Это может быть литературный или киногерой — тот, чья мудрость импонирует клиенту. Это может быть абстрактная фигура — голос, свет, присутствие. Важно, что наставник не даёт гото-

вых ответов, а помогает клиенту найти их самому. Он может сказать: «Что ты сам думаешь?», «Ты уже знаешь ответ», «Я верю в тебя». Это поддерживает, но не подменяет. Клиент остаётся автором своих решений, но чувствует, что не один.

Клинический пример: Клиент 19 лет, студент, с экзаменационной тревогой. В мотиве «Союзник» у него появился внутренний наставник — образ его деда, который был профессором. Дед в образе сидел в кресле и молчал. Клиент спросил: «Что мне делать?» Дед ответил: «Ты уже всё выучил. Теперь просто иди». Клиент почувствовал облегчение. Терапевт спросил: «Что изменилось?» Ответ: «Я перестал думать, что должен кому-то что-то доказывать. Я просто делаю то, что умею». Наставник не дал новых знаний, он подтвердил то, что клиент уже знал. Это и есть поддержка — не решение проблемы, а уверенность, что решение уже есть.

Завершение работы с мотивом «Союзник» происходит после того, как клиент убедился в поддержке союзника и почувствовал себя увереннее. Терапевт предлагает: «Запомни этого союзника. Ты можешь обратиться к нему в любой момент, когда почувствуешь, что нуждаешься в поддержке. Он будет там, когда ты его позовёшь». Затем терапевт постепенно возвращает клиента в реальность: «А теперь медленно, в своём темпе, возвращайся в эту комнату. Почувствуй свои

стопы на полу, своё тело на стуле, своё дыхание. Когда будешь готов, открой глаза». Важно, что клиент уносит с собой не просто образ, а телесно закреплённое ощущение присутствия союзника, к которому он может обратиться самостоятельно.

Клинические маркеры успешного выполнения мотива «Союзник» включают способность клиента призвать союзника, установить с ним контакт, почувствовать его поддержку. Союзник не делает работу за клиента, но даёт опору. Клиент чувствует себя увереннее, спокойнее, менее одиноким. При проверке в пугающей ситуации союзник работает — клиент может обратиться к нему и получить поддержку. После завершения мотива клиент может активировать образ союзника по своему желанию.

Признаки дефицита в выполнении мотива «Союзник» включают невозможность призвать союзника, появление пугающей или равнодушной фигуры, отсутствие контакта. Союзник может быть слабым, бесполезным, не давать опоры. Клиент может не доверять союзнику, бояться его. После завершения мотива остаётся ощущение одиночества, незащищённости. В этих случаях терапевт не переходит к следующим мотивам, а продолжает работу с «Союзником», возможно, возвращаясь к более ранним ресурсам — границе, убежищу, инструменту — чтобы укрепить основу, с которой

можно призвать поддержку.

Варианты образов в мотиве «Союзник» имеют разное диагностическое и терапевтическое значение. Стражник, воин, защитник — фигура, ориентированная на защиту, часто появляется у клиентов, которые чувствуют угрозу и нуждаются в силе. Проводник — фигура, ведущая по пути, появляется у тех, кто ищет направление, смысл, выход из лабиринта. Верное животное (собака, конь, медведь) — фигура, сочетающая защиту, верность и интуитивную мудрость. Мудрый старец — фигура, дающая совет, подтверждающая знание, помогающая найти ответ внутри себя. Ангел-хранитель — фигура, дающая чувство незримого присутствия, защищённости, того, что «кто-то есть». Внутренний наставник — фигура, которая не вмешивается, но даёт советы и вселяет уверенность, идеальна для работы с сомневающимися, неуверенными клиентами.

Завершая рассмотрение мотива «Союзник», необходимо подчеркнуть, что он является важнейшим ресурсом для преодоления одиночества перед лицом страха. Граница, убежище, инструмент — это всё структуры и средства. Союзник — это живая связь, присутствие другого во внутреннем мире. Клиент, который смог призвать союзника, установить с ним контакт, почувствовать его поддержку, получает не просто ресурс, а опыт того, что он не один. Это не зависимость, а

опора. Союзник не делает работу за клиента, но делает её возможной. Без этой опоры клиент может быть защищён, но оставаться в одиночестве. С ней — он получает то, что было утрачено часто в самом начале жизни: опыт, что кто-то есть рядом, кто-то верит, кто-то не оставляет. Этот опыт становится фундаментом для дальнейшей работы — с костром, возвышенностью, источником, бронёй, садом, маяком. Без него любая активность остаётся одиноким усилием. С ним — становится совместным путешествием, где есть с кем разделить и трудности, и радость.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.