



**Кинотерапия: лечение психических
расстройств и неврозов**

Автор книги: Инесса Симакина



Инесса Симакина

Кинотерапия:

лечение психических

расстройств и неврозов

<https://litres.ru/73977451>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга психолога, киноведа и кинотерапевта Инессы Симакиной будет полезна широкому кругу читателей: студентам психологических факультетов, любителям кинематографа и всем тем, кто интересуется кино и психологией. В книге представлен глубокий психологический анализ фильмов со всего мира с экскурсами в историю и теорию кино, а также приведены упражнения, техники и методы терапии, применяемые в различных направлениях психологии, включая арт-терапию, драматерапию, психосинтез, гипноз, нейролингвистическое программирование, эмоционально-образную терапию, схематерапию, психоанализ, транзактный анализ, когнитивно-поведенческую терапию и т.д.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	159

Инесса Симакина

Кинотерапия:

лечение психических расстройств и неврозов

Глава

Об авторе:

Инесса Симакина

ВК: inessasimakina

Телеграм: @inessa_psychologist

E-mail: ines.simakina@gmail.com

Психолог-консультант, киновед и кинотерапевт, ведущая кинотерапевтических встреч и киноклубов

Автор научных статей по гипнозу и психологии, публицистических статей о кино, театре, современном искусстве и психологии, книг «Любовь – это выбор», «Теория и практика обмана: профайлинг на 5+».

Приглашенный эксперт (телеканал "Санкт-Петербург", Новая сцена Александринского театра, Лендок, библиотека "На Морской", Московский институт гипноза и т.д.)

Журналист: автор статей, фотограф и интервьюер для арт-журнала «ОКОЛО», сайта Russia Today

Редактор: журнал Psymedia, журнал «Вопросы психоанализа», сборники научных статей по психологии серии «Эпоха психоанализа»

Аннотация.

Книга психолога, киноведа и кинотерапевта Инессы Си-макиной будет полезна широкому кругу читателей: студентам психологических факультетов, любителям кинематографа и всем тем, кто интересуется кино и психологией. В книге представлен глубокий психологический и психоаналитических анализ фильмов со всего мира с экскурсами в историю и теорию кино, а также приведены упражнения, техники и методы терапии, применяемые в различных направлениях психологии, включая арт-терапию, драматерапию, психосинтез, гипноз, нейролингвистическое программирование, эмоционально-образную терапию, схематерапию, психоанализ, транзактный анализ, когнитивно-поведенческую терапию и т.д.

Оглавление

Введение

Глава 1. ПТСР: симптоматика расстройства и способы восстановления после травмы

Глава 2. Созависимость: травма взрослых детей алкоголиков, выстраивание доверия и восстановление ресурсов

Глава 3. Терапия семьи и пары: кризисы и упражнения для преодоления семейных проблем

Глава 4. Мотивационное кино: ресурсирование и самоподдержка

Глава 5. Панические атаки и тревожные расстройства: способы самоуспокоения

Глава 6. Выбор партнера: фобии, осознанность и ценности

Глава 7. Нарциссическое расстройство: зеркало без отражения

Глава 8. Профориентация: цели, планы и их выполнение

Глава 9. Шизофрения или гениальность: лечить или раскрывать потенциал

Глава 10. Депрессия и меланхолия

Глава 11. Избегание или поиск свободы

Глава 12. Психопатия или герой нашего времени

Глава 13. Психосоматика и здоровье

Глава 14. Кинотерапия подростков

Глава 15. Проработка отцовского комплекса с помощью кинотерапии

Глава 16. Кинотерапия отношений с матерью

Глава 17. Комедии как основной кинотерапевтический метод

Глава 18. Коррекция психокомплексов при помощи кинотерапии

Глава 19. Мифы и ворота из треугольника Карпмана

Введение

Задумывались ли вы о том, как наши глаза видят мир? Что мы видим таким, как оно есть, а что просто представляем? И насколько реально для нашего мозга воображаемое?

В моем детстве были черно-белые и цветные телевизоры, к которым нужно было подходить, чтобы переключать каналы.

Бабушка подкладывала мне под спину подушку, включала фильм на черно-белом объемном ящике, и начиналось волшебство. Мы с раннего детства «пора-пора-порадовались» с мушкетерами, звали «бу-ра-ти-но» и «не вешали нос» с гардемарины. После героических мюзиклов хотелось отправиться в дальний путь совершать подвиги, а комедии Рязанова и Гайдая позволяли оказаться в другой реальности, где серьезное оказывалось смешным, страхи проходили, а вместо них оставалось хорошее настроение.

Появление передачи «Эфир 2», в которой показывали «Терминатора» и «Чужих», стало окном в мир космоса, вы-

глядывая в которое раз в неделю, телезрители стали понимать, что кроме очереди за колбасой может быть нечто большее: как минимум, космос, а как максимум, бесконечность вселенной.

Когда во двор приезжала киnobудка, дети выстраивались в очередь, чтобы вместе прожить коллективный опыт. Именно совместный просмотр фильмов в маленьком кинотеатре на базе отдыха или вечером у телевизора в лагере помогал создать ощущение сопричастности, после которого были долгие обсуждения правдоподобности сюжета и игры в главных героев. Кто из девочек не представлял себя персонажами из «Сейлормун»?

Когда я стала вести киноклубы и обсуждения премьер в кинотеатрах, я особенно чутко реагировала на это ощущение сопричастности. Совместный просмотр фильма сближал, становился общим опытом, который мы разделяли в кинозале.

Особенно удивительно было наблюдать за подростками, которых из колледжа привели смотреть кино. Они пришли с внутренним сопротивлением командному тону учительницы, телефонами, смешками. Для них я особенно тщательно подбирала программу: короткометражные новые фильмы, в которых были их сверстники, моральные ценности и правда не швырялись в лицо, а подносились деликатно, как пальто даме.

Они сначала сняли наушники, потом перестали шушу-

каться, а потом убрали телефоны. После просмотра ребята долго говорили, сначала о кино, а потом о жизни, о том, что важно, и самое главное — о своих мечтах.

Обсуждать можно не только новое кино. «Того самого Мюнхгаузена» Захарова я обсуждала с детьми и взрослыми 60+ в кинозале библиотеки «На Морской» и на киноклубе с коллегами психологами онлайн. И несмотря на то, что фильм был снят в 1979 году, он неизменно вызывал интерес у зрителей любого поколения, причем необязательно восхищение. Многие критиковали мечтателя за ложь, но чаще, конечно, он вызывал у людей восторг тем, что отстаивал свою правду.

Независимо от того, какое кино мы обсуждали и в какой компании, неизменным оставалось одно — обсуждение позволяло расширить картину мира, заметить детали, которые оставались за границами восприятия и обратить внимание на то, что было не менее важным. Ведь когда мы смотрим фильм, мы видим собственные проекции, а когда мы фильм обсуждаем с другими, они дополняют наши образы своими идеями, обогащают наш внутренний калейдоскоп смыслов, и вслед за саморефлексией начинается групповая работа, которая под руководством опытного психолога может стать терапией.

После нескольких лет работы в качестве ведущей киноклуба в «Восточно-Европейском Институте Психоанализа» я заметила, насколько глубоким может быть анализ фильмов, когда участие в клубе принимают психоаналитики, культу-

рологи, искусствоведы, историки, философы. Но при этом анализируя фильм, мы всегда анализируем и себя в нем. В этом плане фильм, как сон, в котором можно ассоциироваться с одним из персонажей или со всеми сразу и проживать некий опыт, который может пугать, смешить, доставлять удовольствие, а также позволять воплощать самые смелые фантазии.

Так родился проект «Кинотерапия», для участия в котором я пригласила психологов и всех интересующихся. На тот момент, у меня за плечами был большой опыт работы киноведом: многолетнее посещение национальных и международных кинофестивалей, интервью с режиссерами и бесчисленное множество рецензий на фильмы, которые были опубликованы на сайте арт-журнала «Около», и собственный режиссерский опыт. Кроме того, будучи выпускницей АНОВО «ВЕИП», я уже более 5 лет вела собственную частную практику, применяя с клиентами методы и техники из самых разных направлений психологии, включая арт-терапию, эмоционально-образную терапию, нейролингвистическое программирование, гипноз и многие другие. Техники из перечисленных выше направлений я успешно адаптировала и комбинировала со знаниями киноведа, в результате чего получился уникальный метод работы, который можно использовать и как вспомогательный, и как основной в работе с клиентами: индивидуально, с семьями и с группами.

Проект «Кинотерапия» перерос в «Клуб кинотерапев-

тов», в котором мы встречались раз в неделю онлайн, чтобы обсудить одну из психологических проблем и способы ее решения с помощью кинофильмов. На каждой встрече был свой модератор, который предлагал свой уникальный взгляд на симптоматику, способы терапии и фильм. После чего проходило общее обсуждение.

Как бы мы ни обсуждали фильмы: в кабинете с клиентами, в кинозале с режиссером после просмотра или на киноклубе с коллегами, — это всегда был шаг навстречу новому опыту.

В книге, которую я вам предлагаю для чтения, обобщен мой пятнадцатилетний опыт и те знания, которые я подчерпнула, обучаясь на курсах психологии и кино в разных городах и странах.

Для того, чтобы структурировать весь этот материал, книга разделена на главы, каждая из которых посвящена определенной проблеме, которую клиент может принести на сессию. И так же, как каждая наша кинотерапевтическая встреча начиналась с краткого экскурса в историю болезни, каждая глава начинается с описания особенностей того или иного невротического состояния, анализа симптоматики и методов лечения. После чего приводятся фильмы разных стран и временных промежутков, которые можно использовать для терапевтического процесса. В список рекомендуемых фильмов я включаю картины, которые либо получили значимые международные награды, либо были номинированы на их

получение, авторские работы культовых режиссеров, признанных мастерами своего дела. Многие из этих фильмов могут показаться сложными для восприятия неподготовленному зрителю, и если ваши клиенты не киноманы, обязательно рекомендовать им шедевры для кинокритиков, здесь важно проявить чуткость, внимание и заботу о душевном мире доверившегося вам человека. Главное в нашей работе не травмировать, а помогать человеку найти в себе силы для исцеления.

Как и психологи, которые учатся всю жизнь, киноведы не только смотрят все премьеры кинофестивалей, культовые фильмы всех времен и народов, но и много читают. Без «Теории кино» Зигфрида Какауэра, философских изысканий Жиля Делеза, культуры кино Белы Балаж или теории кинематографа Дэвида Бордуэлла, Кристин Томпсон и Джеффа Смита, анализ фильмов будет поверхностным, основанным на категориях «нравится / не нравится».

Разбирая фильм на запчасти, с точки зрения, композиции, киноформы, киностилистики, жанра, мизансцены и соотношения кадров, мы получаем более глубокое видение, которое позволяет понять не только нарративные элементы, но и искусство молчания.

И вот, в этом моменте начинается психоанализ. Но не Фрейдом единым. Мы можем смотреть на фильм глазами Отто Фенхеля через его психоаналитическую теорию неврозов, или обратиться к Юнгу, а потом вспомнить архетипы

«Бегущей с волками» Эстес и «Тысячеликого героя» Д. Кэмпбелла. Сюжет порождает массу идей на основе транзактного анализа Эрика Берна. А взаимоотношения героев, их семейные ценности, контакт и дисконнект можно исследовать с помощью теории семейных систем Мюррея Боуэна.

Как бы то ни было, в руках психолога может быть множество инструментов, но именно сам психолог – творец, способный превратить консультацию в настоящее произведение искусства, процесс совместного творчества с клиентом, в результате которого он или она приходит к катарсису, испытывает озарение и получает долгожданное ощущение полной гармонии в душе, резонанса с окружающим миром, в котором с этого момента начинает замечать не только тени, а игру светотеней, и несет вперед не обиды, а благодарность в душе.

Глава 1. ПТСР: симптоматика расстройства и способы восстановления после травмы

Говорят, в окопах неверующих нет. Травма меняет человека, его восприятие себя, мира вокруг и других людей. После шума взрывов человек боится громких звуков в театре, чувствует себя неуверенно на улицах большого города, испытывает высокий уровень тревоги от ярких вспышек света и совсем не радуется фейерверкам.

Жертвы изнасилований часто даже спустя двадцать-тридцать лет после этого эпизода заедают страх нравиться проти-

воположному полу булочками и суши, избегают вечеринок и стараются обезопасить себя сильным, а зачастую и довольно жестоким партнером, жестокость которого может быть направлена не только на других, но и на того, кого он обещал защищать.

Детские травмы, возникшие в результате ограничивающих установок родителей: «не живи», «не проявляйся», «не чувствуй» и многих других мешают выстраивать отношения с окружающими, приводят к социофобии и депрессии.

Неприятные сны о травматических событиях и резкие пробуждения по ночам; непроизвольные повторяющиеся переживания травматических событий; последующее чувство дискомфорта, страхи и тревоги; устойчивое избегание всего, что ассоциируется с травмой; потеря интереса к любимым занятиям; чувство отчуждения и многие другие симптомы — те реакции, с которыми психологам сегодня все чаще приходится работать в кабинете и онлайн.

Просмотр и обсуждение фильмов, а также трансовые техники на основе визуализации могут стать эффективным средством проработки и «закрытия» травматического опыта.

Выбирая фильм для анализа с клиентом, важно обратить внимание на сюжет. В прошлом героя может быть нечто травматическое или страшное, что было подавлено или привело к расщеплению психики.

Это может быть и нереальное, а воображаемое событие.

Например, если у героя были тайные, непозволительные для его личности желания и порывы. Подойдут триллеры или фильмы ужасов.

Идея фильма может содержать нечто жуткое, преследующее героев, что на самом деле символизирует их же вытесненные из сознания грехи и пороки.

Выбор зрителя: идентифицироваться с героем или разгадывать его мотивацию: Главный вопрос, интересующий автора фильма о психических травмах и зрителя, который этот фильм смотрит: почему герой таков, почему он совершает те или иные поступки? Этот вопрос приводит к серии других размышлений. Что из его прошлого сделало его таким, каким мы его видим сегодня? Какие истории, травмы, события являются причиной того, как герой взаимодействует с миром? За этим стоит извечный интерес зрителей к попыткам объяснить человеческое поведение, мотивацию.

В случае со зрителями с ПТСР, возможна идентификация с травмой. Как правило, у героя есть травма в прошлом, и она — главное событие, определяющее его поведение в настоящем.

Но, конечно, подобные фильмы интересуют не только тех, у кого есть некая травма в прошлом. Так, зрительская вовлеченность при просмотре фильмов часто является результатом сублимации. Все, что мы не можем позволить себе в реальности, мы с восторгом проживаем при просмотре фильма. Существует гипотеза, что криминальные фильмы снижа-

ют уровень преступности, поскольку позволяют сублимировать агрессивные устремления зрителей.

Хорошим примером фильма о ПТСР может служить блокбастер «Сирийская соната». Приз «За лучшую режиссуру» был присужден режиссеру Олегу Погодину не просто так. В главных ролях снялись Елена Север («Мата Хари»), Гоша Куценко («Упражнения в прекрасном», «Инсомния») и Константин Лавроненко («Изгнание», «Территория»). Фильм получился музыкальным и психологичным. «Я бы в России весь этот «психоанализм» запретил», — говорит редактор журнала и отправляет журналистку Татьяну, травмированную долгими годами работы в горячих точках, в Сирию снимать культурное мероприятие: выступление симфонического оркестра под руководством маэстро Виктора Февралева (Константин Лавроненко). По совету психоаналитика Таня бьет яйца каждый раз, когда у нее начинается паническая атака. Атмосфера в концерте — напряженная. И если одни музыканты пытаются договориться, то другие пишут втихаря докладные. Татьяна показана роковой красоткой — она покоряет сердца всех мужчин, включая дирижера и охрану, может спрятаться в вентиляции и победить свои страхи. Февралев дирижирует не только музыкантами, но и лампами в коридоре. В целом, музыка — отдельное пространство фильма: боевые действия под сонату Бетховена выглядят очень атмосферно, равно как и Куценко, читающий рэп в образе Деда Мороза.

В «Сирийской сонате» хорошо отображена свойственная отечественному кинематографу «мы-идентичность»: оркестр объединяется, героизм просыпается через самопожертвование, порицается нарциссический выбор Тани в пользу карьеры. Она, конечно, не героиня из «Служебного романа», но ее плата за выбор самости, реализацию своих потребностей — одиночество и собака Сережа вместо мужа.

До сих пор психологи и сексологи задаются вопросом — можно ли лечить сексуальное насилие. Травма часто становится еще более серьезной, если насильником становится кто-то близкий. С такими клиентами часто самое лучшее, что может услышать психолог — это признание: «Да, это было, но это травма меня больше не держит. Я могу жить дальше, строить отношения с другими людьми и заслуживаю счастье».

Термин «насилие» — очень общий, охватывает разные реалии, включая сексуальную или иную агрессию, изнасилование, отягчающие обстоятельства.

Терапевтическая траектория людей, которые подверглись насилию, включает в себя несколько этапов:

1. Разрушение стены молчания.

Часто человеку приходится преодолеть внутренний или поставленный насильником запрет на признание факта насилия. Но это важный первый шаг к выходу из нечувствительности.

2. Выражение подавленных эмоций.

Речь идет про испуг, отвращение, гнев по отношению к агрессору, но может понадобиться и работа с чувством стыда.

3. Возмещение нанесенного ущерба.

Это необходимый этап для заживления ран, позволяющий взять в свои руки собственное излечение.

4. Перестройка отношений с другими людьми.

Важные вопросы данного этапа: каково мое место в этом мире, в моей семье, среди людей противоположного пола? Что хотели от меня, когда смотрели тем или иным взглядом? Чем нежность отличается от желания? Какие роли мы играем?

5. Обретение внутреннего состояния гармонии.

Какой бы тяжелой ни была травма, однажды все равно нужно перевернуть страницу.

В работе с жертвами изнасилования можно ориентироваться на мини-сериал 2024 года «Дайте шоу».

Милош Бикович ("Лед", "Магомаев") показал "героя" нашего времени. Популярный певец, застрявший в образе инфантильного подростка, уверен, что ему можно все. Его жизнь — протест против «мамочки» продюсера, которая с помощью денег может спасти его от тюрьмы, но не от совести.

Вопросы для размышления во время просмотра:

1. Когда человек становится взрослым? Какие есть показатели взросления?

2. ТВ-шоу созданы для того, чтобы давать хлеба и зрелищ, но где грань между личным и общественным? Насколько открыто можно говорить о себе перед многомиллионной аудиторией? Какие могут быть последствия?

Травмы бывают не только военные или физические, но и душевные.

Неудовлетворенность жизнью, неуверенность в себе, ограничивающие программы и убеждения, искаженные паттерны мышления или поведения — последствия «незаметных» травм, полученных в детском или подростковом возрасте.

Если мама не замечала беременность и не гладила живот, считала, что вокруг полно опасностей, мир жесток и беспощаден, или если ребенок пережил опыт угрозы жизни в раннем возрасте, базовое доверие к миру не будет сформировано.

Степень доверия к миру зависит от качества материнской заботы и ощущения того, что родители — это те люди, которым можно доверять.

Нарушение базового доверия к миру может ухудшаться «ретравматизацией», которая происходит в более позднем возрасте, когда ребенку запрещают конфликтовать, его заставляют говорить тихо, довольствоваться малым и терпеть всегда и везде.

И если мы говорим про кинотерапию детских и подростковых травм, можно использовать британский мини-сериал

«Переходный возраст» (2025), в котором на скамье подсудимых оказывается подросток. Полиции и психологам нужно понять, виновен мальчик или нет, и если да, какие у него были мотивы.

В сериале правдоподобно показаны противоречия подросткового возраста, трудности полового созревания, особенности взаимоотношений школьников.

Вопросы для размышления во время просмотра:

1. Агрессия и раздражительность часто считаются нормой подросткового возраста. Но если психика слишком зациклена на собственной боли одиночества, интересоваться другими или поддерживать отношения подросток уже не может. Что можно сделать, чтобы это изменить?

2. Старт сепарации — новообразование подросткового возраста, но где находятся границы между родительским невмешательством в случае буллинга в школе и гиперопекой, которая не позволяет ребенку самостоятельно справиться с проблемами?

Бывает и так, что травма вытесняется, и клиент испытывает сопротивление ее прорабатывать. В этом плане кинотерапия — незаменимое средство мягкой активизации воспоминаний без риска ретравматизации.

Например, если травматический опыт был получен человеком во время военных действий, можно предложить обсудить культовые военные фильмы, их символику, сюжет, персонажей. Хорошо подходит для обсуждения военный де-

тектив о разоблачении немецких диверсантов в блокадном Ленинграде «Зеленые цепочки» (1970 г.). Режиссер Григорий Аронов («Весенние перевертыши», «Каникулы Кроша») снял фильм по одноименной повести писателя-блокадника Германа Матвеева о трех ленинградских подростках, которые помогают ЧК найти и поймать преступников, показывающих цели для стрельбы бомбардировщикам с помощью ракетницы. Действия детей Степки, Васьки и Мишки направляет майор Иван Васильевич, которого сыграл Павел Луспекаев («Республика ШКИД», «Белое солнце пустыни»).

Фильм достоин обсуждения не только потому, что в нем отражены подробности быта и жизни города в военные годы. Чего стоит кадр, в котором ленинградцы несут дирижабль для отвлечения внимания бомбардировщиков?

В юных героях фильма отражены лучшие человеческие качества: смелость, героизм и патриотизм. На метафорическом языке создатели фильма рассказали о том, как вместо того, чтобы вести детскую беззаботную жизнь, маленьким героям приходится прятаться от вражеских самолетов и своими действиями менять этот мир: людей вокруг и события к лучшему.

Первая метафора — это самолет. На фоне музыки и беззаботного пейзажа раздается тревожный гул вражеских самолетов в то время, как дети бегут за самолетиками по полю. Этот контраст между детскими игрушками и реальной опасностью имеет очень мощный психологический эффект,

который складывается из визуального и аудиального воздействия.

Руки людей, статуй — это тоже метафора. Показаны руки, которые ремонтируют танк, спасают, наказывают, защищают, нападают. Можно обсудить с клиентом и то, как брать жизнь в свои руки, помочь вернуть ответственность за свои чувства.

Баня — безусловно, метафора очищения, символического наказания, а потом перерождения, трансформации личности.

Один из самых значимых символов фильма — это часы. Под секундомер преступник принимает решение признать-ся. Часы ремонтируют. Часовой механизм нужен для запуска ракет. Звук тиканья часов создает ритм, саспенс, ожидание.

Трагическая гибель матери — это один из кульминационных эпизодов фильма. «Вот и угадай, где тебя война застанет», — та фраза, которая наполняет фильм ощущением неопределенности судьбы и новым экзистенциальным смыслом, который выливается в идею: «Пусть будет холод, голод и свинцовый град — мы отстоим любимый Ленинград».

Персонажи фильма борются за свои идеалы, несмотря ни на что. Показаны три разных типажа: мечтатель-поэт Степа, хулиган Вася, спокойный и размеренный Миша. Они не похожи друг на друга, но каждый из них готов помогать в борьбе с фашистами, чем может.

Татарин Васька — хитрый, ловкий, умеет вскрывать че-

моданы, запускать ракетницу, и при этом смелый, успокаивает друзей: «Не бойся не убьет!». Он играет в войнушку. Бежит и кричит: «Рота, батальон, ура-а-а!», словно подтверждая простую мысль, и это тоже можно пережить, и это тоже пройдет.

Мальчики показаны очень аутентично — любопытные, отважные, ловкие. Их сложно поймать. Яркий и динамичный момент фильма, когда мальчик убегает сначала по лестнице, потом по набережной, а затем ныряет в воду.

Фильм учит хорошему метафорически и ненавязчиво. Как пример, эпизод про курение, когда милиционер без злобы и агрессии предлагает мальчику: «Давай вместе бросим!».

Воровство показано, как изначально плохой акт. Даже, когда Васька пытается украсть номерок, чтобы поймать одно-рукого, его ловят, отправляют в милицию прямо в мыле.

По другую сторону баррикады тоже пытались анализировать травматический опыт, иногда эти попытки приобретали очень странную форму. Например, в трагикомедии «Вчерашний расцвет» режиссера Криса Крауса, которая состоит из открытых вопросов. Один из основных — можно ли снять комедию дель арте на тему холокоста.

Главный герой фильма — историк Тотила Блюмен настолько чувствует себя виноватым за то, что его дед был нацистом, что много лет посвятил изучению истории, организует конгресс по Освенциму и параллельно испытывает

неконтролируемые вспышки агрессии. Он не может выстроить гармоничные отношения ни с женой, ни с коллегами, пока в его жизни не появляется юная французская практикантка Зази. Девушка также эмоционально неустойчива, но истоки ее проблемы противоположны. Бабушка Зази погибла в газовой камере. Несомненный плюс фильма — операторская работа, в которой интересен выбор ракурсов и вращательные движения камеры, а также контрастные цвета — например, взаимодействие оттенков красного и зеленого в сцене на кладбище в Риге. Другой приятный момент — музыка. Что же касается комичности сюжета, то это субъективно. Не просто так на создание фильма было сложно достать финансирование. И, несмотря на то, что создатели фильма шутят скорее над темой смерти, чем над Холокостом, фильм получился неоднозначный. Он не похож на другие картины, такие как «Жизнь прекрасна» Роберто Бенини, «Список Шиндлера» или «Яков — лжец» с прямолинейным разделением на «плохое» и «хорошее». Скорее, учитывая психологизм диалогов и взаимоотношения персонажей в духе передающейся от предков к потомкам связи — «жертва – преследователь», вспоминается «Ночной портье» Лилианы Кавани или современные комедии, вроде «Прочисть мозги» или «Солино».

Информация о военных действиях, о которой люди узнают из теленовостей или, которые наблюдают лично, может запускать некий слом. Это и про ощущение пустоты внутри, и про активацию старых травм, которые могут и не касаться

именно боевых действий, а быть связаны со смертью родителей. Во время сессии важно обращать внимание на то, как клиент говорит о своей травме, какие именно слова он употребляет, использует ли он в речи метафоры, аббревиатуры, остроты, сарказм, как именно он отстаивает свою самость и определяет свою идентификацию, в каком психологическом времени он живет.

Бывает и так, что ПТСР возникает у человека вследствие идентификации с кем-то из тех, кто сталкивался с боевыми действиями напрямую, например, с дедушкой или с героем сериала. Клиент может неосознанно выстраивать свой жизненный сценарий по киносценарию любимого фильма, например, «Рембо» или «Клан Сопрано».

Часто данную пост-травму активизирует некое событие, например, этим событием может стать тяжелый фильм о войне («Иди и смотри» Элема Климова, «Восхождение» Ларисы Шепитько) или информация в новостях.

Фильм «Восхождение» был первым советским фильмом, получившим премию «Золотой медведь» на Берлинском кинофестивале в 1977 г. Режиссер фильма — самая знаменитая на Западе женщина-режиссер Советского Союза и жена еще одного известного кинорежиссера Элема Климова Лариса Шепитько сняла в 1974 г. под Муромом культовый фильм о войне по мотивам повести Василия Быкова «Сотников», сюжет которой связан с партизанской борьбой на территории Белоруссии. Последний фильм Шепитько оказался

не просто гимном победы, а религиозно-философской притчей. Актеру, исполнившему главную роль — Борису Плотникову пришлось пройти пробы семь раз, чтобы доказать, что он способен отобразить на экране и героя войны, и символический образ Христа. Он вступает в нравственный конфликт с трусливым и малодушным Рыбаком (В. Гостюхин), в ходе которого поднимается много важных вопросов о возможности или невозможности компромисса с собственной совестью, верности своим идеалам и предательстве, а также восхождении человека на высоту собственного духа.

О работе над фильмом, о своем отношении к нему Лариса Шепитько рассказала в 1978 году на Баварском ТВ: «Вся история создания последней картины — это удивительный роман, драматический. Фильм «Восхождение», который мы снимали последний раз, был таков, что его снять как обычный рядовой фильм было просто нельзя. Природные условия были ужасными: минус 40 градусов, ветры, чудовищная метель. Актеры отказывались одевать что-то потеплее, потому что они хотели пережить те же условия, которые были 30 лет тому назад в 41 году. Поэтому они на этой лютой стуже работали практически без одежды. Однажды произошла удивительная история, от которой я потом долго не могла отойти. Мы снимали эпизод «Прохождение автоколонны», во время которого в снегу, в сугробах прятались население и партизанский отряд, который спас мирных жителей. Они все терпеливо дожидались, когда колонна пройдет мимо них.

Но как это часто бывает на съемках, моторы не работали, глохли. Люди сидели в сугробах, мы предлагали им покинуть место и погреться, но они понимали, что на это уйдет очень много времени и отказывались, сидели там до конца. И, практически, совершили чудо героизма, то, что они снялись в этот день. Следующий эпизод был через несколько дней. Мы снимали в лесу. Понадобилось снять детали рук детей, стариков, тех, кто ел зерно в эпизоде «Стоянки в поле». Я попросила показать руки, мы подбирали их по выразительности. И к моему ужасу, я увидела, что почти все руки, которые показывали взрослые люди, а самое главное, дети и женщины, у них все пальчики были в черных точечках. Я не поняла, что это такое и спросила: “Почему у вас черные пальцы?” И мне мальчик один, лет двенадцати, сказал: “Ну, это мы отморозили, когда снимались две недели назад, в том эпизоде”. Я говорю: “А почему же вы не сказали, что вам холодно?” Он говорит: “Но, ведь, актеры же работали тоже без перчаток, но как же мы могли одевать перчатки, мы специально снимали, чтобы пережить то же самое, что пережил мой папа во время войны”. Это не просто говорит о какой-то самоотверженности. Люди, это же не актеры, а простые люди из города, которые пришли почти бесплатно сниматься в фильме, они отнеслись к этой идее не как к работе, не как к способу заработать какие-то рубли, это был их святой долг. Они относились к этому как к гражданскому поступку. И только атмосфера общего нравственного долга,

который мы должны выполнить, помогла людям, практически, совершить невозможное, потому что в тех условиях так, как мы снимали, я не знаю, как бы мы выбрались. А мы успели снять на месяц раньше срока. Люди отдавали сердце, и если оно отдавалось, то оно не могло бы не найти своего отражения в картине».

Режиссер стремилась показать не только достоверность, героизм, но и аскетичность характера своего героя и всей внешней обстановки происходящего. В частности, черно-белый цвет пленки помог создать ощущение от фильма как от кинохроники, добавить эстетику и явный намек: сюжет носит характер притчи. При подборе актеров Шепитько руководствовалась их неизвестностью.

Фильм все время находился на грани запрета. Основным обвинением было то, что вместо саги о партизанах Шепитько снимает религиозную философскую притчу. С первого дня фильм бил все рекорды по популярности у зрителей всего мира.

Основные темы картины: нравственная стойкость, бескомпромиссность и духовность. По сюжету партизаны Сотников (Б. Плотников) и Рыбак (В. Гостюхин) выполняют самое обычное задание: отправляются на соседний хутор за продуктами для партизанского отряда. Им приходится долго плутать по заснеженному полю. Но когда, наконец, задание выполнено, их настигает полиция. И Рыбак предает Сотникова. В нравственном конфликте «Рыбак — Сотников» воз-

никает третье действующее лицо — следователь Портнов (А. Солоницын). Война же в этом фильме — это те обстоятельства, которые, выводят частную историю в плоскость метафоры исследования драмы человека, преступившего незримую черту между нравственным и безнравственным. Компромисс, возможный в других жизненных обстоятельствах, в войну оказывается преступлением, которое ничем нельзя искупить.

В этом фильме нет случайных деталей. Структура, композиция и операторская работа поражают с первых кадров: картина начинается с белого от снега кадра, в котором вдали виднеется церковь и слышны выстрелы. Символическое здесь не менее важно, чем нарратив.

Основной целью Л. Шепитько было «встряхнуть погружившихся в сон» дремлющих людей, пробудить сострадание, создать некое очищающее душу нравственное потрясение. Режиссер была уверена, что неудобные для окружающих Сотниковы, хотя они и были «детьми века», рожденные в семнадцатом году, воспитанные в годы становления республики Советов, нужны сегодня не меньше, чем в военное время. Высокие идеалы и альтруизм — ориентир, к которому важно стремиться.

«Восхождение» верно назвали «неопритчей», которой не свойственная поляризация добра и зла. Здесь добро не побеждает зло, но остается с ним в непримиримом столкновении независимо от того, кто победитель.

Фильмы о войне могут быть не только травматичными, но и мотивирующими. Режиссер Владимир Венгеров, также известный по фильмам «Кортик» и «Рабочий поселок», снял историческую драму по сценарию Николая Чуковского о героической обороне Ленинграда и тяжелой жизни города во время блокады «Балтийское небо». Двухсерийная картина вышла на экраны в 1960 году. Фильм оказался успешным практически сразу. Во-первых, в центре сюжета судьба эскадрильи истребителей И-16 и суровые будни Ленинграда, что было очень актуально, так как после войны прошло еще совсем немного времени. Во-вторых, на фоне блокады происходит история любви. И самое главное — это актерский состав: Михаил Ульянов, Олег Борисов, Людмила Гурченко.

Венгеров использовал черно-белую пленку, чтобы добавить в картину хроникальные кадры, сделанные во время войны в Ленинграде. В результате зрители даже не могли понять, где заканчивается хроника и начинается художественное кино, но автор книги все равно остался разочарован, так как хотел увидеть больше батальных сцен.

В картине поднято много важных тем: героизм и человечность, восприятие трагических событий и переживание утраты. Обсуждая фильм с клиентом можно поговорить о том, как многое меняется в картине мира человека во время военных действий. Пока одни проживают все происходящее отстраненно, проходят через деперсонализацию или за-

мирают в апатии и усталости, другие находят в себе силы на борьбу.

Какими приемами режиссер добился того, что фильм производит такое сильное впечатление? Во-первых, это сочетание эпического контекста и неореализма. Самолет летит сквозь газетную статью, в которой читаются слова: «победа» и «память». При этом есть множество будничных банальностей. Показан быт военных. Летчики играют в домино. И тут Татаренко (Борисов) опять возвращает зрителей к теме героизма одной фразой: «Нужно, чтобы было одно желание — победить».

Трагические кадры разбавлены забавными моментами: дети, влюбленные, эпизодические персонажи и т.д. В центре сюжета опять же не только мужская отвага, но и взросление отважной, целеустремленной девочки Сони (Л. Гурченко). Есть прекрасные виды Ленинграда, который в этой картине полноценный отдельный персонаж («Люблю тебя Петра творенье»).

Любой кризис предполагает два выхода: либо человек может восстановить прерванную кризисом жизнь, возродить ее; либо жизнь перерождается и человек перерождается, становится совершенно иным. В этом плане фильм «Балтийское небо» — это потрясающая драма, которая не только рассказывает о жестокой блокаде Ленинграда во время Второй мировой войны, но и показывает выход к новой жизни. Режиссеру удалось передать всю непередаваемую трагедию

и масштабы этого события, а также показать невероятное сопротивление и выдержку жителей города.

Одно из главных достоинств фильма — это его атмосфера. Мрачная палитра, зимние пейзажи и разрушенные улицы передают безнадежность и отчаяние, в которых оказались люди, насилуя все силы, чтобы выжить. Воздушные атаки, голод и холод создают непередаваемую атмосферу масштабной трагедии. Эмоциональный комплекс картины — печаль, гнев, тревога, но при этом вера в лучшее и победу.

Говоря о фильмах о войне, нельзя не упомянуть фильм «В бой идут одни старики!». Леонид Быков снял легендарную драму в 1973 году в Черниговской области. Сегодня цитаты из фильма и песни («Смуглянка», «За того парня», «В лесу прифронтовом», «В землянке») знают все, а это во многом, результат режиссерской работы. Быков запрещал актерам заучивать роли и требовал говорить своими словами — так, словно актеры проживают все происходящее в моменте здесь и сейчас. Персонажи: Маэстро (Алексей Титаренко), Кузнечик, Ромео — собирательные образы, вобравшие в себя черты реальных летчиков. «Война — это все происходящее, а музыка — вечна», — произносит коронную фразу Маэстро — открытый, сильный человек, прирожденный командир эскадрильи, настоящий герой. Не уступают ему в героизме и другие персонажи. Молодой офицер Кузнечик способен на подвиг: спасает весь полк, когда сбивает вражеский самолет. Юноша, дети у костра и собака создают особую тро-

гательную атмосферу, благодаря которой невозможно смотреть этот фильм отстраненно. Еще одна важная идея фильма: «Должно человечество понять, что ненависть разрушает, созидает только любовь». Романтическая линия Ромео и Маши — та капля вечной жизни там, где царит смерть. «В бой идут одни старики» — фильм не только о войне, а прежде всего, о героизме обычных людей, дружбе, надежде и сохранении человечности на пути, который невозможен без потерь.

В каждом персонаже есть свое очарование. Механик Макарыч — старший товарищ, друг и наставник Маэстро, тот, на кого этот сильный человек может опереться. Очаровательная капитан, летчица женского авиаполка Зоя Молчанова, образ которой основан на героине Советского Союза Надежде Поповой, — женственная и одновременно сильная. Несмотря на ужасы войны, люди продолжают танцевать, петь, шутить и любить. Даже в минуты отчаяния жизнь оказывается сильнее и люди продолжают стремиться к счастью.

Этот героизм дается страшной ценой. Например, Сергею приходится столкнуться со страхом и стыдом за этот страх. Но поддержка командира и вера в лучшее в нем, помогают Сергею преодолеть слабость и стать еще сильнее.

Важно отметить интернациональность подвига. В эскадрилье были молодые юноши самых разных народов СССР. Но все они объединились для того, чтобы победить врага и защитить Родину. Молодые люди проходят путь от неопыт-

ных курсантов до «стариков», то есть асов, профессионализм и характеры которых формируются в самых жестких условиях.

Леонид Быков писал о фильме: «Почему героями мы выбрали именно лётчиков? Трудно сказать. Может быть, потому что сам я учился в авиационном училище, мечтал о полётах и до сих пор восхищаюсь представителями этой героической профессии. Разговаривая с лётчиками, участниками боёв, мы поняли одну очень важную для нас вещь. В жестоком горниле войны, в беспощадном её пламени старшие опытные товарищи стремились, где это было возможно, сбереечь молодых и неопытных соколят. В этом была высшая мудрость — забота о будущем, извечное право и долг сильных охранять, растить и воспитывать себе смену. Так родилась тема «В бой идут одни „старики“».

И другая — не менее дорогая нам. Известная мудрость гласит: „Когда говорят пушки, музы молчат“. Мы же хотели доказать, что в годы испытаний побеждают те, кто остаётся людьми в самых жестоких условиях, кто берёт с собой в бой всё светлое, человеческое, за что и ведёт битву с врагом. А что может быть прекраснее музыки? Недаром герои второй, „поющей“ эскадрильи любят повторять: „Войны преходящи, музыка вечна!“ Злобе, человеконенавистничеству фашизма наши герои противопоставили высокий гуманизм, творческое созидательное начало, заложенное в человеке.

Нам хотелось создать этот фильм в память о тех, кто не

вернулся с войны, и в благодарность живым, выстоявшим эту жестокую битву. Поэтому с особой трепетностью и волнением показываем мы свою картину ветеранам войны. И лучшая награда для нас — когда они говорят: „Да, это было так“».

Глава 2. Созависимость: травма взрослых детей алкоголиков, выстраивание доверия и восстановление ресурсов

Созависимость — это отказ от себя, концентрация внимания на другом человеке, отчуждение от собственных чувств и болезненное желание управлять другим взрослым человеком. Созависимый попадает в треугольник «Спасатель-Преследователь-Жертва» и ведомый страхом потерять близкого человека целиком и полностью погружается во внутренний «ад», который становится еще более опасным тогда, когда объект любви утрачен.

Кино на терапевтической сессии может стать поводом поговорить о том, что происходит с человеком, когда он не смог преодолеть травму отвержения, и в новых отношениях чувствует себя напряженно, блокирует доверие и отдачу в любви. Здесь же можно обсудить травму взрослых детей алкоголиков, и то, как это мешает им выстраивать отношения на основе доверия, находить опору и ресурсы внутри себя, радоваться возможности проживать близость и ощущать самоценность.

Кинематограф проникает вглубь бессознательного, заставляет сидящих в зале по-новому взглянуть на самого себя и окружающий мир. Мы ассоциируемся с теми, кого видим на экране. При этом важно понимать, что герои и героини задаются обычно по-разному. Путешествие героя ведет его чаще всего к победе, достижениям и завоеваниям, а путешествие героини — это поиск гармонии и равновесия.

В качестве одной из киноиллюстраций созависимости может служить фильм «Анатомия падения» (2023 г.).

Фильм взял множество наград: Оскар, Золотой глобус, Золотую пальмовую ветвь на Каннском фестивале. Французская режиссер Жюстин Трие сняла детективную драму, в основе которой лежит расследование смерти мужа популярной писательницы Сандры Войер. Основным свидетелем убийства становится ее слабовидящий 11-летний сын Дэниел.

«Созависимость» как явление становится очевидна в момент кульминации. Мне кажется, этот момент происходит во время расшифровки записи с телефона в суде. Сэмюэль, возможно, специально, провоцирует конфликт с Сандрой и записывает то, как они высказывают друг другу множество жестоких оскорблений, вспоминают давние обиды, а потом ссора с вербальной переходит в драку.

Манипуляции и обесценивание, измены и равнодушие, невыносимые отношения в их паре длятся годами. Когда ни один из партнеров не может выйти из отношений, а конфликты перерастают в затяжную ссору, можно говорить о

созависимости. Созависимый — это человек, который позволил поведению другого человека воздействовать на себя и одержим стремлением контролировать поведение этого другого человека.

Сандра и Сэмюэль выбирают социальную изоляцию. Возможно, в результате такой жизни у них происходит некое расщепление психики в этом одиночестве, в котором у Сандры и возникают фантазии об убийстве, а у Сэмюэля прогрессирует депрессия. Расщепление психики на сверхчеловека и недочеловека усугубляется тем, что Сандра использует идею Сэмюэля и пишет книгу, которая становится успешной. Сэмюэль видит Сандру, как некое чудовище, хищницу, притворяющуюся доброй, воровку, забравшую его время и предавшую его много раз. Он обвиняет ее в том, что она навязывает ему ритм, график, язык и манеру жить. Себя Сэмюэль видит, как мужчину, которого обокрали и предали, которому изменили.

Для Сандры он представляется человеком, парализованным страхом провала. Их жизнь среди коз ей кажется тупиком. Страх перемен и стремление оставить все как есть мешают Сэмюэлю проявить себя. Созависимой драме недостаточно любви, обязательно нужна жертвенность. Важно преступить через ценности, оставить любимую страну ради страны, в которой хочет жить партнер.

Интересна роль зрителя, который смотрит этот фильм. По мере развития сюжета чувства обостряются, зритель вовле-

кается в сюжет, маятник расшатывается, и зритель все больше становится озадачен вопросом: убила ли Сандра своего мужа? Довела ли она его до самоубийства? Даже, если в начале фильма эмоциональные процессы зрителя заморожены, к финалу динамика сюжета их приводит в движение, оживляя чувства, напоминая определенные события, пробуждая желание выйти из тупика.

Созависимость — это всегда про сочетание любви, ненависти и страха. В реальной любви страха нет. В созависимых отношениях возникает драма, у участников постоянные эмоциональные качели, они пытаются контролировать друг друга, проявляют агрессию там, где стоило бы проявить страсть, дать партнеру чувство безопасности и вместо искаженного зеркала отразить реальный взгляд на себя, партнера и отношения.

Созависимые чувствуют себя ответственными за других людей, ощущают тревогу, жалость и вину, пытаются угодить в ущерб себе и ощущают собственную бесполезность, если в их жизни нет человека, которому нужно помогать.

Созависимые часто происходят из неблагополучных семей, чувствуют себя жертвами и боятся позволить себе и другим быть такими, какие они есть.

Примером созависимых отношений может служить и классика. Фильм «Любовник леди Чаттерлей» (2022, Лор де Клермон-Тоннер) снят по одноименному роману Лоуренса, который был необычайно популярен среди современников

писателя и потомков. Это история женщины, которая предпочла обеспеченной жизни с аристократом физическое влечение.

В романе множество аллегорий. Это роман не только о любви, а об эпохе индустриальной революции. Лорд — олицетворение мертвого прошлого страны, которое кастрировано и не может нести жизнь. А механическое бесчувствие противопоставлено физическому влечению — инстинкту.

Конни — «Спящая красавица», которая живет за стеклянной стеной. Она объект созависимости.

Также как в предыдущем фильме, герои этого фильма живут в социальной изоляции.

Лорд Клиффорд не отпускает жену даже на пару недель. Не хочет, чтобы она гуляла одна. Важно было, чтобы именно она катала коляску, мыла его в ванной.

Лоуренс так описывал характер лорда в книге: «Тепло человеческих отношений ему неведомо, очаг его холоден, сердце — мертво. Он добр, как велят устои, но простое человеческое участие ему чуждо. И он теряет любимую женщину».

Можно предположить, что лорд в депрессии, о чем свидетельствуют и его слова: «Иногда я жалею, что вернулся. Без тебя я бы пропал».

О Конни мы узнаем из их разговоров, что ее отец — художник. Она росла на виллах и просыпалась от запаха скипидара.

По замыслу лорда Конни должна постоянно играть роль спасательницы. Как говорит ее сестра: «О тебе никто не заботится».

Лес – то сказочное пространство, в котором происходит встреча Конни и егеря Меллорса. «Спящая красавица» пробуждается, происходит сказочное превращение. И Меллорс от ее прикосновений из отшельника становится живым.

Лес — метафора рая, в котором Конни и Меллорс, как Адам и Ева совершают свой свадебный ритуал, получая благословение от природы.

Один из очень интересных фильмов о взаимоотношении полов — это «Барокко» 1976 г. Лауреат трех премий Сезар достоин просмотра не только потому, что в нем звёздный состав: главные роли исполнили Жерар Депардьё и Изабелла Аджани. Один из выдающиеся кинорежиссёров пост-новой волны и кинокритик «Cahiers du cinéma» Андре Тешине снял в Амстердаме криминальную драму о любви, честности с самим собой, вытеснении, феномене двойника и влечениях. Каждую сцену режиссёр планировал как отдельный короткометражный фильм: минимум импровизации, максимум предварительных репетиций. Барочное оформление создают великолепная музыка, смыслы между строк и эмоциональная насыщенность.

С первых сцен создается атмосфера напряжения, зрители слышат звуки скорой помощи, звонит телефон. Люди читают газеты и едут по своим делам. Какофония звуков приводит

к тому, что напряжение растет, требуется разрядка. Зритель заинтригован и слышит фразу: «Как странно все это видеть».

Самсон (Жерар Депардьё) стоит на ринге и не понимает, где он, кто он. Его одевают, раздевают, им управляют, он показывает дикий вид, естественный вид. Он объект, человек — фикция.

Его любимая женщина Лора заходит в маске. Они оба притворяются. Ее лицо скрыто. Невеста — провокатор. Совместная фотосессия — проникновение фотографии в кинематограф, одного жанра в другой, опять же создает замешательство и интригу.

Они в луче света доказывают, что история в газете — выдумка, очередная фикция. В этом фильме все не то, чем кажется.

Деньги (6 миллионов) кидают на пол ринга (владелец ринга оплачивает интервью). И тут же мы слышим комментарий: «Интервью — стыд и позор». Такое не стоит оплаты.

В следующей сцене они плывут на лодке: создается аура романтики. А потом контраст: опять газеты и сенсационное разоблачение.

И опять повторение: Лора ведет себя вызывающе, кричит на улице, они целуются на набережной, они оба счастливы. Их поцелуй снят кружащейся камерой. Зрители ощущают их головокружение от любви.

Многие кадры сняты с улицы. Мы видим политическую интригу с улицы в окно, сначала видим, а потом слышим. В

окно мы видим полицейский участок. Также мы сначала с улицы видим женщину легкого поведения, а потом слышим разговор двух подруг.

У ночной бабочки Нелли (Мари Франс Пезье) есть ребенок, она не видит в своей работе ничего плохого, наоборот гордится тем, что она есть, критикует подругу за то, что та готова быть безработной и выбрать неопределенность.

Противоречивый характер Лоры и здесь показан парой кадров. Сумка с деньгами противопоставлена жизни младенца: она готова выкинуть ребенка.

Жюль подытоживает: «Любовь и деньги всегда вместе. Любовь прошла, а деньги еще придут».

Вокзал — символ перемен — становится местом действия и местом встречи двойников. Феномен двойника (доппельгангера) получил истолкование в психоанализе в работах Зигмунда Фрейда («Жуткое», 1919). Психоаналитик описал двойника как вытесненное бессознательное «Я», которое может быть как враждебным, так и дружественным. Двойник воплощает теневые бессознательные содержания (желания и т. п.), вытесненные из-за несовместимости с сознательным представлением о себе (например, под влиянием морали или социума).

Двойник — это еще и образ прошлого, который в раннем детстве был помощником, но по мере взросления приобрёл черты, внушающие ужас.

Двойник часто становится воплощением всех вытеснен-

ных и подавленных волевых актов, которые не были осуществлены, но выполнили одну из своих функций — дать человеку ощущение свободы воли.

Фрейд анализировал литературные произведения, в которых есть мотив двойника: рассказ Э. Т. А. Гофмана «Песочный человек» с образом ожившей куклы Олимпии, в котором нечто неодушевлённое выглядит подобно живому, повесть Ф.М. Достоевского «Двойник», где герой сталкивается с «двойником» — другим человеком, таким же, как он сам. Фрейд интерпретировал раздвоение героя как результат подавления в бессознательном недопустимых эмоций, испытываемых по отношению к любимому человеку.

У другого психоаналитика Отто Ранка есть книга «Двойник». В ней автор исследует феномен двойника в литературе, мифах и суевериях: Дориан Грей, Вильям Вильсон, Голлядкин и др. Фигура двойника рождается в результате того, что заикленое на себе «Я» (нарциссизм), неспособное принять в себе агрессию, сексуальные импульсы или вину, вытесняет их наружу, создавая иллюзорного «другого», которому эти качества приписываются. Это позволяет сохранить внутреннее ощущение чистоты, но ценой расщепления личности.

Двойник в этом контексте может выступать как символ вытесненного знания о собственной смертности.

Встреча с двойником происходит в поезде, что тоже весьма символично. Тень следует за Жераром.

Лора вступает с двойником в своеобразную игру и восклицает: «Я тебя провела. Ты проиграл. У тебя нет ни единого шанса». Эти слова выдают амбивалентное отношение девушки к ее партнеру. Она одновременно и хотела его смерти и рыдала с его матерью у его тела.

В фильме «Барокко» сенсации становятся художественным приемом: люди верят в подлинность, чувство опасности. Громкие интервью, статьи, которые разоблачают политиков — это восклицательные знаки, которые создают динамику фильма.

Кульминационным моментом становится еще один восклицательный знак, когда Лора берет пистолет. Ее внутренняя драма разыгрывается под вопрос Жерара: «Думала легко убить человека?». «Самое трудное — найти повод». И вопрос об убийстве в этом фильме так и остается открытым. Двойник говорит, что никого не убивал, а просто шел по пятам. Они вместе хотели уехать, а он хотел уехать только с Лорой. Вся эта неопределенность создает ощущение сна, что усиливается еще одним оптическим приемом — головокружением. Голова кружится от любви, счастья, денег, катастрофы.

Созависимость может принимать и более удивительные формы, переходя в эротоманию. У любви реальной и любви воображаемой есть немало отличий. Вспоминается притча: Два монаха совершали паломничество из города в храм. Три дня пути они проделали в молчании. На третий день

утром они проходили мимо прекрасной женщины в шелковом кимоно, стоявшей на краю грязной лужи. Один из монахов поднял эту женщину, перенес через лужу и опустил на землю. Монахи продолжили свой путь в молчании, но через несколько часов, когда они находились в футе от храма, второй монах обернулся и сказал первому: «То, что я скажу, тебе уже не поможет, но раз мы монахи, то не должны дотрагиваться до женщин — это опасно». Первый монах отвечал: «Я опустил ее около грязной лужи полдня назад. Неужели ты все это время несешь ее с собой?».

Так девочки-подростки влюбляются в кумиров, а мужчины постарше — в молоденьких знакомых. В таком случае роль или возраст становятся определяющим фактором возникновения влечения, а не желание узнать характер, наклонности, желания потенциального партнера. Такой уход в фантазии чреват очень большим разочарованием, когда кумир вдруг оказывается сильно пьющим человеком, а молоденькая профурсетка — заикой на деньгах пустышкой.

Сколько бы вы ни ждали принца, который приплывет на корабле с алыми парусами, вечная любовь начинается не с идеального партнера, а с вас. Самые фундаментальные человеческие потребности — быть замеченным, услышанным, любимым и быть в безопасности. Наше понимание того, что такое любовь формируется в детстве. Мы, как губка, впитываем понятие любви от близких, и осознание того, насколько мы ее достойны.

Наглядным примером созависимой любви, переходящей в психотическое состояние, служит фильм «Любит — не любит» (2002, Летиция Коломбани).

Исследовать собственный образ идеального партнера очень полезно.

Представьте, что произошло чудо, и вы внезапно оказались рядом с идеальным для вас партнером. Это ваша родственная душа. У него / нее нет ни одного недостатка. Он / она не обладает никакими раздражающими вас привычками. Он / она всегда в боевой готовности, чтобы удовлетворить любые ваши желания.

1. Если бы так произошло, как изменились бы вы?
2. Что бы вы начали или перестали делать? Что бы вы делали чаще / реже?
3. Каким партнером вы бы постарались стать?
4. Какие личные качества вы бы развивали?
5. Как бы вы относились к своему партнеру?
6. Как бы реагировали, узнав, что ему больно? Что он ошибся?

Одри Тату потрясающе исполнила роль влюбленной до фанатизма женщины, преследующей своего партнера. Ее любовь переходит в агрессию, хотя окружающим она кажется невинной, обманутой жертвой.

Треугольник Карпмана (спасатель-преследователь-жертва) часто проявляется в отношениях взрослых детей алкоголиков.

Психология зависимости исследует алкоголизм, его последствия на изменения в характере больного и влияние на родственников. Алкоголик — это человек, объятый огнем, бегущий к морю, в котором он тонет, затягивая в пучину и всю свою семью. Больные алкоголизмом отличаются такими чертами характера как безответственность, эмоциональная незрелость, низкая толерантность к фрустрации, неумение выражать свои чувства (алекситимия), перфекционизм («раз не получается сделать наилучшим образом, то нет смысла стараться» и чувство вины.

Именно последнее качество часто зеркалят созависимые родственники больных алкоголизмом. Еще одна из главных черта — низкая самооценка, желание контролировать других через спасение или заботу, искажение чувств (многие поступки мотивированы страхом).

Созависимость сравнивают с танцем смерти, в котором энергия курсирует между партнерами, затягивая из в бездну. Созависимые могут считать и чувствовать себя ответственными за других (их желания, действия, потребности), ощущать тревогу и вину, чувствовать себя обязанными, злиться на то, что их помощь неэффективна, недоумевать, почему другие не делают того же для них, говорить «да», когда хотят сказать «нет», не знать ничего о собственных желаниях и пытаться угодить другим, а не себе, чувствовать себя загнанными, обвинять других, считать, что их сводят с ума.

Если созависимость прогрессирует, человек начинает

ощущать апатию, подавленность, безнадежность, старается изолироваться, может заболеть или начать размышлять о самоубийстве, в свою очередь стать зависимым от алкоголя или испытывать на себе расстройства пищевого поведения.

Для того, чтобы выйти из созависимости нужно, прежде всего, отстраниться от объекта зависимости и перестать тратить время, реагируя на другого человека. Нужно помнить, что мы не обязаны воспринимать поведение других людей как отражение нашей ценности и воспринимать все на личный счет.

Важно научиться распознавать, когда вы реагируете и позволяете кому-то дергать вас за ниточки, создать для себя комфорт, исследовать случившееся и определить, что необходимо сделать, чтобы позаботиться о себе.

На пути к любви первым шагом является обучение искусству принятия через все стадии переживания утраты, включая отрицание, гнев, торг, депрессию и в конце — само принятие.

Для того, чтобы перестать направлять агрессию на себя и окружающих, нужно научиться проявлять гнев. Например, многие созависимые верят в такие мифы о гневе, как «чувствовать гнев — плохо», «хорошие люди не гневаются», «если мы гневаемся на кого-то, нам следует наказать другого за то, что он заставил нас гневаться» и другие. Гнев не должен пугать. Если его подавлять достаточно долго, он все равно начнет просачиваться на поверхность. Для того, чтобы с

ним справляться нужно пересмотреть то, во что вы верите и дать себе и другим людям разрешение чувствовать гнев. Прочувствовав эту эмоцию, нужно признать мысли, которые ее сопровождают, выяснить, о чем говорит гнев, не позволяя ему вас контролировать. При этом не стоит говорить о своем гневе, например, с пьяным человеком, который его вызвал. Лучше обсудить его с теми, кому вы доверяете. Можно также написать письмо, но не высылать его. И в завершении важно разобраться с чувством вины.

Иррациональные установки созависимых:

1. «Я замужем за алкоголиком. Он без меня пропадет».
2. «Любой мужчина, к которому меня влечет, будет принимать наркотики или иметь другую серьезную проблему».
3. «Все мои отношения проходят болезненно или заканчиваются катастрофически».
4. «Мужчины как малые дети; они не в состоянии о себе позаботиться».
5. «Не знаю почему, но испытываю чувство стыда, идя по улице со своим мужем».
6. «Я должна».
7. «Я сержусь, значит, он уйдет».
8. «Я постоянно думаю о нем».
9. «Я часами репетирую, что ему скажу».
10. «Я умру, если потеряю ее».

Показатели созависимости:

1. Наличие отношений с неблагополучными, нуждающимися или зависимыми людьми.
2. Неумение доверять другим и открыто выражать чувства.
3. Желание помогать другим любой ценой.
4. Саморазрушительные поступки.
5. Опека и ответственность за других людей.
6. Тревога и вина, если у другого проблемы.
7. Чувство, что вы обязаны помогать.
8. Злость, если помощь оказывается неэффективной.
9. Предвосхищение потребностей других людей.
10. Недоумение по поводу, того, что другие не ведут себя также.
11. Неумение говорить: «Нет».
12. Незнание собственных желаний.
13. Влечение к нуждающимся и помощь другим, когда свои дела не выполнены.
14. Чувство загнанности и опустошения.
15. Гнев по поводу того, что окружающие не ценят помощь.
16. Низкая самооценка.
17. Неумение принимать похвалу и помощь.
18. Страх отвержения.
19. Принятие всего на свой личный счет.
20. Неумение принимать решения.
21. Чувство вины и стыда быть собой.

22. Желание, чтобы окружающие их любили и неверие, что это произойдет.
23. Тяжелые переживания из-за проблем и людей.
24. Разговоры о других людях.
25. Слежка за другими.
26. Страх потерять контроль.
27. Уверенность в том, что они лучше знают, как должны вести себя люди.
28. Попытки контроля других с помощью беспомощности, вины, угроз, советов, манипуляций.
29. Отрицание проблем.
30. Трудоголизм.
31. Компulsive траты денег.
32. Депрессия и психосоматика.
33. Переедание.
34. Ложь самому себе.
35. Страх сойти с ума.
36. Поиск счастья вне себя.
37. Выбор любимых среди людей, неспособных ответить им взаимностью.
38. Приравнивание любви к боли.
39. Попытки доказать, что они достаточно хороши, чтобы их любили.
40. Страх быть брошенным.
41. Сохранение неудовлетворительных отношений.
42. Созависимые не проверяют, подходит ли им другой

человек.

43. Плохая коммуникация.

44. Слабые границы.

45. Отсутствие доверия.

46. Страх выражать гнев.

47. Потеря сексуального интереса.

48. Желание смерти партнеру.

49. Сексуальные фантазии о других людях.

50. Внебрачные связи.

51. Пассивно-агрессивные реакции: обиды, гнев, жестокость.

52. Смех, когда хочется плакать.

53. Страх обратиться за помощью.

54. Стыд по поводу личных и семейных проблем.

55. В случае прогрессирующей созависимости: апатия, изолированность, мысли о самоубийстве, серьезные заболевания, расстройства питания, насилие в отношении детей и т.д.

Терапия созависимости включает следующие этапы:

1. Отстранение от объекта привязанности.

2. Фокус на жизни «здесь и сейчас».

3. Принятие реальности.

4. Разрешение себе не реагировать:

«Мы не обязаны бояться людей, лишаться покоя, отказываться думать и чувствовать, принимать все всерьез, воспри-

нимать поведение других или отказ, как отражение нашей самооценности, воспринимать все на свой счет».

5. Принятие факта, что контроль — это иллюзия. Невозможно контролировать поведение другого человека.

6. Смена фокуса.

Вместо: «Он больной? Он сумасшедший?» думать о том, «Что я чувствую?», «Что я думаю?», «Что мне необходимо сделать, чтобы позаботиться о себе?».

7. Выход из треугольника Карпмана (из состояния жертвы или спасателя).

8. Исцеление «внутреннего ребенка».

9. Принятие ответственности за себя.

10. Выполнение дыхательных и релаксационных практик и заданий, ведение дневника.

Упражнения:

1) «Характеристика».

Если в вашей жизни есть человек, о котором вы излишне беспокоитесь, напишите о нем все, что сможете. А потом напишите ответы на вопросы: «Что вы думаете?», «Что вы чувствуете?».

2) «Контроль»

Составьте список способов (интеллектуальных, физических, эмоциональных), которыми вы пытаетесь контролировать других людей и которыми другие люди пытаются вас контролировать.

3) «Список дел»

Выпишите список ваших обязанностей. Что делаете вы? Что делает ваш супруг?

4) «Завершение детских дел».

Это задание лучше всего делать с психологом. Например, если девочка чувствовала себя нелюбимой, потому что ее отец был алкоголиком, важно позволить себе понять, что дело было не в девочке, а в нем и его болезни.

5) «Счастье внутри»

Важно осознать, что счастье внутри человека. Можно составить список тех вещей, которые делают вас счастливой. Начинайте заботиться о себе.

6) Финансовая и эмоциональная независимость.

Нужно разработать план финансовой независимости и приступить к его осуществлению.

7) Составьте список целей.

8) Осознание границ. Как с вами можно себя вести, а как нельзя? Что должен вам сказать человек, чтобы вы прекратили с ним общение до тех пор, пока он не изменит тон или подбор слов в ваш адрес?

9) Отделение от семейных проблем. Ваши родители — отдельные люди. Их семья — их выбор. Вы тоже имеете право быть отдельным человеком, добиваться ваших целей и строить свою счастливую семью.

10) Принятие помощи. Необязательно все делать самой. Вы можете обратиться к другим родственникам с просьбой

о помощи. И вы имеете право на отдых.

11) Проработка болезненных чувств и уязвимости.

12) Осознание своих страхов.

13) Избавление от чувства вины.

14) Изучение новых форм взаимоотношений и обучение близости.

15) Фокус на хороших чувствах таких, как счастье, радость, любовь, близость.

16) Навык конструктивно выражать гнев и стоять за себя. (На что я злюсь? Как мне выразить свой гнев так, чтобы потом не чувствовать себя беспомощной и обессиленной? Когда я злюсь, как яснее обозначить мою позицию, не нападая и не защищаясь? Если злость мне не помогает, что еще я могу сделать, как я могу действовать иначе?)

17) Развивайте в себе навык прощать и благодарить.

18) Осознание собственных ресурсов — самый важный момент. Что делает вас счастливой? Что вам по-настоящему приносит удовольствие?

19) Техника «Телеэкран». Вызовите в памяти беспокоящий образ и обращайтесь внимание на то, как он действует на вас. Представьте большой экран на стене. Мысленно поместите в него образ и поиграйте с ним: переверните, уложите на бок, покрутите, растяните изображение, ускорьте или замедлите.

20) Техника «Субтитры». Добавьте к образу на телеэкране субтитры. Например, «Это был настоящий провал» про

неудачу, или «Черт поberi! Мои любимые грабли!». Постарайтесь сделать субтитры смешными.

21) Техника «Саундтрек». Подберите к вашему воспоминанию подходящую песню. Какой жанр вы предпочитаете? Джаз, хип-хоп, рок? Какая киномузыка усилит ваши чувства, а какая ослабит их?

22) Техника «Смена фона». Представьте ситуацию как сцену из фильма, а теперь смените фильм на принт на футболке, рекламный стенд на шоссе, стикер на машине, обложку журнала, тату, плакат в комнате подростка, почтовую марку, комикс.

23) Техника «Снежный шар». Представьте снежный шар, который содержит вашу историю – образ переживаний или созависимости, застывший во времени. Встряхните его и представьте, что все поменялось. Каким стал новый образ?

24) Техника «Экранное расщепление». Закройте глаза и представьте экран. Разделите его на две половины. На одной будет ваш негативный образ, а на другой образ, которым вы можете гордиться. Твердо скажите себе, какой вы предпочитаете быть, соберите все чувства в вас, которые вам нравятся и перенесите их с экрана в жизнь.

25) Техника «Чудесный магазин». Представьте, что вы принесли вашу созависимость в виде какого-то образа или предмета в магазин волшебных товаров, где вы можете обменять ее на любое качество, которое вам сейчас нужно. Сформулируйте ваш запрос. Например, «Я хочу уверенность в се-

бе». И представьте, что хозяин магазина забрал вашу проблему, а вместо нее вручил вам то качество, о котором вы мечтали.

Прочитайте права ниже и скажите, разрешаете ли вы себе то, что есть в этом списке:

1. Я имею право ставить себя на первое место.
2. Я имею право совершать ошибки.
3. Я имею право протестовать против негативного обращения.
4. Я имею право менять свои решения.
5. Я имею право иметь свои чувства, независимо от того, понимают их окружающие или нет.
6. Я имею право менять договоренности, которые меня не устраивают.
7. Я имею право иметь свое мнение.
8. Я не обязана быть безупречной.
9. Я не обязана любить тех, кто приносит вред.
10. Я не обязана извиняться за то, что была сама собой.
11. Я не обязана выбиваться из сил ради других.
12. Я не обязана чувствовать себя виноватой за свои желания.
13. Я не обязана сохранять отношения, ставшие оскорбительными.
14. Я не обязана выполнять неразумные требования.
15. Я не обязана отказываться от своего Я ради кого бы

то ни было.

16. Какими ценностными ориентирами вы руководствуетесь, когда делаете выбор?

Ориентация с другого человека на себя, свои нужды и потребности часто означает и необходимость в саморефлексии.

Ценности — это скрытые в глубине сердца желания. Что вы хотите достичь? Каких принципов вы придерживаетесь? Каким партнером вы видите себя в идеале? Любящим, добрым, заботливым, щедрым, сочувствующим, надежным, веселым, покладистым, чувственным?

Бываете ли вы агрессивными, враждебными, хмурыми, ворчливыми, раздражительными, хмурыми, манипулирующими, лгущими, мстительными, отстраненными? А если вас огорчил партнер? Когда мы теряем осознанность, иногда улетучиваются и наши ценности. Вместо того, чтобы стремиться к облику идеального партнера, мы начинаем реагировать спонтанно или замыкаться в себе.

Ценности – это то, что можно осознанно выбрать в качестве руководства к действию в будущем.

Как бы вы хотели повести себя в ситуации, когда другой человек оскорбляет или унижает вас?

Какими 5 важными качествами вы хотели бы обла-

дать?

Выберите их из списка:

Адаптивность, безопасность, бескорыстие, бесстрашие, благодарность, быстрота реакции, веселость, внимательность, гибкость, доброта, доверие, дружелюбие, жизнерадостность, игривость, интеллект, искренность, легкость, любознательность, мудрость, настойчивость, надежность, оптимизм, осознанность, открытость, покой, понимание, принятие, самодостаточность, самоконтроль, сексуальность, скромность, страстность, уверенность, храбрость, честность, щедрость, эмпатия, юмор.

Какое из этих качеств важное? Какое очень важное? Какое самое важное?

Превратите ценность в глагол. Что говорит ваш разум? Какое поведение поможет двигаться в выбранном направлении?

Ценностные компоненты ориентируют нас на следование этическим нормам, развитие или самореализацию. Но это далеко не единственный побудительный фактор человеческой деятельности.

Этапы выздоровления:

1. Отрыв от объекта зависимости.

2. Перестройка жизни и взаимоотношений.

3. Завершение незавершенного развития в детстве и полное выздоровление.

Для профилактики созависимости, воспитывая детей родителям необходимо:

1. Иметь с ребенком надежную связь.

2. Воспринимать ребенка таким, какой он есть.

3. Признавать и понимать чувства и потребности ребенка.

4. Обеспечить безопасность непосредственного окружения ребенка.

5. Поддерживать и обеспечивать воспитание ребенка.

Склонны ли вы к зависимым отношениям? Давайте пройдем небольшой тест.

1. Вам кажется, что без вашего любимого человека вы не сможете жить?

2. Вы испытываете счастье только тогда, когда ваш любимый человек рядом?

3. Вы следите за вашим любимым человеком?

Если хотя бы на один из этих вопросов вы ответили «Да», склонность есть.

Зависимость делает несвободными сразу двоих. А зависимость отвергнутого мешает построить новые отношения.

Причины могут быть разные. У одних зависимость ре-

зультат равнодушия мамы, у других — страх жить реальной жизнью. Найти первопричину поможет хороший психолог. Но есть кое-что, что можно сделать уже сейчас.

15 стратегий выхода из любовной зависимости

1. Признайте проблему.

Любая терапия любого заболевания начинается с того, что вы осознаете, что проблема есть. В данном случае ее можно сформулировать так: «У меня есть зависимость от такого-то человека».

2. Поставьте цель.

Если вы не знаете, куда вам идти, не удивляйтесь, что вы ходите кругами. При решении данной проблемы цель может звучать так: «Я разрешаю себе думать об этом человеке два дня в год. Все остальные дни я думаю о себе, своей семье и своих планах, которые я успешно реализую в жизнь». Если совсем запретить себе думать о ком-то, может возникнуть противодействие. Запретный плод сладок. Выбрав две значимые для вас даты, например, день расставания и начала отношений, вы по сути, дадите себе разрешение помнить, и при этом, большую часть своей жизни сохраните именно для себя и тех, кто на самом деле есть в вашем окружении, а не является плодом воображения.

3. Ведите дневник.

Как это ни странно, именно этот пункт вызывает самое большое сопротивление. Кто-то считает, что дневник могут вести только девочки-подростки. Кому-то просто это кажет-

ся малоэффективным. Я веду дневники всю жизнь и рекомендую всем клиентам. Как вы увидите изменения, если вы не зафиксировали состояние «до» и «после»? Так можно годами ходить к психоаналитику два раза в неделю и говорить одно и то же. Вспомните фото худеющих. Всегда есть точка отсчета. В любой работе над собой она важна. Не хочется писать в тетрадке, ведите дневник на компьютере, планшете, ноутбуке или в телефоне. Можно вести аудио- или видеодневник. Обязательно запишите то состояние, в котором вы находитесь на момент принятия решения измениться. И фиксируйте свои чувства, мысли и стратегии поведения каждый день. Например: «Сегодня я думала об этом человеке 15 раз. Я чувствовала грусть, апатию. А потом возникло желание посмотреть его страницы в социальных сетях».

4. Заменяйте привычки и ритуалы новыми привычками.

Если раньше вы посещали ее или его страницу во Вконтакте 15 раз в день, то с этого момента нужно придумать другое действие, которое вы будете делать 15 раз. Например, когда вы испытываете большое желание зайти к ней или к нему на страницу, скажите себе: «Надо подождать 15 минут». И вместо этого откройте книгу, которую давно хотели прочитать и читайте. Если вы с этого момента 15 раз в день будете открывать книгу, учебник по иностранному языку, играть на гитаре или делать любое другое действие, которое вам доставляет радость, ваша жизнь станет лучше, счастливей и интересней уже сегодня.

5. Мечтайте.

Составьте списки желаний. Есть много разных методик. Можно составить список из 100 желаний. Считается, что уже к 50 начнутся именно ваши. Можно составить три списка по принципу: «Что бы я сделал, если бы жить оставалось год, месяц или 3 недели?». Можно составить 2 списка: «5 важных и срочных» и «20 маловажных и несрочных» целей. Можно каждый месяц 15 числа составлять по 15 желаний. Не забудьте записать желания в дневник.

6. Планируйте.

С того момента, когда вы решили, что не будете расходовать время вашей жизни на воспоминания и фантазии по поводу объекта зависимости, у вас появилось много свободного времени. Чем вы его займете? Если нет работы, самое время ее искать. Если любите рисовать, запишитесь на онлайн-марафон по рисованию. Можно учить по 20 английских слов в день или научиться играть в мафию. Кстати, именно такие клубы, как те, где собираются поиграть в мафию — отличное место встретить мужчину мечты или королеву грез.

7. Нарисуйте желаемый образ вашего партнера.

С того момента, как вы решили, что думать об объекте зависимости можно только два раза в год, у вас освободилось место для новых отношений. Каким вы видите ваш идеал? Пропишите в дневнике внешность, характер, привычки, ценности. А теперь самое главное! Как греки отламывали ста-

туям части, чтобы боги не завидовали, мы превратим идеал в реального человека. Напишите минимум десять недостатков, которые вы готовы терпеть.

8. Что такое любовь?

С этого момента ответы: «любовь — боль», «любовь — самопожертвование», «любовь — сумасшествие», «любовь — невозможность жить без любимого», «любовь — слияние» зачеркиваем и выбрасываем в мусорку, как писатель — неудачную идею. Если решили меняться, так давайте начнем. Во-первых, есть влюбленность, а есть любовь. Если кто-то вам нравится внешне, вам кажется, что он или она вкусно пахнет, вам хорошо вместе общаться, ходить в театр или просто сидеть в обнимку — это влюбленность. А вот, если вы в течение пятнадцати лет вместе проходили огонь, воду и медные трубы, включая экономические кризисы, ипотеку, интриги свекрови, уколы тещи, флирт «подруг» и хамство «друзей», плач младенцев, утренники в детском саду и домашние задания детей на девять страниц, и при этом еще как-то умудрялись находить время для массажа, цветов, стихов и добрых слов — это точно любовь. Поэтому давайте честно. Мы все целые, а половинки бывают только у яблока. Но если мы очень стараемся, то у нас есть отличный шанс научиться жить вместе с теми, без кого жить можно, но не хочется, потому что с ними вместе хорошо.

9. Уважаем границы.

Когда один человек следит за другим — это не про лю-

бовь, а про власть. В здоровых гармоничных отношениях жажда власти только мешает. Поэтому с этого момента ваша задача научиться уважать свои и чужие границы. Когда вы уважаете свои границы, вы не даете другим людям их нарушать. Это значит, что никто не имеет права вам грубить, вас бить, открывать без вас ваши письма, читать ваши сообщения, смс-ки и т.д. Когда ваши границы уважает ваш партнер, вы можете спокойно оставить открытой страницу в социальной сети, зная, что вашу переписку читать не будут. Когда вы отказываетесь от слежки — реальной или виртуальной — вы делаете выбор быть свободным и позволить другим быть свободными.

10. Напишите 10 ваших достоинств.

Часто зависимость начинается из-за заниженной самооценки. Я не призываю будить внутри себя богиню, но и помнить о том, кто вы - важно, чтобы не погрузиться в другого человека. Опишите себя в дневнике. Какие у вас были успехи, достижения, свершения, победы? За что вас уважают, ценят, любят? Как вы помогаете вашей семье, друзьям, коллегам, обществу? Что вы умеете делать лучше, чем другие?

11. Радуйте себя.

Вероятно, вас учили, что надо, прежде всего, думать о других. Но если вы не наполните себя энергией, как вы сможете ей поделиться? Нельзя только отдавать. Иначе однажды можно оказаться пустым. Что вводит вас в ресурсное состояние? Что вам доставляет удовольствие? Каждый день делай-

те себе один подарок.

12. Возьмите ответственность на себя.

Зависимому человеку часто кажется, что в его жизни все должен изменить кто-то другой. Например, объект зависимости позвонит, придет, изменит всю жизнь. Но на самом деле, изменить вашу жизнь можете только вы сами. Составьте план изменений и внедряйте, отслеживая результаты и фиксируя успехи. Кстати, успешным и счастливым людям гораздо легче найти себе партнера.

13. Благодарите.

Те люди, которые были в нашей жизни помогли нам стать теми, кем мы стали. Даже те, кто нас отверг, не любил, изменял, ушел в трудную минуту или не нашел для нас времени чем-то могли нам помочь. В какой-то момент они помогли нам стать сильнее, мудрее или, как минимум, научили более вдумчиво относиться к выбору партнера. Представьте, как вы благодарите объект зависимости, прощаете и отпускаете. Затем представьте, как он или она становится черно-белым и медленно удаляется от вас, постепенно уменьшаясь до тех пор, пока не превратится в точку.

14. Экспериментируйте

Придумайте ваши собственные стратегии самотерапии. Да, в мире всего семь нот, но у каждого музыканта своя песня. Спойте вашу. Или нарисуйте. Можно слепить из глины. Или даже станцевать. Позвольте себе выразить свои чувства через искусство, спорт или активную медитацию. За эти го-

ды в вас накопилось очень много любви, грусти, фантазии, гнева, обид. Позвольте им выплеснуться. Очень хорошо это делать в арт-терапевтических группах, но и самому можно научиться давать выход чувствам подходящим для вас способом. А может, вам захочется поиграть? Пробуйте, и все у вас получится!

15. Разрешите себе счастье!

Очень часто у людей, простивших всех, включая родителей, бывших партнеров и друзей, непрощенным остается еще один самый важный человек. Именно с самопрощения начинается путь к успеху, счастью и гармонии. Чувство вины тоже бывает полезным. Оно помогает учиться на ошибках и оставаться людьми. Но часто чрезмерные самообвинения мешают человеку заметить те возможности, которые можно использовать для того, чтобы изменить жизнь. Очень часто нужно просто остановить поток самокритики и мысленно произнести: «Я себя прощаю. Я себя люблю».

Эти стратегии могут стать волшебным путем к избавлению от любовной зависимости, если вы действительно готовы меняться и начнете их применять прямо сейчас.

Созависимостью страдали и многие известные персоналии. Например, в 1937 г. автор «Великого Гэтсби» писатель Фицджеральд переехал в Голливуд, чтобы писать сценарии, где встретил свою любовь кинокритика Шейлу. Она писала о их романе в воспоминаниях:

«В начале 1938 мы были настоящими отшельниками в

Голливуде. Я посещала мало вечерних событий или производственных вечеринок. Так что я могла все время быть со Скоттом... Мы редко выходили: нам было достаточно быть вместе, и когда мы были порознь, редкий час проходил без того, чтобы Скотт не дал мне знать о своем присутствии. Он звонил мне пять или шесть раз в день». Фицджеральд не отпускал возлюбленную ни в Нью-Йорк, ни к лучшей подруге. Но и Шейла была не против, а наоборот говорила ему: «Если бы я только могла войти в твои глаза и закрыть веки за собой, и покинуть весь этот мир снаружи».

У этой истории печальный финал. Когда Шейла все-таки захотела вдохнуть воздух свободы, Фицджеральд стал очень агрессивным, напивался, звонил с угрозами и совершал много безумных действий, чтобы разрушить ее карьеру.

Любовь — прекрасное чувство, когда каждый партнер имеет твердую уверенность в своей собственной ценности, а отношения улучшают обоих. Не стоит замыкаться и изолироваться, важно продолжать сохранять серьезные интересы и вне отношений.

Глава 3. Терапия семьи и пары: кризисы и упражнения для преодоления семейных проблем

Потребности партнеров в паре — это взаимопонимание, принятие, безусловная любовь, близость, уважение и восхищение. Когда потребности не удовлетворяются, возникают

конфликты.

Цели семейной терапии:

- улучшение внутрисемейных отношений;
- преодоление позиции, при которой вина за семейные проблемы возлагается на кого-то одного;
- формирование более гибкого отношения к лидерству и развитие способности к взаимопониманию и эмпатии;
- развитие способности принимать существующие различия;
- совершенствование навыков индивидуального и совместного решения проблем.

Для восстановления удовлетворительного общения в семье стоит придерживаться следующих правил:

1. Членам семьи следует говорить о своих мыслях и чувствах от первого лица.
2. Каждому члену семьи предлагается занять «я»-позицию. Для этого человек использует «я»-утверждения, которые указывают на то, что он отвечает за себя, стимулируют окружающих выражать свои чувства и облегчают примирение с разногласиями.
3. Каждый должен ориентироваться на уровень понимания других членов семьи. Все элементы сообщения должны быть конгруэнтны: слова, выражение лица, положение тела и тон голоса.

Есть много фильмов, подходящих для семейной терапии. Рассмотрим кинотерапию семьи на примере фильма «1993» 2023 г. Александра Велидинского.

2020-е годы вернули моду на девяностые: сериалы «Комбинатия», «Слово пацана» и фильм «1993» Это было время, когда победила демократия, спасти всех должна была солидарность, а внутри и снаружи наступила перестройка.

Картина «1993» начинается с будки гласности. Фильм — это тоже будка, через которую Александр Велединский говорит про то, как «народ терпит», а всей стране и каждой ячейке общества, в частности, «нужен ремонт».

Девяностые были тем самым временем, когда пришлось бросить хор и науку, и пойти разгребать то, что наворотили создатели нового политического строя.

Витек (Евгений Цыганов) — ученый, которого с наукой теперь связывают только кроссворды. Типичный невротик девяностых выживает, как может.

Не защитив диссертации, они живут в своих фантазиях. Одни продают календари в электричках пишут формулы прямо на фото ню, бомжуют после встречи с черными риэлторами, но верят, что могли бы стать бизнесменами. Другие, как Витек, представляют свой крохотный деревянный дом без удобств загородной резиденцией. Третьи, как его сосед, резко взлетели вверх и разбогатели, но ненадолго.

Творческое приспособление этих невротиков — процесс поиска наилучших способов удовлетворения актуальных по-

требностей с учетом возможностей окружающей среды. Как герои «Свадьбы в Малиновке» они выбирают: за красных они или за белых, или за частную собственность.

В этом новом мире не до чувств. Там, где вокруг бандиты, Афган, черные риэлторы, искренность и любовь воспринимаются как некий драматургический изъян.

Объединение в пары здесь нужно, чтобы выжить. Желания здесь не имеют значения. Петь хором остается только в подвалах.

Идентичность нового героя происходит не как внутренний процесс, а в контакте с другими. Как в этом новом мире определиться с тем, кто ты есть?

Жена Лена (Екатерина Вилкова) «не разрешает» мужу ходить налево, но заводит себе богатого любовника для встреч в отелях. Ее данное проявление после кадра с ночными бабочками в фургоне, это выбор или действие, по которому зрители понимают, что оставаясь на «вы» с любовником, который не помнит ее имя, Лена явно транслирует основную цель девушек девяностых: из всех возможных ценностей нового мира Лене нужны только деньги.

Бывает, что причиной кризиса в семье служит измена, которая может быть способом:

- завершения брака,
- привлечения внимания партнера,
- реализации семейного сценария,
- компенсации чувства неполноценности.

Бывает и так, что изменять муж или жена не хотят, а хотят получить любовь, привлечь внимание или как-то иначе вывести партнера из «анабиоза», в который тот впал. В таком случае, он или она начинают флиртовать с другими людьми, провокативно одеваться или как-то иначе провоцировать партнера.

Причин измены может быть много. Например:

1. Характер (психоаналитики отмечают, что бывает такое явление, как страх быть поглощенным у супруга с шизоидной организацией личности).
2. Отсутствие эмоциональной близости (когда в паре проблемы замалчиваются, а на лицах — маска благопристойности).
3. Охлаждение чувств (часто встречается в тех парах, где один из партнеров или оба слишком заняты работой).
4. Месть (этот мотив толкает мужа/жену на измену в ответ на флирт или измену партнера).
5. Отсутствие сексуальной жизни (частые отъезды или болезни одного из партнеров).
6. Неадекватная мотивация брака (брак по расчету рано или поздно приводит к тому, что хотя бы один из партнеров захочет дать волю чувствам).
7. Большая разница в возрасте (это зачастую еще и разный темперамент и разные потребности в сексе).
8. Отсутствие совместного досуга (если жена любит ходить в театр, а муж сидит дома и смотрит телевизор годами,

однажды она может пойти в театр не одна).

9. Большое количество свободного времени у одного из супругов.

Измена приводит к разрыву контакта. Между Леной и Виктором образуется стена, в ее душе теперь царит страх быть пойманной на измене, а истинная потребность — в любви и безопасности становится более актуальной. Теперь эти потребности вступают в женщине в борьбу. Тем более усиленную, что привычного ей мира больше не существует.

Дочь Таня — подросток, пробует первый раз курить, связывается с бандитом, много читает как папа и красивая в маму. Таня — часть семьи 16 лет, но остается лишней в этом союзе с разорванным контактом, где все трое друг другу — чужие.

Коммуникационная проблема — это такая ситуация в жизни семьи, когда:

- 1) существует определенная потребность у одного из членов семьи;
- 2) удовлетворение этой потребности зависит от действий другого члена семьи;
- 3) эти действия имели бы место, если бы член семьи, имеющий потребность, передал бы определенную информацию (просьбы, намек и т. п.);
- 4) однако такая передача невозможна в силу каких-либо психологических особенностей данного лица;
- 5) потребность сохраняется, несмотря на невозможность

ее удовлетворения (т. е. не происходит значимого снижения уровня притязаний).

У всех есть потребности: Витек хочет справедливости («Власть меня защищать должна»), Лена — денег, которые для нее приравниваются к безопасности. Таня хочет семью, любовь и понимание.

Уровень взаимной прогностической эмпатии членов семьи равен нолю еще и потому, что Витек — «луноход», фантазер.

Нарушения механизма эмоциональной идентификации в семье очевидны: Лена идет «налево», Витек уходит в фантазии, из которых его выводит правда о Лене.

Основные реакции при обнаружении измены описаны во многих известных романах и показаны в фильмах:

1. Агрессия (на партнера, на соперника / соперницу или на себя).
2. Защита (партнер находится в отрицании: не верит глазам своим, а верит супругу / супруге).
3. Игнорирование (многие пары живут в негласных свободных отношениях годами).

Смерть Янса становится будильником, и семья оказывается способной решать проблемы. Лена получает идею для бизнеса, Таня преодолевает экзистенциальный кризис и ищет ответ на вопрос о смысле жизни, а Виктор входит в контакт с дочкой. Ключевой момент — их диалог в доме ночью, когда идет дождь.

Аффективная вовлеченность объединяет семью. Семейное согласие — степень эмоциональной связи между членами семьи — улучшается. Семейная адаптируемость становится лучше — характеристика того, насколько гибки или, наоборот, стабильны отношения в семье.

Это видно по следующим признакам:

1. Характер телесных контактов. Например, при исследовании отношения родителей к детям о том, что имеется «принятие», свидетельствуют касания, поглаживания, дружеские толчки. В начале фильма отец и дочь не прикасаются друг к другу, в конце он обнимает дочь.

2. Особенности контакта глазами. О наличии «принятия» свидетельствуют постоянные контакты глазами, сопровождаемые улыбкой. Ближе к финалу Лена и Виктор начинают смотреть друг другу в глаза.

3. Особенности интонации: принятие: мягкий тон, отсутствие категоричности. Только Лена сохраняет командный тон по отношению к дочери. Виктор общается гораздо более участливо.

Весь фильм — цикл прохождения контакта. Его драматургический смысл — перестройка семьи на фоне перестройки страны. Виктор освобождается от внутренних рамок и противоречий, выстраивает жизнь, распознает свои нужды, адаптируется к новой реальности — уверенно идет к мысли о разводе на демонстрации в защиту демократии.

После обсуждения фильма на сессии можно предложить

клиенту поразмышлять над вопросами:

Какие потребности, на ваш взгляд становятся осознанными?

Какие удовлетворяются?

Еще один замечательный фильм для кинотерапии семьи. «Не беспокойся, дорогая» (2022), США, режиссер Оливия Уайлд.

Фильм очень напоминает «Степфордских жен». Начало — праздник: алкоголь льется рекой, женщины смеются, танцуют, веселятся. Праздность, кружение на машине по ночной дороге под звуки джаза. Джек и Элис — типичные герои пятидесятых. Элис — идеальная жена: красивая и хозяйственная. Она всегда знает, сколько салата с тунцом приготовить, как выстирать белье и как заставить мужа улыбнуться. Про этих жен можно сказать: «они все двигаются как одна».

Изменения в Элис начинают происходить незаметно. Под голос диктора «Вы достойны той жизни, о которой всегда мечтали», она начинает сдавливать яйца, зачарованно наблюдая за тем, как желток вытекает из скорлупы.

В гостях у Фрэнка Джек и Элис получают ответ на вопрос: зачем они здесь, в пустыне. Фрэнк обещает величие, реализацию потенциала и возможность изменить мир. Фон этого фильма такой же, как и фон предыдущего. Здесь тоже показана перестройка, но на западный манер. Здесь жены дают силу, сочувствие, доверие и дом, а мужчины, как Робинзон

Крузо открывают новые земли.

Жизнь в «Виктори» — хороша. Идеальная погода, все можно записать на счет. Богатая, праздная жизнь и сплетни — то, чем жены наполняют свое время в этом идеальном мире.

Пустыня в этом фильме, как комната Синей бороды. Женам можно все, но нельзя туда ходить.

Сплетни о той из жен, у которой началась депрессия, и она увела сына в пустыню, пробуждают в Элис тревогу. Начинаются кошмары. Элис нарушает запрет, идет в пустыню, начинает видеть галлюцинации, с мужем начинаются конфликты. Ее попытки разобраться он квалифицирует как истерики.

Когда Элис понимает, что не может чувствовать себя в безопасности в этом месте, она начинает задавать вопросы: чем занимается муж в этом идеальном месте, где нужно наслаждаться жизнью. Это выводит ее мужа из себя. Она в своих фантазиях (в которые уходит так же, как Виктор из предыдущего фильма) видит себя тонущей. Ей не хватает воздуха, она как насекомое бьется о стекло. Нарастает кризис в семье.

Выделяют следующие проявления семейного кризиса:

1. Тревожность.
2. Ощущение непонятости и тщетности.
3. Закрытость для нового опыта.
4. Рост негативных эмоций и критики.
5. Нарушения ролевой структуры.
6. Конфликты.

Зритель при просмотре фильма тоже вступает в контакт с происходящим на экране. Чем интенсивнее переживания Элис, тем больше история проникает в зрителя. Как Мэри (Шарлиз Терон) в фильме «Адвокат дьявола» Элис начинает видеть галлюцинации и совершать странные поступки. Она теряет равновесие и бежит все глубже в нору за белым кроликом.

За счет саспенса история резонирует с тем, что происходит внутри зрителя: желание узнать правду, заставить Джека поверить Элис и поддержать жену, разрешить их конфликт, приблизить их к более аутентичному способу проживать жизнь, преодолевать внутренние и внешние препятствия, войти в контакт друг с другом.

Как писал Кьеркегор: «Ужаснее страха смерти страх отделения от стада».

Элис начинает чувствовать себя чужой в этом праздном обществе. Она больше не чувствует слияния с ними. Если в начале фильма ее индивидуальные желания не имели значения, важнее была работа мужа и проект, в котором он принимал участие, то после того, как она съездила в пустыню ее насущная потребность — выживание стала важнее нужд членов социума.

Их пара была «слитой», и стоит отметить, что любовные истории о таких парах в принципе обладают драматургическим потенциалом. Модель «Я – это ты, ты – это я» красиво выглядит в начале отношений, когда в паре расцветает кон-

фетно-букетный период. Такие сладостные отношения в мелодрамах заканчиваются финалом по типу «и жили они долго и счастливо». Но после свадьбы как раз и наступает все самое интересное.

Первая стадия после брака — это стадия дифференциации. Это процесс, в котором каждый партнер заново обретает себя, вспоминая о своей индивидуальности и своих потребностях. «Мы» распадается на «Я» и «Ты». Партнеры изучают друг друга, находят новые черты, договариваются о той форме отношений, в которых оба смогут реализоваться, не принося свои потребности в жертву друг другу.

Эта стадия не всегда проходит гладко. Часто возникают кризисные точки — конфликты, которые помогают найти новый баланс, а если пара проходит через этот этап успешно, то и обрести подлинную близость, в которой два разных человека смогут идти вместе.

Если стадия дифференциации не принимается партнерами, возникают удушливые, тяжелые или зависимые отношения, в которых основная эмоция «чувство вины», а в душе вместо любви просыпается обида. В «слитой» паре есть свои правила: например, виноватым будет тот, кто посмел пожелать что-либо ради себя. Партнеры находятся вместе, потому что их сдерживает не любовь, а страх, что по-отдельности будет хуже.

Часто проблемы со стадией дифференциации с партнером — это результат проблем сепарации с родителями. Если че-

ловек прошел этап сепарации успешно, он понимает, что его ход из родительской семьи не привел к тому, что мама или папа умерли от горя, а их отношения стали только лучше.

В «слитой» паре есть огромная сепарационная агрессия, которая может находить выход в виде скандалов или подавляться и накапливаться. Накопленная агрессия приводит к тому, что человек приходит к выводу: «если нельзя уйти от другого человека, то можно уйти во что-то» и начинает уходить в болезнь, компьютерные игры или алкоголь. В патологических случаях накопленная агрессия выливается в насилие. Если внутренние границы семейной системы слабы или отсутствуют, могут произойти случаи тяжелого насилия, о которых никто из окружающих не будет ничего знать.

Элис преследуют флешбеки: самоубийство подруги, взгляд Френка на нее и мужа, когда они занимаются любовью и т.д. Она становится заложницей своих страхов. Отделенность вызывает все большую тревогу. Чтобы выжить ей нужно либо уничтожить любые зачатки чувствительности к собственным нуждам, либо покинуть эту среду, с которой она не в состоянии слиться. Джек может стать идеальным героем тоталитарной антиутопии, для него быть функциональным винтиком в общем организме — нормально, а Элис пытается пройти путь сепарации и разорвать слияние.

Одна из задач, стоящих перед нами как перед семейными терапевтами, — помочь тем, кто приходит к нам, то есть создать новые возможности выбора.

Вопрос, который можно задать клиенту или паре на семейной консультации после обсуждения этого фильма:

Как вы считаете, какой альтернативный выбор могли бы сделать Элис и Джек?

В конфликтах семейных пар имеет значение не только то, в каком состоянии находится инициатор ссоры, но и ответная реакция. Когда паранойя Элис прогрессирует, меняется ее тон. Например, на ужине, на который она пригласила Фрэнка, она кажется властной и жестокой. После ужина она умоляет Джека уехать и плачет. В первом случае — она преследователь, а во втором — жертва. В первом случае реакция мужа — ответная агрессия, во втором — действия (он отправляет ее в исправительное учреждение).

Если мы рассматриваем предысторию, в которой Элис — трудоголик, а Джек мечтает о том, чтобы она уделила ему время, там Элис демонстрирует холодность, усталость, отвержение, а Джек — обиду, молчание.

Вопрос: «Какой должна быть ваша жизнь?» — звучит перед финальным приступом Элис — ее пробуждением, воспоминанием, что у нее была жизнь, которую у нее отняли.

Кроме того, этот фильм — идеальная модель ячейки общества. Соответственно, мы можем с пациентами рассматривать эту модель для анализа мифов.

Часто источником конфликта и разочарования становится когнитивный диссонанс между ожиданиями и реальностью. Например, если в основе фантазии о счастливой семье

лежит миф, что счастливые семьи никогда не ссорятся, любая попытка перераспределить границы и пересмотреть правила будет восприниматься как катастрофа.

Фантазии, в целом, — основной враг психотерапии. Нарушенные представления о семье, о коммуникации, о распределении ролей и т.д., как раз и лежат в основе большинства конфликтов.

Вот некоторые наиболее распространенные мифы:

- счастливые супруги не спорят, большинство людей находят удовлетворение всех своих потребностей в системе семьи;
- пространственная близость необходима для сплоченности семьи. Этот миф создает огромные проблемы в тех случаях, когда отсутствие кого-либо из членов семьи является неизбежным в случае вступления в брак, смерти, поступления детей в учебные заведения и т. д.;
- в благополучных браках супруги всегда все рассказывают друг другу;
- люди, которые действительно любят друг друга, должны знать о всех желаниях и потребностях партнера;
- появление ребенка, любовной связи или получение развода разрешит все проблемы.

Более тесно связаны с семейными дисфункциями специфические семейные легенды.

Например:

- все наши дети получают великолепные оценки в школе;

- женщины в нашей семье немножко сумасшедшие;
- наша семья много работает, а другие люди, вероятно, всегда получают пособия.

Миф задает норму чувствования.

В кинотерапии мы можем помочь клиенту развернуть миф в иное русло через показ фильмов, их обсуждение и выполнение трансовых техник на визуализацию.

Применение кинотерапии для улучшения отношений в паре может быть реализовано и через простую переориентацию на совместный досуг. Общие занятия и увлечения – один из наиболее мощных стабилизаторов семьи. Родителей объединяет забота о детях, профессиональные интересы. Всех членов семьи связывает совместный отдых, посещение театра, просмотр кинофильмов и телепередач, увлечение музыкой и пр.

Можно использовать кинотерапию и для диагностики. Если мы работаем с ребенком, для того, чтобы выяснить его отношение к родителям и семье можно задать такие вопросы:

Ты пошел в кино вместе со своей семьей. В кинотеатре много свободных мест. Где ты сядешь? Где сядут те, кто пришел вместе с тобой?

Другой кинотерапевтический прием — это «Замещающие истории». Это показ фильмов и видеозаписей, а также пересказ историй, которые показывают членам семьи, как функционируют системы, снижая их защиты.

Хорошо сплотить пару помогает обсуждение фильмов,

которые нравятся всем членам семьи.

Например, психолог предлагает такое упражнение:

Можете ли вы предсказать, понравится ли вашей жене (мужу) фильм, книга и т. п.?

Совместное обсуждение характера героя или героини и их сценария отношений также позволит выявить проблемы в паре и найти пути их решения.

Можно задать каждому члену пары вопрос:

Кто ваш любимый герой или героиня?

Возможно, это персонаж детской сказки, а может быть, герой пьесы, книги или фильма или реальный человек. Начните с героя, который первым пришел в голову. Станьте этим героем, войдите в его образ и говорите о себе столько, сколько вам хочется, при этом начинайте со слова «Я».

Разрядить обстановку и провести диагностику отношений в семье помогает такое упражнение:

Представьте, что ваша семья — это название фильма, какой это будет фильм? Примеры: «Фантомас разбушевался»; «Розыгрыш»; «Богатые тоже плачут»; «Рабыня Изаура»; «Отверженные»; «Семь невест ефрейтора Збруева»; «Единственная»; «...И младенец в люльке»; «Красавица и чудовище» и т.д.

Терапевт может также присоединяться к семье, занимая отстраненную позицию. Здесь он пользуется своим положением специалиста, создавая терапевтические контексты, которые вызывают у членов семьи ощущение своей компетент-

ности или надежды на перемены. Он действует не как актер, а как режиссер. Подметив стереотипы семейного взаимодействия, терапевт создает сценарии, которые облегчают исполнение привычных фигур или же вносят нечто новое, заставляя членов семьи взаимодействовать между собой необычным образом. Эти приемы способны вызывать изменения, но они являются и способами присоединения, которые усиливают ведущую роль терапевта, поскольку он воспринимается как арбитр, следящий за соблюдением правил ведения сеанса.

Психотерапевт может выступать и как кинорежиссер семейной драмы.

Психотерапевт определяет реальный сценарий семейной драмы и предлагает другую версию. Он ищет те критические элементы внутрисемейной структуры, вокруг которых данная семья организует свое поведение, и затем предлагает альтернативную структуру – новый сценарий. Узловые элементы появляются в контексте доминирующего способа взаимодействия в семье и взаимоотношений, устанавливающихся с психотерапевтом. Данные элементы терапевт воспринимает как всеобъемлющий «гештальт», на основе которого он строит план переопределения и переструктурирования семейной системы. В ходе работы с семьей сценарий постоянно редактируется по ходу поступления новой информации о семье.

В психотерапевтической драме «актеров» — членов се-

мы — поощряют использовать те части личности, которые они надеялись скрыть, опасаясь сильных эмоциональных потрясений. В данной игре терапевт также идет на риск, проявляя и используя собственные фантазии, связанные с собственной семьей. Эти фантазии, проявляющиеся в виде каких-то образов, действий и сцен, стимулируют клиентов открыто выражать свои сокровенные переживания и свободные ассоциации. Психотерапевтические взаимоотношения интенсифицируются в процессе соединения и структурирования различных критических элементов семейного сценария. Терапевт выделяет элементы, оставшиеся незамеченными, заставляет осмыслить те из них, которые приобрели слишком большой вес в семье, изменяя таким образом их место в семейной системе.

Бывает и так, что помощь семейного терапевта для сохранения семьи уже бесполезна, но она может понадобиться для того, чтобы помочь паре пройти через травматичный период развода. «Крамер против Крамера» — фильм 1979 года, в котором основной темой становится разрушение иллюзий, наступающее в период развода. Под приятную гитарную музыку мама говорит ребенку: «Я тебя люблю», а потом уходит от него.

Ее муж Тед (Дастин Хоффман) складывает ноги на стол, говорит цинично об одежде и о том, что коллега покончил с собой. Перед зрителями эгоист, нарцисс и трудоголик, которому предстоит потерять работу и найти то, что оказывает-

ся для него гораздо важнее — семью. После трансформации Тед начинает понимать, что чувствовала его жена, когда жила рядом с ним и говорит: «она другая, не могла так жить, не могла стать такой, как я себе придумал, пыталась говорить, я ее не слушал, был поглощен делами».

Джоанна (Мэрил Стрип) уходит от него после долгих раздумий, которые он действительно не замечал: «Я ухожу, мой аккредитив, налоги оплатила... выброшусь в окно, не люблю больше, сыну со мной плохо, он от меня устал». Весь этот набор фраз, в которых за обычным перечислением дел проступает красная линия: мысль о самоубийстве в том случае, если жизнь не изменится. Джоанна оставляет письмо, в котором пытается объяснить свой поступок: «должна найти место» (наверное, она имеет в виду дело жизни), «буду мамой не дома, а в твоём сердце» (неудачная попытка заменить реальность фантазией). Джоанне тоже предстоит измениться. После трансформации и консультаций психолога она уже способна поверить, что сын ее любит и находит интересную работу: становится модельером

Есть в этом фильме еще один женский персонаж — подруга жены Маргарет, которая заходит к Теду вместо нее, причем заходит, как к себе домой. ведет себя навязчиво. Тед раздраженно обвиняет соседку в том, что после ее развода у них с женой начались проблемы. Но несмотря на конфликт в начале эти двое становятся друзьями, которые поддерживают друг друга в сложный момент. В финале на суде Марга-

рет принимает сторону Теда и произносит ключевую фразу: «Джоанна, если бы ты увидела их вместе, то не сидела бы в этом зале».

Сложнее всего в этой семейной драме приходится ребенку Билли. Его первый вопрос отцу: «А где мама?». Взаимоотношения Билли и Теда проходят через несколько этапов.

Первый кульминационный момент, символизирующий крушение иллюзий – это сцена с мороженым. Билли кричит отцу: «Я тебя ненавижу!». В ответ Тед оскорбляет сына: «Маленький негодяй, испорченный мальчишка!». Когда Билли становится больно от слов отца, он хочет, чтобы его пожалели и произносит фразу, которая для Теда, как нож в сердце: «Я хочу к маме!». После этого Тед ставит окончательную точку: «Есть только я». Правда открывается в конфликте. У ребенка происходит травма, что мы явно понимаем, когда он говорит: «Мама ушла, потому что я себя плохо вел».

Вторым кульминационным моментом становится уже не психологическая, а физическая травма ребенка: повреждение глаза и 10 швов. В этот момент у Теда происходит инсайт, он понимает, что и кто для него важнее всего на свете: «это мой сын — я буду рядом».

Долгожданный финал истории — суд. Джоанна старается быть искренней, как на приеме у психолога, и действительно в Калифорнии она посещала врача и поняла, что нуждалась в творчестве и эмоциях. К сожалению, единственный выход,

который она для себя видит — это опять избегание, она решает уйти, продолжая прибывать в иллюзии, что сыну будет лучше без матери.

Любой развод — это стресс, изменение, влияющее на все сферы.

Для того, чтобы учесть полученный опыт в последующей жизни, нужно понять, зачем пара создавалась.

Как правило, пары проходят через следующие стадии развода:

1. Обдумывание и принятие решения (Дисгармония, конфронтация супругов, враждебность, холодность, отчуждение, охлаждение, недоверие. Длительность: несколько дней – лет. Раздельное проживание создает благоприятные условия для эмоциональной стабилизации.).

2. Планирование ликвидации семейной системы (изменение ролевой структуры на фоне повышенной тревожности).

- эмоциональный развод (эмоциональная сепарация);
- физический развод (раздельное проживание);
- экономический развод (раздел имущества);
- социальный развод (перестройка отношений с друзьями);
- сородительский развод (договоренности по поводу воспитания детей);

• Сепарация (прекращение ведения совместного хозяйства и проживания) Стадии после развода:

1. Послеразводная фаза. Острая боль, неуверенность в се-

бе, самообвинение. (2 недели-2 месяца)

2. Приспособление (6 месяцев - 1 год). Выход из состояния жертвы и адаптация к новой жизни без партнера.

3. Выздоровление (6 месяцев - 1 год). Новый партнер, спокойные отношения с бывшим мужем или женой. Анализ причин.

4. Нормализация (1-2 года). Человек твердо встает на ноги. Появляются новые друзья, привычки и отношения. 1 из важных признаков – новая жизнь нравится.

Постразводный синдром у женщин:

- депрессия или чувство безысходности;
- утрата смысла жизни;
- страх и отчаяние;
- низкая самооценка.

Постразводный синдром у мужчин:

- чувство одиночества, подавленности, растерянности;
- нарушение сна или аппетита;
- обращение к алкоголю;
- снижение интереса к профессиональной деятельности;
- сексуальные расстройства.

Типы взаимоотношений разведенных супругов:

1. Товарищи (распавшийся брак не омрачил позитивные элементы долгосрочных взаимоотношений и удалось сохра-

нить высокий уровень коммуникабельности).

2. Коллеги (средний уровень взаимодействия и высокая коммуникативность).

3. Сердитые союзники (разрешение споров в судебном порядке, вынужденное общение).

4. Враги (конфликты в браке и после развода).

5. Распавшийся дуэт (контакт исключен полностью).

Рекомендации пациентам после развода:

1. Справляться с негативным общественным мнением (на непрошенный комментарий: «Развод - плохо» можно ответить: «Спасибо, я не хочу эту тему обсуждать»).

2. Подумать, как преподнести информацию окружающим, чтобы максимально огородить себя.

3. Уменьшить чувство вины.

4. Стараться справляться со своими эмоциями. (Не стоит сообщать супругу то, что вы о нем думаете при встрече. Предпочтительнее написать письмо, но не отдавать. Желательно фокусироваться на положительных и приятных воспоминаниях.)

5. Наполнять жизнь интересными хобби и удовольствиями (спорт, массаж, салон красоты).

6. Составить план достижения целей, карта желаний, список людей, которые могут помочь, поиск работы и стабильных источников дохода (если необходимо).

7. Составить список людей, которые могут оказать под-

держку.

Настоящее исследование семейных баталий можно увидеть в комедийной мелодраме «Сусана, ты меня убиваешь» (2015 г.). Мексиканский режиссер Роберто Снейдер известен, как продюсер фильма «Фрида» и режиссер драмы «Возроди во мне жизнь». Герой его фильма «Сусана, ты меня убиваешь» харизматичный Элихио, которого сыграл известный по фильмам «Соль и пламя» и «Неруда» Гаэль Гарсия Берналь, живет беззаботной жизнью актера и дамского угодника. Он настолько увлечен собой, что даже не сразу замечает, что в его доме не хватает сущей малости – благоверной супруги.

Без единого слова Сусана, роль которой исполнила невероятно привлекательная Вероника Эчеги, покидает родные пенаты ради обучения писательскому мастерству у гринго. Вместо американского Марка Твена или хотя бы соотечественницы Хуаны Инес де ла Крус — Достоевский, а вместо легкомысленного мужа – польский экстравагантный поэт. Для Сусаны могла бы начаться новая жизнь, но муж не готов ее отпустить и борется за женщину своей жизни со всей возможной мексиканской страстью и экспрессией.

Национальный колорит всюду присутствует в фильме. Несмотря на то, что пирамид замечено не было, ацтеков все же вспомнят не раз. Также герои не забудут сравнить и кухню народов соседствующих американских стран с прямым намеком на то, что гамбургеры однозначно проигрывают пе-

руанским изыскам и мексиканской оригинальности.

Кроме того, в фильме звучит и мексиканская музыка. «Кто теряет женщину, сам не знает, что обретает», — такой совет дается в песне. И, действительно, не рано ли этому мужчине, готовому увлечься и мексиканкой, и стройной блондинкой, всегда попадающей выстрелом в любую мишень, в которую она целится, так уж бороться за моногамную семью, если он не готов выбрать одну женщину?

Во время просмотра фильма о бегстве Сусаны то ли от мужа, то ли к себе самой, вспоминаются и «Весенние надежды» с Мэрил Стрип, и «С широко закрытыми глазами» с Николь Кидман и Томом Крузом, и «Сцены из супружеской жизни» Ингмара Бергмана, и даже наш замечательный фильм «С любимыми не расставайтесь» с Ириной Алферовой и Александром Абдуловым. Фильмов о браке снято не мало, но эта картина получилась довольно оригинальной и легкой, в том плане, что герои не столько дерутся, сколько все-таки любят, не стесняются показывать свои чувства, шутят и теряют контроль, изо всех сил пытаясь не расстаться и остаться верными пусть не друг другу, но хотя бы собственным мечтам.

Из плюсов фильма хочется отметить красивых актеров, операторскую работу и четкое трехчастное построение сюжета. Мотивировка поступков дается ясно и тонко. Также структурировано создается и миф из вещей снов, исполнения которых зритель ждет с не меньшим нетерпением, чем выстрела чеховского ружья.

Один конфликт перетекает в другой. Так, конфликт взаимоотношений героев основан на несовпадении целей — Сусана хочет писать книги, а ее муж мечтает о детях. Ситуационный конфликт возникает в тот момент, когда происходит неожиданное и удивительное для мексиканцев событие — зима.

Главный герой фильма представляет собой типический традиционный характер «шери́фа с Дикого Запада», в основе поступков которого лежат не эмоции и не размышления, а действия. Он сначала берет билет в Америку, а потом уже думает, что сказать таможенникам, что, конечно, приводит к неприятностям, потому что образ Клинта Иствуда он играет только внутри себя и перед камерой на съемках, а во время прохождения таможни стоит, прежде всего, «сотрудничать».

«Сусана, ты меня убиваешь» — экранизация романа «Пустынные города», написанного в 1982 году мексиканским писателем, представителем «литературы Волны», Хосе Агустином. Съемки картины проходили в Мексике и Канаде ручной камерой. Фильм был номинирован на самую престижную мексиканскую национальную премию «Ариэль» — лучший фильм, лучший режиссёр, лучшая мужская роль, лучший звук.

В известной песне о Сюзанне Адриано Челентано поет об исчезнувшей девушке, которую уже три месяца в кафе ждет влюбленный. Совпадение имени из песни бесподобного итальянца и убивающей своей красотой Сусаны Роберто Сней-

дера, возможно, не случайно, а символично. Разгадывать эту тайну, а также и другие загадки касательно смысла и фабулы фильма предстоит зрителям.

Для того, чтобы наиболее эффективным способом осуществлять терапию семьи, важно иметь четкое понимание о нормативных семейных кризисах.

Семейный кризис — это период отношений в паре, когда не удастся справиться с новой ситуацией, используя старые модели поведения.

В развитии семьи есть 10 критических точек:

1. Зачатие, беременность и рождение ребенка.
2. Начало освоения ребенком человеческой речи.
3. Ребенок налаживает отношения с внешней средой (идет в детский сад или в школу).
4. Ребенок вступает в подростковый возраст.
5. Ребенок становится взрослым и покидает дом.
6. Молодые люди женятся, и в семью входят невестки и зятья.
7. Наступление климакса в жизни женщины.
8. Уменьшение сексуальной активности мужчин.
9. Родители становятся бабушками и дедушками.
10. Умирает один из супругов.

Кроме критических точек выделяют критические периоды:

1. 3-7 г. супружеской жизни. Длительность: около 1 г.

Причины:

- изменение образа партнера,
- исчезновение романтических настроений,
- активное неприятие контраста в поведении партнера в период влюбленности и в повседневном семейном быту,
- рост числа ситуаций, в которых супруги обнаруживают разные взгляды на вещи и не могут прийти к согласию,
- учащение проявлений отрицательных эмоций,
- возрастание напряженности в отношениях между партнерами вследствие частых столкновений.

2. 17-25 г. супружеской жизни. Длительность: от 1 г. и дольше.

Причины:

- психологическая усталость друг от друга,
- приближение периода инволюции,
- повышение эмоциональной неустойчивости,
- появление страхов, различных соматических жалоб,
- чувство одиночества, связанного с уходом детей, с усиливающейся эмоциональной зависимостью жены, ее переживаниями по поводу быстрого старения,
- возможные сексуальные измены.

Проявления семейного кризиса:

1. Тревожность.
2. Ощущение непонятости и тщетности.
3. Закрытость для нового опыта.
4. Рост негативных эмоций и критики.
5. Нарушения ролевой структуры.

6. Конфликты.

Уровень тревоги в семье может варьироваться. Можно сравнить с температурой в доме: одним комфортно при +20, другим, нужно прохладнее. В одной семье конфликт – это поднятая бровь, в другой – ссоры с дракой – обычное дело.

Во время кризиса тревога повышается. Чем жестче следование родительским установкам и сценарию, тем тяжелее пара проходит через кризис.

Кризис в семейной паре можно рассмотреть на примере фильма «Сказки Гофмана». Он начинается со сцены в детском саду. Строгая доминирующая воспитательница командует: «Тихо!». А маленькая девочка Надя одним глазом смотрит на мир вокруг: от диафильма до лошадки-качалки. Так девочка учится справляться со своими страхами и видеть мир таким, каким ей хочется, чтобы он был. Именно закрытые глаза помогают Надежде смотреть любящим взглядом на мужа, на пузырьки, которые поднимаются вверх в кипящей воде и возмущенно шумят.

Леклезио в книге «Смотреть кино» назвал отдельную главу «Закрывать глаза» и написал: «Я закрываю глаза. Я фантазирую. Вот, все происходит здесь, совсем рядом, и при этом непостижимо. Светящийся конус, дрожащий над моей головой, жемчужно-переливающийся экран. Да знаю я всю эту механику, знаю и ее участие в визуальной реальности. Но когда я закрываю глаза, происходит что-то совсем другое. Все-

го на миг. Это такая игра». Просмотр фильма — это фантазия, закрытие глаз на реальность, уход в состояние транса.

«Надя любит всех и все», — говорит нам голос рассказчика и продолжает: «запах конфет, маму и мужа Виталика».

Виталик — обладатель беспочвенной уверенности в себе и носитель странного заболевания — провалов в памяти.

Виталию нравится быть героем, но Надя крепко держит его в руках (когда его голова у нее на коленях) и не отпускает. Сказки Нади помогают ему оправдать его лень и нежелание работать.

Надя совсем не так уверенна, как ее муж, она часто извиняется, заикается, удивленно смотрит на библиотеку, пишет карандашом на формулярах послания читателям: «Верните меня, пожалуйста».

Книги — способ коммуникации и познания мира. По ним Надя узнает, что любят читатели, какие у них характеры, как и когда их читают (по ночам с фонариком или утром с кофе).

Надежда любит уходить в себя, а в реальную жизнь возвращается с трудом. Стесняется, чувствует себя виноватой, живет размеренной жизнью: библиотека и театр.

Общая организация фильма: это не экшен. Фильм затягивает постепенно. Ожидания сопровождают восприятие произведения искусства. Когда Надя встречает Гарика мы сразу начинаем ждать, что у них будет роман. Ее карьерный взлет формирует ожидание перемен характера, увеличение

уверенности. Фильм оправдывает ожидания. Здесь все по правилам.

Нарратив: цепь событий, соединенных причиной и следствием. И здесь все тоже по правилам. Причина — измена мужа, поцелуй с Гариком — следствие. Хорошее образование — причина, неумение выстраивать коммуникацию с мужчинами — следствие (Надя знает японский, но не умеет флиртовать).

Повествование ведется от лица рассказчика, своеобразного психолога. Он подробно описывает характеры, мотивы, как примечания в пьесе. Герой выступает как причина. Есть скрытые причины и следствия. Глубина информации продается не объективно, а субъективно. Рассказчик, конечно, не персонаж истории, а задушевный комментатор, как в «Амели».

Киностилистика — использование техник и творческое решение здесь во многом происходит через цвет: сорочка в цветочек, желтый халат, зеленые фотообои.

Отдельно стоит отметить кадр и монтаж: театр теней, движение двух эскалаторов на встречу друг другу, руки крупным планом. Кстати, руки в этом фильме — важный символ. «Руки наощупь открывали Наде мир полный наслаждений». «Руки требовали внимания и ухода», а Надя не менялась.

Надира в момент уборки настолько занимает все пространство квартиры, что их становится трое. Напряжение в паре требует выхода, и Надира контейнирует это напряжение

в себе.

Фильм эмоционально заряжен: форма апеллирует к стандартным эмоциональным реакциям. Нам жалко Надю, Виталик вызывает раздражение, в Гарика можно влюбиться

Смысловое содержание гоголевское. Даже есть говорящая фамилия: Страхова. Отдельные части фильма работают в рамках целого. Интерпретации могут быть разные

Звук в картине создает особую сказочную атмосферу и ожидание чуда: песни группы «Пепси», музыка Чайковского.

Операторская работа способствует возникновению эмпатии. Сцена на кухне снята ручной камерой. Ускоренная съемка на остановке создает эффект движения на фоне застывших чувств Нади. Маленькое фокусное расстояние разрушает четвертую стену и приближает к героям.

Актерскую игру нельзя назвать реалистичной. Даже тик Виталика мы не верим. Игра: стилизованная. В обычной жизни мы редко смотрим на человека так пристально как камера показывает крупный план. Здесь мы видим все: мимику, игру тела.

Ещё одна стратегия показать характер — контрасты. Например, когда библиотекарь приходит к «сказочной женщине» Софии и говорит с ней как с психологом о руках и маме. Софья — муза, привыкла вдохновлять, и она очень отличается от спасательницы Нади.

Для анализа паттерна поведения и мотивов героев, важно понимать, что отношения в этой паре нельзя назвать отно-

шениями партнеров. Надя и Виталик — это мама и сын.

Она даже дарит ему игрушку тамагочи.

Как можно оценивать этот фильм во время обсуждения с клиентом или парой клиентов:

1. По принципу реалистичности: бывает ли так в жизни?
2. По моральному критерию: нравится ли нам мировоззрение фильма?
3. По критерию сложность-легкость: показан спектр реакций (сцена измены: шок, боль, закрытие глаз, танец пальцев).
4. Оригинальность: в момент измены обсуждают как стирать халатик.

Терапия пары основана на том, какой именно кризис необходимо преодолеть.

Если кризис связан с принятием на себя супружеских обязательств, для его преодоления пара с помощью психолога-консультанта может сделать следующее:

1. Установить границы общения друг с другом, друзьями и родственниками.
2. Установить баланс близости.
3. Адаптироваться друг к другу в сексе.
4. Решить жилищный вопрос.

Для того, чтобы понять, проходите ли вы через кризис, попробуйте продолжить следующие предложения и ответить на вопросы:

1. Ваши супружеские отношения приносят вам...

2. Родственники и друзья оценивают ваш брак как...
3. Если бы вы могли, то изменили бы в партнере...
4. Когда вы сравниваете свою семью с другими, вам кажется...
5. Думаете ли вы о разводе?
6. Если бы вернулось время, когда вы вступали в брак, то вашим мужем / вашей женой мог бы стать...
7. Зависит ли жизнь в семье от вас?
8. Может ли человек в семье рассчитывать на любовь, поддержку и уважение?
9. Доставляет ли вам удовольствие общество супруга?
10. Основные помехи для счастливой супружеской жизни кроются в...

Еще одна методика называется «Семейная социограмма». Ее очень просто выполнить, но для интерпретации понадобится помощь психолога-консультанта.

Инструкция:

Перед Вами на листе изображен круг. Нарисуйте в нем самого себя, членов семьи в форме кружков и подпишите их имена.

При анализе результатов нужно обращать внимание на число членов семьи в круге, величину и расположение кружков, и дистанцию между ними.

Бывает, что причиной кризиса служит измена, которая может быть способом:

- завершения брака,

- привлечения внимания партнера,
- реализации семейного сценария,
- компенсации чувства неполноценности.

Причины измены:

1. Характер (например, страх быть поглощенным у супруга с шизоидной организацией личности).
2. Отсутствие эмоциональной близости.
3. Охлаждение чувств.
4. Месть.
5. Отсутствие сексуальной жизни (отъезд или болезнь супруга).
6. Неадекватная мотивация брака.
7. Большая разница в возрасте.
8. Отсутствие совместного досуга.
9. Большое количество свободного времени у одного из супругов.

Основные реакции при обнаружении измены:

1. Агрессия.
2. Защита.
3. Игнорирование.

Именно такая реакция была у героини.

Взяли бы вы такую пару в терапию? Стоит ли спасать такие отношения?

В некоторых случаях можно использовать парадоксальные техники и вмешательства, больше известные как «пред-

писания симптомов». Первый принцип предполагает использование симптома в качестве союзника. Симптоматическое поведение человека рассматривается не как нечто нежелательное и вредное, а, напротив, как путь к позитивным переменам. Этот подход основан на идее, что функция симптома заключается в предотвращении изменений в сложившихся семейных отношениях.

Второй принцип заключается в необходимости идентифицировать конкретный симптом и применить к симптомам, возникающим в социальном контексте, а стало быть, особенно важен при работе с парами и семьями.

Третий принцип заключается в том, чтобы поставить симптом под контроль сознания. Если психолог работает с отдельным человеком, парадокс может быть сконструирован таким образом, чтобы сознательно вызывать и преувеличивать симптом.

Можно также предложить паре использовать технику глубокого дыхания и восстанавливающих упражнений как средства предотвращения будущих эмоциональных взрывов.

Процедура тайм-аута может быть очень эффективной, если партнеры действуют согласованно. Например, можно предложить клиентам складывать руки в форме буквы «Т» как знак того, что одному из партнеров нужен «тайм-аут». Это поможет переломить ситуацию, прежде чем она выйдет из-под контроля.

Репетиции — это то, что мы ассоциируем с театром и ки-

но. Но можно их использовать и в семейной терапии.

После обучения некоторым навыкам и поддержки у психолога семейные пары и члены семьи нередко нуждаются в повторении, чтобы закрепить определенные навыки. В начале для этого достаточно вербальных указаний и моделирования в ходе терапевтического процесса.

Такие сессии получили название «репетиции поведения», которые поначалу устраиваются в ходе психотерапевтических сессий, а потом могут практиковаться и помимо них. Репетиции поведения являются одним из важнейших элементов последовательного лечения, поскольку психолог может судить по ним, насколько семейные пары и члены семьи поняли, чему они научились, и могут продемонстрировать применение новых навыков. К тому же постоянная практика должным образом фиксирует необходимые изменения, способствуя тому, что они закрепляются окончательно. Репетиции поведения можно рассматривать как «процесс оформления», в ходе которого и психолог и члены семьи обучаются новому образу взаимодействия.

Первый этап репетиции происходит во время терапевтических сессий, когда терапевт наблюдает, что получается у партнеров, и дает рекомендации, как усовершенствовать приемы и методы разрешения конкретной ситуации.

Еще одна техника из институтов кино и телевидения — это обмен ролями.

Это такая психотерапевтическая техника, которая ис-

пользуется при терапии семейных пар и членов семьи, чтобы они могли посмотреть на проблему с точки зрения оппонента.

Техника «Снимаем кино!» — аудио- и видеозаписи разговоров и невербального поведения вне сеанса терапии позволяют терапевту и самим клиентам получить представление об общении, которое происходит более спонтанно и естественно, нежели в ходе сеансов. Это дает возможность рассмотреть новые идеи и вопросы, как и те, что обсуждались в ходе сеансов. Просматривая запись в ходе сеанса, психолог может попросить клиентов прокомментировать собственные мысли и поступки и обсудить альтернативную стратегию поведения или взаимодействия. Можно, например, записать на телефон семейную встречу или даже ссору, чтобы потом проследить динамику взаимодействия и определить неудачи и слабые места коммуникации. Видеозапись имеет ряд преимуществ, поскольку позволяет оценить невербальное общение, а также язык жестов и тела.

Кино, как психотерапию собственных отношений с матерью или партнером, использовали многие кинорежиссеры, например Ингмар Бергман.

Его самый известный фильм о семейных кризисах — это «Сцены из супружеской жизни», психологическая драма, сюжет которой построен на диалогах двух основных персонажей: спокойной, отстраненной, сдержанной Марианн (Лив Ульман) и темпераментного, эгоистичного Юхана (Эрланд

Юзефсон).

В начале фильма зрители видят идеальную пару. Как сам Бергман описал их в предисловии к сценарию: «Юхан и Марианн воспитаны на твердых устоях и на идеологии материального благополучия. Их добропорядочный образ жизни никогда не воспринимался ими как нечто обременительное или неправильное. Они прекрасно вписались в общепринятую модель и собираются продолжать в том же духе... они являют собой прелестную картинку почти идеального супружества, которое к тому же сопоставляется с супружескими отношениями поистине inferнального характера. Они исполнены затаенного сознания своего превосходства, считают, что устроили все наилучшим образом. Патентованные рецепты и милые банальности так и жужжат в ушах».

Пара, с которой они обедают — Петер с Катариной — «предстают достойными всяческого сожаления безумцами». Их конфликты, желание развода, гнев друг на друга кажутся чем-то социально неприемлемым. Но это то самое «чеховское ружье», которое, как и диалог с пациенткой, признающей в нелюбви к мужу, должно выстрелить и выстреливает. Так Бергман намекает зрителю на то, что вся эта показная идеальная картинка, по его словам, только «рубец», за которым образуется «гнойник».

Следующий намек Бергмана — спектакль «Кукольный дом», смотреть который идут герои. Этот пример «новой драмы» Ибсена — аналитическая драма идей о супружеской

паре — Норе и Хельмере, которые за «красивой картинкой» скрывают тайную жизнь. Каждый из них проявляет себя с жуткой теневой стороны: Хельмер как трусливый эгоист, Нора же, осознав, что была «куклой» в руках отца и мужа, превращается из легкомысленной девушки в сильную женщину, осознает свою идентичность.

Аналогичные изменения происходят и с героями Бергмана. Марианн, узнав о том, что Юхан любит другую женщину — Паулу, сначала уговаривает его дать ей шанс, хочет собрать ему чемодан в поездку и долго не может принять страшную правду. Ее сдержанность кажется холодностью. «Каждый день по несколько раз я думаю, где я совершила ошибку». После долгих лет брака Марианн находится в слиянии с мужем. Это практически зависимость.

Даже спустя некоторое время после расставания она говорит мужу: «Иногда я ненавижу тебя», но все время думает о нем, привязана к нему несмотря на то, что есть другие любовники. Ни с кем не хочет жить, кроме него. Другие мужчины нагоняют на нее тоску. Отмечает, что занимается «самоистезанием».

Марианн ходит два раза в неделю к психоаналитику. Иногда они встречаются. Так Марианн учится выражать свои мысли. Меняется и ее жизнь в доме. Она переезжает в кабинет Йохана, символически разрушив его идеальный образ.

Доктор сказал, чтобы она записывала все, что приходит в голову, включая сны. Ей все написанное кажется глупым.

Йохан выражает желание почитать то, что она записала.

Марианн за него покупает детям подарки. Он беспомощен, инфантилен, выстраивает с женщинами отношения с позиции ребенка.

Вернувшись, он понимает, что она фантастически хороша, его раздражение сменяется желанием. Они меняются местами. Теперь Марианн не хочет спать с ним. Вместо секса она хочет читать ему заметки о своем внутреннем мире.

Теперь уже Марианн ведет себя как ребенок, не может разобрать свой почерк. «Я была довольно красива и неуклюжа. Мне постоянно об этом напоминали». Поиск самоидентичности происходит через детские воспоминания. В целом, они оба постоянно ощущают себя детьми.

Кульминация происходит в сцене, которую Бергман назвал «инфернальной». Встретившись для того, чтобы подписать заявление о разводе, оба не могут сдержать накопившуюся агрессию, ненависть, гнев и отвращение. Они теряют человеческий облик, эмоциональное насилие перетекает в физическое, за которым следует чувство вины и катарсис.

В шестой сцене перед зрителями появляются два новых человека, которые по словам Бергмана, выучили не только «азбуку терпимости и смирения», но и «азбуку любви». Вместо сарказма они проявляют по отношению друг к другу нежность, понимание, ласку. Хаос все еще есть. И любовь эта земная, человеческая, но все-таки любовь.

Бергман признавался, что вложил в своих противоречивых героев и собственный жизненный опыт. Они «эгоистичны, глупы, добры, мудры, самоотверженны, привязчивы, злы, нежны, сентиментальны, невыносимы и достойны любви».

В фильме их черты характера раскрываются с самого начала, когда Юхан и Марианн дают интервью Фру Пальм. Она просит их рассказать о себе. И уже в этом представлении себя открывается многое.

Юхан говорит, что он: «интеллигентный, преуспевающий, моложавый, уравновешенный, сексуально полноценный. В курсе всего, образован, начитан, душа общества. Ну что еще можно добавить? Хороший товарищ. Умею быть на равных и с теми, кто ниже меня по положению. Я спортивный. Хороший отец. Хороший сын».

Марианн может сказать только о своей роли: «Я замужем за Юханом, и у меня две дочки».

Адвокат и научный сотрудник сошлись, потому что им было «одинокое и тоскливое». Про любовь речи не было. Они влюбились позже. И казались всем идеальной супружеской парой. Любовь для Марианн — это доброта к тому, с кем человек живет: «Желательна еще нежность. Чувство юмора, терпимость и взаимное доверие».

Хорошо известно, что Лив Ульман — одна из любимых муз Бергмана. Ее можно увидеть, например, в «Персоне». В фильме о Бергмане «3 документальных фильма Мари Нюре-

ред о кино, театре, Форе и жизни» Бергман говорит о том, что режиссер и актер пытаются быть совершенными, но в этом и загвоздка». Бергман пять раз был женат. У него 9 детей от разных браков. Совершенство всегда остается недосягаемым.

В момент написания первой сцены Бергман был в Стокгольме. Там он влюбился в девушку по имени Гунн. Но у него была семья. Гунн собралась поехать в Париж. За день до того, как Бергман должен был уехать в Париж, он вернулся в Гетиберг. Его жена Элен была счастлива, что он приехал раньше, чем ожидалось. Не снимая пальто Бергман, сел на кровать и рассказал, что уезжает с Гунн в Париж. Его не будет 3 месяца.

Признавшись, он хотел снять камень с сердца. Эта сцена вошла в фильм (3 сцена). В этой сцене было очень много взрывной силы. Он носил ее в себе более 20 лет. Ему даже на старости лет страшно думать, что он мог быть таким жестоким.

В интервью после премьеры фильма Бергман сказал: «Для меня имеет значение только этот мир, только человеческие отношения. Внутри человека есть все возможности, все ресурсы».

Его фильм раскрывает не только светлые стороны характеров, но и темные.

Фильм состоит из 6 актов — эпизодов. Пространство замкнуто. Действие происходит в доме, в кабинете, на рабо-

те, в загородном коттедже. Основные события происходят за кадром. Так фокус внимания еще больше сконцентрирован на характерах, а не на том, что их окружает. Сценарий фильма критики относят к «новой драме», т.к. самое важное — движения души героев, а не события. У фильма есть и продолжение — это картина «Сарабанда».

Один из центральных мотивов фильма — унижение. Бергман писал: «Вся наша система основана на унижении».

Во многих фильмах Бергмана страх оказаться униженным рассматривается с разных сторон. Также у героев часто ущербная психика, сломанные судьбы, болезненные страсти. Марианн попадает в треугольник Карпмана, в котором она оказывается то в роли жертвы, то в роли спасателя. Она говорит про Йохана: «Он на моей ответственности... только так моя жизнь обретает смысл».

Диссонанс в отношениях этой пары — отражение того, что Бергман чувствовал касательно ситуации в Швеции. На тот момент в стране не было исторической перспективы преобразований. Не было и социальных противоречий. Была иллюзия благополучия, за которой скрывался внутренний конфликт. Этот конфликт, например, пытался открыть Кьеркегор, с работами которого часто сравнивают Бергмана. Кьеркегор писал в трактате «Несчастнейший»: «Кто счастливейший, кроме несчастнейшего, и кто несчастнейший, кроме счастливейшего...».

Бергмана считают представителем пессимистического

взгляда на жизнь, но так ли это на фоне других шведских режиссеров? Первым известным создателем кино в шведском кинематографе был Шестрем с его знаменитым фильмом «Возница». Среди современных мастеров можно назвать Бу Видерберга и Роя Андерссона, которые также как и Бергман знают цену иллюзиям, и вновь, и вновь в своих фильмах проверяют способность человека оставаться человеком.

Сам Бергман вдохновлялся больше всего Бунюэлем, считая его «первым кинематографическим откровением». Он разделял его теорию первичного «шока», необходимого, чтобы привлечь внимание публики.

Бергману свойственна и ирония, которую он, возможно, позаимствовал у Жоржа Мельеса и из старых черно-белых фарсов. Такой взгляд на персонажей позволяет относиться к ним проще, не ждать от них идеальных, героических поступков, а принимать их не только в любви, но и в их глупости, гневе и невежестве.

О простых людях, способных совершать героические поступки, любить, выходить из кризиса и строить новую жизнь есть замечательный советский фильм «Москва слезам не верит» (1979). Режиссер Владимир Меньшов снял мелодраму, представляющую собой и социокультурное явление, и энциклопедию образов советской эпохи. Атрибутами успеха того времени были: отдельная квартира с коврами, хрусталем и импортной стенкой, машина с гаражом и дача. Москва была лотереей, в которой провинциальной девушке предо-

ставлялся шанс выиграть жениха, обладающего этими атрибутами, либо же идти на вершину самостоятельно. В центре сюжета три разных характера и три истории женщин длиной в двадцать лет, каждая из которых пытается выиграть свой приз.

Фильм оказался настолько успешным среди зрителей, что даже получил Оскар. Хотя этого могло и не случиться. Он мог бы никогда не выйти на экраны из-за цензуры. Но помог случай. Брежневу хотелось посмотреть новый фильм. Сотрудник киностудии по недосмотру дал пленку не с той полки. В результате мелодрама с красивыми девушками и трогательной песней Сергея Никитина на стихи Дмитрия Сухарева произвела на Леонида Ильича очень приятное впечатление, и фильм вышел на экраны. Сочетающая в себе целеустремленность и анимус Вера Алентова, обладающая шармом и наглостью Ирина Муравьева, деликатная Раиса Рязанова, интеллигентный герой семидесятых Алексей Баталов создали запоминающихся персонажей, фразы которых разобраны на цитаты.

Желание достичь советских благ создает немало комических ситуаций, в основе которых ложь и тщеславие. Например, пока Людмила притворяется психологом, а Катя — профессорской дочкой, мама Рудольфа учит детей правильно держать в руках столовые приборы, чтобы произвести впечатление на московскую «элиту». Но при этом слесарю высшего разряда Гоше с друзьями кандидатами наук нельзя рас-

сказывать о том, что Катя — директор завода. Тем не менее, есть в фильме особая сентиментальность, которая создает вокруг таких неприглядных пороков, как лицемерие или желание продвинуться по социальной лестнице за чужой счет некий ореол романтики и сказки, в которой в сорок лет жизнь только начинается.

Анализируя фильм можно предложить клиентам следующие темы для обсуждения:

1. Отношения матери и дочери

Существует классификация матерей на тех, в ком преобладает субличность «мать» и на тех, в ком больше от субличности «женщина». В большей степени «матери» сконцентрированы на своих дочерях, не замечая ничего вокруг, в то время как в большей степени «женщины» сосредотачивают все свое внимание на внешнем объекте (работа, брак, собственная привлекательность), не имеющем отношения к материнству, и забывают о собственной дочери. В обоих случаях женщины совершают асимметричное исключение. В одном случае они исключают третьего участника (например, отца) и образуют замкнутую пару «мать — дочь»; в другом — исключается дочь ради кого-то (чего-то) внешнего, что превращает уже ее в «третьего лишнего». Первые занимают позицию «хороших матерей»: они считают своих детей самой большой ценностью на свете, что всегда воспринимается как проявление материнской любви. Их самоотверженность вызывает одобрение в обществе и позволяет им выглядеть

как в собственных глазах, так и в глазах всего остального мира примерными матерями, даже если дочери совершают из-за них саморазрушительные поступки.

Иначе говоря, в противоположность общепринятой концепции, отношения матери и дочери — это отношения не двух, а всегда трех человек.

Когда Александра вырастает, Катя находит себе мужчину. То есть заканчивается ее слияние с дочерью. «Как долго я тебя искала», — говорит она Гоше.

Ее отношения с Робертом были виртуальными все 20 лет. Так она избегала реальной связи с мужчиной. Как она говорит Роберту: «Сначала я очень тебя любила, потом ненавидела, а сейчас спасибо, что не женился. Иначе я разминулась бы с очень дорогим для меня человеком. В 40 лет жизнь только начинается». Показаны также наполненные напряжением отношения с Владимиром (Табаков) Эту сцену очень хотели вырезать как слишком эротическую.

2. Счастье

О счастье Гоша говорит ставшую крылатой фразу: «Если б мне удалось выпить стакан газировки, я был бы абсолютно счастлив».

В фильме ставится экзистенциальный вопрос: «Что такое счастье?».

Одна из центральных идей африканской философии — это "ubuntu" — идея о человеческом счастье и благополучии. Это слово переводят как «человечность», но оно имеет бо-

лее глубокий смысл: «человек становится человеком только среди других людей». Бездействие редко приносит людям ощущение счастья, за исключением коротких периодов между нагрузками. Пассивное «наслаждение», например чтение книги или просмотр спортивной игры, развлекает нас и расслабляет. Но, если постоянно лежать на пляже или на диване у телевизора, это приводит к вялости.

Советские психологи видели счастье для человека в трудовой деятельности. И действительно, чтобы чувствовать счастье, людям нужна деятельность, в которую они по-настоящему вовлечены.

Счастье во многом состоит из ощущения вовлеченности, связанной с другими людьми или происходящими событиями. То есть из «ориентации на цель». Достижение цели приносит долговременное ощущение счастья, которое мы можем проносить через года или испытывать и спустя десять лет, когда вспоминаем список наших достижений.

Одной из форм счастья, безусловно, является любовь.

3. Нужна ли человеку семья?

Для многих людей «семья» — основная ценность. Но есть такие люди, которые лучше всего себя чувствуют в одиночестве и в таких условиях совершенно комфортно существуют. Им не надо много общения, не нужно лишней ответственности. Но что за этим стоит? Часто социофобия или страх близости, еще чаще шизоидное расстройство личности, при котором человек настолько увлечен своим делом, что не нуж-

дается в отношениях с другими людьми. Причиной может быть и слишком тесная связь с родителями и не желание взрослеть, сепарироваться, переходить на следующий этап жизненного цикла. Могут мешать и установки по поводу того, что такое «семья», особенно если был негативный опыт в родительской семье (пьющий отец, развод родителей и т.д.).

Важно для себя определить, что это, собственно, такое — семья? У каждого свое понятие семьи. Один живет без регистрации и считает себя семейным, а другой расписан по всем правилам в ЗАГСе, но не чувствует, что у него есть семья и кладет кольцо в карман при выходе из дома. У персидского шаха, может быть несметное количество жен.

Если мы все-таки говорим о традиционной семье, то подразумеваем, что семья — это сообщество двух людей, соединенных официальным браком. Семейные отношения — те отношения, которые облегчают жизнь людей, наполняют ее любовью, заботой, поддержкой и душевным теплом, создают атмосферу, в которой оба партнера имеют равные права и обязанности и имеют возможность развивать свой потенциал в гармонии и на благо друг друга. Наверное, из таких отношений не захочется бежать, как это делает героиня еще одного культового советского фильма «Осенний марафон».

Фильм снят по сценарию Александра Володина «Горестная жизнь плута». У 45-летнего литературного переводчика Андрея Павловича Бузыкина есть жена Нина Евлампиевна (Наталья Гундарева) и любовница Алла (Марина Неелова).

ва). Он мечется между ними, лжет и изворачивается — боится огорчить, расстроить, обидеть. Чересчур интеллигентный Бузыкин никому не может сказать нет. Поэтому он вынужден делать то, что не хочет: бегать трусцой с профессором Хансеном, пить водку с соседом Харитоновым и ходить с ним в лес по грибы.

Режиссер фильма Данелия переработал сценарий. Как позже написал Володин: «Любую сцену будущего фильма Данелия любит тут же довести до комического абсурда».

Были сомнения по поводу Басилашвили, он сыграл очень уверенного любовника в «Служебном романе». Но, как это часто бывает, помог случай: как-то раз Данелия его подвез и обратил внимание, как актер, растеряв всю уверенность, не может перейти дорогу. Тут же он был утвержден на роль.

Неелова никак не могла понять, какой должна быть Алла. Тогда Данелия ей сказал сыграть лемура с выразительными и преданными глазами. Все получилось.

Журналист из ФРГ Норберт Кухинке стал любимым иностранцем в СССР. А сцены похмелья — настоящие. Актеры встретили его не с пустыми руками.

За роль соседа Харитонова Леонов на Венецианском фестивале получил приз ФИПРЕССИ за лучшую мужскую роль.

А вот с Нееловой вышел не очень приятный казус, о котором писал режиссер:

«Через год, когда был просмотр фильма «Осенний мара-

фон» на Венецианском фестивале, мне захотелось выкинуть Марину Неелову с балкона.

Мы сидели на балконе в первом ряду, перед просмотром нас осветили прожекторами и представили публике. Начался фильм. Тишина. А дома мы уже привыкли, что зрители с первой же сцены реагируют, смеются. Прошло минут пять. Нет реакции.

- Как это все вяло, скучно, — сказала Марина.

Прошло еще минут десять. Зал не реагирует.

- Снято плохо, все какие-то противные уроды на экране, — продолжала возмущаться она.

На экране сцена ссоры Аллы и Бузыкина.

- Как это все ужасно, фальшиво... — шипела Марина.

«Еще слово, — подумал я, — не сдержусь, выкину ее с балкона...». И, чтобы советская кинозвезда вернулась в Москву в целостности и сохранности, буркнул:

- Пойду покурю... — встал и ушел.

Стою у кинотеатра, курю, переживаю – провал! В зал возвращаться не хочется, и уйти не могу, надо дожидаться Марину. Когда докурил третью сигарету, посмотрел на часы: «Фильм уже десять минут, как закончился, а никто не выходит». Закурил четвертую. Открылась дверь, и из кинотеатра выглянул режиссер Карло Лидзани.

- Вот ты где! — крикнул он. — Пойдем, тебя ждут.

А дальше — желанная мизансцена: мы с Мариной, скромно улыбаясь, стоим на балконе, зал, повернувшись к нам,

стоя аплодирует.

Какой же я молодец, что сдержался и не выкинул ее с балкона!».

(Георгий Данелия, «Кошмар на цыпочках»)

Алла — истеричная женственная, слабая, сердце закололо — надо полежать. Ее постоянно надо спасать. Мечтает завести от Андрея детей («Если бы у нас (был сын), он бы тебя уважал»). У нее резкие смены настроения. «Уходи, тебя же там ждут», — говорит она, а потом включает музыку, чтоб не слышать его и прервать контакт.

Жена Нина — совсем другая. Вялая, депрессивная, сонная, недовольная, грубая. «Никому я не нужна», — говорит она мужу.

Андрей Павлович уступает, бежит, улыбается, врет, выкручивается. Об этом он символически говорит: «Слова близкие по смыслу к слову «убегать» - драпать...».

Вопросы для размышления во время просмотра фильма:

1. От какой тревоги бежит Андрей?
2. Способна ли Алла стать женой и матерью? А что, если она специально отталкивает Андрея, чтобы не сойтись с ним окончательно?
3. Для чего режиссер показал кинопросмотр? (Лена обнимает то маму, то папу. Андрей сидит, скукожившись. Два человека могли бы сесть рядом и спеть, а они уже совсем чужие «птицы», застрявшие в синдроме покинутого гнезда).
4. Что стало той точкой, после которой случилась транс-

формация Бузыкина? (Отъезд дочери, разговор с женой, передача перевода Варваре?).

Кризис середины жизни чаще всего и в первую очередь грозит тем, кто склонен избегать самоанализа и использует защитный механизм отрицания, стараясь не замечать перемен, происходящих в его жизни и в организме.

Например, 45-летний мужчина, все еще считающий, что он находится в прекрасной физической форме, может испытать сильное эмоциональное потрясение, когда его сын начнет обыгрывать его в баскетбол или окажется физически сильнее. Как правило, такие люди не хотят расстаться со своими заблуждениями. Они проявляют чудеса изобретательности, продолжая себя обманывать, пока наконец реальность не заявляет о себе в полной мере. Какие чувства в отношении своего возраста испытывают люди средних лет?

Большинство людей двояко относится к среднему возрасту. Средний возраст может быть периодом расцвета семейной жизни, карьеры или творческих способностей. Но время — беспощадно, приходит осознание того, что мы смертны. Некоторых людей в середине жизни начинают беспокоить вопросы реализации своего творческого потенциала и необходимости передать что-то следующему поколению, мучают мысли по поводу упущенных возможностей.

Поддержка отношений между членами семьи — важная потребность людей среднего возраста. В случае отсутствия потребности заботиться о ком-то взрослый человек посте-

ленно переходит в состояние поглощенности собой, при котором основным предметом заботы становятся его личные потребности и удобства. Человек не заботится ни о ком и ни о чем, потворствуя лишь своим желаниям. Жизнь превращается в удовлетворение собственных нужд, обедняются межличностные отношения. Ценностные ориентации сдвигаются на другие сферы деятельности: личное здоровье, религию, работу.

Нередко результатом кризиса становится развод и образование новой семьи после 40 лет.

Мотивом становится желание получать от совместной жизни больше, чем имеют в настоящее время. Уход взрослых детей из родительского дома («опустевшее гнездо») также может вызвать семейный кризис. Муж и жена понимают, что устали друг от друга, имеют разный круг общения, определяющий раздельное времяпрепровождение, что в их отношениях наступила дисгармония, образовалось психологическое отчуждение и нет больше необходимости оставаться вместе ради детей.

Значительное число людей, особенно проживших вместе больше 15 лет, воспринимают развод как поражение. Даже тот, кто являлся инициатором развода, может ощущать грусть, гнев или вину.

Резкие социальные изменения в любой из сфер (ранний выход на пенсию, сокращение на работе, потеря ребенка или супруга, вынужденный переезд) могут вызвать мотивацион-

ный кризис, связанный с ослаблением или отказом человека от ведущего жизненного мотива. В таком случае может произойти смена мотивов, а соответственно и вида деятельности.

«Москва слезам не верит» и «Осенний марафон» — фильмы, снятые в жанре советского реализма. Это кино можно назвать повествовательным: есть понятные причинно-следственные связи, логичное пространство, последовательно вызываются у зрителя контрастные эмоции: сопереживание, смех, печаль, гнев, а потом опять сопереживание.

Режиссеру в советском кинематографе, как и в голливудском, не давалась полная свобода самовыражения. Классическое кино было институционально ограничено четкими правилами, от которых нельзя было отступать.

Но, конечно, и в СССР, и в Голливуде были те, кто готов был не пройти цензуру и отказаться от кассовых сборов ради реализации авторского замысла. Отцом американских независимых, «пророком реализма», автором «фильмов-стенотграмм жизни» по праву считается режиссер Джон Кассаветис. Кассаветис мало известен широкой публике, но его фамилия может служить паролем для доступа в клуб киноманов. Если вы видели хотя бы один из его фильмов, например, «Лица» или «Потоки любви», вам точно будет что обсудить в этом клубе. Не просто так киножурнал «Сеанс» посвятил этому режиссеру целый сборник. О нем не стыдно не знать. Но были и те, на кого он, может и не повлиял, но уж точно

произвел впечатление. Джармуш признавался, что каждый раз перед просмотром нового фильма Кассаветиса испытывал предвкушение и страстно ждал, что на него снизойдет некое кинематографическое озарение, а Богданович восхищался тем, как Кассаветис добивался от актеров потрясающей убедительности игры и его методом «постижения жизни».

Богданович писал: «Он вынес мне благодарность в титрах фильма, но на самом деле это я ему должен быть благодарен».

Кассаветис смог сделать невозможное: он показал эстетику самых неэстетических аспектов жизни. И хотя, многие критики считали, что на него повлияли Годар, Хичкок и Эйзенштейн, его фильмы — это ода независимости.

Кассаветис признавался, что его картины не должны никому угодить. Более того, они могут причинять боль. Его основной целью было заставить зрителей почувствовать. Хотя бы что-то. Он сам называл свои картины безумными и жестокими, по той причине, что от себя не убежать. И самое страшное во всем этом — это эмоциональная смерть, спасение от которой в том, чтобы перестать потреблять готовые истины, встряхнуться и взглянуть на мир вне шаблонов.

«Я не знаю, что я чувствую!» — слоган фильма «Мужья». Что происходит с человеком, когда он оказывается в эпицентре экзистенциального кризиса? Чувство вины, тревога, ощущение того, что каждый день он приближается к смерти

сталкиваясь с ложью.

Фильм начинается с показа фото мужчин, которые демонстрируют мужественность, надувая мускулы. Но уже следующий эпизод — это похороны. «Каждый может умереть в любой момент: не верь правде. Не сигареты и алкоголь, а ложь убивает и стресс», — звучит основное бескомпромиссное послание фильма.

Вторым ключевым эпизодом можно считать — пение. «В твоём сердце горечь, поэтому ты ужасно поешь», — констатирует один из героев, и этой горечью пронизан весь фильм.

Здесь можно вспомнить экзистенциальный анализ австрийского логотерапевта Альфрида Ленгле, который развивал идеи Виктора Франкла. В основе экзистенциального анализа Ленгле лежит понятие схожее с термином «Dasein» (присутствие) Хайдеггера. Речь идет про состояние, когда мы как будто не присутствуем в нашей жизни, словно ее проживает кто-то другой. А семья, учеба, работа лишь заполняют определенные промежутки бессмысленного времени. Этому состоянию противопоставлено внутреннее согласие, которое мы испытываем, когда чувствуем удовлетворенность и действительно живем, находимся в контакте с другими, с миром и с самим собой.

Четыре конститутивные области экзистенции (мотива):

1. Внешний мир и среда, в которой человек обитает. Фундаментальная мотивация здесь связана со способностью присутствовать в этом мире. В этом аспекте перед челове-

ком встают вопросы: «Могу ли я быть в этом мире?», «Безопасно ли это для меня?». Если человек чувствует внутреннюю опору, если ему достаточно пространства внутри себя и вовне, если это пространство не таит в себе угроз, то он может принять условия своей жизни и быть в этом мире. Но когда человек не чувствует безопасности, у него нет достаточной опоры в себе, то вся его жизнь направлена на то, чтобы максимально обезопасить себя. В таком случае возникают страхи, тревога, панические атаки, панические реакции. И остается очень мало возможностей для реализации своего потенциала.

2. Жизнь, то есть человеческая природа во всей ее витальности. Через принятие бытия человек приходит к чувству: «Я могу быть в этом мире». Далее перед ним встает другой вопрос: «А нравится ли мне моя жизнь?». Если человек постоянно игнорирует свои желания, это приводит к тому, что желания перестают явно чувствоваться и могут вообще исчезнуть. Возникает «эмоциональная глухота».

3. Бытие самим собой. Если у человека есть много внутренних болезненных тем в биографии, то такой человек прибегает к защитному поведению. Здесь проявляются истерические реакции, которые связаны с потерей чувства идентичности.

4. Будущее. Перед человеком встают следующие вопросы: «А в чем смысл моей жизни?», «Что мне следует делать?». Если же человек не находит ответа на эти вопросы, то у него

возникает состояние экзистенциального вакуума.

Патология приводит к активации защитных механизмов: регрессия или уход, попытки спрятаться от проблем, прокрастинация, выбор нелюбимой работы из страха реализовать свои реальные потребности, избыточная активность, чрезмерная забота об окружающих, гиперкомпенсация, агрессивное поведение, апатия, паралич чувств, истощение и т.д.

Эти механизмы наглядно показаны в фильме «Мужья», в частности, еще и потому, что сам Кассаветис однажды понял, что может снимать «только безумные, жестокие картины», так как «от себя не убежать».

«Я никогда не видел, как взрывается вертолет. Никогда не видел, как кому-нибудь сносят голову. С какой стати я должен снимать об этом кино? Но я видел, как люди постепенно разрушают себя; видел, как люди отгораживаются от жизни, прячась за политическими идеями, наркотиками, сексуальной революцией, фашистскими лозунгами, лицемерием. Я и сам такой. Поэтому я могу их понять.

В этой стране люди умирают в двадцать один год. Они эмоционально мертвы в двадцать один, а может, даже раньше. <...> Моя задача — помочь им пережить этот возраст» (Джон Кассаветис).

Глава 4. Мотивационное кино: ресурсирование и самоподдержка

Перед тем, как начать снимать кино каждый режиссер задается определенными вопросами. Например, Тео Корт предложил такой список:

1. В чем состоит идея фильма? Какое у него пространство и какие персонажи обитают в этом пространстве? На чем построено повествование? Какие темы поднимаются в кинотексте?

2. Как адаптировать идею к теме? Это может быть некий образ, пейзаж, человек, текст.

3. Как взаимодействуют форма и содержание фильма: операторская работа и нарратив?

4. Какое будет основное место действия? Какими будут другие места действия? Как влияет пространство на конфликт?

5. Что станет хранилищем визуальной памяти? Как будет развиваться повествовательное время?

6. Что для меня является приоритетом?

Ответы на эти вопросы позволяют не только сделать кино профессионально, но и определиться с тем, какое воздействие фильм должен иметь на зрителей. Будет этот фильм эстетическим удовольствием, развлечением, драматической историей, пробуждающей чувства или ресурсом, решается именно на этапе идеи.

Режиссер по кусочкам изучает пространство, обогащает его идеями. Источником вдохновения могут служить первое впечатление от места действия, книги, фильмы. И сам конеч-

ный результат творческого процесса — фильм в свою очередь может стать источником вдохновения для множества людей, которые его посмотрят.

Мотивационное кино — универсальное средство улучшения качества терапевтического процесса.

Например, «Не волнуйся, он далеко не уйдет» Гаса Ван Сента основан на автобиографической одноименной книге карикатуриста Джона Каллахана. И благодаря этому имеет логичную сюжетную линию, хотя один из персонажей все же приходит к выводу, что «жизнь не должна быть такой осмысленной, как нам хотелось бы».

Персонажи в фильме невероятно колоритные. Под вывеской на стене с мотивирующим лозунгом «Think! Think! Think!», который переводится троекратным «Думай!» в тесном кругу собираются анонимные алкоголики, чтобы за двенадцать шагов преодолеть путь от отговорок и состояния жертвы обстоятельств до умения принимать на себя ответственность, прощать и благодарить. Их философия из цитат, религии и позитивизма лейтмотивом проходит через фильм.

Теплые тона после ранней черно-белой «Дурной ночи» или чрезмерно насыщенных оттенков «Слона» создают ощущение некой нереальности или притчевости. Джазовая музыка в барах, новая трактовка текстов Боба Дилана и, наконец, колыбельная на скорости 140 км в час — многократно усиливают сюжетные переходы.

В картине практически нет случайных деталей. Как в

«Аптечном ковбое» Боб ориентируется на приметы, здесь Джона предупреждают знаки. Каждая сцена, словно подготовка к следующей. Загадки и причинно-следственные связи можно разгадывать до бесконечности.

Подростки также ошибаются, как в фильме «Слон», но здесь это поправимо. Кроме того, дети восхищаются остроумием Джона, несмотря на то, что многим другим людям его чувство юмора кажется оскорбительным. Например, рисунок двух голов без тел на колесиках с фразой «Ты меня вдохновляешь» — намек на то, что фильм все-таки не только о том, что надо вдохновиться историей успеха и позитивно маршировать в гору. Возможно, он об ответственности, возможно, о любви, где форма не имеет никакого значения, а возможно, о мышке Сникерс, которая крутит свое колесико, пока не придет длинноволосый религиозный Тим, чтобы ее покормить.

Роль карикатуриста и автора автобиографии Джона сыграл Хоакин Феникс, а изначально должен был Робин Уильямс, в которого в какой-то момент Феникс окончательно превращается. Узнаваемы отсылки к таким мотивирующим и ресурсным фильмам, как «Август Раш», «Целитель Адамс» и, конечно, «Умница Уилл Хантинг», где Робин Уильямс сыграл роль психоаналитика. Только здесь своих, как он их называет, «поросят» анализирует не Джон, а Донни, развалившись на мягком диване, как и положено человеку, разобравшемуся в себе и так уж и быть готовому иногда

поразбираться в окружающих. Роль Донни исполнил Джона Хилл, известный по комедиям «Мачо и ботан» и «Побег из Вегаса». Гас Ван Сент открыл в нем драматичного актера, способного отобразить довольно многоплановый характер.

Идеальную нежность и ангельскую доброту продемонстрировала Руни Мара, исполнившая роль Ану — девушки из Стокгольма, «города, где много рыбы». Обладательница золотой пальмовой ветви за женскую роль в фильме «Кэрол» Руни и здесь удивительно женственна до предела самопожертвования во имя душевной красоты.

Фильм сложно не сравнивать с еще одним ресурсным кино: «1+1» Оливье Накаша. Все же темы очень схожие. Вопрос только в глубине раскрытия и философском поиске. Как говорил Лао Цзы «Нужно сделать свое сердце беспристрастным, твердо сохранять покой, и тогда все вещи будут изменяться сами собой, а нам останется лишь созерцать их возвращение». Волноваться действительно не стоит. Гораздо лучше, как в песне Бобби Макферрина «Don't worry. Be happy» быть счастливыми.

Ресурсное кино должно вдохновлять, мотивировать и пробуждать в человеке стремление осуществлять давние мечты. Например, «3000 лет желаний» (2022 г.) Джорджа Миллера. Главная героиня (Тильда Суинтон) — счастливая, потому что независимая. Жизнь для нее — наука, путешествия и литературоведение. Еще в детстве был один мальчик не из плоти и крови, а воображаемый Энзо, который при-

шел из жажды вообразить, рассказывал ей истории, позволяющие справиться с астмой и одиночеством. И теперь к ней приходит Джинн.

Этот фильм можно отлично сочетать с прекрасным направлением психологии сказкотерапией или нарративной психотерапией, которая проводится через рассказывание историй.

Искусство, как таковое, терапевтично по своему замыслу. Вполне возможно, что оно изначально возникло как способ специфического терапевтического воздействия, а затем стало отдаляться от своих основ.

В незапамятные времена, когда жить было очень сложно, опасно и страшно, человек придумал для себя выход: мифы, сказки, истории у костра и то, что позже стало называться игрой. Например, отличный способ справиться со страхом — тем, что мы не способны победить, это посмеяться, сделать глупым или нелепым. Механизм принижения или снижения значимости помогает справиться и со страхами по поводу прошлого, и с тревогой по поводу будущего.

Знакомство героини с джинном начинается со страха. Она падает на сцене в обморок, встречает его зажав глаза. И только победив свой страх, она находит с ним общий язык.

Его удел быть бессмертным, он не может прекратить все страдания, но может исполнить 3 желания. Джинн — весьма любознательный. Его интересует Эйнштейн и телевизор, а также новые изобретения.

Мотивация или ресурсность — это третий компонент любого кинотерапевтического сеанса.

Первый компонент: метафоричность.

То есть сам фильм. Когда мы выбираем фильм для обсуждения на сеансе, мы выбираем метафору невротического состояния клиента. Конечно, в психологии все понятия метафоричны — душа, психика, личность. Кинематограф также метафоричен.

Второй компонент: триадичность.

При использовании арт-терапевтических техник в кабинете психолога появляется третий участник процесса — произведение искусства

Третий компонент: ресурсность.

Заниматься искусством, как минимум, — приятно. Это доставляет удовольствие и дает очень сильный и ценный ресурс:

- от процесса просмотра или обсуждения фильма;
- от результата, то есть от полученных изменений в состоянии клиента;
- от сопричастности, особенно в коллективном обсуждении.

К психологическим задачам, которые могут быть решены с помощью кинотерапии, можно отнести следующие:

1. Осознание своих поведенческих паттернов.

Когда клиент смотрит, а потом обсуждает фильм, он лучше понимает себя и смотрит на себя, как бы со стороны.

2. Развитие спонтанности и импровизационности.

Это касается применения кинотерапевтических упражнений, в которых клиент может представить себя в виде некого идеального образа, переиграть свой сценарий по-новому, проявить творческие способности для того, чтобы создать новые идеи.

3. Развитие и совершенствование способности к режиссу-ре собственной жизни.

Обсуждение фильма и того, как он сделан, помогает осознать, что можно измениться и изменить и собственный жизненный сценарий. Для этого достаточно поменять роль: с пассивной позиции перейти на место режиссера.

4. Возможность переиграть жизненные сценарии и паттерны.

Кинотерапия— это не только диалог, но и действие, которое дает целое поле для импровизации или репетиции собственных поведенческих паттернов.

5. Расширение репертуара поведенческих паттернов.

А вы знаете, что женщины могут быть капитанами судов дальнего плавания? Иногда мы не пробуем новое просто потому, что не знаем о том, что так можно. Посмотрев фильм, в котором можно делать то, что мы еще не пробовали, можно решиться на это и позволить себе смелый эксперимент: сыграть в этой жизни новую роль.

6. Возможность стать иным.

Многие из нас привыкли соответствовать определенному

образу. Часто это даже не тот образ, который мы придумали сами, а тот, который нам навязали. Например, кому-то сказали, что он лентяй, а он просто плохо себя чувствовал в тот период. Самочувствие улучшилось, а ярлык остался. Стоит ли всю жизнь соответствовать тому ярлыку, который в шутку или всерьез на вас навесил кто-то, кто, возможно, вас даже не знал? А что, если попробовать сделать все иначе? Пойти новым маршрутом? Поехать туда, где вы еще не были? Выучить новый язык? Научиться играть на саксофоне? Поехать кататься на байдарках по порогам?

7. Возможность вернуться назад и переиграть все по-новому.

Вы двадцать лет назад не сказали кому-то что-то важное? Можно мысленно вернуться в прошлое и сказать. Особенно это хорошо сделать в трансе. Гипноз позволяет обойти защиты ума (рационализацию, интеллектуализацию), вернуться в прошлое и переиграть все по-другому: защитить внутреннего ребенка, ответить обидчику, признаться в любви, выбрать любимую работу. А фильмы могут вдохновить на эти изменения.

Все вышеперечисленное осуществляют главные герои картины «3000 лет желаний». Через сказку и нарратив они возвращаются назад, например, когда Джин вспоминает Сабу.

Существуют следующие виды сказкотерапии:

- использование архетипа сказки;

- сочинение сказок;
- медитативные сказки (ресурсные, диагностические);
- сказочное путешествие

Сказки в фильме отличает глубинный экзистенциальный смысл (например, ставится вопрос: «Чего хочет женщина?»), отсутствие дидактичности (они не осуждают, а всецело принимают друг друга), архетипичность (в этих персонажах легко узнать себя), психологическая защищенность, настрой на позитив, магический ореол и ресурсность.

Фильм — сам по себе сказка и построен по классической сказочной схеме:

- указание на время (давным-давно...) и место (в тридевятом царстве...);
- происхождение героя, жизнь в отчем доме (наследственность, статус, базовое отношение к миру);
- уход (сепарация с родителями);
- выбор пути (самоопределение, начало инициации, взросление);
- искушения (проверка на «доброе сердце», ответственность за выбор пути, преодоление соблазнов и сомнений, принятие самого себя и своего пути);
- награда (нахождение помощников);
- испытание (борьба с антагонистом, преодоление, смерть и возрождение, индивидуация, поиск самости);
- награда (метаморфоза, трансформация, духовный рост);
- возвращение домой, трудности в пути (проверка истин-

ности трансформации);

- прибытие в отчий дом (принятие своего раннего детского опыта, воссоединение со своими корнями, окончательная трансформация героя, нахождение самости);
- награда (свадьба — воссоединение мужского и женского начал, восстановление целостности, идентификация с самостью; коронование, завершение индивидуации, осуществление своего предназначения).

Например, сепарация героини происходит тогда, когда она уходит от мужа и ощущает свою свободу. Она нарратолог. Ее проблема в том, что она знает все истории о джиннах-трикстерах, и не считает их надежными. Он же ее волшебный помощник на выбранном пути, который помогает ей справиться с испытаниями, вернуться домой и получить награду.

Варианты вопросов для работы с клиентами по этому фильму:

Что вы бы стали делать, если бы встретили джинна?

Какие были бы ваши способы обойти его хитрости?

Какие есть сильные и слабые стороны предлагаемых вариантов?

Какие есть ресурсы?

В каких ситуациях вы могли бы применять эти идеи?

Что бы вы делали, если бы были джинном?

Можно анализировать каждую сказку в отдельности. Например, к сказке «Забвение джинна» можно задать такие во-

просы:

Какие приемы использует наложница для достижения своих целей? (Привораживающие масла).

Когда приходится прибегнуть к манипуляции? (Например, когда ресурсы скромнее ресурсов противоположной стороны).

Какие манипулятивные приемы вы используете в жизни? От кого исходит угроза? Что помогает избежать опасности?

Как чрезмерная уверенность мешает получать желаемое?

В завершении можно предложить клиенту написать свою сказку на основе этой.

К сказке «Два брата и великанша» можно задать такие вопросы:

1. Подумайте о несоответствии между вашим нынешним состоянием и желаемым. Какой внутренний потенциал в себе вы подавляете?

2. Когда вы думаете о нынешнем состоянии, какой зрительный образ возникает перед мысленным зрением? А когда о желаемом: какое зрительное представление возникает? Обратите оба образа в символы. Позвольте им измениться.

Сказочник-мудрец, который появляется в жизни Мурада — образ его Эго. Кернберг писал: «Я развивается также и в моменты фрустрации, при боли или травматических переживаниях. Такие переживания определяют создание смешанных Я-объект-репрезентаций под знаком фрустрации и боли».

Аффективное поведение сильно влияет на объектные отношения с самого рождения.

Таким образом, внутреннее отношение младенца к матери — это не просто «любовь», а нечто большее, чем просто совокупность некоторого количества аффективных состояний любви. То же самое верно и в отношении ненависти. Так любовь и ненависть становятся стабильными структурами психики: либидо и агрессией. Либидо и агрессия, в свою очередь, становятся иерархически расположенными системами мотивации, проявляющимися во множестве различных аффективных состояний при разных обстоятельствах. То есть аффекты являются «кирпичиками», составляющими влечение; в конечном итоге аффекты берут на себя функцию сигнала, активизирующего влечение.

«В некоторых культурах отсутствие желаний — просветление». И если мы посмотрим на сказку про Зефиру — жену в золотой клетке богатого купца, то может возникнуть вопрос, «Какие желания являются запрещенными?».

Для того, чтобы узнать, что именно человек себе запрещает, можно предложить ему представить, что на стуле находится его запрещенное желание. Когда образ будет сформирован, можно дать такую команду: «Подойдите к нему и сделайте с ним все, что захотите. Не бойтесь. Я поддержу вас, если вы испытаете затруднения».

Самое важное в этой технике — это обсуждение. Важно, чтобы клиент смог найти ответ на вопрос: «Что вы ощущали,

когда были один на один со своим желанием?»).

Часто желания соответствуют базовым потребностям. Например, Эдвард Дисси выделил следующие потребности:

- потребность в самодетерминации (потребность ощущать самого себя источником собственной активности);
- потребность в компетентности (потребность ощущать себя компетентным, знающим и умеющим что-либо делать);
- потребность в значимых отношениях (потребность быть включенным в значимые отношения с другими людьми в процессе деятельности).

Например, в этом фильме новый «Прометей» Зефира испытывала потребность в компетентности.

Завершить ресурсную сессию можно медитацией.

Мудрец из храма (Бачков И. В.)

Вот и подошел к концу наш рабочий день. Он был труден для нас, мы немного устали, но и много нового узнали как о себе, так и о других. Однако большую часть этой информации вы сейчас не осознаете, поскольку ее было слишком много, а потому она вся ушла в подсознание.

Поэтому давайте попробуем ее оттуда поднять на поверхность. Расслабьтесь. Сядьте удобно, чтобы не хотелось изменить позу. Закройте глаза. Сейчас я буду предлагать вам видеоряд. Однако не старайтесь прикладывать усилия, для того чтобы следовать за мной. Просто наблюдайте за тем, что видите и ощущаете. Не надо тянуть траву из земли — придет весна, и она сама вырастет. Если кто-то ничего не увидит,

просто отдыхайте.

Вообразите, что стоите на лужайке в старом лесу. Густая трава поднимается к коленям, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг дерева, в их листве шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пение птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание ветвей. Вы ощущаете приятный аромат трав и цветов. Кудрявые тучки и синее небо предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете лужайку и углубляетесь у лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы, не торопясь, прогуливаетесь по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу дома необыкновенной архитектуры. Вы направляетесь к этому дому. Деревья отступают. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм — место тишины и покоя, место для раздумий и самопознания. Несколько широких ступенек ведут к дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, которые украшают дверь. Вы поднимаетесь по ступенькам и открываете дверь. Она поддается легко и бесшумно. Внутри храма — полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах — старинные росписи. Всюду полки, на которых великое множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, — большой дубовый стол, за которым сидит Мудрец в

белоснежной одежде. Его добрые и умные глаза направлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите ближе к Мудрецу, который знает все тайные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, и возможно, вы получите ответ, который так долго искали... Мудрец указывает вам на свечку. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную середину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца.

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что он встретился с вами...

Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, как и раньше, солнечный день. Вы спускаетесь по ступенькам и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз осматриваете взглядом пейзаж вокруг... и снова переноситесь сюда, в эту комнату...

Сон о будущем (Фопель К.)

Давайте мысленно заглянем в свое будущее. Мы можем по-разному воспринимать время. Иногда год пролетает, как одна секунда, а одна минута тянется, как целый месяц. Кроме того, мы можем мысленно как возвращаться в прошлое, так и заглядывать в будущее.

Сядьте удобно, закройте глаза. Несколько раз вдохните и выдохните, и пусть с каждым выдохом вас покидают хлопоты, тревоги и напряжение...

Вообразите себе часы с тремя стрелками — часовой, минутной и секундной. Держите их перед собой, и пусть они показывают какое-то время. Наблюдайте, как они идут вперед. Вообразите себе их во всех деталях, как двигается секундная стрелка, что в настоящее время происходит с минутной, как перемещается часовая. Смотрите на них внимательно и наблюдайте за всеми тремя стрелками одновременно... (30 секунд)

А теперь вообразите себе, что часы становятся прозрачными, растворяются в воздухе и вы переноситесь в свое будущее.

Вы видите разные образы — одни четкие, другие не очень. Кто-то ощутит звуки, запахи, свои собственные движения. Внимательно посмотрите, какую картину будущего вам создало ваше подсознание. Свяжите образы, которые возникли, с вашими сознательными желаниями.

Если картина исчезнет, можете снова посмотреть на часы и понаблюдать за стрелками. Это поможет вам вернуться в будущее.

А теперь возвращайтесь назад, в эту комнату, раскройте глаза, потянитесь и расскажите, что вы видели.

Медитация «Путь к цели» (Фопель К.)

Подумайте еще раз про те цели, которые вы себе постави-

ли. Сядьте удобно, закройте глаза. Наберите в легкие воздух и медленно выдохните. Представьте, что с воздухом вас покидают хлопоты, мысли о неотложных делах, проходит напряжение. Сосредоточьтесь на избранной цели.

Пусть в вашем сознании появится картина или образ, который символизирует избранную цель. Это ваш личный, индивидуальный символ, и потому образом может быть что угодно.

Вообразите, что перед вами длинная и прямая тропа, которая ведет на вершину горы. И над горой вы видите именно тот образ, который символизирует вашу цель. А по обе стороны тропинки вы ощущаете присутствие разных сил, которые стараются заставить вас свернуть с пути, помешать вам достичь вершины горы (1 минута).

Эти силы могут сделать буквально все, что захотят, но не могут лишь одного — уничтожить прямую, как луч солнца, тропинку, которая ведет к цели. Эти силы — символы разных ситуаций, которые отвлекают от цели, это менее важные цели, это люди, негативные переживания. В их арсенале есть много способов заставить вас свернуть с пути. Они будут стараться забрать у вас мужество или чем-то обольстить. Они приведут массу логических доказательств, что двигаться дальше нет смысла. Они захотят испугать вас или вызвать чувство вины (1 минута).

Ощутите себя сгустком ясной воли и идите вперед. Не спешите, давайте себе достаточно времени, чтобы понять

стратегию каждой из сил. Вы можете даже обменяться парой слов с какой-нибудь из них. Однако после этого продолжайте свой путь и ощущайте себя направленной вперед силой (3 минуты).

Когда вы достигнете вершины горы, посмотрите на тот образ, который символизирует вашу цель. Ощутите его присутствие, будьте с ним рядом, наслаждайтесь его близостью. Прочувствуйте, что означает для вас этот образ, прислушайтесь к тому, что он вам может сказать (1 минута).

Вот и пришло время, чтобы позволить всем образам поблуждать и отойти на второй план. Заберите с собой то, что оказалось для вас важным, и возвращайтесь назад. Откройте глаза, потянитесь.

Запишите свои раздумья по поводу цели и тех сил, которые хотят заставить вас свернуть в сторону.

Глава 5. Панические атаки и тревожные расстройства: способы самоуспокоения

Тревожное расстройство и панические атаки мы рассматривали в клубе кинотерапевтов на примере фильма «Аманда» (2022). Тревога в этом фильме идет вкупе с целым спектром невротических симптомов. Еще вчера все психологи говорили об эпидемии нарциссизма, а сегодня можно смело признать — клиенты все чаще приносят нам проблемы, связанные с контрзависимостью. Алекситимия, высокая тре-

возможность, застенчивость, фобии, панические атаки, а в итоге — враждебность к окружающему миру, отсутствие сепарации, инфантилизм или выученная беспомощность — те проблемы, с которыми нам сегодня приходится иметь дело на сессиях.

Перед нами жизненное кино, которое тяготеет к буквальному обсуждению насущных проблем, но иронично и аллегорически. Этот фильм делает такие проблемы, как социофобия и агорафобия, видимыми, обостряет проблематику и показывает варианты выхода: через психотерапию, поиск ответов на вопрос «Кто я?», принятие себя и других, выход за рамки понятия о «нормальности».

Это не штамп. Как в «Амели», зритель испытывает сразу два удовольствия: узнавание и удивление. Это кино — жизненно, узнаваемо, вызывает сопереживание, удивляет, потому что героини изобретены заново, они могут в купальнике пойти по улице, на лошади ворваться на вечеринку и продать бабушке товар со скидкой за одиночество.

«Аманда» — фильм о молодой женщине, которая находится в поиске: поиске друзей, общения, отношений — в мире переполненным социальными сетями появляется новая проблема — отсутствие живого общения. Будто каждый сам по себе и независим, и только Аманда открыто заявляет о своей нужде. При этом у нее странный выбор места поиска друзей: клубы, притоны. Первого встречного парня, с которым завязался разговор, она считает уже своим парнем.

Кажется, она одинока с самого рождения. Видимо, случай в бассейне в детстве — способ проверить «а нужна ли я кому-то?» Холодная, «мертвая» мать, отрешенный отец, карьеристка сестра. В родной семье ее может понять и дать тепло, любовь и заботу только няня. Проявляет живой интерес племянница. Отчаянные поиски друзей приводят Аманду в дом лучшей подруги матери для знакомства с ее дочерью, ровесницей Аманды, «будущим блестящим адвокатом». В этот момент мы понимаем, что дружить не умеет и ее мать, которая демонстрирует фикцию долгой, теплой дружбы. Аманда с патологической настойчивостью старается «подружиться» с Ребеккой, девушкой изгоем. Общение завязывается только после скандального разговора, и вновь выходит на новый уровень опять же после ссоры и грубостей в адрес друг друга. Фильм с неизбитой тематикой, красивыми кадрами, теплой колористикой, затрагивает разнообразные проблемы поколения молодых людей (карьера, наркотики, травмы, одиночество).

Можно сказать, что «Аманда» — это фильм об одиночестве и встрече.

Аманде 25 лет. Она из богатой семьи буржуа, но ее единственная подруга — няня-служанка.

Застенчивость может быть душевным недугом, калечащим человека не менее, чем самая тяжёлая болезнь тела. Её последствия могут быть удручающими:

— застенчивость препятствует тому, чтобы встречаться с

новыми людьми, заводить друзей и получать удовольствие от потенциально приятного опыта;

— она удерживает человека от того, чтобы выражать своё мнение и отстаивать свои права;

— застенчивость не даёт другим людям возможность положительно оценить личные достоинства;

— она усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе и своём поведении;

— застенчивость мешает ясно мыслить и эффективно общаться; застенчивость, как правило, сопровождается негативными переживаниями одиночества, тревожности и депрессии.

Исследователи личностных черт убеждены, что застенчивость представляет собой передаваемую по наследству индивидуальную особенность, как, например, уровень интеллекта или рост.

Бихевиористы полагают, что застенчивые люди просто не овладели определёнными социальными навыками, необходимыми для эффективного общения.

Психоаналитики утверждают, что застенчивость — это симптом, внешнее проявление глубинного бессознательного конфликта.

Социологи и некоторые специалисты по детской психологии считают, что застенчивость следует рассматривать в терминах социального программирования: условия социальной среды многих из нас делают застенчивыми.

Социальные психологи предполагают, что застенчивость начинается не с чего иного, как с навешивания ярлыка. «Я застенчив, потому что считаю себя застенчивым или потому что другие меня таким считают».

Другой пример, когда застенчивые женщины решаются проявить инициативу, но из-за страхов и сомнений переходят к лобовой атаке, признаваясь в чувствах малознакомому человеку, или слишком прямолинейно приглашая мужчину на танец, свидание и т.д., в результате чего и мужчина, и женщина чувствуют себя ужасно. Озабоченные собственными переживаниями женщины не учитывают стереотипные установки понравившегося мужчины. При этом и у самих женщин за простым приглашением могут быть скрыты смущение, ненависть, гнев и т.д. Проявив терпение и такт, можно достичь гораздо больших результатов.

Кинотерапия застенчивости может проводиться с помощью такого упражнения, как «Фильм о своей жизни».

Клиенту предлагается представить, что он решил снять фильм о своей жизни. Можно предложить такие вопросы для размышления:

- Где происходит действие?
- Каков основной сюжет?
- Кто главные герои?
- Чем заканчивается кино?

Можно ли сказать, что Аманда застенчива? Скорее — это ее маска, которой она прикрывает свою контрзависимость.

Она не заводит друзей не потому, что стесняется, а потому что ей проще выстраивать контакт с детьми, чем со взрослыми, дистанционно через Интернет, а не напрямую. Она не работает. В аптеку зашла купить бальзам для губ один раз. Недавно переехала в город, где работает вся семья. Но ей и в голову не приходит, что с ней что-то не так. Ее племянница Стелла ходит к психотерапевту каждую неделю, но делает вид, что это просто дружба: «Это не помешательство. Он мне как человек нравится».

Контрзависимость формируется в раннем возрасте. Понаблюдайте за типичными двухлетними детьми, находящимся на контрзависимом этапе развития. Родители помогают им пройти через процесс снижения самомнения, и они учатся ограничивать свой нарциссизм и врожденную веру в собственное всемогущество, а также свою грандиозность, чувство вседозволенности и эйфорию. Двухлетки уже потихоньку стремятся отделиться от своих первичных опекунов, прежде всего, от матери, и стать отдельными людьми. Те, кому не удастся полностью осуществить снижение самомнения и разумное отделение, остаются на этом этапе развития. Люди с контрзависимыми привычками обычно имеют проблемы с близостью, потому что у них постоянно возобновляются незавершенные процессы развития, связанные с прочной привязанностью и психологическим отделением

Ребекка почти не выходит из комнаты. «Не выходила как-то год». Была успешной в спорте. Не знает кто ее отец: со-

ответственно, базовое чувство безопасности нарушено. Не спрашивает о нем у мамы, то есть он становится запретной темой, а боль от его ухода вытесняется, прячется за болезнью. Девушка представляет его мертвым, потому что так его отсутствие воспринимается менее болезненно. Контакт девушек начинается с преследования. Аманда сидит под дверью. Выманивает на еду, на книжки, на скандал.

Невроз страха связан с фобиями — болезненными навязчивыми переживаниями страхов конкретного содержания. Фобии сопровождаются вегетативными дисфункциями: сердцебиением, повышенным или пониженным артериальным давлением, бледностью или покраснением лица, сухостью во рту, потливостью, расширением зрачков. Такие же симптомы можно наблюдать и при сильном испуге.

При фобиях невротики обычно осознают необоснованность страхов, относятся к ним как к бесполезным и субъективным мучительным переживаниям, но избежать их и контролировать не могут. Фобии обычно возникают у людей с образным мышлением и выраженной вегетативной неустойчивостью. При достаточно квалифицированном психотерапевтическом воздействии эти фобии чаще всего проходят.

Фобии сопровождаются, как правило, ритуальными действиями: то есть человек делает какие-то вещи с целью уменьшить влияние навязчивых страхов.

Особый вид фобий — агорафобия, то есть боязнь открытых пространств. Это наиболее часто встречающийся вид

фобий у людей, нуждающихся в помощи психиатра или психолога. Агорафобия имеет множество проявлений. Одно из них — страх остаться одному в каком-нибудь общественном месте. Оказавшись в угрожающей ситуации, агорафобы могут испытывать приступы панического страха.

Считается, что паника — одна из форм поведения толпы, когда массовый страх возникает перед реальной или воображаемой угрозой. Люди испытывают состояние периодического испуга, ужаса, нарастающих в процессе взаимного заражения ими. Однако в случае с агорафобией мы имеем проявление паники, происходящей на индивидуальном уровне. При наступлении такого панического приступа больные опасаются, что могут умереть от остановки сердца или от удушья. Они вызывают скорую помощь, требуют проведения диагностического обследования. Панический приступ у агорофобов длится обычно 20 - 30 минут, редко — до 1-2 часов. В тяжелых случаях часто повторяющиеся панические приступы могут служить препятствием к социальной адаптации. В конечном итоге это может привести к социальной изоляции и профессиональному краху.

Панические атаки – это повод как можно быстрее обратиться к специалисту. Как понять, что это именно паническая атака, а не симптом другого заболевания?

Симптомы и внутренние ощущения:

1. Сердечно-сосудистые (страх сердечного приступа).

2. Дыхательные (страх задохнуться).
3. Бессонница, кошмары, частые пробуждения ночью.
4. Мутное и смазанное зрение.
5. Тошнота и дрожь.
6. Чувство стыда.
7. Неуверенность.
8. Деперсонализация («притупленность» эмоций, «Я» - нереальное и неопределенное, окружающий мир кажется серым).
9. Дерезализация (пелена в голове, ощущение, что сигналы из мира приходят с опозданием, ощущение наблюдателя, жизнь кажется сном).
10. Диагноз: вегето-сосудистая дистония (жар в теле, слабость в конечностях, потливость, мушки перед глазами, шум в ушах, тахикардия, тяжесть в желудке, боли в области солнечного сплетения, проблемы со стулом).
11. Головокружение: страх упасть в обморок.
12. Ощущение распада и нестабильности.
13. Потеря ощущения реальности.
14. Страх смерти.
15. Страх сумасшествия.
16. Оцепенение.
17. Озноб или ощущение жара.

Возможные причины появления панических атак:

1. Тревожность.
2. Катастрофизация.
3. Невроз.
4. Неустойчивая самооценка.
5. Неумение говорить: «Нет».
6. Воспитание тревожными родителями. Установки: «Не выходи без шапки, а то заболеешь», «Не трогай собаку, а то укусит».
7. Нарушения привязанности или отсутствие четких правил во время воспитания, когда за один и тот же поступок могли пожалеть или наказать.
8. Отсутствие уверенности в завтрашнем дне.
9. Ожидание прошлого негативного опыта.
10. Синдром отличника.
11. Стресс.
12. Разрыв с любимым человеком или развод.
13. Эмоциональное, физическое или психическое истощение.
14. Избыточный самоконтроль.
15. Невозможность сделать выбор между двумя одинаково привлекательными альтернативами (Например, жена и любовница).
16. Переезд в большой город.
17. Возраст около 35 лет.
18. Тревога перед переменами, например, замужеством.
19. Нарциссизм

Вопросы, которые психолог может задать клиенту для выявления панической атаки:

1. Испытывали ли вы за последние 4 месяца внезапное чувство тревоги, страха, ужаса?
2. Чувствовали ли вы ранее что-нибудь подобное?
3. Опасаетесь ли вы повторного приступа?
4. Испытывали ли вы во время приступа такие симптомы, как одышка, боль в груди, нехватка кислорода, повышенное потоотделение, онемение, дрожь, головокружение?

Мысли клиента в момент панической атаки:

1. «Паника делает меня несчастным».
2. «Из-за агорафобии моя жизнь – кошмар!»
3. «Если кто-то узнает о моей болезни, я опозорюсь».
4. «Это невыносимо!»
5. «Я могу опозориться, если упаду в обморок в метро».
6. «А что, если я лишусь из-за этого работы».
7. «А что, если мой супруг меня бросит».
8. «Что со мной происходит? Я думал, что принимаю правильные решения, но чувствую себя плохо».
9. «Что-то случилось в теле. Я не могу больше делать те вещи, которые раньше были самыми обычными».

Терапия должна начинаться с общего медицинского об-

следования кардиологом, невропатологом и эндокринологом. Если все-таки необходима помощь психолога, терапия проводится следующим образом:

1. Обучение здоровому мышлению и здоровому проявлению эмоций.
2. Осознание природы тревоги и движение ей навстречу.
3. Осознание целей и визуализация позитивного результата.
4. Прекращение обсуждения своей проблемы и жалоб.
5. Поддержка близких (особенно важна в момент отката).
6. Изменение мышления и формирование новых установок:

- «Множество людей поправились, я не хуже их, для исцеления я обладаю всем необходимым»,
- «Я могу испытывать тревогу, но при этом справляться с ситуацией»,
- «Я переживал подобное и раньше, переживу и сейчас»,
- «Это пройдет»,
- «Это всего лишь мысли»,
- «Это всего лишь тревога – я не собираюсь из-за нее мучиться».

Упражнение «Цунами» (самая действенная техника, которую можно сочетать с кинотерапией)

В течение 30 минут каждый день старайтесь почувство-

вать себя так плохо, как только можете. Раскручивайте в голове пугающие образы в голове или письменно на листке бумаги. Если есть возможность можно проводить это упражнение в тех местах, которые пугают.

В гештальт-психологии терапия панических атак направлена на то, чтобы заменить интеллектуальную силу знания на другие ориентиры:

1. Способность человека «быть живым» и сознавать свои чувства является его нормальным состоянием.
2. Опыт, направляемый интенциональностью контакта.
3. Телесное, эмоциональное, ментальное и духовное видение силы личности в энергии, сопровождающей пребывание на границе контакта.

То есть преодоление страха формирования привязанностей и опыт доверия – это путь к исцелению. В момент панической атаки человек ощущает одиночество даже будучи среди людей, тревогу, неминуемость катастрофы, сопутствующие физиологические реакции (дрожь, пот, обморок) и не может найти опору. С точки зрения гештальт-психологии, терапия включает в себя:

1. Определение панической атаки как призыва к отношениям. Человек, подверженный паническим атакам очень хорошо умеет отличать настоящие близкие отношения от иллюзорных, и в момент приступа нуждается в близком человеке, как в опоре.

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.