УДК 159.923+615.8

Буравцова Наталия Владимировна

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, педагогики и правоведения, Новосибирский государственный университет экономики и управления; доцент кафедры практической и специальной психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия, burawzov@sibmail.ru

ПСИХОТЕРАПИЯ ЖИЗНЕННЫХ СМЫСЛОВ ЛИЧНОСТИ, ПЕРЕЖИВАЮЩЕЙ КРИЗИС СЕРЕДИНЫ ЖИЗНИ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АРТ-МЕТОДОВ И РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОТИВНОЙ ТЕРАПИИ

Аннотация. Статья посвящена описанию проблемы переживания психологических кризисов взрослости. Цель исследования – анализ эффективности возможностей метафорических ассоциативных карт и рационально-эмотивной терапии в психотерапии смысло-жизненных ориентаций в период прохождения человеком кризиса середины жизни. Методологические основы исследования: теоретические положения арт-терапевтического и когнитивно-поведенческого подходов психотерапии. Результаты исследования: проанализированы психологические особенности, основные причины и симптомы кризисов взрослости; обозначены специфические особенности деструктивных когнитивных, эмоциональных и поведенческих проявлений личности в данный жизненный период. Выводы: анализ практической работы с клиентом показывает эффективность арт-методов и рационально-эмотивной терапии в психотерапии жизненных смыслов и психологических границ личности.

Ключевые слова: кризис взрослости, жизненные смыслы, психологические границы личности, метафорические ассоциативные карты, рационально-эмотивная психотерапия.

Buravtsova Nataliya Vladimirovna

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Pedagogy and Law, Novosibirsk State University of Economics and Management; Associate Professor of the Department of Practical and Special Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, burawzov@sibmail.ru

PSYCHOTHERAPY OF LIFE MEANINGS OF A PERSONALITY EXPERIENCING A MID-LIFE CRISIS USING ART-METHODS AND RATIONAL-EMOTIVE THERAPY

Abstract. The article is devoted to the description of the problem of experiencing psychological crises of adulthood. The aim of the study is to analyze the effectiveness of the possibilities of metaphorical associative cards and rational-emotive therapy in psychotherapy of meaning-life orientations during the period of a person's midlife crisis. Methodological foundations of the research: theoretical principles of art-therapeutic and cognitive-behavioral approaches to psychotherapy. Methodological foundations of the research: theoretical provisions of art-therapeutic and cognitive-behavioral approaches to psychotherapy. Research results: psychological characteristics, main causes and symptoms of adult crises were analyzed; the specific features of the destructive cognitive, emotional

and behavioral manifestations of the personality in a given life period are indicated. Conclusions: analysis of practical work with a client shows the effectiveness of art methods and rational-emotive therapy in psychotherapy of life meanings and psychological boundaries of the individual.

Keywords: crisis of adulthood, meanings of life, psychological boundaries of personality, metaphorical associative cards, rational-emotive psychotherapy.

В современных условиях, ставящих перед личностью все новые и новые вызовы, все большое значение обретает задача научного и практического изучения проживания человеком кризисного периода середины жизни и факторов, обусловливающих смысло-жизненные ориентации, самоактуализацию и саморазвитие зрелой личности. Проблема жизненного пути личности, его временных периодов и критических фаз стоит в ряду актуальных и недостаточно исследованных. А в контексте разработки способов эффективной психологической помощи личности в данном периоде жизни она получает особую актуальность.

Кризис взрослости представляет собой сложный психологический феномен, заключающийся в критической оценке и переоценке того, что было достигнуто в жизни к этому времени. Он определяется рассогласованием между жизненными планами человека и его реальными возможностями [5].

Как считал К. Г. Юнг, чем ближе середина жизни, тем сильнее человеку кажется, что найдены правильные идеалы и принципы поведения. Однако слишком часто социальное утверждение происходит за счет потери целостности личности, гипертрофированного развития той или иной ее стороны. Кроме того, многие пытаются перенести психологию фазы молодости через порог зрелости. Поэтому в 35–40 лет учащаются депрессии, те или иные невротические расстройства, которые и свидетельствуют о наступлении кризиса [14].

По мнению К. Г. Юнга, сущностью этого кризиса является встреча человека со своим бессознательным. Но для того чтобы человек мог встретиться со своим бессознательным, он должен осуществить переход от экстенсивной позиции к интенсивной, от стремления расширить и завоевать жизненное пространство к концентрации внимания на своей самости. Тогда вторая половина жизни послужит для достижения мудрости, кульминации творчества, а не невроза и отчаяния. Хочется особо подчеркнуть его слова о том, что «душа человека второй половины жизни глубинно, удивительно изменяется. Но, к сожалению, большинство умных и образованных людей не подозревают о возможности этих изменений и вследствие этого вступают во вторую половину жизни неподготовленными» [14, с. 123].

Близкие взгляды на сущность кризиса «середины жизни» высказывал Б. Ливехуд. Он называл возраст 35–45 лет своеобразной точкой расходящихся путей. Один из путей – это постепенная психическая инволюция человека в соответствии с его физической инволюцией. Другой – продолжение психической эволюции несмотря на физическую инволюцию. Следование первому или второму пути определяется степенью развитости духовного начала. Поэтому итогом кризиса должно стать обращение человека к своему духовному развитию, и тогда по ту сторону кризиса он будет продолжать интенсивно развиваться, черпая силы из духовного источника. В противном случае он становится «к середине пятого десятка трагической личностью, испытывающей грусть по старым добрым временам, чувствующей угрозу для себя во всем новом» [6, с. 96].

Огромное значение кризису «середины жизни» придавал Э. Эриксон. Возраст 30–40 лет он называл «десятилетием роковой черты», главными проблемами которого являются убывание физических сил, жизненной энергии и уменьшение сексуальной привлекательности. К этому возрасту, как правило, появляется осознание расхождения между мечтами, жизненными целями человека и его реальным положением. И если двадцатилетний человек рассматривается как многообещающий, то 40 лет – это время исполнения данных когда-то обещаний. Успешное разрешение кризиса, по Э. Эриксону, приводит к стремлению человека к росту, заботе о следующем поколении и о собственном вкладе в развитие жизни на Земле. В противном случае формируется застой, которому могут соответствовать чувство опустошения, регрессия. Человек может начать потакать собственным желаниям и удовольствиям, как если бы был собственным ребенком [13].

Дж. Вайлент ввел еще одну стадию развития, наступающую в среднем возрасте. Эта стадия отмечена конфликтом между сохранением смысла и негибкостью. Автор подчеркивает роль значимых других в решении задач развития в зрелости, утверждая, что процессы идентичности и интериоризации позволяют человеку вобрать в себя привлекательные качества, принадлежащие другим людям, что придает ему дополнительные силы и возможности успешного решения задач развития [15].

Кроме того, по мнению Г. Крайга и Д. Бокума, для успешного разрешения проблемы развития личности необходимо рассмотреть эволюцию неосознаваемых защитных механизмов, которые ранжируются по степени «зрелости» и имеют собственную траекторию развития, но, взаимодействуя с процессами возрастных изменений, способствуют или препятствуют задачам развития [5].

М. С. Пек обращает особое внимание на болезненность перехода от одной жизненной стадии к другой. Причину этого автор видит в трудности расставания с выношенными идеями, привычными методами работы, ракурсами, с которых привычно смотреть на мир. Многие люди не хотят или не способны выдерживать душевную боль, связанную с процессом отказа от того, что они переросли. Поэтому они цепляются за старые стереотипы мышления и поведения, отказываясь разрешать кризис. Страх изменений затрудняет или даже делает невозможным успешное разрешение кризиса [8].

Как пишет Э. Гроллман, в некоторых случаях переживание кризиса происходит настолько остро, что может послужить причиной суицида: «Для тех, кого опустошают отсутствие истинного самоопределения, разлука с детством и страх перед грядущей старостью, кто испытывает муку утраты собственного „Я“, смерть может показаться освобождением» [3, с. 348].

Находясь в периоде взрослости, многие считают, что лучшие годы уже позади, а предстоящее время жизни представляется им в виде некой гигантской «черной дыры», в которой предстоит провести по меньшей мере лет двадцать своей жизни. Если молодость – это надежды, то середина жизни – это застой и страхи, связанные с потерей здоровья и возможностью реализоваться в этой жизни.

Убывание физических сил и привлекательности – одна из главных проблем, с которыми сталкивается человек и в годы кризиса среднего возраста, и позже. Для тех, кто в молодости полагался на свои физические качества, средний возраст может стать периодом тяжелой депрессии.

Еще одна проблема, присущая этому возрасту, – сексуальность. У человека изменяются сексуальные интересы, потребности и возможности, особенно по мере того, как подрастают дети. Многие люди поражаются тому, сколь большую роль играла

сексуальность в их отношениях с людьми, когда они были моложе.

Как указывают Г. Крайг и Д. Бокум, удачное достижение зрелости в среднем возрасте требует значительной «эмоциональной гибкости» – способности изменять эмоциональный вклад в отношения с разными людьми и разными видами деятельности. Эмоциональная гибкость необходима в любом возрасте, но в среднем возрасте, по мере того как умирают родители, подрастают и покидают дом дети, она становится особенно важной [5].

Другой, также необходимый, вид гибкости – это «духовная гибкость». Среди людей зрелого возраста существует тенденция к росту ригидности во взглядах и действиях, к тому, чтобы сделать свои умы закрытыми для новых идей. Эту умственную закрытость следует преодолеть, иначе она перерастает в нетерпимость или фанатизм. Кроме того, жесткие установки ведут к ошибкам и неспособности воспринимать творческие решения проблем. Успешное разрешение кризиса включает обычно переформулировку идей в рамках более реалистичной и сдержанной точки зрения и осознание ограниченности времени жизни каждого человека. Супруг(а), друзья и дети приобретают все большее значение, тогда как собственное «Я» все более лишается своего исключительного положения. Все более усиливается тенденция довольствоваться тем, что есть, и меньше думать о вещах, которых, скорее всего, никогда не удастся достичь. Переживая данный кризис, человек отсеивает незначимое, пересматривает сложившуюся ранее систему отношений, достижений и ценностей. Часто эта переоценка приводит к ощущению того, что жизнь прошла бессмысленно и время уже потеряно [5]. В результате подобных размышлений депрессивные состояния начинают доминировать в общем фоне настроений.

К основным симптомам кризиса взрослости Л. Хьелл и Д. Зиглер [12] предлагают относить следующие:

– отказ от достигнутого в жизни, невзирая на положительное мнение окружающих о достижениях человека;

– переживание чувства опустошенности, загнанности, жалости к себе;

– негативные мысли по поводу надвигающейся старости, ощущение, что прекрасная пора жизни безвозвратно прошла;

– неудовлетворенность личными отношениями, браком; раздражение партнером;

– изменение ценностных ориентиров;

– проявление эксцентричности и эгоцентричности;

– утрата жизненных смыслов.

Среди причин кризисов данные авторы выделяют:

– необходимость переориентации жизненных сил с физической активности на умственную;

– важность признания социальных приоритетов над интимными;

– необходимость проявления эмоциональной гибкости в связи с наступлением определенного эмоционального обеднения;

– потребность в развитии умственной гибкости и преодолении прямолинейности;

– дифференциация социальных интересов – концентрация их вокруг работы и семьи;

– концентрация на проблеме приближающейся старости и неизбежности смерти.

Наши исследования показывают, что прохождение личностью через различные кризисные периоды связано и со значимым переосмыслением психологических границ личности [2]. Ведь для человека очень важно понимать границы своего тела, собственные потребности, пределы личной территории; обладать автономией

в межличностном взаимодействии – от создания отношений психологической интимности до прекращения нежелательных контактов; определять и следовать собственным ценностным ориентациям; понимать, за что конкретно человек отвечает, а что не входит в сферу его ответственности.

Вступление на путь универсализации развития означает поиск новых ценностей, ради которых стоит жить. Это поиск, прежде всего, духовных опор. Духовное развитие человека или снизится вместе с биологическими функциями, или достигнет совершенно новых сфер, где пробуждаются силы, делающие возможной новую кульминацию творческих сил человека. В этот период жизни начинают доминировать «духовно-душевные стремления». Человек входит в совершенно новую и очень важную фазу своей жизни, в которой он вырастает для зрелого человеческого бытия [9].

В супружеских отношениях, пишет Б. Ливехуд, «должны совместно предприниматься поиски нового содержания жизни, которые могут привести к „новой встрече“ друг с другом. Такой поворот в браке возможен при условии, если личность другого видится и принимается независимо от его физического облика. Чтобы научиться знать и любить этого другого человека, надо обратить внимание на его „личный облик“. Из этих отношений вырастает верность, преодолевающая смерть, что происходит и с другим партнером. Эта любовь не требует, она отдает...» [6, с. 144].

Успешное разрешение кризиса среднего возраста включает переформулировку целей на более реалистичные и осознание временных границ жизни человека. По мнению А. В. Толстых, «происходит нечто вроде „терапии смысла жизни“, когда человек, осмысливая уже прожитое, обдумывая предстоящее, оказывается порой способным на самые радикальные шаги – перемена профессии, увлечений, образа жизни и т. п.» [10, с. 172].

Психологическая поддержка лиц, переживающих возрастные кризисы взрослости, осуществляется в соответствии с логикой, когда первым этапом является признание самим человеком факта вступления в трудную ситуацию [7]. По мнению О. В. Хухлаевой, самая большая сложность в организации психологической поддержки взрослых – нацелить человека на работу с самим собой. Достаточно часто наблюдается проекция кризиса на окружение, и в этом случае человек приходит на консультацию с запросом, совершенно неадекватным реальной ситуации. Например, он может попросить разобраться в его семейных проблемах, взаимоотношениях с начальником и т. п. Поэтому первое, что необходимо сделать, – подойти к обсуждению собственных трудностей, т. е. помочь человеку признать наличие у него самого эмоциональных проблем [11].

Наш более чем 10-летний опыт использования метафорических ассоциативных карт в психотерапии и консультировании показывает, что с их помощью работа с «трудным» клиентом проходит быстрее и эффективнее [1, 4]. С их помощью эффективнее сформировать доверительный психологический климат и приблизить клиента к нахождению новых решений и стратегий поведения. Показательным в этом отношении является пример психотерапевтических встреч с клиентом, проживающим кризисный период середины жизни и вызванный им кризис смысложизненных ориентаций.

Клиент (Олег, 36 лет), внутренне закрытый, профессионально успешный, не обременяющий себя длительными отношениями сотрудник одного из крупных банков. По его словам, к 35 годам он осознал бессмысленность всего достигнутого в жизни. Он жаловался на скуку, апатию и «отсутствие всякого интереса и к настоящему,

и к предстоящему жизненному пути». Именно в таких выражениях это и озвучил клиент. В ходе беседы он пытался руководить течением разговора, выяснять – «к чему эти вопросы», если он «просто хочет понять – куда ему дальше двигаться».

Подобное начало терапевтической беседы определило дальнейший алгоритм работы, а именно комплексную методику «Путь к желаемому будущему» [1].

Клиенту было предложено не глядя взять несколько карт из набора «ROADS», рассмотреть их и представить как свой «Жизненный путь». Клиент разложил и представил карты следующим образом (рис. 1):

Рис. 1. Образ «жизненного пути» клиента

Первая карта – рутина, дорога, вымощенная другими.

Вторая карта – дорога над пропастью, опасный путь по самому краю.

Третья карта – такое место, где все перепутано и легко потерять ориентиры. Это вызывает неприятное чувство утраты контроля. Люблю прямые дороги.

Четвертая карта – то, что надо – прямая, ровная и безлюдная магистраль, которая проложена по головам жителей какой-то деревни.

Пятая карта – состояние абсолютной свободы, способности управлять стихией.

При анализе карт совместная работа стала более конструктивной. Клиент определил свою актуальную потребность как желание освободиться от рутины. Интересным был итог пути – стремление к абсолютной свободе. Причем Олег с удовольствием размышлял об этом состоянии, цитируя представителей экзистенциальной философии.

Следующим заданием клиенту было предложение подумать, с чем он отправится в путешествие, взять не глядя несколько карт из набора «ОН» и представить их как свой багаж, дорожную поклажу. Согласно алгоритму работы, это ассоциация имеющихся и недостающих у человека ресурсов.

Клиент взял три карты и прокомментировал их так (рис. 2):

Ножницы – это моя решимость отсекать ненужное, то что мешает движению к цели. А еще – это способность разделять что-то. Например, полезное и не полезное…

Разбившийся стакан – это опыт решения проблем; вернее – опыт невозможности их решения с помощью бурных обсуждений. Часть моего пути проходит будто бы по головам. Это, конечно, некоторый стресс, но это – данность.

Школьные воспоминания – это память о том, что детство позади и теперь я могу сам руководить своей жизнью.

Рис. 2. Образы ресурсного состояния клиента

Чтобы составить представление о стрессоустойчивости, ему было предложено также не глядя взять несколько карт (набор «Allegories»), произвольно расположить их на своем «Пути» и отнестись к ним как к сюрпризам или неожиданностям жизненного пути.

Олег взял четыре карты и разместил их, как показано на рис. 3.

Рис. 3. Образы неожиданных препятствий на «жизненном пути» клиента

Когда карты были разложены и раскрыты, клиенту было предложено подумать, как каждая из них соотносится с жизненным путем, о чем дает повод задуматься, от чего предостерегает, что помогает учесть.

Ниже представлены ответы клиента на данные вопросы.

Первая карта. Ловушка, которую не сразу заметишь – как раз перед поворотом к обрыву. Предостерегает от спешки, от необдуманных решений, помогает учесть разные побочные эффекты.

Вторая карта. Старик, который заснул за книжкой. Это обратная сторона первой карты. Это о том, что, когда двигаешься «по краю», важно сохранять ясный ум и трезвый взгляд. Не увлекаться теориями, а просчитывать каждый шаг.

Третья карта. Женщина, глядящая вдаль – здесь совсем другой смысл… Это момент, когда единственный верный путь вроде бы найден, и цель уже почти видна... Предостерегает от эйфории, возвращает к реальности, что путь еще не закончен, рано радоваться.

Четвертая карта. Опасность потерять силы, почти дойдя до цели. Дорога хоть ровная и прямая, но участок трудный. Возможно, эта женщина из тех домов, по крышам которых проложен мой путь. Это о балансе интересов, сил и ресурсов.

Дальнейший шаг алгоритма данной методики предполагает работу с мотивацией, поэтому клиенту было предложено рассмотреть несколько карт-портретов и подумать, кто из них будет сопровождать его в пути и как сможет оказать помощь и поддержку. Но мужчина резко прервал работу и заявил, что «никакие спутники» ему не нужны, он никого «знать» не желает. И если этот путь он пройдет с кем-то, «то это уже будет совсем не то…»

Ниже приведены отрывки дальнейшей беседы с клиентом.

Психолог (П): Иногда друзей, как недругов, полезнее знать в лицо. Трудно предугадать, как это может пригодиться в пути…

Клиент (К) (резко и твердо): Этот путь я должен пройти один.

П: А что значит «совсем не то»?

К (резко): Это значит, что нельзя распыляться. Если решил идти, значит должен пройти один. (После паузы, с жесткой улыбкой.) Таков закон – в живых должен остаться только один.

П: Скажите, ваша улыбка – она о чем?

К (снова жестко улыбаясь): О недоверии.

П: А недоверие к чему? Или к кому?

К (после паузы): Ко всему… мой девиз – три Не: не размазывайся, не привязывайся, не доверяйся. И только тогда – дойдешь.

П: И все же, вы пришли сюда с апатией и скукой…

К: Апатия не от того, что я размазался или привязался к кому-то. Это – от того, что в жизни харизмы нет.

П: Вы сейчас говорите о жизни вообще?

К: Я – о своей. Моя жизнь – это моя жизнь. И харизма в ней должна быть обязательно. А иначе жизнь становится невыносимой… (улыбка стала горькой).

Когда в течение короткого периода многократно звучат слова долженствования, к которым добавляется катастрофизация («жизнь становится невыносимой»), становится понятным, что требуется рационально-эмотивная терапия.

В своей практике мы давно совмещаем работу с метафорическими ассоциативными картами с рационально-эмотивной терапией. На наш взгляд, рационально-эмотивная терапия с подключением поведенческого компонента – очень продуктивная и эффективная модель работы, хотя и «требующая» от клиентов серьезного рационального анализа. Но клиент, о котором здесь идет речь, явно был из этой категории. Поэтому совместно с метафорическими ассоциативными картами использовался комплект психологических инструментов «ПСИ-кейс», включающий карточки-вопросы, в соответствии с этапами рационально-когнитивной терапии [1].

Ниже приведен отрывок работы с иррациональным убеждением долженствования с помощью некоторых вопросов этапа D – Дискуссия.

П: Вы упомянули о том, что должны пройти этот путь в одиночестве, о том, что в живых должен остаться только один.

К (утвердительно кивнул): Безусловно.

П: Взгляните на эти карты (набор «АЛЛЕГОРИИ»), попробуйте определить ту или те, которые об этом убеждении «должен».

Клиент выбрал две карты и представил их следующим образом (рис. 4–5).

Рис. 4. Первый образ установки долженствования клиента

К: Моя жизнь – моя крепость. Я строил ее по камешку, создавал эти башни и стены. А теперь я – дозорный у этих стен. Пограничник (улыбается). Контролирую возможные вторжения (после паузы). Там кто-то находится позади меня… Это, наверное, как раз те спутники, которых вы мне предлагали… Но они мне не нужны, они только отвлекают.

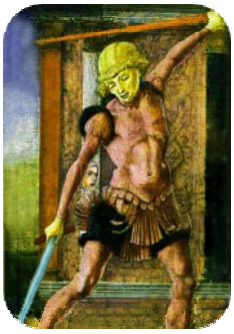

Рис. 5. Второй образ установки долженствования клиента

К: И эта карта о том же. На чужое не претендую. Но то, что принадлежит мне, буду защищать всеми силами.

П: А что это за возможные вторжения?

К: Так, пока защищаюсь, вторжений и нет (улыбается). А только отвлечешься – и произойдет... поэтому, я всегда в дозоре.

П: И каково это – постоянно находится в дозоре?

К: Ну, не просто, конечно… но дело не в этом. Я перестал понимать, что охраняю. Что-то там за стенами перестало меня устраивать… вон там чье-то лицо в дверной щели явно не в восторге.

П: И как вы можете поступить?

К: Никак. Буду стоять на посту. Не могу бросить пост. Должен стоять… (улыбка становится горькой).

П: Давайте поработаем вот с этими карточками. Возьмите не глядя 3–5 карт (набор «КАК») и попробуйте ответить на вопросы, которые вы видите на первой карточке.

Клиент разместил вокруг карточки-вопроса взятые наугад карты так, как показано на рисунке 6.

К: Интересные получаются ответы… Ну с парнем и обезьяной все понятно. Решетка предполагает барьер, который невозможно преодолеть. А по поводу реалистичности как-то смешно… Получается, что я охраняю что-то, что находится в клетке. А может, это я уже в клетке, и превратившись в обезьяну, слежу за самим собой. Какое-то извращение реальности получается…

П: И какие чувства это вызывает?

К: Глупо. Нелогично.

П: Это мысли. А чувства? Может ощущения?

К: Недоумение, ощущение нереальности происходящего. Вот! Ответ на вопрос – нереально и нелогично.

П: А что с другими изображениями?

К: С бабочкой так: она контролирует происходящее, чтобы не стать гусеницей. Хотя… ведь это гусеницы превращаются в бабочек, а не наоборот. Тогда получается, что она контролирует недоразвитие?! Что тоже не совсем логично. Получается, что я, охраняя свою жизнь от вторжения, фиксируюсь на определенном уровне развития? Так что ли?

П: И как вам такое?

К: Неприятно… и нерационально. И с парнем на стуле все не так однозначно. Во-первых, он сидит сразу на двух стульях, а во-вторых, балансирует на канате. Баланс мне нравится, но усидеть на двух стульях – это не по мне. Это точно нелогично и нереалистично.

Рис. 6. Образы логичности установки долженствования

П: А что с другим вопросом (перед клиентом была выложена следующая карточка-вопрос)?

Клиент взял не глядя еще три карты из набора «КАК» и разместил их под карточкой (рис. 7).

К (задумавшись): Доказывать уже не очень хочется. Можно, конечно, найти доказательства в карте с круговой лестницей вокруг горы. Например, если строго следовать своему пути – дойдешь до вершины. Но очень уж предсказуема дорога. Снова возникают мысли о недоразвитии (озадаченно молчит).

А остальные две карты – однозначно неприятные. От той, где мужчина в цепях, даже в плечах неприятное ощущение. Скованность, неспособность высвободиться. И третья – она ведет в никуда, в пустоту.

П: И как это помогает сформулировать ответ на вопрос?

К (выкладывает карты в одну линию): Получается, если доказывать самому себе, что ты должен стоять на посту, должен выполнять свою миссию, то это зацикленный путь, который тебя сковывает и приводит в никуда…

П: Что сейчас чувствуете?

К: Тело ноет, немного начала болеть голова…

Рис. 7. Образы бездоказательности установки долженствования

П: Давайте поработаем еще над несколькими вопросами. Алгоритм тот же, вы берете несколько карт и с их помощью формулируете ответ.

На этот раз клиент выбрал карты из набора «Allegories» и долго раскладывал их вокруг карточки с вопросом (рис. 8).

Рис. 8. Образы бесполезности следования убеждению

К: Интересно получается… Какой смысл следовать утверждению, что я должен стоять на посту… Вот я на троне, как на посту. Да, здесь женская фигура, но я точно не из тех, кто держит этот трон. Отдаление, отчуждение и ответственность за происходящее. Зато я руковожу носильщиками. А вот на второй карте я чувствую себя солдатом, которого вовремя не сменили с поста. Вернее сменили, но поздно. Бессилие. Жалкий деревянный солдатик... Бессильный пограничник (грустно улыбается). Ну, третью карту я сразу понял. То, что пытаешься удержать, уходит в никуда… Вроде бы, это тот самый пограничник превращается в пар. Испаряется… Нет, стояние на посту уже не делает меня счастливее.

П: И еще один вопрос ожидает ответа?

Клиент не глядя взял три карты, долго их рассматривал, но сообщил о затруднении в формулировке нового конструктивного убеждения.

П: Попробуйте добавить к ним еще и карточки-слова. Возможно, это поможет.

Мужчина взял несколько карточек-слов и, раздумывая, разместил их вместе с картами вокруг вопроса (рис. 9).

Рис. 9. Образы и слова-подсказки в формулировке конструктивного убеждения

*К: Получается так. Мужик с мечом – это тот, кто имеет право сменить пограничника на его посту. Гордость помогает пограничнику выдерживать большие нагрузки, но чувствую это только временно. У меня плечи все еще болят от цепей… (Ежится.) Всегда стоять на посту – трудное испытание. Причем не совсем осмысленное, уводящее в туман. Или в пустоту. Да и не очень понятно, кто на посту… Но есть надежда на возвращение к себе, чтобы взглянуть на свое отражение в зеркале жизни. Получается, что жизнь утекает впустую, (задумавшись) снова в пустоту. Но я нашел два слова, которые могут стать новым утверждением – **доверять обстоятельствам**.*

П: Попробуйте осознанно выбрать карту, символизирующую ваше Новое убеждение.

Клиент выбрал сначала одну, потом добавил вторую карту из набора «Коучинговые Ассоциативные Карты» (рис. 10).

Рис. 10. Образы, символизирующие конструктивное убеждение клиента

К: Вот это (показывая на карты) для меня означает – доверять обстоятельствам. Почему-то сейчас трудно описать смысл этих карт. Я его скорее чувствую. Можно я скажу только о чувствах?

Они странные, скорее, приятные, будоражащие. Ощущение нетерпения перед свободой полета. Я знаю, что скажу банальность, но сейчас смотрю на левую карту и мысленно повторяю: в движении жизнь, в движении (снова улыбается)… Предвкушение интереса от встречи с чем-то таинственным, что ждет в пути. Получается, я снова говорю о дороге. Только теперь хочется контактов с этой самой стихией (задумавшись). Чтобы тело почувствовало, как дует ветер. Чтобы удивились вон те темные привидения – кто это к ним в гости, с чем пришел? Хочется сказать им, чтобы расслабились.

(После паузы.) Возникло странное чувство – будто они осторожно меня касаются, когда я ступаю по дороге. Это что-то новое! Я-то вообще не любитель прикосновений. Не факт, что подружусь, конечно… Может, покажу им, как можно преодолевать большие расстояния. Думаю, они и сами летают… (Улыбается.) Ну вот и нашлись мне попутчики… А что? Можно попробовать. Будем действовать по обстоятельствам. Вернее – доверять обстоятельствам.

Мой путь остался моим, но… (пауза) ушло раздражение от непрямых дорог… стало даже интереснее – а что там за поворотом? (Слегка улыбается.)

Знаете, мне уже не нравится тот путь, который я выложил в начале, и его итог. Там все как-то слишком ровно. Мне кажется, что это сейчас я нахожусь на прямой безлюдной магистрали, которая еще и проложена по чьим-то головам. Я бы все сложил теперь по-другому… И свобода теперь представляется мне совсем по-другому.

Дальнейшая работа была направлена на создание «Жизненного пути», наполненного новыми ценностями и смыслами, а также на проработку значимого для клиента образа «мужика с мечом», обладающего правом «сменить пограничника на его посту». А в качестве домашнего задания клиенту было рекомендовано составить новый список жизненных ценностей в соответствии с его новыми конструктивными установками.

Данный пример наглядно демонстрирует возможности эффективной интеграции арт-методов (к которым относятся метафорические ассоциативные карты) и приемов рационально-эмотивной терапии в помощи личности, переживающей проявления кризиса середины жизни.

Список литературы

1. *Буравцова Н. В.* Ассоциативные карты в психотерапии деструктивных проявлений. Новосибирск, 2018. 240 с.

2. *Буравцова Н. В.* Влияние личностных границ на ценностно-смысловую сферу студентов [Электронный ресурс] // Высшее образование в России. 2008. № 6. С. 138–142. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=11135441 (дата обращения: 02.09.2020).

3. *Гроллман Э.* Суицид: превенция, интервенция, поственция // Суицидология: прошлое и настоящее. М.: Когито-Центр, 2001. С. 270–352.

4. *Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В.* Ассоциативные карты в работе с трудным случаем: учебно-практ. рук-во. Новосибирск, 2016. 334 с.

5. *Крайг Г., Бокум Д.* Психология развития. СПб.: Питер, 2020. 940 с.

6. *Ливехуд Б.* Кризисы жизни – шансы жизни. Калуга, 1994. 217 с.

7. *Малкина-Пых И. Г.* Возрастные кризисы взрослости. М.: Эксмо, 2018. 416 с.

8. *Пек М. С.* Нехоженые тропы: Новая психология любви, традиционных ценностей и духовного роста. М.: Авиценна, 1996. 312 с.

9. *Слободчиков В. И., Исаев Е. И.* Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе. М.: Изд-во ПСТГУ, 2013. 400 с.

10. *Толстых А. В.* Возрасты жизни. М.: Мысль, 2011. 364 с.

11. *Хухлаева О. В.* Основы психологического консультирования и психологической коррекции. М.: Академия, 2001. 208 с.

12. *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. СПб.: Питер, 2017. 606 с.

13. *Эриксон Э.* Жизненный цикл: Эпигенез идентичности // Теории личности в западноевропейской и американской психологии. Самара: Бахрах, 1996. С. 192–199.

14. *Юнг К. Г.* Проблемы души нашего времени. М.: Прогресс-Универс, 2019. 396 с.

15. *Vaillant G.* The climb to maturity: how the best and brightest came of age // Psychology Today. 1977, September. P. 34–39.

Дата поступления статьи 08.09.2020