**Оглавление**

Анализ сущности страха

Общая характеристика понятий страха и фобии

Природа страхов и фобий в психоанализе

Понимание страха в телесно ориентированной психотерапии

Страх: парализующая эмоция

Избавление от страха

Страх перед родителями

Страх смерти

Страх секса

Страх успеха

Страх высоты

Понятие страха в экзистенциальной логотерапии

Работа со страхами в гештальт-терапии

Классификация страхов

Описание методики эмоционально-образной трансформации

Активное Воображение

Образная сфера человека

Кататимное переживание образов

Трансформация образа как метод изменения эмоционального состояния

Описание психокоррекционной работы со страхами методом эмоционально-образной трансформации

Беседа 1

Беседа 2

Беседа 3

Беседа 4

Литература

*В страхе и в опасности*

*мы более склонны верить в чудеса.*

*Цицерон*

*Никогда и ничего не надо бояться.*

*Это неразумно.*

*М. Булгаков,*

*«Мастер и Маргарита»*

Большинство ученых полагают, что чувство страха присуще всем высшим животным и еще в большей мере свойственно человеку с его тонко развитой психикой. Животное может бояться лишь конкретных опасностей, человек же благодаря своему воображению страшится еще и мнимых бед, большинство из которых создает он сам. Создать новый страх легко, убить же его трудно именно из-за его нематериальности.

Беспокойные люди проскакивают настоящее, тратя свою психическую энергию на переживания по поводу будущего. Многие фобии живут за счет того, что человек заглядывает в будущее, а не живет в настоящем, в котором ничего страшного не происходит.

«Мудрость языка» подводит нас к причине любого страха, ибо немецкое слово *Angst* (нем. – страх) восходит к латинскому *angustus* и означает *узкий, тесный*. Т.о., при крайне стесненных обстоятельствах, в крайне ограниченных условиях мы испытываем страх. На это указывает и латинское слово *angor,* которое означает *сужение, стеснение,* а также *страх* и *беспокойство.* Другое латинское слово *angere* еще более прозаично, двойное значение страха и сужения проявляется здесь гораздо отчетливее, ибо слово переводится и как *давить, жать, сдавливать, ограничивать, сжимать*, и как *страшить, мучить, беспокоить.* Как только мы стесняем себя, отделяем, изолируем, как только мы перестаем быть естественной частью целого, мы имеем дело со страхом.

Страх является неизбежным следствием узкой ориентации сознания человека на внешний материальный мир.

***Анализ сущности страха***

***Общая характеристика понятий страха и фобии***

***Страх*** - эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. Страх - это аффективное психическое состояние ожидания опасности, при коем реальная опасность угрожает от внешнего объекта, а невротическая – от требования влечения. В отличие от боли и других видов страдания, вызываемых реальным действием опасных факторов, страх возникает при их предвосхищении. (1)

В зависимости от характера угрозы интенсивность и специфика переживания страха варьирует в достаточно широком диапазоне оттенков: *опасение, боязнь, испуг, ужас.* Если источник опасности неопределёнен или неосознан, возникающее состояние называется *тревогой*.

Функционально страх служит предупреждением о предстоящей опасности, позволяет сосредоточить внимание на ее источнике, побуждает искать пути её избегания. В случае, когда он достигает силы аффекта (панический страх, ужас), он способен навязать стереотипы поведения – бегство, оцепенение, защитную агрессию.

В социальном развитии человека страх выступает как одно из средств воспитания: так, сформированный страх осуждения используется как фактор регуляции поведения. Поскольку в условиях общества индивид пользуется защитой правовых и других социальных институтов, повышенная склонность к страху лишается приспособительного значения и традиционно оценивается негативно.

Сформированные реакции страха сравнительно стойки и способны сохраняться даже при понимании их бессмысленности. Поэтому воспитание устойчивости к страху обычно направлено не на избавление от него, а на выработку умений владеть собой при его наличии.

Неадекватные реакции страха наблюдаются при различных психических заболеваниях.

***Фобия*** – навязчивые состояния при психических заболеваниях – болезненные навязчивые неадекватные переживания страхов конкретного содержания, охватывающих субъекта в определенной -–фобической – обстановке и сопровождающихся вегетативными дисфункциями – сердцебиением, обильным потом и пр. Фобии встречаются в рамках неврозов, психозов и органических заболеваний головного мозга.

При невротических фобиях больные обычно осознают необоснованность страхов, относятся к ним как к болезненным и субъективно мучительным переживаниям, но не в силах их контролировать. В их «клетку» невротик бессознательно «прячется» от неразрешимого для него конфликта. Они обычно возникают у людей с образным мышлением и в то же время с известной душевной инертностью, вегетативной неустойчивостью. При квалифицированном психотерапевтическом вмешательстве они в основном проходят.

Фобии имеют определенные поведенческие проявления – навязчивые, ритуализированные действия, цель коих – избегание предмета фобии или уменьшение страха.

Различаются:

1. **Нозофобии** – страх заболевания (канцерофобии, кардиофобии и пр.);
2. **Социофобии** – страх публичных выступлений, страх покраснеть и пр.;
3. **Боязнь пространства**: клаустрофобия – боязнь закрытых помещений, агорафобия – страх открытого пространства и пр.

К фобиям также относятся: антропофобия, гидрофобия, гипсофобия, дисморфобия, мизофобия, эрейтофобия и др.

***Природа страхов и фобий в психоанализе***

По Фрейду страх – состояние аффекта – объединение определенных ощущений ряда удовольствие – неудовольствие с соответствующими иннервациями разрядки напряжения и их восприятие, а также, вероятно, и отражение определенного значимого события. В состоянии страха, главным образом невротического, может усматриваться репродукция травмы рождения. (1)

Страх возникает из либидо, служит самосохранению и является сигналом новой, обычно внешней опасности.

В 1909 году публикуется работа Фрейда «Анализ фобии пятилетнего мальчика». Трактовка возникшей у ребенка боязни, что на улице его укусит лошадь, основывается на раскрытии комплексов зависти к пенису и боязни кастрации, а также изучении сексуальных представлений Ганса. (2)

Согласно Фрейду, один из существенных признаков фобий – то, что в них внутренняя опасность переводится во внешнюю – невротический страх превращается в кажущийся реальным. В фобиях нужно видеть лишь синдромы, принадлежащие к различным неврозам, и им не следует придавать значение особых болезненных процессов. В большинстве случаев фобии излечимы при помощи психоанализа или иного квалифицированного психотерапевтического вмешательства.

Фрейд говорит, что такие заболевания очень часты. В большинстве случаев фобии заглушаются в детской, перерастая в невроз. «Когда приступаешь к психоанализу взрослого невротика, у которого болезнь, предположим, обнаружилась в зрелые годы, то каждый раз узнаешь, что его невроз связан с детским страхом и представляет только продолжение его…» (2)

Происхождение страха двояко:

1. Как прямое следствие травматического фактора;
2. Как сигнал о возникновении угрозы повторения этого фактора.

Страх осуществляет вытеснение и соответствует вытесненному желанию, но не эквивалентен ему.

Выделяются три основных вида страха: **страх реальный, страх невротический и страх совести**. Единственное место сосредоточения страха – Я. Обычно страх перед конкретным объектом выступает как боязнь, в патологических случаях – как фобии. Одна из важнейших разновидностей страха – страх свободный. К аффективному состоянию страха, возникающему в ситуации неожиданной опасности, относится испуг. Истерия страха трактуется как невроз, основной симптом коего – разнообразные фобии.

Также Фрейд описал следующие виды страха:

* ***Страх животных*** (страх фобии животных) – неизменный кастрационный страх – страх реальный, перед опасностью реальной или понимаемой как реальная. Здесь вытеснение создается страхом, а не наоборот.
* ***Инфантильный страх*** – детский страх, который первоначально есть лишь выражение того, что недостает любимого человека. Он наблюдается и у взрослых как страх невротический, порожденный непосредственным преобразованием либидо в страх.
* ***Невротический страх*** – разнообразные формы «бесцельного страха» невротиков; возникают из-за отвлечения либидо от нормального применения, либо из-за отказа психических инстанций. В психоанализе особо выделяются такие его формы:

1. *Свободный страх* – общая неопределенная боязливость;
2. Многообразные *фобии*, когда страх крепко связывается с определенными содержаниями представлений;
3. *Спонтанные приступы страха*, проявляющиеся при истерии и др. формах тяжелых неврозов, а также в любых условиях возбуждения, в виде аффекта страха или приступа свободного страха, которые или сопровождают симптомы, или же выступают независимо от каких-либо условий и без видимой обусловленности внешней опасностью.

* ***Страх реальный*** – рациональное выражение инстинкта самосохранения как нормальная реакция на восприятие внешней опасности.
* ***Свободный страх*** – общая неопределенная боязливость, готовая на время привязаться к любой появившейся возможности и выражающаяся в состоянии «страха ожидания» или «боязливого ожидания». Страх беспредметный, не связанный с каким-либо объектом, вызывающим этот страх. Высокие степени свободного страха всегда имеют отношение к заболеванию неврозом страха.
* ***Страх смерти*** – процесс, в ходе которого Я слишком широко расходует запас своего нарциссического либидо. Он подобен кастрационному страху. (1)

Согласно Адлеру, страх происходит от подавления агрессивного влечения, играющего главную роль в обыденной жизни и в неврозе.

***Понимание страха в телесно ориентированной психотерапии***

Все пациенты, проходящие терапию, утверждает А.Лоуэн, - это люди, переполненные страхом. Очень немногие по-настоящему воспринимают всю глубину владеющего ими страха. Их пугают такие испытываемые ими эмоции, как любовь, гнев, печаль. В такой же, если не в большей мере, они боятся и своего страха. (3)

Страх парализует тело. Нормальный человек, реагируя на страх, бросается в бой или обращается в бегство. Он пытается отодвинуть опасность или избежать её. Если эти реакции блокированы, самоконтроль рушится. Личность человека разваливается, и рассудок оказывается под угрозой. Сумасшествия в такой ситуации можно избежать только с помощью определенных действий, которые отрицают и вытесняют страх. Существуют способы самоконтроля, но страх не исчезает. Если человек вытесняет страх, тот становиться смутным ужасом. Он трансформируется в боязнь потерять контроль или сойти с ума.

Когда живой организм испытывает ужас, он застывает и теряет способность двигаться. Если чувство ужаса не столь велико, его следствием является паника, о она представляет собой истерическую реакцию и, следовательно, является неэффективным способом справиться с опасностью.

Райх сделал вывод о том, что эмоциональная энергия, которая может выражаться через страх, при постоянном мышечном напряжении оказывается связанной. Подавленная эмоция – ее смысл или цель – лежит в основе психического беспокойства, и тогда ригидность мышц служит механизмом подавления. Т.к. для выражения чувств и беспокойство, и ригидность немедленно объединяются в функциональную общность, врач постоянно может наблюдать, как расслабление напряженных мышц не только высвобождает вегетативную энергию, но и извлекает из глубин памяти ту первичную ситуацию, с которой началось подавление.

Лоуэн утверждает, что если напряжение развивается в ситуациях, где невозможно ожидание доставляющего удовольствие расслабления, то возникает *страх*. Однако страх не обязательно становиться патологическим состоянием. Рассуждая с позиции принципа реальности, Лоуэн говорит, что страх становиться патологическим, когда нарушается его пропорциональное соотношение с внешней ситуацией, его породившей. Но, даже не будучи патологическим, страх всегда рассматривается как *угроза Эго*, которую зрелый организм стремиться устранить. Т.е., напряжение становиться патологическим, когда принимает хроническую форму и выходит из-под контроля. Страху противопоставляется удовольствие. Они выступают как части общего принципа: напряжение – расслабление. Страх означает, что движение вперед, к разрядке, блокируется. Если интенсивность энергии возрастает до точки, в которой уже появляется угроза целостности телесной структуры, то возникает боль (страдание).

При наслаждении кровеносные сосуды расширяются и кожа краснеет. При страхе они сужаются, кровь отливает, кожа бледнеет. Лоуэн объясняет это тем, что расширение живой мембраны соответствует уменьшению поверхностному натяжения и увеличению поверхностного заряда, сужение – наоборот, увеличению поверхностного натяжения и уменьшению поверхностного заряда.

Анализ на соматическом уровне выявил, что пациенты *задерживают дыхание и втягивают живот*, дабы подавить страх и другие чувства. Такое поведение свойственно практически всем. Как детям, так и взрослым. В ситуациях, вызывающих испуг, человек затаивает дыхание, *напрягает диафрагму* и *брюшные мышцы*. Каждая хронически напряженная мышца пациента пребывает в состоянии страха, но наиболее очевидным образом срытый страх проявляется в стиснутых челюстях, в сильно приподнятых плечах, в широко распахнутых глазах, в также в общей зажатости, ригидности всего тела. Уходит напряжение – он выдыхает. Если такая схема приобретает хронический характер, то грудь поднимается и остается в положении «на вдохе», дыхание делается поверхностным, живот – твердым. Сокращение дыхания уменьшает количество поступающего в организм кислорода и, соответственно, вырабатываемой через метаболизм энергии. Результатом является снижение эмоционального тонуса и утрата стремлений.

Райх пишет, что бледность при испуге, дрожь в состоянии страха соответствуют потоку сигналов от периферии тела к центру, вызываемому сужением периферийных и расширением центральных кровеносных сосудов (состояние страха).

***Избавление от страха***

Попросить пациента дышать свободно и естественно во время лечебной процедуры вполне соответствует концепции Ференци об «активности». Необходимо дать пациенту возможность осознать ригидность мышц и неестественность своего состояния. Ригидность затем устраняется посредством сознательного контроля пациентом своей мускульной напряженности и эмоционального импульса, блокируемого спастическим состоянием.

Расслабление и избавление тела от ставшего для него привычным состояния страха требуют, чтобы данный пациент обрел осознанное понимание имеющихся у него страхов и телесных напряжений, а также требуют отыскания определенных средств разрядки существующего напряжения.

Противоядием от страха является гнев. Пациент должен при этом «завестись» – другими словами, разгневаться, но при этом зайти настолько далеко, чтобы почувствовать себя чуточку безрассудным или немного потерявшим самоконтроль.

Необходимо, говорит Лоуэн, дать возможность пациенту осознать подавленную в себе смертоносную ярость, тем самым снизить опасность ее внезапного самопроизвольного взрыва, который может иметь в буквальном смысле убийственные последствия. Признание факта существования собственных чувств укрепляет эго и способствует сознательному контролю над разными импульсами и побуждениями. Человек должен ***ощутить свое чувство и сжиться, даже подружиться с ним.***

***Страх перед родителями***

Когда ребенок испытывает страх перед родителями, которые могут вести себя иррационально или проявлять по отношению к нему насилие, то ему попросту некуда сбежать. Дети в подобной обстановке впадают в ужас. Они застывают, буквально коченеют от страха. Поэтому ребенок оказывается вынужденным делать что-либо с целью преодолеть состояние паралича. Это означает, что он должен подавлять и отрицать свой страх. Против чувства страха ребенок мобилизует свою волю. Чтобы выразить свою решимость, он напряжением соответствующих мышц стиснет челюсти, как бы говоря тем самым: «Я не стану бояться». В то же время он в какой-то степени диссоциируется, или, иначе говоря, изолируется, от своего тела и от реальной действительности и будет отвергать враждебность и угрозу, исходящие от родителей. Все эти меры направлены на обеспечение выживания, и хотя они и позволят ребенку выкрутиться, а в конечном итоге – вырасти и избавиться от возможности нападения со стороны родителей, одновременно они становятся для такого подростка образом жизни, потому что оказываются структурно встроенными в его тело. Подобный ребенок живет в перманентном, никогда не уходящем состоянии страха – независимо от того, чувствует от сам это или нет. Чтобы вытерпеть невыносимый стресс, ребенок должен стать бесчувственным и диссициироваться, т.е. отделиться от собственного тела. Физически дети укрываются в своих комнатах или других укромных местечках, а психически – в своем воображении. Такой уход ведет к расщеплению личности как единого целого и безусловно представляет собой шизофреническую реакцию. (3)

Страхи становятся безымянными и безликими, когда они *вытеснены*. Они живут в бессознательном и оказывают воздействие на ребенка. Когда пациенту удается освободиться от той хватки, которой ужас сковывает его, некоторые элементы этого ужаса проясняются, и тогда удается разглядеть страх быть покинутым, страх быть уничтоженным и страх уничтожить кого-то.

***Страх смерти***

Страх смерти на самом деле представляет собой страх перед процессом умирания.

Страх смерти связан с весьма ранними переживаниями, при которых ребенок ощущает, что стоит перед лицом смерти, что он вполне может умереть. Смерть не наступает, ребенок приходит в себя и возвращается к обычным делам, но память тела невозможно стереть, хотя в интересах выживания пугающие воспоминания оказываются выдавленными из сознания. Такого рода телесная память сохраняется в форме напряжений, тревоги и страха в тканях и органах тела, в мускулатуре. Часто страх смерти проявляется как глубокое бессознательное сопротивление глубокому дыханию и капитуляции перед собственным телом.

Лоуэн описывает одного пациента, значительно продвинувшегося в процессе терапии, который испытал страх смерти. Раньше его отчаянная борьба за выживание исключала возможность подобной тревожности. Он начал сознательно бояться момента умирания, когда почувствовал, что ему есть для чего жить. Подобная тревожность порождается страхом; пациент биться наказания за положительные чувства. Если тревожность становиться слишком сильной, у человека не остается выбора и ему приходится разрушить хорошие чувства.

Страх можно вытерпеть, если проецировать его на внешние события. Отчаянный маневр – это способ сохранить рассудок, перемещая ужас на актуальные ситуации. Ум может быть наполнен специфическими страхами; он чувствует. Что уязвим перед неизвестностью. Если такой маневр не удается, последнее безрассудное движение, направленное на то, чтобы избежать обреченности, - суицид.

***Страх секса***

Секс и смерть неизбежно вплетены в расщепление личности. Страх секса – это страх смерти. Когда человек борется за выживание, все, что угрожает потерей самоконтроля, смертельно опасно. Сексуальные чувства представляются именно такой опасностью.

Если физическая близость в детском уме ассоциирована со страхом и стыдом, половой акт будет рассматриваться как нападение на эго и тело. Ребенок видит это как вторжение в личную жизнь, удар по личности. На более глубоком уровне реакция ребенка на то, что он видит сексуальную близость, отражает бессознательные чувства родителей по поводу полового акта. Если мать боится близости, ребенок будет ощущать страх и интерпретировать это как отвержение, у него постепенно разовьется чувство стыда за собственное тело.

***Страх успеха***

Тревожность, связанная с позитивным и живым чувствованием, возникает из глубинного чувства обреченности. Обычно индивидуум не сознает, что это ощущение порождает он сам. Такие чувства быстро вытесняются в интересах выживания, и человек продолжает свою тщетную борьбу. На определенном уровне сознания он знает, что не может быть успешным, даже не должен быть успешным.

Почему же успешность так пугает, почему успех вызывает такой страх? Пугающий успех, говорит Лоуэн, - это сексуальное обладание родителем, но для того, чтобы пациент пришел к такому инсайту, необходима очень долгая аналитическая работа. Во-первых, он не осознает, что охватывающее его ощущение обреченности – это ужас перед совершением инцеста, опасность нарушить строжайшее табу и страх перед жуткими ответными действиями, которые неизбежно последуют за этим.

***Страх высоты***

Анализ показывает, что людей, которые бояться падения с высоты, пугают полеты во сне и любовные неудачи. Против страха высоты эго может выставить защиты, которые вытеснят этот страх и позволят человеку действовать в опасных ситуациях. Это может заставить бросить вызов его бессознательной тревожности. Человек будет ставить себя в опасные ситуации, где может произойти падение, чтобы доказать, что он ничего не боится. Страх перед катастрофой лежит в основе психологии безрассудства.

***Страх и беспокойство***

Гулдинги определяют страх и беспокойство как эмоциональную реакцию на реальную или воображаемую опасность в настоящем, а беспокойство – как реакцию на реальную или воображаемую опасность в будущем. Человек боится игрушечного пистолета, если он верит, что тот настоящий. Человек с фобией знает, что его страхи воображаемые, но боится так же, как если бы они были настоящими. Беспокойный человек рассказывает себе страшилки о том, что может с ним в будущем случиться.

Тем не менее, страхи в повседневной жизни, о которых рассказывают клиенты, могут оказаться и обоснованными. Первым делом терапевт должен определить, имеет ли рассказываемое реальную почву. Когда же клиент боится совершенно безопасной ситуации, нужно, утверждают Гулдинги, искать раннюю сцену, являющуюся прототипом сегодняшнего страха.

Одна из техник, которые используют Гулдинги, - доведение «ожидание катастрофы» до абсурдных выводов. Терапевт спрашивает, что может произойти самого плохого? Это может быть, например, одиночество, отсутствие любви и т. д. Даже если ожидание катастрофы окажется не напрасным, клиент осознает, что он не пропадет в данной ситуации. В заключении он делает вывод, что его опасения сильно преувеличены, и он больше не волнуется.

***Понятие страха в экзистенциальной логотерапии***

В. Франкл следующим образом описывает механизм образования патологической реакции страха: у человека появляется страх перед каким-либо явлением (сердечный приступ, инфаркт, онкозаболевания и т.п.), реакция ожидания – страх, что это явление или состояние наступит. Могут проявиться отдельные симптомы ожидаемого состояния, что усиливает страх, и круг напряжения замыкается: страх ожидания события становится сильнее, чем опасения, непосредственно связанные с событием. На свой страх человек начинает реагировать бегством от действительности (от жизни).

В сложившейся ситуации Франкл предлагает использовать самоотстранение. Наиболее ярко способность к самоотстранению проявляется в юморе. Юмор позволяет дистанциироваться от чего угодно (в том числе и от самого себя) и тем самым обрести контроль над самим собой и ситуацией.

Страх является биологической реакцией, позволяющей избегать тех ситуаций, которые представляются опасными. Если человек будет сам активно искать эти ситуации, то он научится действовать «мимо» страха, и страх постепенно исчезнет, как бы «атрофируется от безделья».

В коррекционной работе со страхами Франкл использует метод *парадоксальной интенции*. Данный метод предполагает, что психолог вдохновляет клиента именно на то, чего тот старается избежать. При этом используются различные проявления юмора. Например, если человек испытывает страх закрытых помещений, ему предлагается заставить себя находиться в таком помещении. И в результате длительного нахождения, как правило, страх исчезает, а человек обретает уверенность в себе, перестает бояться того, чего раньше избегал. (14)

***Работа со страхами в гештальт-терапии***

Цель гештальт-терапии состоит в том, чтобы использовать чувство как средство, соединяющее жизнь человека в единое целое. Внимание к чувствам, описание чувств, понимание несоответствий или пробелов в опыте, сосредоточенность на том, что открылось и не получило органичного выражения, - все это позволяет использовать чувства для доступа к циклу осознавания и выражения. Для правильного выражения чувств нужен подходящий «контекст». Возможно, чувства были направлены не на того человека или ситуацию. Задача терапевта – найти точный ход, чтобы удовлетворить потребность человека в завершении действия.

*Фантазия* – это большое достояние в жизни человека. Она уводит нас далеко за пределы окружающего мира и происходящих событий. Фантазирование в терапии служит четырем основным целям:

1. 1. Контакту с неприемлемыми событиями, чувствами и личными качествами. Человек может фантазировать, достигая освобождение и без всяких действий. Возвращение и ассимиляция чувств – это путь к развитию, несмотря на то. Что все может происходить не по-настоящему. Если человек переживает страх и преодолевает его, значит, впоследствии он будет меньше бояться своих чувств, возникающих в реальной ситуации, – страх становится не таким опасным, как раньше. Когда устрашающие события возвращаются (даже в фантазии), они способны опустошить и напугать человека, и в результате он может прекратить работу. Поэтому очень важно обратить особое внимание на выход этих переживаний и на саморегуляцию человека в процессе фантазирования.
2. Контакт с отсутствующим человеком или незавершенной ситуацией. Фантазия воспроизводит реальность в безопасном варианте. Это необходимо тогда, когда актуальная ситуация слишком травмирующая, если обращаться к ней напрямую.
3. Исследования неизвестного;
4. Исследования новых или незнакомых аспектов самого себя. (15)

***Классификация страхов***

Страхи можно классифицировать по различным основаниям. Их можно разделить на группы исходя из того, чего боится человек, - это классификация по фобуле страха. Карвасарский различает 8 основных фобул страха.

1. К первой он относил **боязнь пространства**, проявляемую в различных формах. Среди них:

* *клаустрофобия*
* *агорафобия*
* *страх глубины*
* *страх высоты*

1. **Социофобии**, связанные с общественной жизнью. Они включают в себя:

* *Эрейтофобию* (страх покраснеть в присутствии людей)
* *Страх публичных выступлений*
* *Страх действовать в присутствии людей* и др.

1. **Нозофобии** – страхи заболеть каким-либо заболеванием. Этот вид навязчивого страха в той или иной мере всегда присутсует в обществе, но особо обостряется и принимает массовый характер во времена эпидемий
2. **Танатофобия** - страх смерти.
3. **Сексуальные страхи**.
4. **Страх нанести вред себе или близким**.
5. **«Контрастные фобии»** (например, страх громко произнести нецензурные слова в обществе у благовоспитанного человека или страх «совершить что-то непристойное, грязное» у священника во время богослужения).
6. **Фобофобии** – страх бояться чего-либо.

Психиатры Сэдок и Каплан делят страхи на **конструктивные** – представляющие естественный защитный механизм, помогающий лучше приспособиться к экстремальной ситуации, и **патологические**. Последние являются неадекватным ответом на определенный стимул по интенсивности или длительности и часто приводят к ситуации психического нездоровья.

Ю. Щербатых разбивает все страхи на три группы:

1. Природные
2. Социальные
3. Внутренние

***Философско-психологический анализ страха***

Герберт Уэллс описывает человека как песчинку мироздания. Его окружают грозные природные стихии. Небо осыпает людей кометами. Недра Земли извергают огненную лаву. Человек постоянно испытывает предательство земной тверди. Однако источник страха, полагает Уэллс, вовсе не в игре природных смещений. Он только в помышлении человека о них. И это совершенно справедливо, т.к. реальность является человеку такой, и только такой, какой он её воспринимает.

Источник человеческого ужаса – свобода, которой наделен индивид.

Феномен страха проступает уже в известном мифе о сотворении человека Богом. Рожденный страхом миф о падении и первородном грехе переходит в чувство подавленности, которое является специфической болезнью человека. Психология страха – неизбежный спутник западной цивилизации. Видный философ Макс Шелер заметил: «В истории ещё не появился такой великий психоаналитик, который освободил бы человека от этого смертного ужаса, от того чувства страха, который является эмоционально-импульсивной основой этого специфически иудейского-христианского мира идей».

В результате Уэллс делает вывод: страх – пожизненный удел человека, бремя избранной им свободы. В противоположность – точка зрения А. Моссо: он считал, что страх – это болезнь, которую надо лечить. Психологи, изучая такое состояние человека, определяли его как отрицательную эмоцию, обнаруживающую себя при возникновении реальной или мнимой опасности.

Страх парализует волю. Героем считали того, кто способен внутренней силой побороть в себе чувство ужаса. Страх представляли в виде демона или божества, для умилостивления которых приносили жертвы.

Феномен страха пытались объяснить, изучая человеческую физиологию. Декарт полагал, что страх имеет чисто физические причины, и поэтому искал в мозгу следы впечатлений от пережитого.

***Описание методики эмоционально-образной трансформации***

***Активное Воображение***

Активное Воображение – это особый метод использования силы воображения, разработанный Юнгом в начале этого столетия. В сущности, Активное Воображение – это диалог, ведущийся с различными частями «Я», живущими в бессознательном. В определённом смысле это похоже на сон, с той лишь разницей, что, испытывая это ощущение, человек не спит и полностью осознаёт происходящее.

Юнг доказал, что он может входить в свою фантазию, осознанно в ней участвовать и превращать ее в активный обмен между осознающей и бессознательной энергетическими системами. Активное Воображение помогает лучше понять, что возникающие в воображении образы на самом деле являются символами, представляющими глубоко сидящие внутри нас части нашего «Я». Подобно образам из снов, они символизируют содержимое нашего бессознательного. Поскольку эти внутренние существа обладают «своим собственным разумом», они говорят и делают вещи, которые иногда потрясают зачастую просвещают, а иногда и оскорбляют наше эго.

В снах события происходят исключительно на уровне бессознательного. В процессе Активного Воображения, события происходят на уровне воображения, которое не относится ни к осознающему разуму, ни к бессознательному, а представляет собой «место встречи», «нейтральную полосу», на которой осознающий разум и бессознательное встречаются, чтобы создать событие жизни, сочетающее в себе элементы и того, и другого. Два уровня сознания сливаются друг с другом на уровне воображения, подобно двум рекам, которые впадают друг в друга, чтобы создать один мощный поток. Они дополняют друг друга; они начинают работать вместе, и, в результате, ваша полная личность начинает преобразовывать себя в единство. Диалог осознающего разума с бессознательным, приводит в действие высшую «божественную» функцию «Я», которое представляет собой синтез этих двух уровней сознания.

Воображение не может быть активным, если в процессе не задействованы ваши чувства и эмоции. «Я» испытываю определенные чувства: «я» счастлив, заинтересован, печален или зол в результате происходящих событий. «Я» должно ощущать воображаемое действие так полно, как если бы оно было внешним, физическим событием. Да, это событие – символическое, но, тем не менее, оно является реальным событием, в котором задействованы реальные чувства.

Посредством нашего активного участия мы превращаем то, что могло бы остаться бессознательной, пассивной фантазией, в абсолютно осознанный, мощный акт воображения. Если Активное Воображение применяется правильно, оно соединяет те различные части нашего «Я», которые конфликтовали между собой или были отделены друг от друга. Оно пробуждает внутри нас могучие голоса и приводит к заключению мира между враждующими эго и бессознательным, к началу сотрудничеству между ними. Активное Воображение выводит человека на путь, ведущий к целостности, к осознанию полноты своего «Я», и все это только потому, что человек научился общаться со своим внутренним «Я». Джонсон доработал юнговский четырехфазный подход к Активному Воображению.

Фаза 1. Приглашение бессознательного. Смысл заключается в том, чтобы пригласить живущего в бессознательном создание поднять их на поверхность и установить с ними контакт.

Фаза 2. Диалог. Ведется разговор то с одной частью личности, то с другой. В ходе этого диалога выясняются желания, действия и чувства той или иной части личности.

Фаза 3. Ценности. Джонсон считает небходимым внести в это общение между притивоположными ценностями этические нормы для того, чтобы не было подчинения одной противоположности другой.

Фаза 4. Ритуалы. Джонсон отмечает, что должно произойти перенесение смысла из воображения в реальную жизнь.

Уровни Активного Воображения:

1. Выгодный обмен. Это самое практичное применение А.В. оно начинается с понимания факта, что человек состоит из многих противоположных частей. Каждая часть имеет свою потребность и желает принять участие в осознанной жизни чесловека. Когда это становиться понятно, то многие конфликты начинают осознаваться как столкновение разных частей «Я», которые по-разному смотрят на мир.
2. Теплая встреча. На этом уровне подход строится на установлении дружеских отношений с бессознательным посредством поднятия на сознательный уровень его образов, ослабления отрицательного воздействия автономной энергии, перевода их в сознание и примирения этих образов с «Я» человека.
3. Восприятие духовного аспекта. Этот уровень похож на то, что люди называют «видениями» - это выброс того, что средневековые мистики называли полным проявлением сознания. Образ или цель событий, посредством способности человека к воображению, овладевает им с такой силой, что человек, на самом деле узнает и ощущает свое подлинное полное «Я». В течении какого-то мига человек видит истинное единство, красоту и смысл жизни.

***Образная сфера человека***

В своей книге «Образная сфера человека» Гостев рассматривает мысленные образы как объекты психологического анализа различных состояний. Мысленный образ в самом широком своем понимании может быть определен как образ предметов и явлений внешней реальности, переживаемый как единица содержания сознания в отсутствии соответствующей актуальной стимуляции. (Информационный источник ОСф преимущественно является содержанием памяти, независимо от того, по каким каналам эта информация была в нее заложена. Вместе с тем, это не исключает возможности других способов «информационного питания» Осф)

В этом смысле он является вторичным образом. Образы памяти, как известно, - основа для образов воображения. Образная сфера входит в качестве подсистемы в систему сенсорно-перцептивной организации, которая является частью психологической макроструктуры человека – индивид, субъект, личность. Образная сфера, следовательно, - многоканальная система психического, являющаяся единой многогранной многоуровневой динамической саморегулирующейся системой, которая за счет возможности воссоздания непрерывного мысленного контакта с реальностью (мира и себя) обеспечивает адекватное отражение и регулирование.

Также Гостев рассматривает образы в зависимости от общего состояния бодрствования. Образы бодрствующего состояния сознания являются «строительным материалом» сознания. Образы различной модальности могут быть как произвольными, так и непроизвольными, иметь различную степень яркости, отчетливости. Гостев различает «образы-воспоминания» (соответствующие ситуативной памяти), «образы-воспроизведения» (соответствующие фактической памяти) и «образы-представления» (как обобщенные воспоминания имевших место событий и ситуаций). Основанием для их разделения является их различие в эмоциональном компоненте образа: эмоционально нейтральные образы воспроизведения и эмоционально окрашенные образы воспоминания.

***Образы-воображения***

Проблема воображения является одной из самых дискуссионных. В психологии воображение понимается как психический процесс, обеспечивающий создание новых образов на основе переработки и творческого преобразования имеющихся у человека образов действительности. Выделяются различные приемы трансформации образов:

* Агглюкинация;
* Акцентирование;
* Гиперболизация;
* Интерполяция;
* Экстраполяция.

Основная функция воображения заключается в том, что оно позволяет познавать то, что субъект не воспринимал, т.е. отсутствующее в опыте. Фантазия, соответственно, расширяет возможности познания, восполняет пробелы в знаниях, в частности, компенсирует интеллектуализацию в отражении реальности. Перекомбинация опыта в субъективно новые сочетания в фантазии дает возможнгость человеку выйти за рамки «одномерной логики» причинно-следственных связей обыденной реальности. Воображение тесно связано с опережающем отражением различного уровня. Оно необходимо, например, для предвидения и осознания перспектив общего развития.

Воображение является аспектом мышления. В частности, перекомбинирование информации, которой располагает субъект (суть фантазий), выступает как один из механизмов творческого мышления. Аристотель считал, что мышление частично является воображением, а частично суждением. Согласно Вундту, деятельность фантазии представляет собой мыщление в образах. Воображение выступает дополнительным механизмом творческого мышления, осуществляющим избыточное моделирование возможных состояний объекта.

В результате преобразования образов памяти за счет их смыслового расчленения, объединения, трансформации, возникают новые образы. В образах воображения мы имеем, следовательно, доминирование преобразования информации в отличие от репродуктивных образов, в которых происходит сохранение исходной информации. Воображение делится на активное и пассивное. И то, и другое может быть как произвольным, так и не произвольным. Активное воображение описывается обычно через такие разновидности, как воссоздающее антиципирующее и творческое и имеет дело с образами, произвольно формируемыми в соответствии с целями деятельности. Пассивное воображение это березоподобные образы, состоящие из воображаемых сцен, ситуаций, «удовлетворяющие» сокровенные желания, уводящие человека от действительности.

Опыт использования образов в психотерапии аккумулирован в подходе получившем название «психоимажинативной» терапии, которая направленно ищет развития и оживления как можно более широкого диапазона образного опыта, включая его приобретение за счет специальных упражнений. Психоимажитивная психотерапия (базируется на концепции Салливена) основывается на работе с воображаемыми ситуациями, образующими «окна» в глубокие аспекты внутреннего мира человека, и вскрывающими его психодинамику. Используется набор специальных упражнений, облегчающих терапевту интуитивное понимание появляющегося в потоке сознания невербального материала. Применяются а)произвольно заданные образы б)манипулирование символическими образами В)мысленное решение проблемы в воображении, г)спонтанные зрительные образы (непроизвольно выявляющие нужную информацию). Образы помогают найти релевантный терапевтический процесс в каждый данный момент времени. Неоспоримое преимущество использование образов в терапии заключается в том, что они позволяют «проигрывать варианты» в зависимости от хода сессии, могут быть использованы в любой форме, удовлетворяющей клиента.

Очень эффективна мысленная работа с телом, телесные образы. Она обладает высоким диагностическим и регулирующим потенциалом. Влияние воображения на организм хорошо иллюстрируется феноменом стигматов, появлением симптомов на основе воображаемой болезни, возможностью изменением физиологии. Например, образ тела в норме функционирует как специализированный центр неосознаваемой информации о теле, относительно окружающей среды, существующий в постоянной связи с текущими психическими процессами и поведением. Образы позволяют извлечь глубоко запрятанную информацию человека о себе. Они – эффективное средство самообозрения.

***Кататимное переживание образов***

Метод основан на том, что у лежащего в расслабленном состоянии на кушетке или удобно сидящего в кресле пациента психотерапевт может вызвать похожее на сновидения наяву представление образов – **имагинации**. Если предварительно задать некоторый неопределенный мотив представления, то это получается значительно легче. За первыми образами обычно очень скоро возникают последующие, которые преимущественно представлены образами ландшафта, животных и человека. При этом человек может прийти к почти реальному переживанию, расширенному до трехмерного пространства. Пациента просят сразу же сообщать о происходящем. Психотерапевт может оказать влияние на образы и структурировать их. Полное эмпатии сопровождение психотерапевта имеет особо важное значение в этом диалогическом методе.

В содержании сновидений наяву можно увидеть символическое представление бессознательных или предсознательных конфликтов. Компромиссные образования между аффективно-инстинктивными импульсами и защитными процессами отражают как актуальные эмоциональные проблемы, так и глубинные генетические формы конфликтов, восходящих вплоть до самого раннего детства.

Система КПО основывается на 2-х основных положениях:

1. Человек способен развивать в своем воображении фантастические представления, которые известны не только как ночные сновидения, но и как дневные фантазии. При помощи своей имагитивной способности человек может каждый раз заново создавать свой образ, исходя из самого себя, и познавать себя в ходе тонкого диалектического процесса.
2. В результате эмпирических наблюдений содержащих фантазии образов выработан ряд специфических правил и закономерностей. Они подчинены первичному процессу при помощи неинтерпретирующего воздействия.

***Трансформация образа как метод изменения эмоционального состояния***

В общем виде предлагаемый метод может быть выражен формулой: *чувство – образ – трансформация – чувство*. Терапевтический процесс может быть представлен как последовательность из 10 шагов:

1. Клиническая беседа

2. Прояснение симптома

3. Создание образа

4. Исследование образа

5. Проверка на фиксацию

6. Трансформация

7. Интегрирование образа с личностью

8. Ситуационная проверка

9. Экологическая проверка

**1. *Созерцание.*** Сосредоточение внимания на негативных качествах образа, созерцание его нежелательного качества для того, чтобы оно постепенно исчезло и вместе с ним исчезает негативное состояние. При этом необходимо различать негативные и позитивные качества образа. Позитивными характеристиками являются цвета, соответствующие природным реалиям (голубой, синий, серебристый, золотистый, белый, прозрачный). Негативные цвета – черный, коричневый. Грязно-желтый, серый и др. Позитивными следует считать все зрительные признаки, вызывающие приятное кинестетическое чувство: легкость, свежесть и т.д. негативными – тяжесть, жжение, давление и др.

**2. *Мысленное действие*.** Прежде всего, следует спросить клиента, что ему хочется с «этим» сделать, и во многих случаях найденное клиентом решение оказывается вполне адекватным. Избранный способ действия должен соответствовать структуре психологического конфликта.

**3. *Диалог***. Разговор с образом как с реальной личностью, ведь он всегда выполняет для клиента определенные функции и воплощает те или иные чувства. Диалог может играть проясняющую роль, помогая выбрать правильную стратегию действий, но может служить и самостоятельным средством решения психотерапевтической задачи.

**4. *Взаимодействие противоположностей*.** Психологические проблемы связаны с наличием противоположных сил, причем одна из взаимоопределяющих друг друга сторон осознается, а вторая – нет.

**5. *Замена*.** В этом методе предлагается сначала найти образ, представляющий негативные чувства, а потом найти позитивный образ, который мог бы адекватно заменить его, после чего принять позитивный образ, отказавшись от негативного.

**6. *Передача чувства*.** Этот метод состоит в том, чтобы мысленно передать образу те чувства (негативные), которые он вызывает. По мере передачи чувств негативный образ тает, а с ним исчезает и негативное состояние.

**7. *Прослеживание судьбы образа*.** В этом подходе клиенту предлагается просмотреть процесс дальнейшего развития образа или его историю в обратном порядке вплоть до его возникновения. Как прошлое, так и будущее могут скрывать возможности избавления от негативного образа, а значит, и связанного с ним состояния. (подобный метод используется в НЛП)

**8. *Свободное фантазирование*.** Отталкиваясь от первично заданного образа, клиенты (особенно художественного склада) могут просмотреть целый фильм в своем воображении, что само по ходу является трансформацией личности.

**9. *Расширение осознания*.** Метод предполагает умение терапевта задавать вопросы, проявляющие скрытый смысл, содержащийся в образе. Цель его – более полное осознание клиентом своего проблемного поля.

***10. Волшебство.*** Этот метод предполагает различные варианты волшебных изменений по желанию клиента под магическим воздействием терапевта. Он применяется при разрешении тупиков третьей степени, когда человек считает, что чувствовал себя так всегда и не находит способа изменить образ. При этом клиенту предлагается представить, что образ изменился в нужном русле и описать, как он себя при этом чувствует.

***Беседа 1***

30 мая 1999 года.

Клиент: Т.

Пол женский, 21 год.

**Т**: Мне страшно доверять людям. Я боюсь поверить кому-то, а потом ошибиться и расплачиваться за свои ошибки…

**С:** Где в теле ты чувствуешь этот страх?

**Т:** В сердце.

**С:** На что он похож?

**Т:** Это черный комочек, а в нём игла.

**С:** Как ты относишься к нему?

**Т:** Он неприятен мне.

**С:** А что игла делает этому комочку?

**Т:** Колет, вонзается туда-сюда, очень больно, и в сердце тоже.

**С:** Что тебе хочется сделать с этой иглой?

**Т:** Вытащить её.

**С:** Можешь сделать это. Вытащи её из комочка и поставь перед собой.

**Т:** Она стала такая огромная, тонкая, острая.

**С:** Я предлагаю тебе стать ею.

**Т:** Хорошо, я – игла (встает на её воображаемое место).

**С:** Игла, что ты делаешь Т?

**Т** (в роли иглы): Смеюсь над ней.

**С:** Зачем?

**Т** (игла): Мне хорошо от этого, просто кайф.

**С:** Танечка, стань, пожалуйста, собой и скажи, что ты чувствуешь, когда над тобой смеётся игла?

**Т:** Я чувствую, что падаю в глазах окружающих и, прежде всего, в своих глазах. Страдает моё самолюбие, я чувствую себя униженной. Я никому не доверяю…

**С:** Попробуй вспомнить, не приходилось ли тебе бывать в таких ситуациях, когда над тобой смеялись, и ты чувствовала, что ты – ничтожество?

**Т:** Да, в голову приходит мой учитель из начальной школы. Он был очень строгим и властным, подавлял. Это было в первом классе. Я плохо училась и чувствовала себя ни на что не способной. Это было невыносимо, и я решила доказать всем, что я лучше, №1 в классе.

**С:** Предлагаю тебе представить эту маленькую Танечку и учителя, как будто он стоит напротив тебя. Что ты чувствуешь по отношению к нему?

**Т:** Это ненависть, точно. Хочу его пинать ногами по почкам, хочу, чтобы его уволили!

**С:** Я разрешаю тебе сделать это.

**Т:** Да, я бью его, ненавижу!!!

**С:** Найди образ этого чувства, может быть, запах или звук.

**Т:** Это сверкающая молния, она пахнет жженой резиной, а звук как будто пилят по металлу.

**С:** Усиливай их, слушай и нюхай.

**Т:** Молния порождает огонь, он жжет…

**С:** Что он хочет жечь?

**Т:** Тот черный комочек.

**С:** Позволь ему сделать это.

**Т:** Он сгорает, его больше нет.

**С:** А что происходит с иглой?

**Т:** Теперь я чувствую её во всём теле.

**С:** Вытащи её и поставь рядом. Теперь давай немного отвлечемся и поговорим о твоем недоверии. Представь, пожалуйста, всех вместе тех, кому ты боишься довериться.

**Т:** О! Это огромный монстр. У него столько самомнения!

**С:** Где в нем оно располагается?

**Т:** Везде внутри него, оно заполняет его как воздух.

**С:** Вдыхай его.

**Т** (вдыхает): Он стал очень маленьким. А мне трудно дышать**.**

**С:** Почему?

**Т:** Очень много этого «воздуха»! Он переполняет меня!

**С:** Предлагаю тебе направить эту энергию на позитивные аспекты твоей жизни: на здоровье, работу, учебу.

**Т:** Да, очень хорошо, но все равно ещё что-то остаётся. Можно поделиться «этим» с другими?

**С:** Можно, если тебе этого хочется.

Т: Я дарю людям…

**С:** Давай вернемся к игле. Что ты чувствуешь к ней?

**Т:** Ничего.

**С:** Она ещё нужна тебе?

**Т:** Нет.

**С:** Скажи ей, что она уволена.

**Т:** Она испарилась.

**С:** Ты все ещё чувствуешь боль и страх в сердце?

**Т:** Нет, мне так непривычно…

**С:** Давай представим ситуацию: ты захотела кому-то довериться.Можешь ли ты сделать это, не боясь ошибиться?

**Т:** Мне кажется, что да.

От клиента исходил запрос на решение проблемы страха доверия людям, в частности, при более конкретном выяснении, стало понятно, что главная трудность заключается в доверии мужчинам.

Образ иглы в сердце как фаллический символ свидетельствовал о боли, обиде, причиненной мужчиной. Сначала я предположила, что это следствие несчастной любви или измены со стороны молодого человека. Но данная гипотеза не подтвердилась. Оказалось, что доверять не может «внутренний ребёнок», который в детстве был подвергнут унижению со стороны учителя. Чувство ненависти зафиксировалось в образе иглы. Также затрагивалась проблема самооценки, т.к. девочка чувствовала себя униженной, «не такой», неполноценной. Т. выразила злость по отношению к школьному учителю. Но игла исчезла только после того, как Т. вернула себе самоуважение, чувство собственной значимости или, по её словам, «самомнение».

***Беседа 2***

4 июля 1999 года.

Клиент: Н.

Пол женский, 21 год.

**Н:** Я очень боюсь высоты. Даже когда встаю на стул, стоящий на столе, у меня ноги подкашиваются, появляется дрожь в коленях…

**С:** Представь, что ты сейчас стоишь на этом стуле. Где в теле ты испытываешь страх?

**Н:** В желудке и в животе, да, точно, в области живота.

**С:** Можешь ли ты извлечь его оттуда и представить на этом кресле? (пододвигаю кресло) Что это такое?

**Н:** Это множество маленьких коротеньких иголочек. Они разноцветные, красные и синие.

**С:** Как ты относишься к ним?

**Н:** Они мне не нравятся, раздражают. Они колют, мне очень неприятно.

**С:** Скажи им об этом. Расскажи, как они мешают тебе.

**Н:** Я делаю это, и они сворачиваются, закругляются. Они превратились в подковки.

**С:** Продолжай. Как они выглядят сейчас?

**Н:** Они стали синенькими.

**С:** Как ты теперь к ним относишься?

**Н:** Они мне нравятся. Мы договорились, что они будут помогать мне в те моменты, когда мне грозит опасность или может что-нибудь случиться.

**С:** Вернись, пожалуйста, в то состояние, когда ты стоишь на стуле.

**Н:** Мне страшно.

**С:** Что ты говоришь себе, когда себя запугиваешь?

**Н:** Со мной может случиться что-то плохое…

**С:** Например?

**Н:** Ну…я могу упасть и разбиться.

**С:** Давай пофантазируем и представим, что случилось страшное: ты упала и разбилась…Что дальше?

**Н:** Я лежу на полу, все кости переломаны и торчат.Приехала скорая, меня увезли. Вот мне сделали операцию, и я лежу в постели, ноги в гипсе и… я ужасно толстая!

**С:** Наверное, ты всегда боялась поправиться?

**Н:** Да, точно. В 8 классе я весила 70 кг (сейчас имеет прекрасную фигуру). Я очень склонна к полноте. Это просто ужасно, ведь я могу поправиться, если рожу ребенка, если буду вести неподвижный образ жизни или просто от переедания.

**С:** Представь, что ты поправилась. Ты толстая. Как ты себя чувствуешь?

**Н:** Отвратительно. Я никому не нравлюсь, в одежду не влезаю. Меня никто не хочет. Мне всё противно…

**С:** А может быть, в первую очередь ты сама?

**Н:** Да, я «такая» себе противна.

**С:** Где в теле ты чувствуешь это отвращение?

**Н:** В горле, меня тошнит.

**С:** На что похоже чувство отвращения?

**Н:** Это серый волосатый комочек. Он поднимается из желудка и через горло выкатывается наружу. Потом он превращается в кролика и убегает.

**С:** В каких ситуациях это происходит?

**Н:** Когда мне плохо.

**С:** Допустим, что тебе стало очень плохо.

**Н:** Он выкатился и убежал. Вообще-то это непрерывный процесс. У меня в животе огромное количество этих комочков, и каждый раз, когда мне плохо, они лезут наружу…

**С:** Позволь им всем вылезти наружу.

**Н:** Они выкатываются. О! Их столько!

**С:** Продолжай до тех пор, пока они не закончатся.

**Н:** (через 2 минуты) Всё, больше их нет. Но ведь они могут снова появиться…

**С:** Откуда?

**Н:** У меня в желудке посажены семена, наверное…

**С:** Кто посадил их? Давно ли это произошло?

**Н:** Это было всегда. Я не знаю, кто это сделал. (тупик 3-ей степени)

**С:** Представь, что комочек лежит на этом кресле. Что ты чувствуешь к нему?

**Н:** Мне от него плохо.

**С:** Скажи ему, что он портит тебе жизнь.

**Н:** (объясняет это комочку) Он всё понял и раскаялся. Теперь он такой розовый и пушистый, похож на шарик мороженого. Он классный.

**С:** Всегда ли он будет таким?

**Н:** Да нет. Как только мне станет плохо, он опять превратится в тот, серый…

**С:** Представь, пожалуйста, оба шарика перед собой. Стань серым противным комочком. Что ты чувствуешь, комочек?

**Н:** (в роли комочка) Я некрасивый, уродливый…

**С:** И тебя никто не хочет!

**Н:** (смеётся) Ага! А ещё я завидую.

**С:** Найди образ зависти.

**Н:** Это птичий глаз. Он всё время смотрит на меня, и мне очень неприятно.

**С:** Расскажи ему это.

**Н:** Он закрылся. Мне стало легче.

**С:** Он больше не беспокоит тебя?

**Н:** Нет, абсолютно.

**С:** Теперь ты чувствуешь зависть?

**Н:** Нет. Мне надо идти. Я ухожу. Может быть, и таким его тоже кто-нибудь полюбит…

**С:** Стань Н. Ты хочешь попрощаться с комочком? Как? Попробуй проявить к нему добрые чувства…

**Н:** Я обнимаю его, прижимаю к себе, мы прощаемся. Чувствую облегчение, спокойствие. Он ушел навсегда.

**С:** Как ты относишься к розовому шарику сейчас?

**Н:** Замечательно.

**С:** Я предлагаю тебе усилить его. Представь, что в космосе находиться огромный источник энергии. Передавай ему энергию, например, в виде луча.

**Н:** Он становиться больше и теплеет. Он во мне, везде, проходит по рукам и ногам, я чувствую тепло, мне хорошо.

**С:** Согласна ли ты принять его как часть своей личности? Где в теле он должен располагаться?

**Н:** Да. Он должен быть в животе.

**С:** Отлично. Давай представим, что тебе опять стало плохо. Как насчёт серых волосатых комочков? Что происходит?

**Н:** Ничего, их просто нет. Только в шее неприятно после того, что было.

**С:** Можно ли как-нибудь воздействовать на неё? Кто или что может помочь?

**Н:** Ну…(улыбается, сворачивается, обнимая себя) надо, чтобы её поцеловали…

**С:** Позволь это сделать. Как ты себя чувствуешь?

**Н:** Великолепно!

**С:** Давай вернемся в ту ситуацию, когда ты можешь потолстеть. Как ты себя ощущаешь?

**Н:** А ну и пусть! Мне всё равно. И вообще: с чего это вдруг я потолстею!

**С:** Прекрасно. А теперь ты стоишь на стуле. Что со страхом?

**Н:** Страх? Его нет. На самом деле мне всё равно!

Моя первоначальная гипотеза, которая подтвердилась по ходу работы, состояла в том, что за страхом высоты стоит страх перед будущим. Клиента пугала возможность повторения в будущем ситуации из детства.

Я предложила довести ситуацию «падения» до абсурда, чтобы Н. осознала истинный объект страха. Решающим моментом была проработка отвращения к своему телу. Девушке противно «всё», т.к. она спроецировала отношение к себе на окружающий мир. В данной ситуации важно было изменить отношение к себе, принять своё тело, полюбить себя любую. Выразив в образах зависть и отвращение, Н. избавилась от фиксации на страхе стать непривлекательной.

***Беседа 3***

21 июля 1999 года.

Клиент: М.

Пол женский, 18 лет.

**М:** Если я ложусь спать одна дома, то чувствую сильнейший страх. Мне кажется, что вот-вот в окно кто-то постучит, и я вся цепенею…

**С:** Как ты думаешь, кто это может быть?

**М:** Это мертвецы! Больше всего на свете я боюсь трупов…, моргов и кладбищ. Даже рядом с ними не могу находиться.

**С:** Представь, пожалуйста, что ты идешь по ночному кладбищу.

**М:** О, это ужасно…

**С:** В какой части тела ты чувствуешь ужас?

**М:** В сердце.

**С:** Перемести его на этот стул. Как он выглядит?

**М:** Это большой белый шар. Когда он рядом, мне страшно. Он ужасает меня. Я беззащитная…

**С:** Не напоминает ли тебе это состояние какую-нибудь ситуацию из прошлого?

**М:** (дрожащим голосом)Сейчас я вспомнила, что когда мне было 13 лет, мой старший брат закрыл меня в комнате с умершей бабушкой. Я очутилась одна в темноте, светила луна. Увидев её труп на столе, я закричала, но никто не услышал…

**С:** И с тех пор ты стала пугать себя мертвецами?

**М:** Так и есть. (грустно улыбается)

**С:** Вернёмся к белому шару. Стань им. Что ты хочешь от М, шар?

**М** (от лица шара)**:** Пугать её, это моя роль.

**С:** Шар, что ты говоришь М?

**М** (в роли шара, громко восклицает)**:** Не шляйся!!! (Мы обе смеёмся)

**С:** Чья это фраза?

**М:** Мамина. Точно, она всегда, запрещая мне поздно возвращаться домой, запугивала. Ведь я слушаюсь только тогда, когда мне страшно.

**С:** Стань, пожалуйста, М. Предлагаю тебе дать почувствовать шару то же, что чувствуешь ты, когда пугаешься. Представь, что он идет по кладбищу. Пусть твой страх из сердца лучом передается шару. Что с ним происходит?

**М:** Он уменьшается.

**С:** Отлично, продолжай этот процесс. Передай ему весь страх.

**М:** Мне уже жалко его…Он такой испуганный, несчастный…

**С:** Хочешь ли ты проявить к нему добрые чувства?

**М:** Да, очень. Я обнимаю его, жалею.

**С:** Продолжай столько, сколько тебе хочется.

**М:** Он радуется. А сейчас он прыгнул ко мне в сердце.

**С:** Он нравится тебе?

**М:** Очень.

**С:** Согласна ли ты всегда быть с ним и принять как часть себя?

**М:** Да. Теперь он будет действовать, только если мне действительно грозит опасность.

**С:** Хорошо, давай представим, что ты оказалась на кладбище ночью…

**М:** Это удивительно: мне совсем не страшно.

**С:** А как насчёт того, чтобы переночевать одной?

**М:** Я бы с удовольствием сейчас уснула одна в своей постели. Страх исчез. Спасибо.

***Беседа 4***

17 сентября 1999 года.

Клиент: Л.

Пол женский, 20 лет.

**Л**: Я очень боюсь пауков, и, как назло, они постоянно попадаются мне на глаза.

**С**: Чем конкретно ты пугаешь себя с помощью этих насекомых? Что ты ожидаешь от них в воображении?

**Л**: Мне страшно, даже когда я их вижу, а если они начинают приближаться…

**С**: Что происходит?

**Л**: Паук может оказаться на моей руке, заползти мне под одежду – это ужасно!

**С**: Почему?

**Л**: У него такие противные лапы, их много, они все в мелких тонких волосках, противно ощущать их на теле.

**С**: Где в теле ты чувствуешь это отвращение?

**Л**: В желудке.

**С**: Что это такое?

**Л**: Это серые комочки с красными прожилками.

**С**: Как ты к ним относишься?

**Л**: Мне очень неприятно думать об этом…

**С**: Может быть, ранее ты оказывалась в таких ситуациях, в которых испытывала сходные чувства?

**Л**: Вообще-то, да. Около года назад я общалась с мужчиной, который, выпив, начинал приставать ко мне, распускать руки. Я чувствовала то же отвращение по отношению к нему.

**С**: Я предлагаю тебе представить здесь и сейчас этого человека, стоящим прямо перед тобой.

**Л**: Да.

**С**: Вот он снова начинает приставать к тебе. Что ты чувствуешь в это время?

**Л** (сначала равнодушно, а потом начинает повышать голос): Ну, хочется сказать «отстань»…достал, начинаю его ненавидеть, я бы врезала ему как следует, но он слишком сильный! Я злюсь на него!

**С**: На что похожа твоя злость?

**Л**: Это чёрное покрывало.

**С**: Где ты ощущаешь его?

**Л**: В голове.

**С**: Что бы ты хотела с ним сделать?

**Л**: Выпустить.

**С**: Сделай это. Что происходит?

**Л**: Оно вылетело и превратилось в чёрную кошку.

**С**: Она нравится тебе?

**Л**: Очень.

**С**: Хотела бы ты принять её, как часть своей личности?

**Л**: Да. Она прыгнула мне на шею и свернулась клубком, как тёплый шарфик.

**С**: Хорошо, а теперь давай снова представим этого мужчину, его действия…

**Л**: Мне всё равно…

**С**: Осталась ли злость?

**Л**: Нет.

**С**: А что произошло с серыми комочками?

**Л**: Их нет. Вместо них у меня есть кошка, которая теперь всегда будет защищать меня от «таких» людей. Если они попробуют причинить мне вред, она выцарапает им глаза!

**С**: Отлично! Теперь представь паука, ползущего к тебе. Чувствуешь ли ты страх?

**Л**: Нет. Теперь понятно, что насекомые здесь совсем не причём.

В данном случае страх насекомых стал проекцией страха перед мужчинами. Невыраженное чувство злости, держащее страх, выразилось в образе чёрного покрывала. Когда Л. изменила своё отношение к нему, проявила добрые чувства, она приняла ту часть своей личности, которую ранее подавляла. Она приняла решение о защите слабой части себя.