

# ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**ДМИТРИЕВА НАТАЛЬЯ ВИТАЛЬЕВНА**

*доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики и психологии девиантного поведения  
Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы,  
dny2@mail.ru*

**NATALYA V. DMITRIYEVA**

*D.Sc. (Psychology), Professor at the Department of Pedagogy and Psychology  
of Deviant Behaviour of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*

**МИНОХОДОВА ЕЛЕНА АЛЕКСЕЕВНА**

*клинический психолог, Общественная организация «Ассоциация АнтЭра» — Институт  
клинической медицины и социальной работы им. М. П. Кончаловского,  
minohodova-elena@mail.ru*

**YELENA A. MINOKHODOVA**

*Clinical Psychologist at the Association «AntEra» — Institute of Clinical Medicine and Social Work  
n. a. Maxim P. Konchalovsky*

**СОКОЛОВА ГАЛИНА ИВАНОВНА**

*кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии девиантного поведения  
Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы,  
sokolova.rabota@mail.ru*

**GALINA I. SOKOLOVA**

*Cand.Sc. (Pedagogy), Associate Professor at the Department of Pedagogy and Psychology of Deviant  
Behaviour of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*

УДК 159.923

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ В ТЕРАПИИ СТРАХА И ТРЕВОГИ СМЕРТИ**

## **USING ASSOCIATIVE CARDS IN WORKING WITH ANXIETY AND THE FEAR OF DEATH**

*АННОТАЦИЯ. В статье описаны алгоритмы и техники работы со страхом и тревогой смерти с помощью ассоциативных карт. Рассмотрены четыре группы связанных с тревогой смерти страхов: страх перед временем, перед пространством, перед собой, страх жизни. Возможность конфронтации со смертью и тревогой позволяет принять ответственность за свою жизнь и признать смерть как факт конечности жизни. Показано, что осознание неизбежности смерти (как задача психотерапии) способствует кардинальным личностным изменениям и определяет позитивную жизненную перспективу человека.*

*АБСТРАКТ. The article describes the algorithms and techniques for using associative cards in working with anxiety and the fear of death. Four groups of death-related fears are considered: fear of time, fear of space, fear of life, and fear of self. Working with anxiety and fear led to the realization and acceptance of the fears, experienced during the course of therapy. The possibility of confrontation with death and anxiety allows a person to take responsibility for own life and recognize death as a fact of the finiteness of life. The article shows that the awareness of the inevitability of death (as a task of psychotherapy) contributes to fundamental personal changes and determines a person's positive life outlook.*

*КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ассоциативные карты, терапия страха и тревоги смерти, страх перед временем, перед пространством, страх жизни, страх перед собой.*

*KEYWORDS: associative cards, therapy of anxiety and the fear of death, fear of time, fear of space, fear of life, fear of oneself.*

Многие известные мыслители относились к смерти как к факту жизни. Смерть непостижима субъективно, и поэтому можно предполагать, что страх смерти всегда скрывает за собой другие, обычно неосознаваемые идеи. Осознание смерти как факта жизни и своей конечности является условием, которое позволяет человеку быть аутентичным.

Страх смерти является первичным источником тревоги. Он зарождается в самом раннем периоде жизни, играет роль в формировании структуры характера и в дальнейшем провоцирует тревогу, которая может привести к различным невротическим и психопатологическим состояниям. Тревога смерти обратно пропорциональна удовлетворению жизнью [1]. Чем выше тревога, тем меньше ощущение удовлетворенности жизнью. Попытка определить роль смерти в генезисе тревоги, изучить отношение к смерти на разных уровнях сознания — это задача экзистенциального терапевта.

Для преодоления страха смерти человек еще в раннем детстве выстраивает различные защиты, например отрицание осознания смерти. В процессе развития личности механизмы защиты влияют на различные психические действия, которые способствуют появлению тревоги смерти и маскируют ее с помощью конверсии, сублимации, смещения. В случае сильного жизненного переживания защитные механизмы могут дать сбой, и тревога прорвется в сознание, вызывая появление психопатологической симптоматики.

Страх смерти может пронизывать все сферы жизни человека, проявляясь в аэрофобии (боязни перелетов), страхе поездок в метро, в страхе старости, близких отношений, неизвестности, одиночества, неудачи, ипохондрии, навязчивых состояний, в «бегстве в болезнь». Или наоборот: человек начнет стремиться к смерти, явно отрицая ее по формуле: «Смерть есть — меня нет, я есть — смерти нет». За этими многочисленными переживаниями и симптомами человек маскирует тревогу смерти, которая является производной от страха смерти. «Все говорит мне о смерти... но не впрямую, а косвенно, иероглифами и намеками» [3, с. 71].

Р. Мэй, рассуждая о вездесущности тревоги, подчеркивал, что тревога — это сознание человеком того факта, что каждый из нас является бытием, противостоящим небытию. «Небытие — это все, что разрушает бытие: смерть, тяжелая болезнь, человеческая враждебность, внезапные перемены, которые отрывают нас от наших психологических корней. В любом случае тревога — это реакция на столкновение человека с разрушением существования или того, что он с ним отождествляет» [1]. Автор считает, что таким образом человек пытается скрыть тревогу смерти, заместив ее опасениями, поскольку они выглядят рационально и реалистично. Рациональные переживания, симптомы уводят человека от истинного страха смерти, тем самым позволяя ослабить этот страх. Можно предположить, что «вся человеческая жизнь может быть истолкована как постоянная попытка убежать от отчаяния. И это отчаяние усиливает тревогу, в связи с осознанием того, что жизнь конечна и смерть

может прийти в самое «неподходящее» мгновение, когда уже ничего невозможно исправить» [1].

Собственная смерть может представляться тем, что никогда не случится, и таким образом подвергается отрицанию. Человека не беспокоит то, что в прошлом история формировалась без него, а вот то, что в будущем он не сможет быть частью этой истории, не может уложиться в его картину мира. Человек знает, что когда-нибудь умрет, но он не понимает смысла смерти, что делает его абсолютно неподготовленным к ней. «Смерть — скорее окончание, поскольку она становится последним событием. Смерть есть конец. Но какой конец! Ничтожный, неудавшийся и скорее похожий на полный разгром, венчающий поражение» [3, с. 71]. Умирают только один раз, и это происходит навсегда! Разум человека может это осмыслить без труда, и тем не менее он не способен полностью осознать эту мысль, т. е. без содрогания принять ее всерьез [3].

Невозможность принять смысл смерти приводит к внутреннему конфликту, к вытеснению из сознания факта смерти и формированию тревоги смерти. Тревога порождает чувства беспомощности и бессилия [1].

Тревога смерти лежит в основе многих болезненных состояний. Так, например, при ипохондрии человек, желая избавиться от болезни, как одной из возможных причин смерти (при этом страх смерти он не признает), ищет малейшие проявления и минимальные симптомы болезни. Он изводит и себя, и врачей требованиями проводить огромное количество ненужных обследований. Отрицательные результаты обследований пациента не удовлетворяют, а заставляют обращаться к другим специалистам с целью обнаружения болезни и постановки диагноза. Задача таких навязчивых действий — обнаружить признаки смертельной болезни, а цель — взять под контроль смерть, и эти манипуляции зачастую не осознаются пациентом.

Тревога смерти лежит в основе агрессивного поведения. Так, например, если человек встречается с теми, кто угрожает его жизни или вызывает смертельный страх, он в состоянии защиты способен нанести удар первым (агрессия во имя спасения своего существования).

Бессонница также является примером проявления тревоги смерти. Человек теряет сон из-за того, что он не доверяет цельности своей жизни, которой постоянно грозит уничтожение, в отличие от беззаботно спящего человека. Бессонница появляется в случае неуверенности в завтрашнем дне и в том, что этот день действительно наступит [3].

Причиной суицидального поведения может стать тревога смерти. Нарушение ценностных ориентаций меняет отношение человека к жизни и смерти. Тяжелая болезнь, например, заставляет людей ожидать мучительного конца. Чтобы избавиться от этого ожидания, человек совершает самоубийство. Отсюда такая парадоксальная формула: «Лучший способ не умирать — это не жить!» [3].

Фобии и навязчивые состояния являются бессознательной защитой от тревоги смерти. Человеку необходимо найти объект, который способен

объяснить его непонятные ощущения, и тогда тревога смерти трансформируется в обоснованный страх. Как известно, страх замкнутого пространства (клаустрофобия) — одна из самых распространенных фобий. Ужас смерти, доходящий до паники, заставляет человека бежать в ситуации, вызывающей неконтролируемые ощущения. А когда избегание невозможно, то панический страх смерти заставляет людей отказываться летать на самолетах, ездить в метро, лифте.

Тревога смерти при панических атаках — это ощущение полной потери опоры в виде дереализации и деперсонализации. Панические состояния проявляются выраженными вегетативными проявлениями: болями в груди, учащенным сердцебиением, удушьем, ощущением нехватки воздуха, тремором, потливостью, тошнотой, головокружением, ощущением приближающегося обморока и страхом, который невозможно объяснить и очень трудно контролировать. Человек в таком состоянии чувствует себя совершенно беспомощным.

Тот, кто не способен достичь смысла смерти, собственной конечности, обречен на непостижимость смысла жизни. Отрицая смысл смерти, человек как бы сужает свою жизнь. По мнению Э. Фрейда, «ограничение возможности наслаждаться повышает ценность наслаждения» [2, с. 37]. Осознать смерть — значит придать жизни остроту восприятия. А это требует мужества, которое, в свою очередь, заставляет двигаться дальше, даже испытывая страх, при этом проявлять упорство и решимость.

«Смерть помогает даже наиболее легкомысленным людям осознать чудодейственность и глубочайшую странность жизни, свойства, о которых, может быть, никогда не догадался бы так называемый здравый смысл, если бы не смерть. Именно конечность придает ценность времени. Живой живет только при условии понимания своей смертности. Тот не живет, кто не умирает» [3, с. 428].

Такой инструмент психотерапии, как ассоциативные карты, позволяет достаточно экологично осознать страх смерти, проживая его во время сессии, «приближаясь» к нему до тех пор, пока не уменьшится степень его проявления или он не отступит. Встреча со страхом смерти всегда сопровождается тревогой смерти, работа с которой приводит к пониманию целей на пути к аутентичному существованию.

Приведем фрагменты сеансов работы со страхом смерти.

С жалобами на чувство неопределенности и безнадежности обратилась 48-летняя актриса одного из театров. Живет одна. Имеет взрослого сына, невестку и внука, которым «не уделяет внимания». Любит внимание поклонников, с двумя из них одновременно состоит в воскресных браках. Три года назад ей перестали предлагать роли женщин среднего возраста и намекнули, что отныне ее ждут «возрастные роли бабушек». В течение последних трех лет клиентку беспокоят экзистенциальная тревога, страх старости, ощущение одиночества, покинутости и страх смерти.

Известно, что ядром невротического конфликта является ригидное желание избежать тревоги

смерти. В этом случае базовые защиты от тревоги смерти гипертрофируются и формируют невротическую адаптацию. Такой стиль жизни является следствием страха смерти, в то же время происходит блокирование или ограничение возможности творческого, свободного проявления, что само по себе частичная смерть.

*Запрос клиентки: хочу избавиться от страха смерти и понять, как жить и что делать дальше.*

В коррекции проблемы использовались наборы карт «Фобии и страхи», «Коуп», техники «Мир, жизнь, Я» и техники работы со страхом смерти (В. Голобородовой).

Отвечая на вопрос «Что для вас Мир, жизнь и кто в этой парадигме вы?», женщина сказала, что Мир для нее театр, жизнь — смена ролей, а она — актриса. Такая картина мира перестала ее удовлетворять, и она хотела бы стать режиссером и отказать от смены многочисленных масок, «часть из которых так “срослись” с ее лицом, что стали напягать ее и близких, разрушая отношения».

Психолог (П.): Что мешает реализовать ваши желания?

Клиентка (К.): Тревога, страхи, обида, упадок сил, апатия, безрадостность и бессмысленность жизни. Я будто впала в анабиоз. Смотреть на ситуацию со стороны могу, а делать ничего не хочу.

П.: Правильно ли я поняла, что вы хотите избавиться от страха смерти и решить, что делать дальше?

К.: Да.

П.: Достаньте наугад из колоды «Фобии и страхи» семь карт-ответов на вопросы:

Карта 1 «Как выглядит мой страх?»

Карта 2 «Что я чувствую во время страха?»

Карта 3 «Причина моего страха»

Карта 4 «Что мешает преодолеть страх?»

Карта 5 «Что помогает преодолеть страх?»

Карта 6 «Что будет со мной, если я свой страх не преодолею?»

Карта 7 «Что будет со мной, если я свой страх преодолею?»

Клиентка достает семь карт и описывает их следующим образом (рис. 1):

Карта 1. Мой страх смерти похож на ужасное лицо старой женщины с потрескавшейся от времени кожей.

Карта 2. Во время страха я чувствую, что исчезаю из реальности и попадаю в вакуум. Теряется ощущение безопасности.

Карта 3. Причина моего страха в том, что я не знаю, кто я. Женщина, которая не хочет менять маски и быть престарелой актрисой? Или молодая в душе личность, мечтающая стать режиссером? В театральной среде говорят: «Весь мир — театр, и люди в нем актеры, но каждый рвется в режиссеры». Вот и я хочу стать режиссером, но, как девочка на карте 3, стою с завязанными от страха глазами и боюсь сделать шаг в неизвестность. Это небезопасно.

Карта 4. Мне мешает преодолеть страх нежелание заглянуть в будущее. Его у меня нет. Поэтому мужчина на карте так страдает.

Карта 5. Мне помогает преодолеть страх ощущение быстротечности времени (часы на карте).



**Карта 1. Мой страх смерти**  
Ужасное лицо старой женщины



**Карта 2**  
Я растворяюсь в вакууме



**Карта 3. Причина страха**  
Боюсь сделать шаг в неизвестность



**Карта 4**  
Страдания мужчины, вызванные страхом будущего



**Карта 5. Быстротечность времени**  
Если не решу как жить дальше, упущу время



**Карта 6**  
Если не преодолею страх, не смогу смотреть открытыми глазами на себя и на мир



**Карта 7**  
Преодолев страх, я смогу управлять собой: принять свой возраст и сделать выбор

Рис. 1. Карты 1–7

Мне надо принять решение о том, как жить дальше, иначе я упущу время.

Карта 6. Если я свой страх не преодолею, то возненавижу себя и мир, на который не смогу смотреть открытыми глазами.

Карта 7. Если я свой страх преодолею, то смогу управлять своими чувствами, как рука на карте, которая контролирует действия девочки. Смогу принять наступающую старость и решить, что делать дальше.

П.: Кто или что может обеспечить вам чувство безопасности? Достаньте наугад из колоды «Субличности» карты-ответы на этот вопрос.

К.: Карта 8 — «Спасатель». Мне хорошо и спокойно от взгляда на этого Спасателя. Я совсем забыла, что у меня их три: сын и два моих друга, «летающих» по первому зову ко мне на помощь.

П.: Извлеките из этой колоды *три ресурса*, которые помогут вам преодолеть страх.

К.: Карта 9 — «Мальчик-попрошайка». Глядя на него, я понимаю, что важно ценить своих спасателей (сына и друзей) и уделять им больше любви и времени, которые они привыкли выпрашивать у меня как милостыню.

Карта 10 — «Женщина с грудным ребенком». Я перестану лелеять свои страхи и носиться с ними «как с писаной торбой». Займусь новым делом, и голова будет забита только мыслями о будущих переменах.

Карта 11 — «Женщина читает». Найду возможность подучиться и попробую себя хотя бы в роли помощника режиссера.

П.: Как теперь «поживает» ваш страх смерти?

К.: На его месте появились грусть и печаль, но главное — желание действовать в выбранном направлении.

Через неделю клиентка обратилась *повторно по поводу сильной тревоги и страха смерти*, с которыми «она ничего не может сделать».

**Комментарий.** Все экзистенциальные тревоги делят на четыре основные группы:

- *страх перед временем* — человек боится состариться, стать беспомощным, умереть, переживает из-за неопределенности будущего;

- *страх перед пространством* — боязнь темноты, глубины, открытого пространства, перемен, желание четко упорядочить жизненный уклад и следовать только ему;

- *страх жизни* — переживания относительно загадочности, таинственности и одновременной бессмысленности бытия;

- *страх перед собой* — боязнь сойти с ума или потерять контроль, непонимание собственных стремлений или поступков.

П.: Как вы думаете, почему вы не отпускаете страх смерти?

К.: За ответом на этот вопрос я и пришла к вам.

П.: Может быть, вам выгодно его присутствие?

К.: Вы что, смеетесь надо мной?



**Карта 8**  
Спасатель  
(сын и мой мужья)



**Карта 9**  
Начну ценить своих спасателей, уделять им время, которое они выпрашивали как милостыню



**Карта 10**  
Не буду лелеять свои страхи



**Карта 11**  
Получу профессию помощника режиссера

Рис. 2. Карты 8–11 — ресурсы для преодоления страха

П.: Давайте попробуем поискать выгоды от наличия страха. Выберите наугад из карточек со словами «Вторичные выгоды» (А. Календо-Смирновой) девять-десять карт и опишите их, открывая по одной.

Карта 1 — «СРАЖАТЬСЯ». Я так зла на нашего режиссера, что готова убить его в мыслях. Когда я думаю об этом, мне становится легче.

Карта 2 — «ОПРАВДЫВАТЬСЯ». Страхом смерти я оправдываю свою бездеятельность, пассивность и нежелание что-либо делать.

Карта 3 — «АДРЕНАЛИН». Когда я жалуюсь своим близким на несправедливое лишение меня ролей, я буквально закипаю от злости. Ярость дает колоссальную энергию.

Карта 4 — «НЕ СКУЧАТЬ». Работы в театре стало мало, и чтобы не скучать, я убиваю время, жалуясь на страх.

Карта 5 — «МАНИПУЛИРОВАТЬ». Рассказывая о том, как мне плохо, я неосознанно манипулирую своими друзьями и сыном. Желая меня порадовать, они дарят мне свое время и подарки.

Карта 6 — «ВНИМАНИЕ». Это естественное чувство окружающих в адрес тех, кто страдает.

Карта 7 — «ОТДЫХ». Ролей стало меньше, а свободного времени больше. Поэтому можно позволить себе ничего не делать.

Карта 8 — «ЖАЛЕТЬ СЕБЯ». Это как в детстве «Я лежу-болею, сама себя жалею».

Карта 9 — «ПОМОЩЬ». Ее я получаю в полном объеме от своих коллег и близких, сочувствующих моим душевным терзаниям.

П.: Даже нескольких из этих выгод достаточно, чтобы зафиксироваться на своих страхах. А у вас их целых девять. Поняты ли вам ответ на вопрос, почему вы не отпускаете своей страх?

К.: Я поняла, что этот страх мне выгоден. И что теперь делать?

П.: Попробуем еще раз поработать с вашим страхом.

Используем технику «Я и моя вера» и наборы карт «Фобии и страхи» и «Коуп». Предлагаем клиентке воспользоваться инструкцией к этой технике:

1. Достаньте из набора «Коуп» все негативные и травмирующие вас карты.

2. Посмотрите внимательно и найдите в колоде «Фобии и страхи» карту, связанную со страхом смерти, опишите ее.

3. Найдите из отложенных карт набора «Коуп» карту-ответ, почему вы боитесь.

4. Опишите ее и положите на карту «Страх». Спросите себя: «Что будет потом?». Достаньте карту-ответ из «Коуп». Опишите ее и положите карту-ответ на карту «Страх».

5. Снова ответьте на тот же вопрос и достаньте карту. Опишите ее и положите на карту «Страх».

6. Так работаем до тех пор, пока человек на вопрос «И что дальше?» не даст примерно такой ответ: «Ничего...» или «Я принимаю это». Иначе говоря, *свой страх человек описывает и переживает с помощью карт*.

7. Ответьте на вопрос «Что чувствуете сейчас?», «Где ваш страх?», «Какой он?».

При этом у клиента снижается острота переживаний.

8. Достаньте из ресурсной колоды семь-девять карт, которые вызывают спокойствие и умиротворение, на которые приятно смотреть, карты, вызывающие веру.

9. Опишите, перечитайте и обсудите написанное.

П.: Итак, *попробуем поработать с вашей тревогой смерти*.

Шаг 1. Посмотрите и выберите из набора «Коуп» все негативные и травмирующие вас карты, связанные с тревогой, и опишите их.

К.: *Моя тревога ассоциируется вот с такими картами* (рис. 3):

Карта 10. Я держу в руках агрессивную маску и прячу ее в клетку, чтобы никогда не доставать. Когда я чувствую, что в гневе веду себя мерзко (закатываю истерики, кричу и ругаюсь), я начинаю *бояться себя*, так как могу стать неуправляемой.

Карта 11. Смотрю на мертвое животное на карте (мальчик с мертвой собакой) и думаю о смерти. Тревожит ощущение *бесмысленности* жизни и чувство падения в какую-то бездну.



**Карта 10**

Прячу свою агрессивную маску.  
Боюсь себя, своей импульсивности



**Карта 11**

Мысли о смерти порождают  
бессмысленность



**Карта 12**

Я — бабочка со страхом перемен,  
заползающая в яйцо



**Карта 13**

Мои тревога и страх

Рис. 3. Карты 10, 11, 12 — моя тревога

Карта 12. Бабочка вылетает из яйца, но чувствует бессмысленность. При этом пропадает желание что-то менять в своей жизни. Хочется спрятаться в яйцо на карте, зауклится и не покидать пределы своей территории. Из-за тревоги я *боюсь перемен*.

Шаг 2. Найдите в наборе «Фобии и страхи» карту, связанную с тревогой или с вашим страхом, и опишите ее.

К.: Я, как этот мужчина на карте (13), прячу свое стареющее лицо. Боюсь себя дряхлую и ненужную, боюсь, что время не остановить, оно безжалостно. Чтобы спрятаться от невыносимой тревоги, прячу голову в песок.

Шаг 3. Найдите в отложенных вами картах из набора «Коуп» карту — ответ на вопрос «Почему вы тревожитесь и боитесь?».

К.: Смотрю на голую женщину на кровати (карта 14) и боюсь потому, что в душе чувствую себя еще очень молодой и пока не готова принять свой возраст.

Шаг 4. Опишите карту 15 и положите ее на карту 13 «Мои тревога и страх». Спросите себя: «Что будет потом?». Выберите из набора «Коуп» карту-ответ и опишите ее.

К.: Карта 15 — «Грустная женщина с двумя сыновьями». А потом, если я не приму свой возраст, я буду страдать. Моим близким будет меня жаль, и они будут тратить свою энергию на переживания по поводу своей несчастной матери и бабки. Я этого не хочу.

П.: Положите ваш ответ (карту 15) на карту 13 «Мои тревога и страх».

(Будем повторять шаг 4 до тех пор, пока клиентка на вопрос «И что дальше?» не даст примерно такой ответ: «Ничего...» или «Я принимаю это», т.е. свой страх она опишет и переживет с помощью карт.)

Шаг 5. Снова найдите в картах «Коуп» карту 16 — ответ на вопрос «Почему вы тревожитесь и боитесь?». Опишите ее.

К.: Карта 16. Мужчина сидит и смотрит на горы. Боюсь, что до сих пор так и не нашла времени, чтобы подумать о жизни и о себе.

П.: Положите ваш ответ (карту 16) на карту 13 «Мои тревога и страх». Спросите себя: «Что будет потом?». Выберите из набора карту-ответ и опишите ее.

К.: Карта 17 — «Часы». Время расставит все по своим местам.

П.: Положите ваш ответ (карту 17) на карту 13 «Мои тревога и страх».

Шаг 6. Снова найдите в картах «Коуп» карту (карта 18), отвечающую на вопрос «Почему вы тревожитесь и боитесь?». Опишите ее.

К.: Карта 18. Один мужчина стоит на животе у другого. Боюсь стать тяжелым грузом и бременем для близких.

П.: Положите вашу карту-ответ (карту 18) на карту 13 «Мои тревога и страх». Спросите себя: «Что будет потом?». Выберите карту-ответ из «Коуп». Опишите ее.

К.: Карта 19. Женщина с дудочкой, а за ней идет группа детей. Я состарюсь, моя жизнь закончится, начнется новая жизнь — внуков и правнуков.

Шаг 7. Снова найдите в картах «Коуп» карту, отвечающую на вопрос «Почему вы тревожитесь и боитесь?». Опишите ее.

К.: Карта 20 — «Цепи». Боюсь остаться связанной по рукам и ногам тяжелой цепью, своим страхом и так и не сделать правильного выбора.

П.: Положите ваш ответ (карту 20) на карту 13 «Мои тревога и страх». Спросите себя: «Что будет потом?». Достаньте карту-ответ из «Коуп». Опишите ее.

К.: Карта 21. Мужчина с книгой и ручкой во рту. Потом я все-таки надеюсь поумнеть и понять, что бессмертия не существует.

Шаг 8. Снова найдите в картах «Коуп» карту с ответом на вопрос «Почему вы тревожитесь и боитесь?». Опишите ее.



**Карта 14**

Боюсь состариться



**Карта 15**

Если не приму свой возраст, буду страдать, близкие будут меня жалеть, а я не хочу



**Карта 16**

Боюсь, что не будет времени подумать о жизни и о себе



**Карта 17**

Время лечит



**Карта 18**

Боюсь стать обузой для близких



**Карта 19**

Я состарюсь, умру, но появятся внуки и правнуки



**Карта 20**

Боюсь, что страх, как цепь, мешает сделать выбор



**Карта 21**

Надеюсь, что смогу понять, что бессмертия нет



**Карта 22**

Боюсь, что дети не простят моего эгоизма



**Карта 23**

Начну "отдавать" близким "долги"



**Карта 24**

Боюсь расплаты за хаос в отношениях с мужчинами



**Карта 25**

Встречу старость с мужем

Рис. 4. Карты 14–25 — ответ на вопрос «Почему вы тревожитесь и боитесь?»

К.: Карта 22. Трое мужчин в прыжке. Боюсь, что близкие не простят, что большую часть своей жизни я прыгала и скакала в свое удовольствие, уделяя слишком мало внимания им.

П.: Положите ваш ответ, карту 22, на карту 13 «Мои тревога и страх». Спросите себя: «Что будет потом?». Выберите снова карту-ответ из «Коуп». Опишите ее.

К.: Карта 23. Мужчина в позе Сократа. Потом, чтобы не было стыдно, надо не только брать от окружающих, но и начать «отдавать» и делать что-то приятное и полезное для других.

Шаг 9. Снова найдите в картах «Коуп» карту для ответа на вопрос «Почему вы тревожитесь и боитесь?». Опишите ее.

К.: Карта 24. Двое на диване в парке. Боюсь наказания за то, что жила не по-людски — попеременно с двумя гражданскими мужьями.

П.: Положите ваш ответ, карту 24, на карту 13 «Мои тревога и страх». Спросите себя: «Что будет потом?». Опять выберите карту-ответ из «Коуп». Опишите ее.

К.: Карта 25 — «Выход из темноты через открытую дверь». Потом я извинюсь перед одним из них, оформлю отношения с другим, перееду к нему жить, мы вместе встретим старость и все, что с ней связано.

П.: Могу ли я предположить, что теперь вы принимаете все периоды жизни и в том числе смерть? Что чувствуете сейчас?

К.: Принимаю. На душе стало легче.

П.: Где теперь ваш страх? Какой он?

К.: Он туманный, рассеянный и размытый. Спасибо вам, тревога ушла.

#### **Комментарии.**

Присутствие у клиентки тревоги смерти как причины страха смерти подтвердило наличие у нее четырех видов страхов.

1. Страх перед временем (карта 13) — клиентка боялась состариться, стать беспомощной, умереть, переживала из-за неопределенности будущего.

2. Страх перед пространством (карта 12) — клиентка боялась перемен, которые ей предстояло совершить.

3. Страх жизни (карта 11) — клиентка боялась переживаний бессмысленности жизни.

4. Страх перед собой (карта 10) — клиентка боялась негативных проявлений своей агрессивности.

В результате терапии клиентка поняла, что для ослабления своей тревоги смерти она требовала от других любви, понимания, принятия, стремилась к слиянию с ними и вместе с тем отталкивала близких, желала остановить время, верила в свою неуязвимость. В ходе работы клиентке удалось выразить ранее невысказанные переживания, понять свои ожидания от родных и впервые посмотреть на все сквозь призму подлинных позитивных чувств, что

позволило значительно улучшить ее психическое состояние. Работа с тревогой и страхом привела к осознанию и принятию своих страхов, описанных и пережитых в ходе терапии с помощью ассоциативных карт. Возможность конфронтации со смертью и тревогой помогла клиентке сделать самостоятельный выбор, принять ответственность за свою жизнь и признать смерть как факт конечности жизни.

Таким образом, осознание неизбежности смерти является задачей психотерапии, способствует кардинальным личностным изменениям и определяет жизненную перспективу человека.

- 
1. Мэй Р. Смысл тревоги / пер. М. И. Завалова, А. Ю. Сибуриной. М.: Независимая фирма «Класс», 2001. 384 с.
  2. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / пер. с англ. Т. С. Дробкиной. М.: Независимая фирма «Класс», 2015. 576 с.
  3. Янкелевич В. Смерть. М.: Из-во Лит. ин-та, 1999. 448 с.

#### References

1. May R. *The meaning of anxiety*. New York: Ronald Press, 1950. 376 p. (Rus. ed.: May R. *Smysl trevogi*. Moscow: Nezavisimaya firma «Klass» Publ., 2005. 384 p.).
2. Yalom I. *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books, 1980. 544 p. (Rus. ed.: Yalom I. *Ekzistenzialnaya psikhoterapiya*. Moscow: Nezavisimaya firma «Klass» Publ., 2015. 576 p.).
3. Jankélévitch V. *La mort*. Paris: Flammarion, 1977. 426 p. (In French). (Rus. ed.: Jankélévitch V. *Smert* [Death]. Moscow: Literature Institute named after A. M. Gorky Publ., 1999. 448 p.).