

**О. Е. Хухлаев**  
**ДИАЛОГИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ**  
**В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ**  
**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЕ**  
**С ДЕТЬМИ-МИГРАНТАМИ**

При оказании психологической помощи детям из семей вынужденных мигрантов мы столкнулись с самыми различными психологическими проблемами. Для их разрешения мы использовали разнообразные методы и подходы из арсенала детского практического психолога и в результате пришли к выводу, что исключительными возможностями в данной ситуации обладает метод «диалогического рассказывания историй» (ДРИ), разработанный Р. Гарднером в 60-х гг. В работе с детьми из семей вынужденных мигрантов этот метод имеет следующие преимущества.

1. Он является скорее «формальным», чем «концептуальным», то есть не связан с конкретной парадигмой в психологии. Сочетается с широким спектром терапевтических подходов — от психодинамического до когнитивно-поведенческого.
2. Несмотря на вербальный характер он основан на системе коммуникации, доступной практически всем детям вне зависимости от культурных традиций.
3. Метод достаточно эффективен и направлен на решение «первоочередных» проблем ребенка, что особенно важно в ситуации, когда психотерапия кратковременна или может резко прерваться.
4. Негативные последствия резкого прерывания минимизируются законченностью каждой сессии, представляющей собой самостоятельный психотерапевтический процесс.

Процедура проведения психотерапевтической сессии по методу ДРИ заключается в следующем. После установления первичного контакта психолог спрашивает ребенка, не хочет ли

он стать участником воображаемой радиопередачи, «поиграть в радио». И уточняет: «Мы будем играть по-настоящему, будем записывать все на пленку, и это можно потом послушать», здесь предьявляется диктофон. Если ребенок соглашается (а так чаще всего и бывает), то ему предлагается придумать название для «его радио». Затем психолог включает диктофон на запись и говорит: «Уважаемые радиослушатели! Сегодня на нашем радио... (название, которое дал ребенок) открывается новая передача. Она называется «Час рассказа». В ней специально для вас (имя ребенка) расскажет удивительную, занимательную и увлекательную историю. Напоминаю, что по нашим правилам нельзя рассказывать о том, что вы видели в кино, по телевизору или читали в книжке».

Далее психолог спрашивает ребенка, нужно ли ему подготовиться или он расскажет сразу. Если ребенок хочет подготовиться, психолог ненавязчиво дает дополнительную инструкцию: «Твоя история может быть короткой или длинной, смешной или грустной, глупой или умной, страшной или веселой, в общем — какой ты сам захочешь. Рассказывать можно про что угодно». После такого введения дети охотно начинают рассказывать историю, подчас буквально взхлеб. Задача психолога здесь заключается в том, чтобы разобраться в содержании истории. Допустимо осторожно прерывать ребенка, спрашивая о подробностях, необходимых для понимания. После получения ответа на вопрос следует «вернуть» ребенка к месту прерывания, напомнив его последние слова перед вопросом психолога. Если это не будет сделано, то вмешательство может привести к существенным изменениям в содержании рассказа по сравнению со спонтанным творчеством. После завершения рассказа психолог просит ребенка подумать над тем, какую мораль содержит в себе его история. Зачастую слово «мораль» непонятно детям. В этом случае необходимо привести примеры, подобные следующему: «История о человеке, который много трудился и потом нашел мешок золота, говорит о том, что трудиться — хорошо» —

и попросить придумать аналогичный «урок», «вывод» из своей истории, сказать, «чему она учит». Как показывает практика, примерно с 8–9 лет дети справляются с таким заданием, если содержание и основная проблема истории хотя бы отчасти ими осознаются. Этот «вывод» является очень значимым, он показывает, какие смысловые акценты в истории расставляет сам ребенок, и позволяет избегать ненужных или неадекватных интервенций. Если смысл истории не ясен для терапевта, он не может «расшифровать» переживания ребенка, можно попросить ребенка идентифицировать себя и своих близких или знакомых с героями истории: «Если бы ты был волшебником, то в кого бы превратился?». Как правило, полученные сведения весьма информативны, однако надо учитывать специфику защитных механизмов, которые могут привести к тому, что заявленная ребенком идентификация (прежде всего — самого себя) не будет соответствовать существовавшей в момент рассказывания. Когда все выяснено, объявляется «рекламная пауза», во время которой ребенок может рисовать «рекламу», просто иллюстрации к истории, или прослушивать сделанную запись. Психолог в это время придумывает свою, «ответную» историю, являющуюся модификацией услышанной. Рассказ ребенка рассматривается как некое послание терапевту, в котором отражаются актуальные проблемы и (что особенно важно) способы их решения (часто неадекватные), которыми пользуется ребенок. В ответ психолог сообщает свой, более конструктивный вариант интерпретации событий, в форме истории с теми же героями. Вот основные принципы построения «целительной» истории:

1. Она должна быть посвящена наиболее актуальной, по мнению психолога, проблеме в рассказе ребенка.
2. В ней воспроизводится максимальное количество смысловых элементов из детского рассказа при условии, что они не расходятся с ее содержанием.
3. В случае если рассказ ребенка уже содержит в себе способ решения проблемы (пусть и совсем неадекватный), психо-

лог не старается разрушить или обесценить его, а дает возможность увидеть более адаптивный путь.

4. Если в детском рассказе отсутствует чувство безопасности, значит, в первую очередь, именно на его формирование и должны быть направлены «психотерапевтические сообщения».
5. Психолог использует принцип интерпретации, наиболее подходящий к содержанию предъявленной истории. Это может быть анализ с точки зрения «здорового смысла», соотнесение с реальными жизненными событиями или психодинамическая интерпретация.

Приведем случай применения методики в индивидуальной работе с мальчиком Р., 9 лет, для которого были характерны сильные перепады настроения, повышенная тревожность, расстройство социального поведения. Эти нарушения, по результатам предварительного обследования, были во многом вызваны пережитой в дошкольном возрасте психической травмой, связанной с боевыми действиями в Афганистане. Р. охотно взялся за сочинение историй, проявляя живой интерес. Свое радио он назвал «Магнитофон», и первая сочиненная им история была «Человек-паук встречается со всеми героями».

*Один раз Человек-паук пошел в Америку. Он встречался там со всеми своими друзьями. Потом они ушли в Россию. Там он встретил Бэтмена и других друзей. Они пошли домой к Человеку-пауку. Они праздновали и на следующий день ушли. Человек-паук пошел к Супермену. Супермен сказал: «Чего тебе надо, друг?». Человек-паук отвечает: «Мне нужно быстро в космос идти». И отвез его в космос. Там была Злая ведьма, которая хотела нашу родину погубить, весь наш космос разрушить. Человек-паук пошел в космос и видит — Злая ведьма хочет Марс уничтожить. Он сказал: «Не надо, ты погубишь нашу страну — мы тебя погубим!» Злая ведьма куда-то пошла. Они (Человек-паук, Супермен, Бэтмен и др.) думали, что до-*

*мой. Они пошли к дому Злой ведьмы; увидели — дома ее нету. Они ее дом сломали. Злая ведьма пришла, видит — дом сломали эти люди. Потом Человек-паук с друзьями посмотрели в космос и видят — там рука Злой ведьмы. И они пошли опять. И она так рассердилась, что чуть весь космос не разрушила. Супермен взял один большой-большой камень и в ее рот засунул, чтобы она не кричала, чтобы не сломался космос. И когда ей рот закрыли, и два камня в нос... и она взорвалась. И они пошли домой все вместе праздновать: Человек-паук и друзья. Урок: если кто-то хочет твою землю погубить, то его надо убить, это твой враг.*

При анализе этой истории мы пришли к выводу, что ее содержание отражает внутреннюю ситуацию ребенка. Поэтому адекватной может представляться психодинамическая интерпретация, когда содержание истории рассматривается как отражение динамики интрапсихических процессов. С этой точки зрения образ Ведьмы можно интерпретировать как репрезентацию бессознательных неуправляемых процессов. Страх перед ней в данном случае связан не только и не столько с ее агрессивностью, сколько с неконтролируемостью, при этом следование ее желаниям может погубить «космос», то есть микрокосм психики ребенка. Именно с Суперменом скорее всего идентифицирует себя ребенок, что в данном случае — достаточно конструктивная позиция. Негативным является конфликт между Ведьмой и Суперменом, репрезентирующий, по нашему мнению, основной внутриличностный конфликт этого мальчика. Мы выбрали путь его разрешения через введение идеи контроля как противоположности «борьбы». Наивно было бы надеяться, что ребенок за одну историю поймет необходимость гармонии с бессознательным. Поэтому мы решили показать альтернативу — взаимодействие между конфликтующими фигурами и разрешение проблемы через установление контроля над бессознательными импульсами. Соответственно, психологом была рассказана следующая история.

Человек-паук поехал в Америку. Встретился там с другом Суперменом и остальными друзьями. Они вместе поехали в Россию, встретили там Бэтмена и остальных друзей. И пошли к Человеку-пауку домой. Они отпраздновали и на завтра все ушли. Человек-паук пошел к Супермену. Тот его спрашивает:

— Чего тебе надо, друг?

— Нужно быстро в космос идти.

— Почему?

— В космосе страшно Злая ведьма. Она хочет нашу родину погубить и космос убить.

— Я с тобой! Мы соберем всех наших друзей! Мы обязательно победим Злую ведьму! — ответил Супермен.

— Я не сомневаюсь! Конечно, мы сильнее Злой ведьмы. Но надо спешить. Надо поторопиться! — сказал Человек-паук.

И Человек-паук вместе с друзьями пошел в космос. Видит — там Злая ведьма. Хочет она сперва Марс уничтожить. А я вам сейчас расскажу, как она уничтожала. Она была такая злая, что как закричит громко-громко, так вся планета и разрушится. Сначала Марс, а потом она, наверное, переключилась бы и на Землю. И вот Супермен и Человек-паук приготовили большие камни и стали кидать в ведьму. «Бу-у-мм!» — камень стукнул ее по плечу. Злая ведьма закричала: «Ой, мне больно, что вы делаете?!» Тут она увидела Супермена и Человека-паука. «Что вы делаете! Зачем?» — испугавшись, закричала им Ведьма, а Человек-паук сказал: «Мы хотим тебя убить!»

— Почему, за что?

— Потому, что ты хочешь уничтожить Марс, а затем и наш мир. Мы это знаем.

— Не убивайте меня, пожалуйста! — закричала Злая ведьма.

— Нет, мы должны тебя убить, иначе ты уничтожишь наш мир! — сказал Человек-паук.

— Пожалуйста, не убивайте меня! — говорит Злая ведьма.

*Тут Человек-паук призадумался. Спрашивает Супермена:*

*— Что же делать? Тебе жалко ее?*

*— Да, мне жалко, но ничего не поделаешь, — ответил Супермен. Тут Человек-паук решил спросить Ведьму:*

*— Почему ты хочешь уничтожить наш мир?*

*— Я, в общем-то, и не хочу. Оно само получается, — ответила Ведьма.*

*— Как само? — удивился Человек-паук.*

*— Вы же знаете, что я уничтожаю весь мир своим криком, — начала объяснять Ведьма.*

*— Да, конечно, за это мы тебя и хотим убить.*

*— Я просто такая злая родилась. Во мне так много злости, что когда она накапливается, как в мешке, — ее становится уже так много, что я не могу ее сдерживать. И она тогда — п-у-у-х — вылетает из меня. И чтоб я сама не порвалась, я начинаю кричать. И такой получается злой крик, что все вокруг рушится. Я сама, может быть, и не хотела, но так оно получается. Если вы поможете мне выйти из положения, все будет хорошо.*

*Человек-паук задумался. Он собрал всех своих друзей на совет. Потом Человек-паук сказал:*

*— Как же это я раньше не догадался! Ведь я уже в школу много ходил и много чего знаю.*

*И он предложил использовать специальные наушники. Они все вместе пошли к Ведьме, и Человек-паук сказал:*

*— Ведьма! Мы придумали выход! Мы сделаем для всех жителей Земли волшебные наушники. Они будут носить их в кармане. Когда тебе захочется закричать, ты позвони мне по телефону и скажи, что хочешь кричать. Я тогда нажму на специальную кнопку. Тогда по волшебству все жители Земли наденут наушники, и ты сможешь две минуты кричать, как тебе захочется, а все жители Земли останутся живые и здоровые. Когда ты закончишь, то позвонишь мне. Я нажму специальную кнопку — все жители Земли снимут наушники и от-*

*правятся по своим делам. И ты накричишься, сколько хочешь, и мы останемся живыми и здоровыми.*

*Ведьма отвечает:*

*— Спасибо! Я согласна!*

*И вот они изготовили наушники, и Ведьма терпела-терпела, но вот настал день, когда она уже не могла терпеть. Тогда она позвонила по телефону.*

*— Это Человек-наук?*

*— Да.*

*— Это Ведьма, я хочу кричать.*

*— Хорошо.*

*Все надели наушники. Ведьма ка-а-к закричит! Но все в наушниках — все в порядке. Накричалась она. Позвонила по телефону Человеку-науку. Он нажал кнопку — все наушники сняли. И Ведьма довольная и счастливая пришла к Человеку-науку и принесла ему большой торт и ящик пепси-колы. Он собрал своих друзей. Они ели торт и радовались, что все у них так хорошо получилось!*

**Психолог.** Чему учит моя история?

**Р.** Не надо убивать другого.

**Психолог.** Ты прав, но еще она учит вот чему. Если ты думаешь, что кто-то твой враг, — попробуй с ним сначала поговорить: может быть, с ним можно договориться и сделать так, чтобы было хорошо вам обоим. И еще: не все те, про кого ты думаешь, что они тебе враги, желают тебе зла. А скажи, что больше всего понравилось?

**Р.** Когда торт и пепси принесли.

По наблюдениям за Р. было видно, что предложенный вариант взаимодействия вместо конфликта отзывается в душе ребенка. Это подтверждает и его ответ на вопрос о том, что понравилось в истории терапевта. К сожалению, из-за болезни Р. нам пришлось сделать вынужденный перерыв почти на месяц.

На второй встрече предполагалось начать все сначала. Однако Р. сообщил, что он, когда лежал в больнице, вспоминал эту историю и, «если можно», он хотел бы рассказать не что-нибудь новое, а продолжение. Оно звучало следующим образом.

*Человек-паук и другие ребята праздновали. Потом Ведьма родила еще монстров. А Человек-паук и другие не могли еще наушников купить. Ребенок Ведьмы каждый раз плакал. И это были дети — девочка и мальчик, им хотелось кричать. А мама не пускала их. Один раз они пошли на улицу и закричали. Бэтмен думает: «Что же произошло? Почему она не позвонила мне, что кричит?» И они поссорились с этой Ведьмой. Человек-паук говорит Ведьме: «Это дети или сама кричишь?» Она отвечает: «Мои дети хотят кричать. У вас нету больше наушников?» «Нет!» — отвечает Человек-паук. И за несколько дней детям дали десять тысяч миллионов денег, чтобы они чего-то купили и не кричали. И закончились деньги — а они еще хотят кричать. У них больше денег нет. Их мама хотела тоже кричать. Человек-паук с друзьями хотели убить их маму. Но ему было жалко ее. Человек-паук маленьких детей и их маму угостил тортом, игрушки дал, чтоб не кричали. И мама детей-монстров дала Человеку-пауку деньги, чтобы он накормил детей, чтобы они не кричали (сама она не знала, как это делать). Человек-паук потом купил наушники для всех. И потом каждый раз, когда хотел ребенок кричать, мать звонила Человеку-пауку, а он всем говорил надеть наушники, и поэтому ничего не случалось.*

*Урок. Не знаю.*

Оказалось, что Р. глубоко принял терапевтическое послание, интериоризировал его, при этом творчески переиначив, и попробовал самостоятельно, в собственном воображении, справиться с проблемой предлагаемым способом. Идентификация героев истории с близкими людьми подтвердила предположения, положенные в основу нашей интерпретации: себя Р. связы-

вал с Человеком-пауком, друзей — со своими братьями и сестрами, а на вопрос: «Кто превратится в Ведьму?» — он ответил: «Я сам». Неподдельное удивление психолога: «Ты же Человек-паук?!» — он прервал замечанием: «А это тоже я!» Продолжая психодинамическую интерпретацию, можно отметить, что содержание импульсов бессознательного приобрело несколько более структурированную форму и стало связываться в первую очередь с оральной проблематикой (привлечение внимания), что согласуется с нашим предположением о ранней травме и возможном посттравматическом регрессе. Предложенное ребенком развитие (энергетический обмен и укрепление защиты) психолог расценил как достаточно конструктивное, однако решил усилить и подкрепить проделанную самостоятельно ребенком внутреннюю работу и направить его в сторону использования ресурсов бессознательного. Наша история звучала так.

*Жил-был Человек-паук. И вот Мама-монстр родила еще двух монстров — девочку и мальчика. А как раз в это время Человек-паук и его друзья не смогли купить новые наушники для других людей. Так получилось, что эти дети, как только родились, сразу захотели громко-громко кричать (вздыхает). Но Мама им не разрешала, а они не слушались ее и все равно кричали. Ведь им хотелось кричать — что же делать? Но наушников не было, и договор мог разрушиться. «Что же делать?» — подумала Мама. Про это узнал Человек-паук. Он встретился с Мамой и стал советоваться. Они думали так: «Дети не могут не кричать. Они маленькие, они всегда кричат. Но люди тоже не могут так жить. А наушников нету. Что делать?» И придумали они — пока наушников нету, надо дать этим детям какой-нибудь вкусной еды, развлечь, поиграть с ними, чтобы они развеселились и пока не кричали какое-то время; сделать этим детям что-нибудь приятное, то, что им нравится. А Мама говорит: «Я не знаю, как еду покупать». Человек-паук отвечает: «Не проблема, я тебя научу». Он научил ее, как в*

*магазин ходить и еду покупать. И они поделились деньгами, поровну их разделили. То Человек-паук поиграет с детьми, то что-нибудь купит. Он устанет — Мама-монстр поиграет и повеселит детей. Они сами даже не захотели кричать, потому что забыли про это. И вот, наконец, наступило время, когда появились наушники. Человек-паук их раздал всем, и тут уж никаких проблем не было: дети смогли кричать, сколько вздумается — Мама-монстр позвонила бы, и все надели бы наушники. Вот так они жили хорошо и счастливо, но вдруг на их страну напали инопланетяне, чудовища из другой страны. Они уже приближались к границе, и был слышен их топот. Все испугались: «Что же делать?» Мама-монстр и ее дети тоже очень испугались и от страха закричали: «У-а-а-а!» И мама, и дети кричали вместе. И случилось вот что — все вражеские монстры от этого крика разлетелись. После этого все устроили большой пир и хвалили Монстров. А Человек-паук думал о том, какой же он молодец, что вовремя помог Маме-монстру: «Ведь это так помогло нам!»*

**Психолог.** Ты знаешь, чему учит эта история?

**Р.** Не знаю.

**Психолог.** А что тебе большое всего понравилось?

**Р.** Когда монстров победили.

Из анализа дальнейшего взаимодействия стало ясно, что «разыгрывание» конфликтов между сказочными героями не является «главной темой» для ребенка. Уже на следующей сессии мы вышли на реальные семейные взаимоотношения. Важность проделанной работы заключалась в снижении внутреннего напряжения ребенка, создании необходимой базы для исследования реальных жизненных проблем. Из приведенного примера видно многоцелевое предназначение метода — от предоставления ребенку возможности рассказать в символической форме о «наболевшем» до глубокой проработки внутренних конфликтов и психологических травм.

Используя «ДРИ» в работе с детьми, мы вывели базовые **категории интерпретации** детских историй. Их использование может помочь, во-первых, более структурированно вести каждую сессию, во-вторых, отслеживать динамику изменений и осуществлять проверку результативности терапевтических посланий, а, в-третьих, позволит применять метод более «точечно» и тем самым добиваться большего терапевтического эффекта.

Каждая из категорий интерпретации представляет собой пару признаков: «дезадаптивное — адаптивное поведение». Пользоваться ими очень просто. Психолог, анализируя детскую историю, находит в ней признаки того или иного дезадаптивного, т.е. неадекватного ситуации варианта поведения. По этим признакам он может отнести послание ребенка к той или иной дезадаптивной категории (например, «депрессивность»). Каждой из них, в свою очередь соответствуют адаптивные позиции, на которые необходимо опираться психологу, выстраивая собственное терапевтическое послание. Так противоположностью «депрессивности» будет «активность».

Подчеркнем, что названия категорий достаточно условны и не всегда отражают традиционное понимание употребляемых терминов — скорее, они ограничивают круг определенных явлений, проявляющихся в детских историях, и близких друг к другу. Таким образом, они сформулированы не в виде научных терминов, а скорее как метафоры состояний.

Далее приведем эти категории и проиллюстрируем их на примерах применения в реальной терапевтической работе.

### **1. Опасность — безопасность**

Признаки «опасности»: на героя нападают, его уничтожают, а он абсолютно беспомощен перед нападением; герой постоянно находится в опасности не по своей воле, при этом он испытывает паническую тревогу, в ряде случаев переходящую в ужас.

Признаки «безопасности»: герой получает защиту, он попадает в ситуацию, когда опасность отсутствует, побеждена, ког-

да он становится недоступен для пугающего объекта. Главная задача терапевта — донести до ребенка представление о возможности «быть в безопасности».

Эту историю рассказал восьмилетний мальчик из семьи беженцев из Ирака, страдающий от жестокого обращения родителей и переживающий многочисленные невротические страхи.

*Один мальчик маленький. У него не было мамы и папы. Он пошел гулять один. Его не кормили, ничего ему не давали. Увидел он страшного бегемота.... нет, обезьяну. Мальчик сказал: «Хочешь, я принесу тебе бананы?»*

*На другой раз они пошли искать маму и папу. Мальчик плакал. Обезьяна сказала: «Найду сейчас маму и папу. Ты иди ко мне домой, а я пойду искать». Обезьяна пошла искать и увидела страшного тигра. Тигр взял ее и спросил: «Ты куда?». Обезьяна: «Один мальчик хотел маму свою, я ее ищу». Они пошли вместе искать. Очень далеко пошли. Посмотрели — мама и папа мальчика на воде — их укусил страшный Шрек-монстр. Потом Шрек убил тигра и обезьяну.*

*Потом мальчик пошел — увидел маму и папу, а Шрек его укусил, и он умер.*

*Урока здесь нету.*

В истории ясно видно стойкое чувство опасности, проявляемое и в поведении ребенка. В ответ психолог рассказал историю, акцентирующую внимание на «безопасности», демонстрируемой через возможность победы над «страшным» противником.

*Жил был один мальчик без мамы и папы. Его родители раньше пошли в лес и их поймал монстр-Шрек. Связал их и повесил у себя в темнице. Кричат они, но вырваться не могут.*

*Мальчику было очень грустно. Он увидел обезьяну. Они подружились. Обезьяна решила помочь мальчику. Она пошла и встретила тигра. Они отправились вместе помочь маль-*

*чику. И вот они напали на Шрека. Они сильно-сильно дрались ...так...так...и Шрек их победил, но потратил слишком много сил, так что стал совсем слабым. Он даже тарелку не мог поднять. Даже тетрадку не мог поднять.*

*А мальчик подождал тигра с обезьяной, увидел, что они не приходят, и пошел сам. Увидел Шрека, сначала испугался и хотел убежать, но потом заметил, что монстр еле ходит. Тогда он подбежал к Шреку и так его...так. Поймал и засунул в клетку. Мальчик освободил маму с папой, и они жили дружно, весело и никто на них больше не нападал.*

*Урок. Даже если очень страшно, то в конце все может быть хорошо.*

## **2. Депрессивность — активность**

Признаки «депрессивности»: пугающие объекты могут быть или слабо выраженными, или вообще отсутствовать в тексте повествования, однако герой все равно оказывается в ситуации безысходности и беспомощности. Зачастую герой может внезапно, без явной причины погибнуть или получить травму. Также могут наблюдаться отражения суицидальных мыслей и аутоагрессия. Главная особенность истории — герой не влияет (не может или не хочет) на развитие сюжета, а покорно поддается внешним воздействиям.

Признаки «активности»: герой активно выступает против объекта страха, обнаруживает его и побеждает, призывая на помощь всех, кого возможно, исходя из базового сюжета. Главная задача терапевта — донести до ребенка представление о «небезнадежности» активных действий и, более того, их необходимости для решения проблемы (например, победы над чудовищем).

Вот еще одна история, рассказанная тем же восьмилетним мальчиком из семьи иракских беженцев.

*Шли по улице одна девочка и один мальчик. Пришел Супермен и сказал: «Давай драться». Они не захотели. Супермен тогда: «Давай друзьями будем, если не хочешь драться».*

*Потом одна девочка-монстр, она страшная была, она хотела убить Супермена. А их друзья взяли в девочку бросали чего-то, и она умерла.*

*Муж страшной девочки хотел найти свою жену. Он пошел, нашел ее и видит — она умерла. Потом он нож взял и себя убил.*

*Бэтмен с друзьями хотели найти мужа страшной девочки; видят — он уже умер. ... На другой год они (Бэтмен и Супермен) дома хотели воду пить, но ее не было, и они умерли от голода. Все умерли.*

*Урок (не может сформулировать).*

В истории отчетливо видны депрессивные установки ребенка, а также обращают на себя внимание определенные суицидальные наклонности, судя по особенностям родителей, имеющие отчасти наследственную подоплеку. В ответ была рассказана следующая история:

*Жили-были мальчик и девочка. Они шли по дороге и встретили супермена. Он им говорит: «Давайте драться». Дети в ответ: «нет, мы не хотим». Супермен тогда говорит: «Раз так, будем друзьями». И они пошли дальше вместе.*

*Как-то раз они гуляли вместе с Бэтменом и вдруг видят страшную девочку. Она напала на них и хотела убить Супермена. Но друзья его спасли — взяли, что-то бросили в нее, и она умерла.*

*А у этой девочки был муж. Он хотел ее найти, искал-искал, наконец, нашел и видит — она умерла. Заплакал он горячими слезами и решил взять нож, чтобы себя убить. Но тут ему пришла в голову мысль: «А может быть что-то можно сделать?». Подумал он и пошел к волшебнику. Тот дал ему живую*

воду. Он принес воду, полил на страшную девочку и она ожила. Открыла она глаза и говорит: «Ой, что со мной было!?».

— Ты умерла, а теперь ты ожила. Я тебя оживил, — говорит муж.

— Ой, спасибо. Ты знаешь, я была страшная и хотела убить Бэтмена. Но теперь я поняла — я хочу быть доброй.

И они построили большой дом, у них было много вкусной еды, и они всех угощали.

А с Бэтменом и его друзьями случилось вот что. На другой год у них кончилась вода и еда. Что же им делать? Решили друзья, что пора умирать. Но тут Супермен сказал: «А чего нам умирать! Давайте попробуем, поищем еду».

— Да нет, мы не найдем ее нигде, — говорит девочка.

— Ну пойдем, поищем.

Все согласились и пошли на поиски. Один день шли, два дня — очень устали, тяжело. Почти кончились силы. Вдруг видят — домик. А это был тот самый дом, который построили девочка, которая раньше была страшной, и ее муж. Они встретили друзей, накормили и дали много вкусной еды с собой. Потом Бэтмен и его друзья построили рядом свой дом, и у них всегда было много вкусной еды.

Урок. Если грустно и плохо, то надо стараться что-то делать, пробовать найти выход, а не убивать себя, тогда все будет хорошо.

Подчеркнем, что депрессивность ситуационную (данный случай) или характерологическую крайне важно отличать от посттравматической депрессии, логика работы с которой будет полностью противоположной. Дифференциальная диагностика данных депрессивных проявлений затруднена тем, что в реальности они крайне редко выступают обособленно. Единственным объективным маркером является наличие в истории ребенка очевидных травматических переживаний, в первую очередь связанных с потерей.

В этом случае не следует вводить в историю активные действия. Основная логика работы в этом случае, внося крайне незначительные изменения в историю, «удлинять время», то есть заменять метафору смерти, используемую ребенком, на метафору сна, а затем как можно более естественно приводить к разрешению. Здесь полезна модель сказки «Спящая красавица», которую можно, видоизменяя, использовать для конструирования ответной истории. Также успешно используется метафора смены времен года. Ответ на историю ребенка, приведенную выше, можно было сконструировать так: Бэтмен и Супермен, оставшись без еды, уснули, как медведи во время зимней спячки, а когда проснулись — была весна, и стали появляться всяческие вкусные плоды. Такая схема работы при посттравматической депрессии одновременно разрешает ребенку «отгоревать» потерю и дает осознание перспективы завершения горевания в будущем.

### **3. Инфантильность — самостоятельность**

Признаки «инфантильности»: зависимость от поддержки извне (победа только с чужой помощью); регрессивное (с точки зрения возраста ребенка) поведение героя; герой уверен в невозможности действовать самостоятельно; фантастичность «победы» над страхом — помощь волшебника или неких магических сил без участия героя.

Признаки «самостоятельности»: герой прикладывает собственные силы для преодоления препятствия и решения проблемы; герой опирается в первую очередь на собственные силы; герой удостоверяется в возможности самостоятельного разрешения ситуации; реалистичность истории.

Главная задача терапевта — донести до ребенка представление о возможности и необходимости приложения собственных усилий для разрешения проблем (борьбы со страхом).

Эту историю рассказал семилетний мальчик из семьи афганских мигрантов. Его основной проблемой являлось наличие большого количества невротических страхов.

Один раз я шел и увидел одного человека, он с пистолетом был. Он сказал: «Куда идешь?»

— Домой.

— Стой.

Потом пришли еще двое и превратились в ужасы. Страшные. Они хотели меня скушать. Я убежал от них и к Сергею<sup>1</sup> пришел. Там спрятался. Когда они ушли, я тоже ушел. Пришел домой и рассказал все маме. Мама говорит: «Давай со мной ходить на улицу. Один не ходи, а то тебя скушают». Я пошел с мамой, гулял с ней. Опять они появились. Они были с корабля, с большой летающей тарелки. Оттуда они пришли.

Один раз я придумал такой бум, чтобы их уничтожить. Взял три хлопушки и завизжал.

Однажды они пришли, я это все поставил и взорвалась хлопушка. Два умерло, а один еще жив был. Он пошел своих друзей привел, много на землю напасть.

Я рассказал всем на Земле.

— Давайте будем готовы к битве, — ответили мне.

Они пришли и спросили: «Вы к битве готовы?»

— Да.

Мы все хлопушки сделали, чтобы их взорвать, когда они побегут на нас. Так и случилось. Мы брали, все зажигали и бросали, и они умерли.

Урок: Если кто-то хочет напасть, нужно сказать всем, и тогда мы победим.

Рассказанная история достаточно конструктивна, особенно в свете реальных проблем ребенка. Она показывает, что процесс «самопсихотерапии» движется достаточно успешно. В данном случае следует акцентировать внимание на возможности достижения результата самостоятельным путем. Соответственно была рассказана следующая история.

---

<sup>1</sup> Сергей - социальный работник в центре временного размещения, где проживает семья ребенка.

*Однажды я шел по улице и увидел одного человека.*

*Он спросил меня: «Ты куда идешь?»*

*— Я иду домой.*

*Тут подошли еще два страшных ужаса и хотели меня съесть. Я убежал от них к Сергею Сергеевичу и спрятался. Потом все рассказал маме. Мама говорит: «Один не ходи улицу». После этого я ходил только с мамой. Но все равно я боялся.*

*А потом я подумал: «Чем больше я их боюсь, тем они сильнее». И я решил их не бояться.*

*И вот когда они опять появились, прилетели на своей летающей тарелке, я придумал бомбу. Просто-напросто взял три хлопушки и взорвал их. Двое умерли, а один остался жив, и он пошел к себе домой и привел много-много друзей.*

*Тогда я побежал к своим друзьям и сказал: «На нас монстры хотят напасть, скорее на помощь!».*

*— Да ну, это ерунда. Какое нам дело до монстров, они на тебя хотят напасть, а не на нас, — ответили друзья.*

*Я задумался: «Что же делать? Ведь монстры на меня нападут, а я с ними один на один остался». И вот, что я придумал. Я догадался, куда они будут прилетать на своих летающих тарелках, и выкопал там большую яму. Долго-долго трудился, так устал, что подумал: «Не бросить ли мне это дело?». Но затем решил: «Нет, я одолею монстров!» и выкопал громадную, громадную яму. Пот с меня лил ручьем, но еще работа моя была не закончена. Я нарубил палок и заложил ими яму. А сверху положил листья. И получилась яма незаметная. Про нее знал только я. А на дно ямы я положил хлопушки. Много-много сделал хлопушек.*

*Когда я делал первую, то очень устал и подумал: «Я больше не могу!», но потом решил: «Нет, мне надо победить монстров», наделал много хлопушек и положил их в яму.*

*И вот прилетели монстры. «Здесь хорошая полянка, здесь мы все сядем», — подумали они. Приземлились прямо сюда. А у них были тяжелые железные летающие тарелки, поэтому*

*ветки сразу проломилась. И бу-бух — все монстры взорвались на хлопучках.*

*А я, гордый и довольный, пошел домой, привел к яме всех своих друзей и сказал: «Посмотрите, это монстры, с которыми я справился один, когда вы не помогли мне».*

*С этого момента я знал, что всегда, если возникнет какая-то трудность, я смогу с ней справиться один.*

*Урок: даже если тебе никто не помогает, ты можешь трудиться сам и справиться с проблемой. Старайся, и у тебя все может получиться.*

#### **4. Деструктивная враждебность — канализированная враждебность**

Признаки «деструктивной враждебности»: агрессивные проявления, неадекватные ситуации; враждебность как способ привлечения внимания; агрессия как «вымещение» полученного ранее негативного опыта.

Признаки «канализированной враждебности»: использование агрессии только при необходимости (самозащита от нанесения ущерба, угроза жизни, спортивные состязания и пр.); умение цивилизованно (через диалог) выражать чувства гнева, злости, обиды; умение достигать компромисса через диалог с потенциальным противником.

Главная задача терапевта — донести до ребенка представление о возможности и необходимости диалога с предполагаемым противником; о том, что его агрессия зачастую вызвана не желанием уничтожить героя (ребенка), а непониманием действий героя. Здесь крайне важно, чтобы терапевт умел отделять примеры и советы, направленные на обучение управления агрессией, от моральных установок («драться — плохо» и т.п.).

Эту историю рассказал на шестом занятии мальчик восьми лет из семьи беженцев из Анголы, живущий без матери с приемным отцом и имеющий проблемы в контакте со сверстниками.

*Жил-был тигр. Он пошел в зоопарк. Там увидел слона. Слон убежал в Москву из зоопарка в Мытищах. Слон взял книжку и хочет в школу пойти тоже. И в море купаться тоже. Все убежали от него, потому что испугались. Он злой был. Если бы слон смеялся, то никто бы не убежал. Слон сказал: «Уйдите все отсюда!». Все убежали, даже мамы, папы, дедушки и бабушки разных детей убежали.*

*Слон пошел в Москву. Там хорошо, жарко, было место, где жить. Потом он пошел обратно в зоопарк. Все его поздравляли. Все маленькие катались на нем. И тут пришел тигр. Он хотел всех проглотить, укусить и съесть. Какой-то дядя взял тигра и посадил на место.*

*Урок. Все любят зоопарк.*

Очевидно, что агрессивность слона носила характер самоутверждения. В реальности ребенок страдал от коммуникативных затруднений и неприятия его сверстниками. В истории проявилось его желание — быть сильным, чтобы его боялись. Однако это сила не конструктивная, потому что с реальной опасностью (тигр) справляется какой-то посторонний (дядя). Поэтому в ответ была рассказана следующая история:

*Жил-был слон. Он был маленький, его все дразнили и обзывали нехорошими словами. Ему хотелось убежать или стать большим и растоптать своих обидчиков. Но как-то раз он услышал волшебный голос: «Стань сильным и все будет хорошо».*

*Слон решил стать сильным и начал всех топтать и прогонять всех, кто был меньше его ростом. Но через некоторое время он заметил, что с ним все равно никто не дружит. «Значит, я что-то делаю не так» — решил слон.*

*И тут он понял, что сильный — это тот, кто себя защищает, но никого не обижает. Теперь слон стал всех защищать и у него появились друзья.*

*И вот прошло много лет. Слон вырос и стал большим. Как-*

*то раз в зоопарк пришел тигр, который хотел всех съесть. Все испугались и убежали, остался только один слон. Он схватил тигра и прижал к земле, так что тот задрогал лапами и закричал: «Я сдаюсь! Отпустите! Помилуйте!». Слон отпустил тигра, и тот стал жить у них в зоопарке и большие никого не обижал. А на слоне все катались, хвалили его и кормили вкусными конфетами.*

*Урок. Сильный это тот, кто не обижает других; силу можно и нужно использовать для самозащиты.*

## **5. Неуязвимость — реалистичность**

Признаки «неуязвимости»: в поведении героя явно отражаются фантазии величия автора; герой предстает абсолютно неподвластным воздействию внешнего мира, он побеждает всегда, вне зависимости от его реальных действий. Причем это нельзя обозначить как результат наличия волшебных и/или «божественных» качеств. При наличии подобной «волшебной силы» (как к примеру в классических мифах или волшебных сказках) герой все равно вынужден прилагать определенные усилия для достижения результата. А в детских историях «неуязвимость» приводит к тому, что все происходит как будто «само собой». Этой характеристике в теории объектных отношений соответствует понятие «грандиозное-Я», возникающее как носитель (подробнее см. концепцию нарциссизма Х.Кохута<sup>2</sup> о отрицающего реальность стремления к всемогущему контролю. В терминах аналитической психологии такое состояние называется «инфляция Эго».

Признаки «реалистичности»: герой способен трезво оценивать опасность, исходящую из внешнего мира, вступать в партнерские отношения. Он справляется с трудностями как самостоятельно, прилагая для этого определенные усилия, так и принимая помощь других. Однако следует подчеркнуть, что в

---

<sup>2</sup> Кохут Х. Анализ самости: Систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности. М. Когито-Центр.2003

«целительной истории» на этом уровне герой должен сталкиваться только с «преодолеваемой», исходя из внутренней логики истории, трудностью. В ситуации, когда ребенок встречается с «непреодолимым», «грандиозное-Я» является единственным компенсаторным механизмом, которым владеет ребенок, и именно такое переживание позволяет ребенку выжить в данной ситуации.

Главная задача терапевта — донести до ребенка представление о том, что кроме «Я» существует еще и окружающий мир и, что контакт с этим миром может принести пользу и удовольствие.

Следующую историю рассказал девятилетний мальчик из семьи вынужденных мигрантов из Ирака. Во время психологической работы в его семье сложилась крайне неблагоприятная ситуация, которая привела к тому, что мальчик испытывал сильнейшее внутренне напряжение, что проявлялось во вспышках немотивированной агрессии, вегетативных расстройствах и нарушении памяти.

*Бэтмен пошел гулять. Там пришли фашисты детей украсть. Бэтмен защищал детей. Он их спас и фашистов убил.*

*Потом у одного мальчика дом загорелся. Бэтмен летал и его спасал.*

*Бэтмен полетел в магазин. Там драку начинает один хулиган. Бэтмен здесь всех защищает.*

*Урок — Бэтмен хорошо всех спасает. Я буду таким же.*

В истории главный герой — Бэтмен. При этом тема спасения имеет навязчивый характер и схожа с аутостимуляцией. В истории нет никаких подробностей побед Бэтмена над противником — они рассматриваются ребенком как само собой разумеющееся. В отличие от этой позиции наша история рассказывает о первом событии из детского повествования, только немного с другой точки зрения. Причем мы оставляем возмож-

ность появления «всемогущего Я», но только тогда, когда это необходимо ребенку для психического выживания.

*Однажды маленький мальчик пошел гулять. Он долго гулял и случайно забрел в большой парк. Там были еще дети, с которыми он очень весело играл. Вдруг он услышал странные звуки. Мальчик насторожился и прислушался. За кустами что-то скрипело.*

*Тогда мальчик решил спрятаться под кустом и посмотреть, что будет. И он увидел, как на поляну выскочили фашисты — они воровали детей и продавали их. Они покидали всех детей в мешок, а затем стали смотреть по сторонам.*

*— Где же еще один, — сказал главный фашист, — я точно видел, что был еще один. Давайте его искать. Пока не найдете — не уйдем отсюда.*

*И фашисты стали искать мальчика. Он испугался и подумал, что же делать. Потом он огляделся и увидел рядом большую яму, взял камень и кинул в яму. Фашисты побежали посмотреть и упали туда. В это время мальчик выбежал из-за куста и быстро-быстро побежал — ведь фашисты могли в любую минуту выбраться из ямы. Он добежал до телефонной будки и позвонил в полицию.*

*Полицейская машина тут же выехала, но уже в дороге главный полицейский решил, что они могут не успеть. Тогда он позвонил Бэтмену и попросил помощи. Бэтмен быстро прилетел и задержал фашистов. Тут подъехали полицейские, арестовали всех фашистов и освободили детей.*

*А мальчику дали большой орден. Он повесил его на грудь и пошел дальше гулять.*

*Урок: умей вовремя спрятаться и позвать на помощь.*

## **6. Сдерживание чувств — свободное выражение чувств**

Признаки «сдерживания чувств»: герой не проявляет чувств, адекватных ситуации (чаще всего сдерживается враж-

дебность), что часто выражается уходом из ситуации (побег из дома). Другой вариант — когда герой остается наказан за проявление чувств (например, его «съедают злые монстры»). Часто признаками сдерживания являются различные физиологические нарушения героя (неумение говорить, ходить), или желание кричать, визжать и пр., которое находится под запретом.

Признаки «свободного выражения чувств»: возможность признаться самому себе в существовании негативных чувств по отношению к значимым объектам (в первую очередь, взрослым); принципиальное знание о возможности «высказать» накопленное при соотнесении с характером реальной ситуации.

Главная задача терапевта — донести до ребенка необходимость диалога со своими чувствами, их принятия и возможности выражения, адекватном реальности. Следует подчеркнуть, что, работая с беженцами из восточных стран, где распространен авторитарный стиль воспитания, крайне важно не провоцировать ребенка на открытое выражение всех негативных чувств, так как это может привести к дестабилизации семейной обстановки.

Эту историю рассказал на первой сессии двенадцатилетний мальчик из Афганистана, у которого мать, женщина с серьезными нарушениями психики, регулярно демонстрировала неадекватное поведение и немотивированно жестоко обращалась с детьми при попустительстве отца.

*Жила-была в Москве одна семья. Жила она на станции метро Южная. В этой семье были мама, папа, Омача и его брат, Джелани. Омача и Джелани ходили в школу, Джелани был старше, Омача младше. И вот как-то раз в этой семье мама начала бить Омачу, а старший брат защищал Омачу. Омаче было грустно. Ему хотелось, что бы мама больше не била его. Он злился на маму. Его мама позвонила его папе, а папа вызвал к себе в магазин Джелани. Омача в этот момент плакал, ему было очень грустно. Он сидел дома, в комнате. В комнате был чёрный телевизор, чёрное видео, кассета, диван с белой повер-*

*хностью и телефон. Омача хотел позвонить папе, но мама не разрешала. Мама отключила телефон, и он не мог позвонить папе. Омаче было грустно и обидно. Было страшно. Омача сидел и плакал. Он слышал, как его обзывала мама. Обзывала плохими словами. Я не беру их в голову, так мне папа сказал. Когда папа приходит, не обзывает и не бьет, а когда уходит, снова начинает. Каждый день так. Омача слышал шум машин, птиц. Окна были открыты. Было лето. Было холодно. Потом Омача прекратил грустить. Он думал, что мама поправится, а потом тихо смотрел телевизор.*

*Урок. Не знаю.*

Из текста видно, что переживания практически не подвергаются символизации: в «выдуманной» истории мальчик открыто говорит о себе. В процессе рассказа и дополнительных расспросов стало заметно, что наиболее яркой эмоцией является грусть, а негативные эмоции по отношению к матери сдерживаются. Вероятно, причиной этого являлись как культурные особенности афганцев, не позволяющие открыто выражать негативные чувства к родителям, так и стремление отца «не придавать значения» сложившейся ситуации.

Поэтому мы рассказали историю, в начале которой актуализируются переживания, связанные с описываемой ситуацией, затем демонстрируется неосознаваемый выбор, сделанный в данном случае ребенком («не злиться»), а в конце показывается возможность альтернативного разрешения: осознавать свою злость и уметь ее конструктивно отреагировать.

*Жил да был мальчик в Москве на станции метро Южная, у него были мама, папа, брат. Может был кто-то ещё, но для нашей истории это не важно. Как-то раз случилось так, что мама этого мальчика... С ней что-то случилось. Она стала очень сильно кричать на этого мальчика, она его ударила. А когда мальчик попробовал по телефону позвонить папе, она не*

дала ему это сделать, стала обзывать его плохими словами... такими словами, которые даже тяжело вспоминать.

Мальчику было очень больно и очень обидно. Он сел на пол и заплакал. Он чувствовал очень-очень сильный страх. Ему было очень обидно, потому что он не ожидал услышать такое от самого близкого человека. Ему было очень-очень-очень больно. Невообразимая боль, которая рождала большие слёзы. Он даже не замечал, что его окружает. Это было лето, вокруг было тепло, но мальчику всё равно было холодно. И рядом не было Джелани, который мог бы его защитить, потому что он был у папы.

И у него возник очень большой страх. Он почувствовал злость. Злость на то, что его так оскорбляют. Но потом эта злость очень быстро ушла, потому что он подумал, что это очень плохо — злиться на маму. Может быть, это помешает ей поправиться. Может быть, эта злость может сделать маме что-то плохое. Его главным желанием стало «Я хочу, чтобы мама поправилась» и он решил сделать для этого всё, что он может. И одна из вещей, которые он решил делать — это не злиться, сдерживать злость.

Такое было не один раз и не два. Этот мальчик ходил школу, и там сначала всё было в порядке. Злость, которую мальчик сдерживал в себе, стала накапливаться и накапливаться. И вот иногда она стала прорываться, как прорывается пар из кипящей кастрюли. Мальчик выпускал всю накопившуюся злость. И получалось так, что люди, которые смотрели со стороны, удивлялись. Странно, вроде бы это совсем не злой мальчик. Что такое? Почему это прорывается? И так происходило несколько раз. В этих ситуациях мальчик был прав, но та злость, которая в нём возникала, была вызвана не только этим случаем. Мальчику это тоже было неприятно, но он не знал, что с этим поделать.

И вот случилось как-то история. Он шёл по улице, и к нему прилетела птичка. Это была не обычная птичка, а волшебная.

*Она стала ему что-то чирикать, и вдруг мальчик почувствовал, что птичка не просто чирикает, а птичка говорит ему какие-то слова. И эта птичка объяснила ему, что злость — это нормально, и что, если он на кого-то злится, это не влияет на то, поправится этот человек или нет. Она объяснила, что иногда возникает злость на близких людей, это — жизнь, и такое бывает. Она сказала так: «Конечно, ты не можешь говорить маме о том, что ты злишься. Она может тебя не понять. Этого делать не нужно, но и не нужно заставлять себя говорить, что ты не злишься. Тогда злость пройдет сама собой».*

*Птичка исчезла. А мальчик послушался птичку. Часть злости он мог выместить с футбольным мячиком, попинать его об стенку. Самое главное, что он разрешил этой злости быть. Он сказал самому себе, что это нормально, что так может быть. И тогда эта злость вышла сама собой, он заметил, что и маму он стал любить больше, чем раньше. Когда позволил себе злиться. У него наладились отношения в школе. Были ссоры, но они были совершенно обычные, как у всех школьников. Он стал лучше учиться. Та злость, которая раньше кипела в нём, больше не отвлекала его. Мы не знаем, что случилось дальше: может быть, мама поправилась, может, и нет. Главное, что мы знаем: мальчик сделал всё, чтобы это случилось.*

*Урок. Можно разрешить себе злиться.*

## **7. Прямолинейность — пластичность**

Признаки «прямолинейности»: ригидность притязаний героя, желание абсолютной победы («только пятерки»), непонимание необратимости времени, попытки решения принципиально неразрешимой проблемы (например, получение любви от родителя в случае его смерти, отъезда или тяжелой болезни), настрой на обязательное разрешение проблемы «здесь-и-сейчас».

Признаки «пластичности»: умение принимать поражение и не переносить его на всю жизнь; при столкновении с «непреодолимым» сохранять чувство собственной значимости, не впадая

при этом в «иллюзию всемогущества», и использовать «обходные пути» для достижения цели (например, при эмоционально холодной матери получение любви и внимания от тети); ориентация на будущее разрешение проблем («в будущем у меня будет жена, которая будет любить меня сильно-сильно»).

Главная задача терапевта — донести до ребенка представление о «нормальности» его ситуации и о том, что для решения проблемы необходимо меняться самому.

Приведенная ниже история была рассказана мальчиком 11 лет из семьи беженцев из Афганистана на восьмом занятии после проработки ряда других проблем. У него наблюдались последствия пережитого в дошкольном возрасте травматического стресса и на этом фоне присутствовали конфликты с отцом.

*Один раз папа сказал своему мальчику:*

*— Пойдем гулять?*

*— Не хочу с тобой идти, — ответил мальчик.*

*— Хорошо, я не пойду с тобой, а пойду с мужчинами, — сказал папа.*

*А мальчик пошел гулять с другими мальчиками, потому что он не хотел с папой гулять. Почему? Он не любил своего папу. Затем он пришел домой, а папа ему сказал:*

*— Почему, когда я тебя позвал гулять, ты не пошел, а с мальчиками пошел.*

*— Тебя это не касается, — ответил мальчик.*

*— Ладно, — сказал папа, — не хочешь, как хочешь.*

*— Я с тобой никогда не пойду гулять, — сказал мальчик.*

*Почему мальчик так сказал?*

*Потому что он не любил своего папу.*

*Урок: Эта история учит, как неправильно. Плохо сказал мальчик, так нельзя.*

В этой истории наблюдается «сдерживание чувств», потому что, несмотря на достаточно откровенные высказывания маль-

чика по отношению к папе, они получили негативную оценку в «уроке». Это предположение подтверждали и наши знания о реальном внутрисемейном поведении ребенка. Также здесь можно говорить о «прямолинейности», потому что нежелание следовать родительским указаниям интерпретируется автором истории как «нелюбовь». Такая интерпретация вызывает сильнейший внутренний конфликт, потому что любое, даже внутреннее сопротивление родительскому авторитету ребенок идентифицирует как проявление «нелюбви» и начинает винить себя за это. В связи с этим была рассказана следующая история.

*Жил-был на свете один мальчик. Как-то раз ему папа сказал:*

*— Пойдем гулять?*

*— Не хочу с тобой идти, — ответил мальчик.*

*— Хорошо, я не пойду с тобой, пойду с мужчинами, — сказал папа.*

*И мальчик пошел гулять с другими мальчиками. Почему он так поступил? Он не хотел гулять с папой, так как был обижен на него. За что, я не знаю, но это было именно так. Затем он пришел домой, и папа спросил:*

*— Почему, когда я тебя позвал гулять, ты не пошел, а с мальчиками пошел?*

*— Тебя это не касается, — ответил мальчик.*

*— Ладно, — сказал папа, — не хочешь, как хочешь.*

*— Я с тобой никогда не пойду гулять, — сказал мальчик и отправился дальше гулять.*

*Думал он над своим ответом папе и решил, что он не любит своего папу. И запел он громко-громко: «Я не люблю папу, я не люблю папу!». Поет и прыгает.*

*А тут мимо пролетала птичка-синичка. Удивилась она и спросила:*

*— Ты что такую странную песню поешь.*

*— Я пою о том, что не люблю своего папу.*

— Как интересно! А почему, расскажи? Ведь обычно все дети любят своих родителей. Даже если они их иногда обижают.

— Ну как почему! Я обижаюсь на папу. Мне обидно, когда он меня что-то просит сделать, а я не хочу. Тогда мне обидно. Поэтому я ему грубо отвечаю. Это все значит, что я не люблю своего папу.

— Ха-ха-ха, — засмеялась птичка, — глупышка, ведь ты ошибся!!!

— Почему это я ошибся? — удивился мальчик.

— Из того что ты сказал не следует, что ты не любишь своего папу!

— А что же тогда?

— Просто ты обижаешься на него.

— Конечно, и это значит, что я его не люблю.

— Если ты обижаешься на папу, это не значит, что ты его не любишь. Многие дети на свете, в Афганистане, в Америке и в России обижаются на своих родителей. Но все они любят их.

— Даже если обижаются? — удивился мальчик, — так значит я...

— Конечно, ты любишь папу.

Мальчик поверил птичке и вернулся домой. Когда его папа опять попросил его чего-то сделать, он как всегда обиделся, но не удивился этому. Он посмотрел на папу и захотел сказать ему о своей обиде. Но папа был такой усталый, больной и грустный, что мальчику расхотелось говорить. Да и обида вся куда-то ушла. «Но это ничего» — подумал мальчик и пошел делать то, что просил папа. Он теперь не боялся своей обиды и знал, что когда захочет, то сможет рассказать о ней своему папе. А еще он знал что, несмотря на это, он все равно любит своего папу.

Урок. Во-первых, если ты обижаешься на папу, это не значит, что ты его не любишь. Во-вторых, обижаться — это

*нормально; об этом можно даже сказать своему папе, только подобрав подходящее время. И, если не захочешь и не сможешь сказать сейчас, то скажешь потом. А если не захочешь сказать вслух — главное сказать «про себя».*

## **8. Неприятие «Я» — принятие «Я»**

Признаки «неприятия «Я»»: чувство вины у героя за какие-либо поступки или мысли (например за враждебность по отношению к родителям), переживания отвержения со стороны родителей (страх потери объекта), негативные идентификации, отторжение своих качеств или поведенческих характеристик.

Признаки «принятия «Я»»: представление о «нормальности» своих действий, мыслей и чувств, самостоятельный активный поиск либидного объекта.

Главная задача терапевта — донести до ребенка возможность принятия собственных отличий вне зависимости от внешней оценки.

В работе с «трудными клиентами» психолог редко сталкивается с тем, что данная позиция является центральной темой истории. Обычно за «непринятием себя» стоит более актуальная для ребенка проблема — тревога, фантазия «неуязвимости» и пр. Однако иногда, в частности при работе с детьми-сиротами, «непринятие себя» может являться ведущей позицией в истории.

В остальных случаях «непринятие себя» выступает как причина и/или симптом социальных трудностей ребенка, зачастую толкая его на неадекватные ситуации поступки. В этом случае, замечая негативное отношение ребенка к самому себе, в ответной истории мы проговариваем это отношение (обычно через размышления главного героя), а затем даем как можно более четкую инструкцию, что реально ребенок может сделать, чтобы улучшить отношение к себе. Приведем пример такой работы с мальчиком из Афганистана 13 лет, отличающимся сложностями в социальных контактах, повышенной рефлексивностью и трудностями самоидентичности.

*Мама купила сливы и принесла их домой. Она пригласила гостей и сказала сыну: «Положи десять штук в каждую тарелку». Мальчик посмотрел маме в глаза: «Ну ладно, помогу».*

*Тарелок было мало. Мальчик подумал: «Надо что-нибудь стырить», и решил сделать наоборот — положил в каждую тарелку побольше, по 15 штук. А ему в результате досталась одна слива, когда гости пришли. Сестра маме рассказала все.*

*Урок. Ты никогда не сможешь обмануть, только самого себя обманешь.*

Можно заметить, что за «высокоморальным» обобщением скрывается печаль и негативное самоотношение: «Даже украсть, и то не смогу». Однако смысл ответной истории, безусловно, не должен заключаться в том, что «воровать можно научиться». Задача послания психолога состояла в демонстрации поведения, которое было бы адекватным данной ситуации и с неизбежностью приводило бы к повышению «принятия «Я».

*Мама купила сливы и принесла их домой. Она пригласила гостей и сказала сыну: «Положи десять штук в каждую тарелку». Мальчик посмотрел маме в глаза: «Ну ладно, помогу».*

*Однако он очень хотел, чтобы все на него обратили внимание. Поэтому он решил сделать что-то необычное и положил каждому по 15, а не по 10 слив. Но, когда гости пришли, оказалось, что ему в результате досталась только одна слива.*

*Мальчику стало очень грустно. Это заметил один из гостей и спросил его:*

*— Что с тобой?*

*— Я хотел, чтобы мной гордились, и сделал необычную вещь. А оказалось только хуже, — ответил мальчик.*

*— Послушай! Чтобы тобой гордились можно делать прощ.*

*— Как?*

*— Не стоит обманывать и хитрить, а надо посмотреть —*

*в чем ты сам отличаешься от других, в чем ты — особенный.*

*— Я? Я ... умею придумывать... но это, наверное, неважно?*

*— Как же, это очень здорово. Когда гости устанут, ты сможешь им рассказать интересную историю, правда?*

*— Конечно!!! — обрадовался мальчик.*

*Он так и поступил, как советовал гость. Все гости были очень довольны и громко хлопали, а мама с радостью смотрела на мальчика и в конце произнесла: «Какой у меня замечательный сын».*

*Урок. Хочешь, чтобы на тебя обращали внимание? Подумай, в чем ты особенный и покажи это всем!*

Общие закономерности работы с данными категориями достаточно просты. Если в истории ясно выражена только одна линия, работа строится только в ее рамках. Если же в детском рассказе переплетено несколько моделей дезадаптивного поведения, в этом случае работа ведется с наиболее глубинным уровнем дезадаптации, который можно определить по таблице, где первый уровень — наиболее глубинный.

Уровень	Вид дезадаптации		
1	Опасность		
2	Депрессивность		
3	Инфантильность		
4	Деструктивная враждебность	Неуязвимость	
5	Сдерживание чувств	Прямолинейность	Неприятие «Я»

Использование вышеуказанных категорий необходимо строить по принципу иерархичности: сначала прорабатывается более «насушная» первичная категория, и только затем терапевт обращает внимание на обращение ребенка к более сложным темам. Пока ребенок не усвоил «послания» одного уровня, не следует переходить к другим сообщениям. Так, если ребенок

в своих историях демонстрирует стойкое ощущение опасности в сочетании с деструктивной враждебностью, то работа по канализированию агрессии возможна лишь тогда, когда у ребенка появится ощущение безопасности.

В одной ответной истории прорабатывается только одна категория, исключение можно делать только при глубинной работе, когда тематика переплетается настолько, что разделение невозможно. Однако наш опыт говорит о том, что наибольший эффект оказывают ответные истории, сконцентрированные на наиболее энергетически заряженном аспекте детского послания, который максимально доступен для осознания в настоящее время. Поэтому необходимо тщательно фиксировать невербальное поведение ребенка во время того, как он рассказывает свою историю.

Теперь остановимся на применении метода «Диалогического рассказывания историй» при работе с последствиями травматического стресса. Примечательно, что применение ДРИ возможно как с детьми, так и с взрослыми. Особенно это актуально при работе с травмой, так как метод позволяет не затрагивать напрямую болезненные переживания, а работать, полностью оставаясь в метафорической сфере.

Здесь мы предлагаем вариант введения этого метода при оказании психологической помощи взрослым и подросткам. При этом в основном стоит придерживаться той же схемы, что и с детьми, однако существуют и некоторые отличия.

### **Инструкция для подростков и взрослых**

Во-первых, мы не используем игровой антураж, связанный с радио. «Легенда» техники максимально простая: *«Нам часто легче передать происходящее в душе, рассказывая придуманную историю».*

Во-вторых, надо помочь придумать эту историю. Проще это сделать через направленное воображение. Приведем пример-образец такой инструкции.

*Я прошу каждого из вас вспомнить какое-то событие в собственной жизни, носящее неприятный характер, о котором вы можете сейчас говорить. Это не обязательно должно быть сильной травмой, это может быть любой факт, который субъективно оценивается вами как болезненный, неприятный вне зависимости от степени тяжести, с переживаниями по поводу которого, вы хотели бы сегодня поработать...*

*Вспомнив это событие, сосредоточьтесь на тех чувствах, которые оно вызывает у вас сейчас, на том, что вы чувствуете, когда вспоминаете об этом сейчас...*

*Теперь я предлагаю воплотить эти чувства в символическом образе. Это как бы зрительное отражение ваших чувств. Образ может быть фантастическим, абстрактным. Главное — это не фотография того, что происходило с вами, а символическое отражение связанных с этим чувств, тех чувств, которые у вас есть сейчас...*

*Теперь посмотрите на этот образ со стороны, как на картинку, и придумайте рассказ по этой картинке. Рассказ должен иметь начало, основную часть и конец. Размер его не имеет значение.*

*Если вам сложно сразу придумать рассказ, можете воспользоваться следующей схемой.*

*1. Опишите действующих лиц (кто представлен на вашей картинке).*

*2. Расскажите, что происходило до того момента, который изображен на картинке-образе.*

*3. Опишите, что происходит сейчас (в момент, когда вы смотрите на картинку).*

*4. Придумайте, чем закончится история.*

*Возможен другой вариант инструкции.*

*Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем теле, на своих ощущениях. Почувствуйте стул, на котором вы сидите, ощутите пол под ногами. Обратите внимание на дыхание...*

*Теперь представьте, что перед вашими закрытыми глазами мелькают разные картинки — как на телеэкране. Не вдумывайтесь в их смысл — просто позвольте им мелькать... Когда я скажу стоп, остановите движение, будто нажатием клавиши «пауза» на пульте видеоманитофона... Стоп.*

*Зафиксируйте картинку... Внимательно рассмотрите ее.*

*Теперь посмотрите на картинку со стороны и придумайте по ней рассказ. Он должен иметь начало, основную часть и конец. Размер его не имеет значение....*

*Если вам сложно сразу придумать историю, можете воспользоваться следующей схемой.*

*1. Опишите действующих лиц (кто представлен на вашей картинке)*

*2. Расскажите, что происходило до того момента, который изображен на картинке-образе.*

*3. Опишите, что происходит сейчас (в момент, когда вы смотрите на картину).*

*4. Придумайте, чем закончится история.*

Эта инструкция сфокусирована менее проблемно. Она направлена на взаимодействие с телесным состоянием клиента. Использовать ее следует, когда состояние человека очень острое или когда мы боимся «нафокусировать лишнего» и у нас нет задачи акцентироваться на «неприятных» переживаниях.

Рассмотрим теоретическую модель применения ДРИ в работе с травмой. Основная идея заключается в следующем: так как придуманная история — проекция актуального состояния, то в рассказе клиента будут отражаться переживания, связанные с травмой или опосредованные ею.

Следовательно, категории интерпретации клиентских историй будут несколько отличаться от приведенных выше. Они должны соответствовать той или иной концептуальной модели протекания травматического стресса.

Мы взяли за основу подход к анализу переживания травмы, описанный известным специалистом по психодраме Е.Лопухиной, опирающейся на теорию Ф.Паркинсона. Такой подход успешно применяется большим количеством практических психологов в нашей стране.

Его главный принцип состоит в том, что задача нормальных постстрессовых реакций — дозированное предоставление психике впечатлений, допуск только того, что человек может переработать на данный момент. Это хорошо видно по культурным традициям, которые построены именно на естественной реакции на травму.

Можно сказать, что переживание травмы это «способ отсрочить столкновение психики с ужасом, от которого можно сойти с ума».

В соответствии с ним можно выделить **четыре фазы постстрессовой реакции:**

- шок и отрицание
- гнев
- депрессия
- исцеление

Однако нормальное, естественное протекание постстрессовой реакции случается далеко не всегда. Чаще всего у нас остаются «недоделки» на той или иной фазе. Иногда они превращаются в фиксацию, мешающую продвигаться дальше. Если фиксация сильная, тогда состояние человека как бы «консервируется» на той фазе, где произошло «застревание».

В таком случае наша задача в ДРИ — способствовать естественному протеканию процесса через:

- снижение влияния тех представлений о действительности, которые мешают естественному проживанию травмы;
- передачу представления не только о нормальности, но и о конечности происходящего. Другими словами, цель заключается в том, чтобы снизить тревогу, связанную с предполагаемым повторением события.

В зависимости от фиксации переживаний на определенной фазе будут различаться особенности клиентской истории, а также и построение ответного, «целительного» рассказа. Каждой фазе соответствуют определенные «категории интерпретации».

### **Остановка переживаний в фазе шока**

Главная задача этой фазы — самоанестезия. Чтобы выжить сразу после случившегося, надо перестать ощущать, что «все произошло именно так». На этой фазе событие не принимается, для психики оно «не произошло». Человек как бы существует «до события».

Соответственно при фиксации на шоковой фазе главной задачей психики становится избегание контакта между Эго и ситуацией реальной травмы. Для этого есть два способа компенсации. Первый — сделать так, как если бы «ничего не было», а второй — «это было, но не имеет никакого значения».

Варианты компенсации порождают два разных типа метафоры, которые встречаются в историях клиентов. Это метафоры «Иллюзорности» и «Неуязвимости». Далее мы подробно остановимся на них и на соответствующих им позитивных метафорах. Это те принципы, на которые можно опираться при сочинении ответного рассказа.

#### *Иллюзорность — реалистичность*

Признаки иллюзорности: в рассказе клиента не происходит ярких событий. Чаще всего история подчеркнута позитивная, «в цветочек». Часто рассказ либо эмоционально беден, либо крайне «приторен».

Почему возникают такие рассказы?

Стремление вести себя «как если бы ничего не было» чаще всего наблюдается у детей. Они пытаются отгородиться от случившегося, но вместе с этим они вынуждены отсекал от восприятия весь пласт жизни хоть сколько-нибудь связанный с негативными эмоциями.

В противовес «иллюзорности» мы строим ответную историю на метафоре «реалистичности». Ее признаки: персонажи переживают широкую гамму чувств в зависимости от ситуации, у них могут быть противоречивые желания и они могут попадать в различные ситуации (не обязательно с абсолютным счастливым концом).

Главное послание психолога: в жизни бывает всякое: и хорошее и плохое.

При этом не нужно стремиться «драматизировать» рассказанную клиентом историю. Задача психолога в том, чтобы приблизить изложенные в ней события к реальности, по возможности не меняя сюжетную линию

### *Неуязвимость — прагматичность*

Признаки «неуязвимости»: герой оказывается абсолютно недоступным каким-либо негативным воздействиям, он их как будто не замечает. При этом в истории отсутствуют какие-либо упоминания о негативных чувствах у героя, о трудностях и пр.

Вместо «неуязвимости» мы строим ответную историю на принципе «прагматичности». Его признаки: герой способен трезво оценивать опасность, исходящую из внешнего мира. Он справляется с трудностями как самостоятельно, прилагая для этого определенные усилия, так и принимая помощь других. Главное, что он «видит» опасность, прагматично и реалистично относится к опасности, может рассуждать о ней и говорить о своем страхе. При этом он обязательно побеждает.

При травме человек встречается с «непреодолимым», тогда «грандиозное-Я» является единственным компенсаторным механизмом, которое помогает выжить. Поэтому определенная «уязвимость», которую будет сообщать история терапевта, должна содержать в себе компенсацию, как можно более близкую к реальной действительности — «спасатели» и пр. Та боль, которую переживает клиент осознавая происходящее, должна вноситься дозировано и с постоянным подчеркиванием пози-

тивных моментов (например, если это последствия теракта: то, что клиент жив, уже хорошо).

### **Остановка переживаний в фазе гнева**

Главная задача этой фазы — прохождение от формального признания к внутреннему принятию (смирению перед фактом).

Основная фраза, отражающая переживания на фазе гнева звучит так: «я знаю что так случилось но не принимаю этого». Естественно, что неприятие произошедшего рождает злость.

Это второй (после шока) способ отложить принятие травмы. Его можно назвать «несмирением» перед фактом, протестом. Здесь присутствует бессознательная установка: если драться, можно вернуть утраченное. Например, человек, который все время винит себя в смерти близкого<sup>3</sup>, зачастую руководствуется установкой: пока я себя уничтожаю, есть шанс, что все вернется.

Огромная важность этой фазы заключается в том, что она предоставляет выход энергии, накопленной из-за незавершения травматической ситуации. При этом она предохраняет от прямого контакта человека с травмой. Таким образом, мы можем сбросить возбуждение без большого риска ре-травматизации.

В ситуации фиксации агрессия остается потому, что какие-то каналы проявления гнева<sup>4</sup> были заблокированы. Также мы можем встретить случаи полного «запрета на агрессию».

Соответственно наша работа в этом случае будет строиться по следующим принципам.

### *Блокировка гнева — спонтанный выход гнева*

Признаки блокировки гнева могут иметь два проявления в клиентских историях. Соответственно различаются и способы

---

<sup>3</sup> вина в этом случае является формой агрессии, направленной на самого себя.

<sup>4</sup> Е.В.Лопухина выделяет следующие каналы выражения гнева:

А. Агрессия на источник случившегося

Б. Агрессия на непомогших помощников

В. Агрессия на себя самого (Вина).

Г. Агрессия на объект потери

Д. Агрессия на высшие силы (гнев против судьбы и бога)

построения ответной истории.

- В агрессивные элементы сюжета не вкладывается никаких чувств.

Тогда задача психолога — дать выход гневным чувствам, стоящим за действиями, «наполнить историю чувствами».

- В истории гнев рассматривается как нечто негативное. Часто присутствует вина за его проявления, например «гневающийся» персонаж погибает.

Наша задача — изменить когнитивную установку на «неприемлемость гнева», показав, что чувствовать гнев нормально, и от него никто не пострадает (если контролированно выпускать его). Поэтому в начале ответной истории мы актуализируем переживания, демонстрируем неосознанный выбор «не злиться», а в конце показываем возможность альтернативного разрешения: осознавать свою злость и уметь ее конструктивно выразить.

### **Ригидность гнева (фиксация на одном канале) — вариативность гнева**

В фазе гнева для нормального его протекания важно задействовать все направления. Остановка на одном канале отреагирования может привести к фиксации в данной фазе.

Признаки фиксации: яркие эмоциональные истории, содержащие гнев или вину (что-то одно) со схожей, повторяющейся тематикой. Они напоминают аутостимуляцию: их рассказ не приносит клиенту облегчения.

Соответственно задача терапевта — пустить энергию гнева по другим каналам, вводя неостребованные направления выхода агрессии. Мы предлагаем как бы переключиться, для того, чтобы позволить всей накопившейся в результате травмы энергии выйти в разных направлениях.

Однако, даже «открыв» каналы отреагирования гнева, мы не всегда сразу сталкиваемся с его спонтанным выражением. Дело в том, что гнев может быть заблокирован огромным стра-

хом и тревогой. Это связано с переносом прошлой ситуации на будущее, со стремлением предотвратить повторение события. Человек боится, что эта ситуация может вернуться. Тревога может проявляться как паника или как ощущение спутанности сознания.

Чаще всего тревога связана с подавлением гнева. Однако подавление гнева потому и происходит, что относительно свободное отреагирование агрессии вызывает сильнейшую тревогу — и поэтому невозможно.

В этом замкнутом круге мы всегда начинаем работать над снижением чувства тревоги. Соответственно ответная история будет направлена на создание чувства безопасности.

### *Тревога — безопасность<sup>5</sup>*

Признаки тревоги: на героя нападают, уничтожают, а он абсолютно беспомощен перед нападением; герой постоянно находится в опасности не по своей воле, при этом он испытывает панический страх, в ряде случаев переходящий в ужас.

Характеристика «безопасности»: герой получает защиту, он попадает в ситуацию, когда опасность отсутствует, побеждена или он становится недоступен для пугающего объекта. Основная задача терапевта — донести до клиента представление о возможности «быть в безопасности».

В ответной истории мы не убегаем от чувств. Мы ищем в истории клиента принципиальную возможность позитивного, безопасного завершения событий. Главное, чтобы это было драматургически правдиво, как еще одна дорожка, идущая от перекрестка. Ведь тревога — это ощущение того, что страшное, скорее всего, случится. Мы же передаем идею о том, что страшное может и не произойти (не отметая его принципиальную возможность — это было бы неправдой).

---

<sup>5</sup> Ранее категория описывалась как «опасность - безопасность».

## Остановка в фазе депрессии

Переход к депрессивной фазе всегда связан с энергетическим падением, упадком сил. Эта фаза наступает только тогда, когда человек полностью осознал то, что случилось. Он, наконец, столкнулся со всей болью лицом к лицу. Соответственно задача этой фазы — горевание в прямом смысле слова. Ведущее ощущение здесь можно описать метафорой «наехавшего поезда».

Слезы в этой фазе не похожи на рыдания с их активным выплеском энергии. Это слезы оплакивания или грусти при отсутствии энергии. Ситуации возбуждения в этой фазе говорят о незавершенности сброса энергии на предыдущих фазах.

При всех индивидуальных особенностях протекания фазы депрессии существует общая для всех тема, возникающая в любых случаях. И сам человек, и все, кто ему помогает, сталкиваются с ощущением того, что происходящее бесконечно. Это главная особенность фазы — *иллюзия бесконечности депрессии*, «боль продолжается и продолжается, и у нее нет конца».

Следовательно, основная проблема этой фазы в том, что человек не видит окончания боли. Ему кажется, что так будет всегда.

### *Безысходность — надежда*

Признаки «безысходности»: пугающие объекты могут быть или слабо выраженными, или вообще отсутствовать в тексте повествования, однако герой все равно оказывается в ситуации безысходности и беспомощности. Часто он может внезапно без явной причины погибнуть или получить травму. Также могут наблюдаться суицидальные мысли и аутоагрессия. Главная особенность истории — герой не влияет (не может или не хочет) на развитие сюжета, а покорно следует внешним воздействиям.

Рассказы клиента в этом случае низко энергетичны, с «блеклым» сюжетом, где вроде бы ничего особенного не происходит, но слушателя охватывает чувство безнадежности.

Задача психолога, внося крайне незначительные изменения в историю, «удлинять время» и максимально естественным путем (с точки зрения сюжета) приводить к позитивному разрешению. Таким образом, базовую ответную метафору можно обозначить словом «надежда». В случае убийства или самоубийства главного героя ее можно изменить на метафору сна. Здесь хорошо работает модель, показанная в сказке «спящая красавица». Героиня погружается в сон, похожий на смерть, но имеющий окончание — ей нужно проспять определенное количество лет.

Характеристика «активности»: герой активно выступает против объекта страха, обнаруживает его и побеждает, призывая на помощь всех кого возможно.

Главная задача терапевта — донести до клиента представление о «небезнадежности» активных действий и, более того, их необходимости для решения проблемы.

Идеальная метафора окончания депрессии — годовой цикл. Депрессивное состояние ассоциируется с зимой, которая неизбежно (даже после «ядерной зимы») и неотвратимо сменяется весной и летом. Таким образом, сама природа демонстрирует нам конечность депрессии

### *Потерянность — укорененность*

У детей депрессивное состояние в историях часто проявляется иначе, в виде метафоры «потерянности». В этом случае героями рассказов становятся неприкаянные скитальцы, изгнанники без дома и семьи, а также «просто» потерявшиеся навсегда и грустящие (это необходимый диагностический признак!) об этом герои.

В таком случае ответная история реализует противоположную метафору — «укорененность». Она символизирует принадлежность к роду.

**Таблица 1.** Схема диагностики и построения ответной истории в ДРИ с переживаниями травмы

Диагностика метафора клиентской истории	Помощь метафора «целительной» истории)
<b>Фаза Шока</b>	
Иллюзорность	Реалистичность
Неуязвимость	Прагматичность
<b>Фаза Гнева</b>	
Блокировка гнева	Спонтанный выход гнева
Ригидность («зацикленность») гнева	Вариативность гнева
Тревога	Безопасность
<b>Фаза Депрессии</b>	
Безысходность	Надежда
Потерянность	Укорененность

В заключение отметим, что многоцелевое предназначение метода — от предоставления клиенту возможности рассказа о «наболевшем» в символической форме до глубокой проработки внутренних конфликтов и коррекции последствий психологических травм, а также существенная экономия временных ресурсов (по сравнению с многими другими схожими методами) являются факторами, способствующими распространению диалогического рассказывания историй являются факторами, способствующими распространению «диалогического рассказывания историй» среди практических психологов нашей страны.