

Посвящается моей маме

Моя искренняя благодарность

- моим Учителям: Готсдинеру Арнольду Львовичу, Шувариковой Елене Владимировне, Жандру Андрею Леонидовичу — за открытие мне меня;
- моему сыну Млодику Жене — за то, что он есть;
- Булановой Ольге Евгеньевне — за предоставленную возможность моей творческой практической реализации.

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Я не родилась психологом, но какие-то предпосылки к тому, чтобы им стать, видимо, были. Недаром мой дядя, когда мне было лет восемь, не больше, тыкая пальцем в мой худосочный живот, изрек пророческую фразу: «Ты будешь психологом. Ты в этой семье самая спокойная». Прошло лет двадцать, прежде чем я вспомнила эти слова, находясь на втором курсе института, обучающего меня психологии.

Поменяв несколько работ, профессий и предпочтений и оказавшись перед лицом собственного кризиса, я окунулась в психологию с задором пионера, допущенного наконец до воды, и с трепетом больного, ожидающего приговора врача. Стремление понять собственный внутренний мир и надежды на «исцеление» периодически сменялись столь же активным устремлением в желании познать мир других людей и «исцелить» их, причем немедленно и навсегда. Понимание своих психических механизмов, знание своих комплексов и «заморочек» не избавляло от их надоедливого присутствия. Лишь встреча с гештальтом, как методом психотерапии, позволила мне измениться самой и узнать других людей без навязчивого желания изменить их внутренний мир, полный, как мне тогда казалось, неврозов, конфликтов и разного рода психологических «недоумений».

Так случилось, что моя практическая жизнь как психотерапевта и психолога началась в детском центре. Если бы кто-нибудь за пару лет до этого сказал мне, что я буду работать с детьми, я бы подумала, что этот человек совсем далек от понимания психотипов вообще и моего в частности. Не то чтобы я не любила детей, конечно, нет, у меня самой на тот момент был уже сын, весьма интересный и симпатичный 9-летний человек, но дети для меня были существами пугающе загадочными в неистощимости своей энергии, непредска-

зумости реакций и непосредственности своих проявлений. Мне казалось, что они устроены качественно по-другому, чем взрослые, и это «по-другому» я очень боялась не понять.

Все оказалось гораздо и проще, и сложнее. Они действительно оказались «другими». Их непредсказуемость делала наши встречи необыкновенно интересными, их энергия внушила мне оптимизм, их непосредственности я завидовала. В первые же несколько месяцев работы с ними я была совершенно сражена тем простым фактом, что при внешней детской доверчивости — их на самом деле совершенно невозможно обмануть. Любой взрослый при желании может интеллектуально «провести» ребенка, но редкий ребенок позволит обмануться своему экзистенциальному восприятию человека. При развивающемся сознании и интеллекте многие из них были удивительно по-человечески мудры и проницательны. А способность детей не только выживать, но и радоваться жизни, которая поместила их в условия, несовместимые не только с радостью, но и с выживанием, потрясала мое воображение. И вскоре я благодарила судьбу за этот подарок: возможность прожить отрезок жизни с этими удивительными «другими» и научиться у них многому тому, что мне неведомо или, может, давно забыто.

Моя книга не случайно называется «Неруководство по детской психотерапии». Это действительно не руководство — скорее, предложение. Предложение к проживанию вашей жизни, ваших мыслей и чувств вместе со мной и моими «другими» в процессе того, как вы будете читать эту книгу, которая будет если не полезной для вас, то, я надеюсь, уж во всяком случае, интересной и увлекательной. Моя задача — не в том, чтобы кого-то научить, скорее в том, чтобы заинтересовать.

Эта книга предельно субъективна, она не претендует и не подразумевает никакого объективного взгляда на что бы то ни было, главным образом потому, что ее автор слабо верит в существование объективности, особенно в таком сложном вопросе, как человеческая душа. Дети и взрослые, описанные в этой книге, не были объектами моего исследования.

Каждый из них был уникальностью, с которой я соприкасались, которой очаровывалась или, наоборот, возмущалась. Каждая встреча позволяла мне узнать много нового о жизни, о них самих, обо мне, о счастье, о боли, о психотерапии. И этот ценный опыт живет во мне, присутствует как уникальная драгоценность, которой в отличие от ювелирных ценностей так хочется поделиться с другими.

Детская немедикаментозная психотерапия в России, на мой взгляд, только зарождается. Наличие в каждой школе своего психолога и его умение тестировать автоматически не делает детскую психотерапию существующей, квалифицированной и распространенной. А детская потребность в том, чтобы прожить часть своей жизни с интересующимся им взрослым, весьма, как мне кажется, велика. Как знать, если в моем полном тревог, страхов и переживаний детстве был такой взрослый, я, возможно, росла бы более счастливым ребенком, правда... возможно, не стала бы психологом. Как знать...

И. Млодик

КТО ОНИ, МОИ КЛИЕНТЫ?



Смерть и динозавры

Моими первыми клиентами были дети самые разные по возрастам, диагнозам и социальному статусу.

Никто так внезапно и непосредственно не может поставить тебя в тупик, никто так благодарно не примет твою помощь, как ребенок; никто так не открыт к изменениям и никто тебе не даст так внятно понять, как мало ты знаешь. И никто лучше, чем он, не научит тебя быть профессионалом и человеком.

Соврать — нельзя, прикинуться слушающим — бесполезно, делать вид, что принимаешь его и хочешь помочь — бесмысленно. Он посмотрит на тебя внимательно или мимолетом, и ты будешь разоблачен. Если ты действительно хочешь ему помочь, единственный выход — быть собой и учиться у него, учиться, каким бы суперпрофессионалом ты ни считал себя.



Он был одним из самых первых моих клиентов. И поскольку я называлась в ту пору «педагог-психолог коррекционных занятий», то и привели Его ко мне с целью «поправить память», как сказала бабушка. Полноватый мальчишечка, волосы ежиком, синяки под глазами. Одновременно масса энергии, весьма характерная для пятилеток, и усталость, свойственная тяжело больным людям. Говорю с бабушкой, и волосы становятся ежиком у меня. У Него лейкемия, и Он совсем недавно был на волосок от смерти. В Его крови лекарств больше, чем красных кровяных телец, после этих лекарств и больницы, из которой Его недавно выписали, у Него совсем стало плохо с памятью. Пока Он осваивает мой кабинет, все это я узнаю в коридоре от его рыдающей бабушки.

Я хорошо помню тот день. У Него было много любопытства, но мало сил, чтобы его удовлетворить. У меня — много страха перед Его болезнью, много желания Ему помочь и мало знаний, как я могу это сделать. После недолгих попыток хорошенко проверить Его память (которая была действительно хуже Его возрастной нормы) Он ложится на парту и говорит:

— Давайте лучшие поиграем.

— Давай. А во что?

- В привидение смерти!
- Хорошо, — говорю я, — как мы это будем делать?
- Я буду привидением смерти и буду тебя пугать, а ты будешь бояться.

Он залез под мой стол и активно «пугал» меня оставшиеся 15 минут, а я, как могла, «боялась». И боялась действительно, но не привидения, конечно, которое Он с таким упоением изображал, а бабушки, которая могла нас услышать и не понять, как это мы с памятью тут так шумно занимаемся.

В следующий раз я решила, что, пожалуй, стоит Его отвлечь от всех этих грустных мыслей, и предложила Ему порисовать.

— Мне нужен черный фломастер, — заявил Он, бодро откликнувшись на мое предложение.

— Конечно, бери. Смотри, у меня еще есть и цветные мелки...

— Ага, но мне нужен черный.

Фломастером мастерски, явно превышая среднепятилетние возможности, Им был нарисован огромный черный динозавр, пожирающий все на свете.

— Может, ты теперь нарисуешь осень? Смотри, за окном осень, желтые листья, — предпринимаю я еще одну попытку отвлечь его от черного фломастера и черных мыслей.

— Нет, лучше я нарисую еще одного динозавра, теперь он будет сражаться с большим черным пауком, и они убьют друг друга, — говорит Он уверенно и с явным предвкушением этого процесса.

«Что происходит? — задала я себе вопрос вечером того дня, по пути с работы. — Ты сама боишься болезни и смерти, тебе кажется, что если с детьми не говорить о болезни, то они будут меньше болеть, а если не говорить о смерти, то они не умрут. А ведь тяжелая болезнь и, возможно, скорая смерть — это Его реальность. Он реально болен, а смерть Он видел гораздо ближе, чем я. Из отделения, где Он лежал, только трое детей пока еще живы. А сейчас я, возможно, единственный человек, с которым Он может прожить все это». Теперь у меня было больше понимания, чем я могла Ему помочь.

С того дня почти все Его рисунки и игры разворачивались у нас в дискуссию о смерти.

Как-то, когда Он рисовал уже почему-то коричневым фломастером придуманную Им компьютерную игру (Он удивительно творческий человек), в которой у паучка было 9 жизней, я спросила: бывает ли так, что у людей тоже может оказаться 9 жизней?

— Конечно, нет! Как вы этого не знаете?

— Знаешь, скорее всего о смерти я знаю гораздо меньше тебя. Ты бы мне рассказал, что происходит, когда люди умирают.

— Они попадают на небо. Там Бог, он решает: если человек хороший, то он пускает его в рай, а если плохой, то в ад. А жизнь у человека всего одна, единственная.

Черный фломастер на динозаврах уже изрисовался, и в ход пошел черный мелок. Его кожа была по-прежнему бледной, синяки под глазами огромными, желание рисовать «черные ужастики» неугасаемым.

— Слушай, — в другой раз спросила его я, — если в раю так хорошо, как ты рассказываешь, почему же люди так боятся умирать?

— Ну как вы не понимаете? — воззрился Он на меня с изумлением. — Потому что жить ведь так хорошо! Ведь так здорово!

На ту пору я действительно не знала человека, кто так хотел бы жить, как Он.

После зимних каникул Он исчез, бабушка передала через кого-то, что Он снова в больнице. Его черные динозавры то и дело попадались мне на глаза, и я с грустью готовилась к печальным вестям. Наступила весна, и, совершенно неожиданно столкнувшись с Его мамой в коридоре, я узнаю замечательные вести. Он не только выжил, но, возможно, если не будет рецидива ближайшие несколько лет, излечился! (До сих пор стучу по дереву, когда говорю про это.) Он подлечится немного дома и, когда станет потеплее, придет ко мне снова. Это было похоже на чудо! Молодая, необыкновенно обаятельная мама плакала в коридоре, вспоминая многочисленные дни в больнице:

— Вы не представляете, как много я плакала, когда первый раз услышала диагноз и прогноз, меня утешало все отделение, и большие всех — мой сын. В нем столько жизни и силы!

Через пару недель Он пришел со своим младшим братом:

— А мой брат тоже хочет у вас заниматься, можно ему?

— Можно, конечно, скажи маме, пусть она его запишет.

— Понял? — торжествующе посмотрел Он на братца и тут же стал вытихивать его из кабинета. — А теперь вали, сейчас мое время!



Почему-то очень захотелось начать свою книгу именно с этого случая. Может, потому, что он был действительно одним из первых в моей практике, может, потому, что все так хорошо

закончилось, а может, потому, что именно в этой встрече, как мне кажется, произошло что-то действительно важное, значительно повлиявшее на все мои дальнейшие встречи.

Анализируя чуть позже эти встречи, я поняла несколько важных положений, подтверждение которым я нашла потом в литературе по детской психотерапии.

1. У большинства детей, как правило, имеются колоссальные жизненные силы и огромная способность к гармоничному развитию, несмотря на те жизненные условия, что их окружают.

2. Интуитивное понимание, часто не окрашенное каким бы то ни было осознаванием, дает им потенциальную возможность получать из среды максимум того, что необходимо для развития.

3. Многие из детей (за исключением клинических случаев) значительно здоровее многих взрослых в своей способности оставаться собой, что бы ни случилось.

Рождается закономерный вопрос: «Зачем тогда детям вообще нужны психотерапевты?» Действительно, по большому счету — ни к чему. По моему мнению, многим практически здоровым детям нужны просто проводники на каком-то кризисном участке пути, которые будут внимательны ко всему, что происходит в жизни ребенка, к его потребностям, страхам, переживаниям. Они будут способны пребывать вместе с ребенком во всем, что составляет существо его жизни, не критикуя, не исправляя, не воспитывая. Дети, на чьем пути встречается такой человек — родственник, родитель, учитель, — как правило, не попадают к психотерапевту или психологу. Но есть моменты, когда никто из рядом живущих по каким-то причинам не в силах помочь, тогда сопровождение психотерапевта поможет пройти кризис с наименьшими потерями.

В описанном мной случае пятилетнего «ежика» спасли его потрясающая воля к жизни, искусство врачей и возможность, прожив свой страх, направить все угасающие силы не на ожидание смерти, а на выживание. Бытующее представление большинства людей о том, что жестоко говорить с умирающим о

смерти (тем более с умирающим ребенком), отражает лишь их собственные страхи перед смертью и всем, что связано с ней. В реальности же ничто так не подавляет умирающего и тяжело больного (особенно ребенка!), как невозможность поделиться своими переживаниями, страхами, ощущениями; как покинутость и отвергнутость во всем том, что приходится ему проживать в полнейшем одиночестве.

Не важно, какой именно метод позволит вам вместе пройти через все это. Важно лишь то, что вы будете с ним в этот момент, вам будет интересно, что происходит в его мире, вы будете вместе с ним бояться и «умирать», но останетесь при этом собой — взрослым (не значит — более сильным или более умным, а скорее более ответственным за происходящий процесс), со своим жизненным опытом и багажом переживаний.

В данном случае нам очень помогла арт-терапия — один из моих самых любимых методов как в детской, так и во взрослой психотерапии. Возможность выражения своих переживаний и чувств посредством рисунка в данном случае — это не только организация актуального опыта, но и диагностический момент. Черные динозавры, убивающие и умирающие, — показатель переживаний страха, злости, бессилия перед всем, с чем реально сталкивался этот ребенок в тот или иной день своей жизни. Когда организм пошел на поправку, изменились и рисунки — в них стало больше природы, цвета, жизни. И однажды, очень хмурым осенним днем, спустя год после нашей первой встречи, Он, глядя на меня, более тихую и печальную, чем обычно, вдруг сказал: «Хотите, я нарисую вам осень?» Это была самая яркая осень, нарисованная когда-либо для меня шестилетним мальчишкой.

Дети закрытой двери

Аутисты, точнее, дети с разными аутистическими нарушениями, — одна из самых интересных для меня групп детей. Один очень уважаемый мной человек сказал, что это,

возможно, потому, что я сама когда-то была аутисткой. Это очень близко к правде. Конечно, у меня не было клинического вида аутизма, но многие проявления, несомненно, были. И что я хорошо помню — это большое желание общаться и быть принятой этим миром и одновременно колossalная тревога перед ним, тревога, стесняющая дыхание, заставляющая молчать, забиваться в самой придуманный мир и жить там, с непередаваемой тревогой делая любые шаги в сторону других людей.

Смею предположить, что клиническим аутистам еще сложнее. Безумно трудно всем тем, кто живет рядом с ними и о них заботится, их близким, психологам, учителям. Но им са-мим тяжело неимоверно!



Ему еще не было пяти, Его родители были родом с Кавказа.

— Нас в садик никуда не берут, говорят, что Он себя ведет плохо, — рассказывал мне Его отец, явно тревожась, отчего акцент становился очень выразительным, пока его сын с непонятными звуками носился по моему небольшому кабинету. Уже через 10 минут нашего с Ним «необщения» мне стало ясно, что это аутизм и, вероятно, одна из его наиболее трудных форм. Он не то чтобы не смотрел на меня, Он меня не замечал вообще. Я была для Него чем-то вроде ходящего и говорящего стула. Я ходила за Ним по пятам, рассказывая Ему о том, что попадало в поле Его зрения. Он периодически отбегал на середину комнаты, смотрел куда-то вверх и в угол, смеясь или пугаясь, кричал туда угрозы на неизвестном мне языке, потом снова начинал методично обследовать кабинет.

Надо сказать, что аутисты обследуют пространство совсем не так, как остальные дети, которые могут заинтересоваться чем-то одним и захотеть в это поиграть. Аутисты делают это так же, как смотрят вам в глаза: вскользь, как бы опасаясь остановиться и задержаться хоть на минутку. В течение нескольких занятий мне не удавалось усадить Его заниматься чем-нибудь больше чем на несколько секунд. Победой я считала брошенный на меня внимательный взгляд или молчаливую просьбу достать что-нибудь, когда Он просто подводил меня к шкафу и протягивал мою руку. Это было в точности как в тех научных статьях, где говорилось,

что аутисты принимают другого за объект. Я была для Него по-прежнему ходячий стул.

Как-то я предложила Ему ручку. Несмотря на то что фломастеры и мелки находились всегда в пределах доступа, они никак не интересовали. На появление ручки Он отреагировал совершенно странным для меня образом: снял свои тапочки, уселся на ковер, взял ручку в руку и, подперев ее пяткой (!), стал писать на бумаге аккуратнейшими печатными буквами слова «кriminalное расследование». Слова были длинны и написаны идеальным почерком без единой ошибки. *Моему изумлению не было предела, ведь Ему еще не было пяти!* Я стала Его расспрашивать в надежде хоть что-то понять, и разгадка скоро последовала сама, когда в правом верхнем углу Он написал «НТВ». Вскоре весь лист был покрыт аккуратно выписанными названиями различных передач и компаний, воспроизведенных с телевизора с удивительной точностью, вплоть до «наш адрес в Интернете www...ru».

Это уже был повод для общения! Тогда я стала писать Ему названия передач, а Он радостно курлыкал на своем языке, видимо, узнавая их. Правда, когда я писала «посторонние слова», Он убегал или начинал сердиться. *На свое имя, написанное мной, Он реагировал совершенно индифферентно, так же, как и на слово «мама».* Но когда я написала «папа», Он радостно вскочил, принес красный карандаш и, повторив обычную процедуру со сниманием тапочек, бережно обвел эти буквы, явно любуясь полученным результатом.

Позже я стала рисовать Ему картинки и просить подписать их. То ли мои художественные способности не превышали способностей умственно отсталого трехлетнего ребенка, то ли Он не понимал, о чем идет речь, но откликнулся Он только на две картинки. Под одной, с действительным подобием кота, написал «кот», а под картинкой, изображающей елку, — «С Новым годом, товарищи!». Это уже было похоже на общение, к тому же оно вызывало у Него эмоции. Обычно Он просил меня написать что-то, и я писала, а Он радовался и даже смотрел мне в глаза. Поскольку говорил Он совсем плохо: то ли не мог, то ли не хотел, то ли примешивал сюда свой родной язык, — понимала я Его не всегда. Как же Он обижался на это!

Однажды он стал совать мне ручку и «курлыкать», что я должна написать. Я не понимала, перебирала варианты, говорила, что никак не могу понять. Он разозлился ужасно, ударил меня, бросился на пол и стал биться там в истерике. Я пыталась Его успокоить — все безуспешно, тогда я тоже стала кричать, что нельзя

меня бить, нельзя громко орать в моем кабинете и что я тоже могу орать, и если я начну, неизвестно еще, у кого громче получится! Он притих и удивленно на меня уставился.

— Я понимаю, ты очень рассстроился, но я не могу понять, что ты хочешь, чтобы я написала. Напиши мелом на доске, может, я тогда пойму тебя, — сказала я, протянув Ему мел.

Он с любопытством рассмотрел его, понюхал, увидел, что пальцы испачкались, положил и снова приготовился реветь. Я поняла, что еще одной истерике я, пожалуй, не выдержу, и торопливо повела Его к раковине, приговаривая, что сейчас вымоем руки и все будет хорошо. Потом сама взяла мел и стала рисовать на доске. Он походил тревожно по кабинету и наконец подошел к доске.

— Напиши, что ты хотел, а потом мы снова помоем твои руки.

И, впервые не применяя свою пятку, Он вывел без единой ошибки: «*Tom and Jerry*». Неудивительно, что я не могла понять Его. Конечно, Он уже так привык к тому, что я Его понимаю, что моя «несообразительность» очень расстроила Его.

Мы расстались на лето, потом Он попал к другому психологу, и я случайно увидела Его на детской новогодней елке в нашем центре. «Тетя Мо-одик», — глядя на меня приветливо, но серьезно, показал Он на меня пальцем папе, завязывающему шнурки на Его праздничных туфлях. (Вот уж никак не ожидала, что Он знает меня по фамилии! А я все еще думала, что так и осталась для Него чем-то вроде разговаривающего стула.)

На елке я диву давалась, как Он водил хороводы с другими детьми, показывал музыкальный номер, стучал в барабан в маленьком оркестре, и, как все дети, клянчил у Деда Мороза конфеты. У психолога, с которым Он теперь занимался, я узнала, что они сейчас готовятся к школе, что пишет Он прекрасно — рукой, как положено, не впадает ни в какие истерики, не разговаривает с чем-то в углу кабинета и любит иногда пошалить.



Работа с аутистами, на мой взгляд, не требует каких-то особых навыков. Пожалуй, необходимы только специальные знания об особенностях их мироустройства и способах «необщения» с окружающим миром. В остальном, как и во всех случаях терапевтических встреч, важно только одно: ясное понимание, кто ты, кто рядом с тобой и что происходит.

Аутисты — это дети, по моему мнению, с рождения (а возможно, и до него) имеющие гиперчувствительность ко всему, что происходит вокруг. Пока окружающая обстановка соответствует их требованиям собственной безопасности, они не проявляют особенного беспокойства. Но как только в среде происходят изменения, угрожающие безопасности такого ребенка, тревога возрастает настолько, что он, будучи не в силах противостоять ей, либо начинает активно бороться за восстановление утраченного равновесия, либо уходит в свой внутренний мир, пассивно или активно отвергая любые попытки к взаимодействию с ним. Особенность таких детей еще и в том, что они, находясь в постоянной тревоге по поводу окружающего мира и желая быть принятыми им, на самом деле совсем не знают правил, по которым в нем все устроено. Это по-разному проявляется у детей-аутистов разных групп.

Занимаясь своей диссертацией, связанной с психотерапией раннего детского аутизма, я изучила множество статей и материалов, касающихся причин возникновения, классификации и лечения РДА. Среди причин назывались: генные нарушения, депрессия матери в период **беременности** и сразу после родов, детские прививки, чрезмерно быстрый рост мозга в период младенчества и т.д.

В этих исследованиях так много различных версий и подходов, что ясным становится только то, что аутизм — одно из самых загадочных и действительно мало изученных заболеваний. Но исследования, проведенные в этой области группой наших отечественных ученых-психиатров и психологов (В.В. Лебединского, О.С. Никольской, Е.Р. Баенской, М.М. Либлинг), в значительной степени проясняют клинико-психологическую картину этого заболевания и пути помощи таким детям.

В переводе с научного языка в их работах говорится, что сверхчувствительность к сигналам из среды, незнание «аффективных правил» и непонимание «аффективных смыслов» происходящего действуют в одном направлении, препятствуя развитию возможности активного взаимодействия со средой и создавая предпосылки для усиления самозащиты.

СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия	4
Кто они, мои клиенты?	7
Смерть и динозавры	8
Дети закрытой двери	12
Когда нечего желать...	24
Гештальт и дроби	31
Твое место в аду	36
Кастрюлька со злостью	40
Нет, весь я не умру...	46
«...бояться совершенно нечего»	52
Мутировавшее зерно	57
Подросток — это не диагноз	60
Хуже кризиса может быть только его отсутствие	66
Клиент-терапевтические отношения	75
Исцеляющее нечто	76
Два мира, две уникальности	78
Теоретический взгляд на диалогический подход	79
Мои основания	86
Мои самые сложные клиенты	91
Дети развода: потеря любимого	96
Родительские ожидания...	102
От будущего	102
От настоящего	107
Заключение контракта	109
Разделение ответственности	110
Родительский запрос	112
Запрос ребенка	115
Время	117
Деньги	120

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru