

## Случай из практики

А. Ф. Ермошин

### Топопсихология и соматопсихотерапия

От автора

*Предлагаю вниманию коллег описание клинического случая, вошедшее в книгу “Вещи в теле”, готовящуюся к выходу в издательстве “Класс” (Москва) в конце 1998 г. Там же можно найти подробное описание “метода работы с ощущениями”, которым является соматопсихотерапия. Она основывается на базе представлений о сознании человека как о “заряженном объёме (пространстве)”. Эта система взглядов названа мною “топографической” (или топической) психологией.*

Если затронуть историю возникновения этих взглядов и психотерапевтического метода, следует заметить следующее. Ещё в 1986 году на одном из сеансов аутотренинга, которые я систематически проводил с пациентами (одновременно занимался этим и сам), мне пришлось пережить не совсем обычное состояние. Вот фрагмент из протокола самонаблюдения: “... всё тело уже прогрелось, сделалось прозрачным, светопроницаемым, зона в области живота остаётся тяжёлой, тёмной, непроницаемой для света, тепла, спокойного и мягкого. Что же будет с ней? Когда и она пропитается теплом и светом?”

Вдруг брюшная стенка в области пупка открывается, и оттуда бесшумно начинает выходить низка рыбок, расположенных на бечёвке, как листья на ветке, – одна справа, другая слева. Рыбки холодные. Сколько же это будет продолжаться? Вдруг – стоп. Изнутри подпёрла поперечинка, привязанная к верёвке в виде веточки, раздвоенной на конце, – самая обычная, из тех, которыми пользуются рыбаки, но и она проломила, вышла наружу...

Изнутри подступила фольга – бумажка от чая, такая же мягкая, как это бывает обычно, палец изнутри сформировал пупок, а руки, проворные и ловкие, быстро завязали его – передняя брюшная стенка восстановлена. Что же внутри? А внутри тепло и чисто. Живот стал светопроницаемым, и наступило успокоение...”

Я расценил это как пример самоисцеления организма на фоне расслабления. Феномены подобного рода наблюдались мною многократно и впоследствии, и не только в работе с собой, но и со многими пациентами. Дополнительные важные впечатления дала мне встреча со

специалистами по так называемому БЭСТу (биоэнергосистемотерапии), автор Е. И. Зуев (С.- Петербург). В 1991 г. на семинаре близ Паланги, проведённом И. Канифольским, Л. Шиккер, А. Губиным, Л. Копытовой, я увидел, сколь многие оттенки телесных ощущений способен передавать человек оператору, если тот интересуется этими ощущениями.

Своеобразие БЭСТ заключается в том, что в процессе как бы массажной, но явно выходящей за рамки механического взаимодействия оператора с пациентом работы – эту работу, скорее, надо было бы назвать “работой по движению ощущений в теле” – задаются “странные” вопросы: о консистенции движущихся в организме “ощущений”, о цвете внутреннего пространства и других характеристиках “схемы тела”. Пациент, например, сообщает, что *голова наполняется* в процессе выполнения манипуляции. “Чем?” – спрашивает оператор. Пациент: “Воздухом (водой, молоком, смолой, свинцом и т.д.)”. Захватывает БЭСТ–массажист складку над плечом. “Что я взял?” “Птенчика”, – слышит в ответ.

Последователи Е. Я. Зуева довольно точно называют вызывание образов ощущаемого порождением “иллюзий”, “гипносуггестивным эффектом”. Используют они получаемые необычные данные для регулирования своих оперативных усилий, а также для отвлечения внимания пациента в процессе выполнения процедур мануальной терапии. Представители школы БЭСТ, кроме этого, делают предположение: “Погружение в образную реальность является составной частью глубинной диагностики, поскольку пациент “выдаёт” те образы, которые заложены в структурах подсознания. Творческое применение знаний психоанализа имеет здесь безграничные возможности”<sup>1</sup>. Можно сказать, что психокатализ телесных ощущений есть развитие идей БЭСТ’а именно в этом направлении – в направлении *психотерапевтического* использования способности человека к осознанию “схемы” своего тела.

В последующем я обратил внимание на то, что пациенты, рассказывая о своих переживаниях, нередко спонтанно описывают то, что испытывают на уровне тела, в образной форме: “кошки на сердце скребут” и т.п.

Психокатализ телесных ощущений в СПТ исходит из буквально-го понимания того, что иногда воспринимается как метафора. “Крыша потекла” – говорят, иногда люди, подразумевая неполадки “с головой”. “Прикройте глаза и покажите в каком месте”, – попросит психотерапевт, работающий в СПТ–парадигме.

Ясно, что подобный подход может вызывать возражения: мол, это незаконное требование (уточнять ощущения в таком духе), “крыша

---

<sup>1</sup> Руководство для операторов БЭСТ. С.- Петербург, 1991. См. также: Е. И. Зуев. Древо целительства. – М.: Советский спорт, 1995, 110 с.

потекла” – это всего лишь литературный оборот, не стоит требовать отчёта о материале, толщине, ширине этой “крыши”, которая “потекла”, о бреши в ней – какая она: большая или маленькая, имеет правильную или рваную форму, залилось ли много воды через дырку или мало...

На это отвечу следующее. Почему бы и не развить “литературный оборот”, почему бы не придать ему больший объём? Но не только это соображение оправдывает вопрошание об ощущениях, позволяющих рассказчику “законно”, т. е. с достаточным основанием, использовать именно этот оборот для описания его внутренней ситуации.

Наличие реальной базы в ощущениях и порождает такого рода выражения. “Крыша потекла” – не просто литературный оборот, это документальное описание реально ощущаемого в теле. Если использовать метафору о том, что человек имеет “мембрану”, покрывающую его, то легко допустить, что любые нарушения её приводят к травматизму.

Вот описание реально пережитого впечатления. Увидел человек на улице возродившиеся в связи с финансовым кризисом очереди, панически расширенные глаза людей, подумал о грядущих тяжелых временах – *тяжёлая гиря упала на грудь, продавила её и провалилась внутрь тела*. Голова начала клониться, руки – прижиматься к туловищу, морщиться в гримасе страдания стало лицо, стон того и гляди вырвется из уст теряющего силы человека.

Разве это не характерный пример динамики поражения информацией, вхождения человека в депрессивное состояние? Что, собственно, при этом происходит? Внутри человека создалась область отрицательного психического давления. То, что он обычно держал перед собой и прорабатывал (трудности жизни), провалились в него *гирей*. Энергии энтропии окружающей среды и упрямо подтверждающие усилия индивидуума, находились в шатком балансе уже и до получения человеком известия о больших проблемах, а тут он (на мгновение всего, быть может) потерял веру в себя, деформировался, и получилось, что он “не выдержал удара”, “загнулся”. Граница его “Я” истончилась, потеряла упругость...

По восприятию человека, именно *гиря* растянула ослабевшую “мембрану” в области груди... Самое же важное то, что по выбрасыванию этой *гири* вон “через что вошло” и “туда, откуда пришло” **тут же** восстанавливается нормальное самочувствие пострадавшего.

На практике вопросы-облегчители осознания ощущений “на уровне тела”, а затем и избавления от поразившего бедствия очень просты. Ещё раз подчеркну: что они формулируются исходя из *буквальных* толкований ощущений. “По-глупому”, в какой-то степени.

Человек упоминает о чём-либо значимом. “Прикройте глаза. Где ощущения, связанные с этим? На уровне головы, груди живота, ещё где-либо? Это что-то большое–маленькое, светлое–тёмное? Образ чего

имеет?” И так далее. Отчасти эту динамику вопрошания можно проследить в прилагаемом описании случая Е., дополнительную информацию ищите в упомянутой книге с полным описанием метода.

Теперь несколько подробнее о сути наблюдений, которые легли в основу подхода, названного мною “соматопсихотерапией” (с ударением на первом слоге, от греческого “сома” – “тело”).

При погружении пациента в состояние сосредоточенности на ощущениях в теле, связанных с тем или иным переживанием, последние способны опредмечиваться, представлять в его сознании в “квазиматериальных” характеристиках веса, цвета, размера, консистенции, формы и т. д. Причём каждая эмоция, каждое переживание в своём характерном месте. Беспокойство – например, во лбу, переживание ответственности – в затылке, раздражение – в висках, обида – в груди, там же и тревога, а вот страх, гнев – в животе. Обнаруживаться там могут “комки”, “клубки” и т. п.

Наблюдается прямая зависимость между вовлечённостью организма в переживание и объёмом, весом, температурой ощущаемых “на уровне тела” образований, так называемых “соматоструктур”. Чем тяжелее, горячее, больше, твёрже, темнее ощущаемое образование, тем больше вовлечён пациент в переживания того или иного рода.

Скоплению ощущений тепла, тяжести (“субстанции ТТ”) в локусе переживания соответствует относительное обеднение других зон. Голова, например, “оттягивает” тепло от ног (синдром “горячая голова – ледяные ноги”), грудь концентрирует ощущения в ущерб наполнению рук (давит в груди, а руки как плети), живот отбирает у ног и у головы (“камень в животе – вата в ногах, нащёпка на голове”).

Дисбалансирование “наполнения” организма происходит в целом в соответствии с закономерностями, описанными древними китайцами как синдромы полноты–пустоты и др.<sup>2</sup>

Нельзя исключить, что сбой такого рода являются причинными факторами развития психосоматических расстройств. Создаётся впечатление, что психическое реализуется в физическое через энергетическое.

Переходя к описанию терапевтической части работы, следует заметить следующее. Направление внимания пациента в “соматоструктуру” приводит в движение уникальный процесс изменений его (пациента) психоэнергетического статуса.

Если психотерапевтическое ассистирование этому процессу производится правильно, это ведёт к распадению заряженного комплекса с возвратом энергии в зоны относительной “пустоты”. Руки, ноги, голова и т.д., соответственно тому, что выступало в исходном состоянии как

---

<sup>2</sup> Лувсан Гаваа. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. – М.: Наука, 1990, с. 228.

“периферия”, заполняются “субстанцией тепло–тяжесть”. Итогом становится новое состояние, характеризующееся восстановлением большей сбалансированности распределения ощущений в теле. Но это ещё не конечная фаза работы.

Чтобы результат был устойчивым, необратимым, диагностическая фаза повторяется. Выявляется *остаток* переживания: Что это? Точка, пятнышко или ещё что-либо? Решается вновь, нужно ли для чего-то оставить это в составе тела или нет? И в случае, если пациент приходит к выводу, что нет, оставлять нельзя, не надо, он наблюдает окончательное рассасывание “прилога страсти”. Это сопровождается ощущением, что “точка” *растворяется, размывается* и т.п. или просто “улетает вон”.

По завершении этой фазы пациент отмечает удивительное состояние внутренней чистоты, делает характерный выдох облегчения. В ряде случаев отрабатываются так называемые “вторичные образования”: “обручи” на голове, “смирительные рубашки” на теле. К числу таких образований относится и так называемая “каска неврастенника”. Согласно ощущениям пациентов, эти сдерживающие излишний приток “ощущений” к вовлечённой в переживание зоне начала, становятся “излишними”, когда внутреннее состояние меняется в сторону успокоения.

Шестилетние наблюдения в работе с более чем 1500-и пациентами, прошедшими терапию, показывают, что если человек осуществляет весь соматотерапевтический цикл от начала до конца, он никогда больше не возвращается к отработанным переживаниям. То же касается последствий психо-травматических поражений. Будучи отработанными, они перестают оказывать влияние на состояние пациента навсегда.

Если исцеление наступило, возвратов к старому не бывает. Однако следует оговориться, что это, естественно, не исключает возможности пораниться, начать невротически переживать по поводу чего-то другого, но это, во всяком случае, будет новое переживание.

Теперь несколько вводных слов к описанию случая. Отправным пунктом в этой серии сеансов с пациенткой служат конструктивные рисунки человека. Тестовое задание формулируется так: “Нарисуйте символическую фигурку человека из квадратиков, кружков и треугольников, число элементов в фигурке – 10”. Рисунок выполняется на четверти стандартного листа.

Экспертную систему на основе этого теста разрабатывают А.В. Либин, В. В.Либин (Москва)<sup>3</sup>. Именно В. В.Либину я признателен за то, что он познакомил меня с этим заданием. Не вдаваясь в подробности,

---

<sup>3</sup> Либин А. В., Либин В. В. Особенности предпочтения геометрических форм в конструктивных рисунках (психографический тест предпочтений ТИГР). Методическое руководство. – М.: Институт психологии РАН, 1994. 106 с.

замечу при этом, что использование рисунков в контексте соматотерапевтической работы служит её собственным целям и отличается от варианта использования данных в так называемом ТиГР'е (Тесте идеоГрафическом).

### Описание случая

Сеанс первый

#### “Бабушка больше не опора”

Молодая женщина приведена на приём к психотерапевту супругом. Поводом для этого стали приступы с потерей сознания, “отключением” ног, потерей слуха и зрения. По времени это совпало со смертью бабушки. (Не было ещё и сорока дней).

Рисует она “человечка” в возрасте 7–8 лет. Руки его призывно подняты. Выделяется тонкая шея (переживание неуверенности, обиды). Круглые уши (зависимость), колпак на голове (ощущение сжатия её).



- Что за ощущения соответствуют этому возрасту?
- *Круглое и тёмное в груди. Огромный детский мяч (40–50 см в диаметре). Это некий шар из газа.*
- Какому переживанию соответствует?
- *Это печаль.*
- Какой процент Вашей энергии на себе держит?
- *Процентов 45. Поясняет: Бабушка умерла. Себя винила я очень, плакала.*
- Это произошло недавно, а что же произошло в возрасте 7–8 лет?
- *Сильно тил папа, – с грустью отвечает Е. – Мама мною не занималась...*
- Стоит питать это переживание или хватит?
- *Хватит.*

– Может быть, хотите сообщить что-либо отцу-матери, чтобы они знали?

– *Что уж теперь об этом разговаривать!?*

– Предпочитаете просто успокоиться?

– *Да.*

– Успокаивайтесь. И наблюдайте, куда при этом идут ощущения.

– *В руки и в голову.* (Возвращаются силы по мере успокоения – А.

Е.). Выдох облегчения.

– Что осталось на месте бывшего шара?

– *Он стал меньше. Теперь он как волейбольный мяч. Всё белое из него уходит.* (Возвращается в оборот, питает каждую клеточку тела. – А.Е.). Ещё выдох.

– Что на месте бывшего “волейбольного мяча”?

– *Теннисный. Это слёзы мои. Целые месяцы я плакала.* (Ещё выдох).

– Теперь что осталось?

– *Копоть осела. Всё, что хорошего было, ушло из этого.*

Уточняем место расположения этой *копоти*.

– *В солнечном сплетении.* (Шар исходный был большим и ощущался как будто на уровне груди, но, как оказалось, его центр был ниже).

– Там ей место?

– *Нет, не хочу, чтобы она там была. Но она пустила глубокие корни.*

– Пусть усыхают?

– *Цепляются...*

И вдруг начинает плакать. “*Нехорошие картины вспоминаются. Корень как будто в мозг отросток дал...*”

– Сколько всего картин?

– *Пять.*

– Отпустите их?

– *Они оседают и... цепочкой выходят из солнечного сплетения как фотографии, друг за другом. Из этого шарика. Самые ранние. Уже вышли. Теперь более свежие перед глазами. Это всё боль, которую я пережила в жизни... Вот уже бабушку вижу – её лицо.*

Решается отпустить бабушку и делает это. Успокоение – ещё глубже.

– *Всё, кроме учёбы вышло.* (“Учёба” для Е. – особенно болезненная тема. Она не могла выйти на учёбу после академического отпуска – бабушка как раз умерла; очень страдает от этого. Она учится в колледже; ей осталось доучиться три месяца, но она не может этого сделать). Она рассказывает дальше: *Фрагменты цепочкой выходят. Даже я не*

*представляю, что там. Там вся моя боль. Проблемы с учёбой, с бабушкой (воспоминания, связанные с её смертью), – повторяется Е. и продолжает. – Зрительная память у меня очень чёткая. В детстве набрала... (таких картинок). Лет до 18-и всё это снилось.*

Почувствовав, что на сегодня достаточно, она открывает глаза. Рассказывает, что: приятно наполненное тело, спокойствие какое-то на душе... Желая поговорить, переключается на рассказ. Приступы недавно у неё были: ноги начали отниматься... Переживала очень сильно смерть бабушки. С кем-то поговорить хотела, а бабушки уже нет. *“Бабушка игрушку мне дарила, увидела я её – слёзы, рыдания, боль страшная. Ноги стали отниматься”*. На полу лежала, потеряв сознание.

– Кот кричал – проснулась. Плохо видеть стала и слышать. Не могла встать на ноги. Испугалась этого и поняла, что надо пересмотреть свою позицию. То кричала, взывала к бабушке: *“Возьми меня с собой. Мне тут тяжело. Я не могу без тебя”*. Ложилась: *“Я умру!”* – и действительно у меня было состояние, как, “инсульт”, – *я видела бабушку*.

Муж, сидящий рядом, подтверждает слова пациентки.

– *Походив на коленях, с клюшкой, поняла, – продолжает свой рассказ Е., – что надо точку опоры найти. К чему-то стремиться, чтобы продолжить жить. И нашла себе ради чего: бабушка замуж выдала, радовалась этому – мужа люблю – ради него буду жить. А то проваливалась в пропасть чёрную в мыслях, переживаниях. ...Бабушка растила меня с самого детства, была очень к ней привязана я. Дорожке всех она для меня была. С отцом – не сходились характерами – похожи мы друг на друга. Ждала, чтобы кто-то пришёл домой, а он придёт – хуже ещё. Мама с папой – от меня отдельно жили. В последнее время, как приступ со мной случился, получше он ко мне... и я к нему терпимее... После смерти бабушки нервная система моя как будто оголилась. Всё было открыто. Очень много информации в голову попадало. Шок после смерти – нормально спала, а потом – бессонница. Сильные лекарства принимала и не могла заснуть. Реланиум не помогал. Тизерцин сначала по четвертушке, потом по половинке, потом по две таблетки принимала. Не могла проснуться – всё равно мысли терзали. Всё смешалось в голове. Особенно – учёба. Новые термины... Лекция прокручивалась в голове за ночь. Мультфильмы хорошие смотрела на ночь – не помогали, мысли возвращались. Обнажённое сознание. А как приступ случился – страшно стало. Построила другую цепочку. Спала три дня на фоне болезни. (Температура была). Хотя болят ноги, но пошла после этого.*

**Стержень, который у меня выпал, я назад вернула.** Боялась выйти одна на улицу: *“Ударюсь”*. Мысли о смерти одолевали – особенно страшно. Броситься под поезд метро готова была. Жаром обдавало при осознании. Старалась уйти... Не стоять у края. Отравиться ду-



*мала. Один раз уже пошла принимать бабушкин клофелин, который хотела запить водкой – подружка позвонила, отвлекла от этого. Если бы ни случайный звонок... Но онемели ноги, когда рыдала – страшно стало... Стараюсь на предметы, связанные с бабушкой, не смотреть. Приступ ослабляет – поняла я это. С тех пор две недели уже не плачу” (18.03.98)*

**Комментарий.** Я привёл описание встречи с Е. в более или менее полной форме. В целом сеанс занял около 45–и минут.

Встреча проходила уже в “посткризисный” период. Ко времени встречи Е. успела проделать большую внутреннюю работу. “Нашла себе ради чего жить”. “Стержень, который у меня выпал – я назад вернула”. Несмотря на это, оставались большие пласты переживаний, имевших своё основание во впечатлениях раннего возраста. И именно непреодоленность тех страданий была, возможно, основой столь острого переживания утраты бабушки – “компенсатора” любви и заботы.

Характерным было отчётливое видение ею возврата сил при успокоении. “Всё белое” последовательно уходило сначала из шара, размером с большой детский мяч, затем из “волейбольного мяча”, потом – из “теннисного”. Пока не осталась “копоть”. Дальнейшее очищение шло специфическим образом: “фотографии”, отражавшие травматические сцены, “поочерёдно, друг за другом” покидали остаточный шарик копоти.

Характерным стало и то, что после этого сеанса Е. нарисовала картинку из квадратиков, кружков и треугольников, изображавшую человечка 14–15-и летнего возраста. И работа, не успевшая завершиться на первом сеансе, продолжилась.

Очищу её, чтобы показать продолжение процесса. В этой работе также заметно явление, обсуждаемое нами в настоящее время, *сепарация*. Здесь “разделение фракций переживания” имело вид *выпаривания белого*.

## Сеанс второй “Выпаривание белого”

Второй рисунок отличался теми же вскинутыми руками, сохранился колпачок на голове, уши. Но корпус и голова приняли так называемую “паранойяльную конфигурацию”, конфигурацию борьбы, протеста. Обозначился также нос (проблемы с дыханием).



Клиентка описывает свои ощущения (соответствующие возрасту 14–15 лет): *На уровне живота большое, и больше в нём светлого. Круглое. Комочек чёрненький к нему прилепился... Носить его Е. не хочет. Решает успокаиваться. Успокаиваться – значит наблюдать за тем, что с этим комочком делается.*

*– Начал расплываться он. Стал перемешиваться с белым. Серое нечто образуется. Голова согревается. Серое всё перемешивается, крутит его. Тепло наполнило голову, руки, грудь. Жарко стало. Перемешивается масса и ... **белое выпаривается** из неё и жарче становится. Вот и выдох. Меньше и темнее стало то, что было большим и серым. Небольшой мячик. Поднимается...*

– Позвольте происходить естественному процессу в организме, просто наблюдайте.

*– Остаётся от него маленький блестящий чёрный, как железный, круглый гладкий шарик.*

– Давно он заложился?

– Давно.

Не выясняем деталей.

*– Он расплавляется... В кляксу превратился. Слезы наворачиваются у Е. “Резкая боль на душе, хотя сцен конкретных не вспоминаю”.*

– Пусть уходит туда, откуда пришло?

*– Я её как будто отрываю, но она цепляется. Приросла... Отрывает вместе с собой мою ткань... Отстаёт. Выпрыгивает как будто. И исчезает. Поясняет: – Кипело даже это железо. Как корка клякса*

усохла – я её сдирала. Жжёт теперь на этом месте. Заживает... Покрывается новой кожей. Глубокая воронка была... Затянулось.

– Что перед глазами?

– Перед глазами – белое. Радость испытываю. Цветы. Как будто яблоневый цвет, вишнёвый. Весна. Улыбаюсь невольно. Открывает глаза и обращается к мужу: “Радостно как-то мне. Всю меня наполняет радость”. (20.03.98.)

**Комментарий.** О “заживлении ран” мы ещё будем говорить ниже. Сейчас предварительно следует можно обратить внимание на этот и другие аспекты работы.

### Сеанс третий “Пепел смерчем выходит из живота через макушку”

Приведу ещё один эпизод работы с этой пациенткой. Отчасти и для того, чтобы показать характерную динамику работы. Всё более поздние переживания “открываются” для работы, человек



как бы взрослеет, пока не “вырастет” до своего возраста.

Вот и в случае Е. рисунок, получившийся следующим, изображал уже девочку 15–16-ти лет. Руки всё те же, вскинутые вверх, но уже больше производящие впечатление радостно вскинутых, улыбающийся рот, ноги из четырёх элементов (укрепившееся чувство опоры). Треугольное туловище (“девчоночье”). Сохраняется “колпак” на голове. В организме ощущения, связанные с возрастом 15–16 лет, – в области солнечного сплетения.

*Тёмное там. Масса. Растеклась как будто. Соответствует переживанию страха. События неприятные. (Не уточняем какие).*

– Стоит ли продолжить питать, носить массу в области солнечного сплетения?

– **Нет, хватит.**

– Тем более что сколько сил она забирает?

– *Много.*

– А они быгодились?

– *Конечно!*

– Успокаиваться будете?

– *Да.*

– Наблюдайте, что делается с массой.

– *Скручивается она, как в коврик, – тоненький – сломался он – пеплом осыпался. Раскрошился.*

– Наблюдайте, что делается с пеплом.

– *Стиралью поднимается вверх, выходит через голову. Как будто смерч уносит пепел через макушку. Вылетел весь, – делает облегчённый выдох.*

– Лучше без него?

– *Конечно!*

Руки, голова отяжелели.

– Освободившиеся ваши силы наполнили их, – позволяю я себе толкование. – Позвольте им усваиваться и головой, и руками.

Выдох. Е. поясняет ощущения: *Жаром наполнены голова, лицо, руки. Лицо горит.* Через некоторое время:

– *В голове – кружение, невесомость.*

Ещё выдох. Ощущения усваиваются постепенно.

– *Становится как-то радостно. Лёгкость во всём теле. Радостно. Я слышу, птички поют* (за окном настоящие птички поют: весна) *и мне хорошо, улыбаюсь.*

Уже в этот раз Е. захотела укрепиться в своей возродившейся способности ездить одной в общественном транспорте (до этого воздерживалась из-за страха упасть, “удариться” – см. выше), и ей было предложено, прикрыв глаза, “дать себе проехать” путь весь, *сохраняя спокойное уравновешенное состояние.* Что Е. благополучно, и не без удовольствия, проделала.

Помимо этого, она засвидетельствовала, что её состояние совсем переменялось. Если ещё три дня назад она чувствовала себя очень усталой, то “теперь что-то бродит внутри”, лёгкость, радость. (23.03.98.)

### Сеанс четвертый “Нефть – на пол”

Описание ещё одного сеанса с Е.

Рисунок человека на этот раз изображал “молодого человека” 17–18-и летнего возраста. Туловище прямоугольное. Голова – два треугольника: нижний остриём книзу, верхний – остриём кверху. Треугольник носа. Ноги занимают 4 элемента (всё более устойчивые).



Ощущения, связанные с возрастом 17–18-и лет – в области солнечного сплетения. Чёрное с шипами. Размер показывает руками – между двумя ладонями, если соединить пальцы “куполом”. Соответствует агрессии.

- Помогает жить?
- Нет.
- Сколько процентов сил связывает?
- Двадцать пять.

*Эта агрессия порождает трудности, – продолжает осмысление клиентка. – Из-за неё нет правильной оценки событий. Настороженность к миру, к людям. Неприятные моменты жизни её породили. Решение в отношении её: успокаиваться и наблюдать за ощущениями. Шар взорвался. Шипы колючие разлетелись... Внутри бывшего шара обнаружился небольшой шарик... беленький. Всё солнечное сплетение колет. Крепкие очень... (шипы). Шар яркий, горячий – на него стали оседать шипы – расплавилось всё это – потекло вниз, в живот... К ногам. Вытекает на пол как ртуть.*

- Сколько процентов успело вытечь?
- *Всё вытекло. Чёрное, блестящее как нефть. А шарик белый – голубоватый такой, горячий. Сейчас блуждает по солнечному сплетению. Везде по организму... Каждый орган обходит, каждый окутывает. Вот сейчас сердце обволакивает... и уменьшается. Сейчас к голове – теплотой так окутывает, за глазами... Руки уже все наполнены, к ногам пошёл... И растаял, как испарился. Всё. Обошёл всё.*

*Чувство, что кружит меня по спирали, до потолка мысленно поднимает меня: по спирали поднимаюсь, поднимаюсь... (Выдох). Вниз*

*спускаюсь. (Выдох). Лёгкость испытываю. Летаю по комнате. Вроде сижу, и в то же время мой двойник летает по комнате. Лёгкость. Себя со стороны вижу. И он опять то поднимается, то опускается... Отчётливо чувствую... Всё успокоилось. (Открывает глаза).*

Комментирует произошедшее.

– Помолодевшей себя чувствую. Необъяснимо.

– На что освободившиеся силы направите?

– На сохранение радости. На то, чтобы делать всё в состоянии лёгкости.

– Дайте себе увидеть, как вы делаете всё в состоянии лёгкости.

– Радостно на душе. Редко так бывает, – продолжает Е. – Я меланхолик: то чёрный, то серый, но всё время – меланхолик. В детстве только радовалась. А потом потихонечку – к 18-и годам – всё серое... Радости-ни-от-чего не стало, когда просто смотришь на что-нибудь... Думала, заболела. Упадок сил... Силы уходили на то, чтобы приводить себя в движение, делать то, что необходимо. Что весна, что солнце – не удавалось порадоваться. Краски – исчезли. Думала, что так и будет. Бабушка мне говорила: “С возрастом взрослые не так воспринимают...” Еду в автобусе – смотрю по сторонам. Где проезжаем, всё рассматриваю, интерес какой-то проявляется. Сейчас лучше стало... Даже после такого события – смерти бабушки. Не встают уже эти картинки перед глазами. В первую встречу уходили отснятые картинки плохого, грустного – сейчас не возвращаются. Мне легче. Живу тем, что сейчас есть, и радуюсь. Я о будущем думаю. То звонила всем близким, бабушке мужа, лишь бы они что-нибудь говорили. А теперь они спрашивают: “Что-то ты не звонишь. Забыла нас...” А я не нуждаюсь, чтобы кто-то занимал мысли мои. (25.03.98.)

**Комментарий.** Комментарий по каждому из описаний мог бы быть развёрнут на страницы, но я предпочитаю воздерживаться от этого, предполагая, что вы, уважаемый читатель, сами можете сделать все необходимые выводы. Обращу внимание лишь на некоторые моменты.

Мне кажется небезынтересным, что на фазе оценивания пациентка самостоятельно характеризует “чёрное с шипами” образование в области солнечного сплетения, воплощающее “агрессию” как деформатор восприятия действительности. “Нет правильной оценки событий из-за неё (агрессии)”.

Ретроспективный взгляд пациентки на своё состояние открывает характерную динамику утраты человеком “радости жизни” по мере накопления “негативных зарядов”. “Радость ни от чего” исчезает.

Мне кажется небезынтересным также, что направление выхода “черноты” у Е. всякий раз – особое, хотя прорабатываемая зона, вроде бы одна и та же.

Характерное “повзросление” фигурки человека, изображённой на рисунке продолжается.

Здесь видны практически все компоненты работы, что и заставило меня продлить описание случая.

Всё время на рисунках сохраняется “шляпа”. Признак наличия функционального блока в позвоночнике – “недопитки” головы.

#### Сеанс пятый

### “Чёрный шарик в белом шаре. Клубок со слайдами. Пепел разносит ветер”



Рисунок изображает фигуру человека 19–20-и летнего возраста. Новый элемент – уши. Ощущения, связанные с возрастом 19–20 лет: большой белый шар (почти в обхват), а внутри него – небольшой чёрный шарик – он мечется там из стороны в сторону. Месторасположение ощущений – низ живота. Особые драматические переживания соответствуют этому ощущению. Пациентка начинает жаловаться на дрожь, идущую по всему телу. *Сильно мечется (шарик) – пояняет Е. Белое как будто испаряется. Меньше места у шарика остаётся – сильнее бьётся. Как током мышцы пронизывает, они сокращаются.* (Видны внешние подёргивания ног, рук. Видимый пульс на шее учащается).

*Странное ощущение, – продолжает пациентка. – Знобит.*

*Шарик лопнул.*

*Масса чёрная хочет расплыться.* (Видны признаки тревоги в голосе).

– Продолжайте наблюдать за ощущениями, – не прерываю я процесса.

– *Ходит... Лишь бы не оседала... В голову направилась – и стали картины всплывать. Серьёзные проблемы... Много проблем.*

Е. с трудом сдерживает плач, гримаса страдания на лице. Прикасаюсь к её плечу с успокоительным жестом.

– Это проблемы, которые до сих пор не решены? Они требуют разрешения, или это прошлые проблемы? Надо, чтобы Вы что-то сделали в связи с теми событиями?

Ответа не последовало. Однако последовал выдох. Лицо стало успокаиваться, светлеть.

– *Шарик – это клубок – цепочка всех этих моментов. Выдернула я нитку из клубка и он начал раскручиваться. Один фрагмент уходит... Сгорел как фотография. Цепочкой второй выходит. Это сопровождается дрожью. Всё дрожит внутри. С усилием воли выдёргиваю – второй фрагмент горит.*

Пауза. Пациентка долго (минуты две) сосредоточена на изживании “второго фрагмента”). Потом она продолжает:

– *Цепочка фрагментов – поменьше они размером и просто они уходят – как маленькие слайды вереницей. Я их не вижу. Что-то там есть, но как те с болью их не ощущаю. Как только выходят – сразу сгорают. Пламя идёт, идёт – и потом они рассыпаются в пепел и осыпаются рядом. Потом их ветром раздувает. Клубок как горошина, маленький сделался. И мне легче – дрожь перестала... Всё! Последний... – с облегчением возвещает Е. Виден пот на её лице. Ещё выдох. Выдох.*

– *Ощущения укладываются. Блаженство. Радость. В глазах – радуга, – продолжает описание Е., – зелёная, фиолетовая. На её лице улыбка.*

– *Когда это всё ушло, я улыбнулась, – свидетельствует Е. – это же такая ерунда была! А я держала это в воспоминаниях, рыдала из-за этого – комок прямо наворачивался в горле. Всё это я сожгла. Это светлое, что было вокруг – не просто где-то в пространстве осталось – оно разошлось по всему телу, в голову пришло. А то всё тёмное сожглось и развеялось.*

Открывает глаза. Продолжает рассказ.

– *Информация сконцентрированная была в клубке – как мне было нехорошо. Чёткая, переработанная информация. Не то что свежая... Четыре таких фрагмента сильных, ярких было – как цветные фотографии. Люди на них двигались, как плёнка прокручивалась – они раскладывались на слайды – события эти произошедшие. Как диафильм. И в голове эти воспоминания всплывали – слова – самые существенные. Знала, что в этом моменте произошло, в том... Думала: что*



же это? Дрожь очень сильная была. Испугалась, когда шарик лопнул – стало это вытекать... Оно само пошло в голову, и стали фрагменты всплывать. Выйдет один – новый всплывает. В первый раз, когда мы занимались, похоже было. В прошлый – не так. Горели... Как клубок – на верёвочке эти фрагменты были – они пошли.

– Место покажите, через которое они выходили.

Показывает место на макушке.

– С текстом, со всем, – продолжает пояснять Е. – “Сгорайте. Чтобы я не вспоминала вас больше”, – как будто приговаривала я. То, что избавилась от них – хорошо. Но в солнечном сплетении закрутило... Главное, что пережила. Это были не открытые вопросы. Камнем лежали. При обстоятельствах схожих вспоминалось. Похожие случаи происходили – воспоминания ещё утяжеляли состояние. Ухудшали. Иногда было мнимое подобие, а тот случай в памяти оживал, и я этот случай расценивала как тот – и мне было тяжело. Небольшое по размеру, но содержательное в шарике заключалось.

Клиентка возвращается к описанию ощущений в сеансе.

– Комок подходил к горлу но нитку выдернула, – показывает как это сделала на уровне макушки, – и клубок стал разматываться. И они прямо вспыхивали и потом развеивались. Радость. В солнечном сплетении успокаивается. Как будто забывается... Довольна, что неприятного уже нет – перестало крутить. Как будто этого не было. И об этом не надо вспоминать, не надо возвращаться к этому. Вошло светлое – оно радостное. А то – пропало. Как будто “самоустановку” я себе дала: “сгорело и мне радостно от этого на душе”.

Теперь Е. рассказывает о жизни.

– Иду одна – радуюсь. Не то, что раньше: иду, под ноги смотрю, боюсь чего-то, страшно: что-то случится – очень настороженно шла – только в своих мыслях. Скована была. А тут я – весна и солнце – радостно шла. Хорошо мне было. Радостно смотрела по сторонам. Быстренько доехала, хорошо. Ехала раньше – в напряжении, как робот. А тут: если и замечу, что напрягаюсь немного. “Зачем напрягаюсь?” – сама себя спрашиваю. Не надо себя контролировать. (Раньше и слова и шаги контролировала). “Я правильно иду?” – никого мне спрашивать не надо. Шла и улыбалась. Эйфория весь день. Потом укладывается в хорошее.

Присутствующая мать подтверждает: “Спокойно едет, как другие люди”.

– Улыбаюсь, смеюсь, глядя на О. (мужа), – продолжает Е. – Людям странно: человек улыбается. – Людям создаёшь хорошее настроение, – мать добавляет.

– Мужу создаю хорошее настроение. Он мне говорит: “Так приятно на тебя смотреть!” – смеётся. “Даже странно”. Ощущаю себя так, как будто мне лет 16–17. На курсы, помню, поступила – первый раз в центр ехала, чувствовала, как я становлюсь взрослой. Тут – то же самое радостное ощущение. Не просто – по привычному, будничному. Знаю маршрут, всё... – а как будто в первый раз радостно. Как будто себя ощущаю моложе... Душой омолаживаюсь. Горе, неприятности откладывались – всё нехорошее выходит. Бегу... Девушки моего возраста головы опустили – а я лечу. Музыка себе вчера включила...

Так Е. поведала о результате нашей работы. (27.03.98.)

**Комментарий.** Е. описала характерную структуру: “чёрное в белом”. Маленький чёрный шарик окутан большим шаром белого. Это те самые невротические траты на “вытеснение” не поддающихся проработке впечатлений.

На мой взгляд, небезынтересно, как описывает Е. характер информации, хранившейся в “шарике”, которую она потом “разматывала” как верёвочку, на которой “нанизаны” “слайды”. “Сконцентрированная”, “переработанная”, “существенная”.

В работе произошла своеобразная “динамизация переживаний” вместо “простого” успокоения отношения с разрядкой. Возможно, виной тому вопрос о характере переживаний, о ситуации, которую пациентка тогда переживала.

Готовность пациентки разрыдаться при воспоминании травматических сцен, сменилась рабочим спокойствием вместе с “выдёргиванием” кончика нитки из клубка переживаний.

Особенно любопытно, как она описывает воздействие прошлых неприятных переживаний на восприятие событий в настоящем. “Иногда было мнимое иногда подобие, а тот случай в памяти оживал и я этот случай расценивала как тот – и мне было тяжело”.

Эффект омоложения восприятия, по—моему, также заслуживает внимания. Впрочем, на мой взгляд, каждый момент её описания по своему красив.

## Сеанс шестой Песочные часы



На рисунке – человек 20–21 года. Голова его переусложняется: помимо круглых ушей, ещё и “кирпич” с треугольником на нём. Туловище – дутое. Руки-ноги – звездой (состояние растраты сил на борьбу).

Ощущения – в голове.

– *Песочные часы – в одной части светлые, в другой тёмные – пересыпаются. То смешиваются части, то разъединяются. Сдавливает голову. Разлетелось сдавливавшее стекло, – продолжает комментировать происходящее Е., – смешалось всё: чёрный и белый песочек. Белое – от головы вниз теплом в руки, в грудь пошло. До ног дошло: ступни горячие. Чёрное – в голове – боль даже вызывает.*

– Остаток переживаний?

– *Песочные часы – колебания плохого и хорошего. Очень болит в правой стороне головы, – показывает рукой на теменно-височно-затылочную зону. Выражение боли на лице. Расплылось, растянулось чёрное, – с тревогой в голосе говорит, – крутится. Перед глазами когда проходит – темнеет в глазах, как будто повязку тёмную надевают. И вверх поднимается. Вытягивает кожу, стягивает – оно поднимается. Где оно прошло, мозг становится голубоватым, приятной голубизны... Оно ещё на себя собирает: сначала было серое, а теперь толще слой чёрного. Смола. Стягивает – вытягивает. Болит – выше.*

*Обошло всё и кверху направилось, стало скручиваться в трубочку. Жар. Загорелось сверху как свечка. Мне жарко становится. Горит – копоть идёт. Пламя – тёмно-серый кончик у него, чёрный. Странно даже: я чувствую неприятный запах гари. Неприятно горит как резина, и когда горит, мне прямо жарко становится. Гарь. Как будто на потолке чёрная копоть оседает кругом. Подсознательно знаю, что го-*

рит. Когда оно потихоньку тает, – я каждое событие знаю. Уже догорело, и в темени – больно...

На месте бывшей смолы образовался **белый шарик**. Откуда он? – удивляется Е.. – Извне на месте её образовался. И он внутри светится. Он как бы воздушный. Он состоит из маленьких атомов, частичек. В этих частичках – как будто хорошие моменты будущего. Заглядываю в каждый – и в каждом пузырьке – своя картинка. Очень приятно, – подчёркивает Е. Улыбка на её лице. – На будущее: сначала, что “на поверхности” (в скором времени должно произойти), – хорошо это вижу. Шарик так крутится... Я могу посмотреть, – улыбка на лице Е.

– Сейчас этот шар как бы расплывается. Сначала – слой верхний уменьшается – меня окутывать начинает сверху: лицо, кожу (проходит по коже)... А сейчас он стал как бы цилиндром, прошёл вниз. Ось светлую внёс... Снизу тоже – навстречу ей ещё одна ось – вверх. (Они замкнутые). Снизу проходит более глубоко – по мышцам. **Теплом подпитывает** всё. В голову жар пошёл. И опять вниз потекло. В кости пошло это вниз, по позвоночнику, ключицам. По рукам – каждую косточку вижу как на рентгене: белое окутывает позвоночник, косточки... Снизу идёт тоже – прямо внутри позвоночника. Жидкость. Омывает. Сейчас – в мозг пошло. Сейчас странно так: я сижу, а вверх и вниз... голова моя, я же – только белое отражение и перевёрнутое – сижу. И внизу такое же, только прямое. Светятся. Они сходятся на мне. Сначала от меня отходили. Всё нагнетается тепло – то расходится оно, то опять сходитя. В меня обратно возвращаются... Как книги открываются – они опять в меня вошли и жарко стало. Этот стержень стал... уменьшаться, уменьшаться. **В солнечное сплетение ушёл.**

Открыв глаза, Е. продолжила уточнять некоторые моменты испытанного ею.

– Расходилось – сходило, накачивалась энергия – и кожу и мышцы – накачивал тело белый свет – и кости, и мозг... Всё отяжелело. И свернулось – в солнечное сплетение опять ушло. Заглянула в будущее я, правда – неправда это, но мне понравилось, что я там увидела. Но глубже не пускало. Года на два, на три показало хорошие моменты. И всё это потом вошло в меня. Наполнило и ушло в солнечное сплетение.

А всё нехорошее – сгорело. Запах резины жжёной чувствовала. Пятно чёрное копоти на потолке. Пламя нечистое. Оно, сначала серое, превращалось в бело-голубое. Чище сознание стало. Ярче. Прояснение в голове. Вместо того, что сгорело, – посмотрела приятные моменты. Это интересно, приятно было. Это “компенсировало”... Посмотрела –

*и это вселяет надежду. Ждать приятных моментов буду: праздники, лето, учёба – удачно пройдёт – порадуемся... Наполнилась энергией. Как клейкой лентой чёрное мозги почистило. На себя вытягивало... Был момент – я испугалась... Шарик – самое сильное впечатление сегодня, – показывает его размеры двумя руками, – как колобок. Видела, как кожа наполнилась, потом мышцы... Как внутри позвоночника, как чешется позвоночник внутри... Ясность получила. И радость. Интересно было. В “глазки” заглянула (в какие только возможно было) и увидела, что будет. Судя по размерам – их будет немало, приятных моментов. А внутри – вообще что-то светящееся.*

– И слава Богу!

– Слава Богу.

Договариваемся о времени следующей встречи. Одеваются. Муж присутствовал на сеансе. Е. делится с ним впечатлениями о том, что увидела. “Много приятного увидела!” Шутит: “Может это всё шутка была: сегодня первое апреля”. Муж отшучивается: “Первое апреля на шары не распространяется”. (01.04.98.).

**Комментарий.** Действительно, замечательно, на мой взгляд, что пациентка пронаблюдала уже перспективу, и она увиделась ей положительной, вдохновляющей. Уже не упоминала о бытовых проблемах, ощущениях в транспорте. Стало уже само собой разумеющимся, что она чувствует себя хорошо.

Процессы “сепарации”, “концентрации”, “очищения”, “распределения” опять наблюдались в достаточно яркой форме. К ним добавилось *формирование нового*. “Осадка” его в теле.

В работе этого дня опять был “драматический момент”: после “лопания” “песочных часов” “чёрное” казалось неконтролируемым. Важно было сохранять доверие к процессу, который переживал организм, что Е. с блеском и сделала.

Интервенции ассистента, в моём лице, были практически излишни. Функции мои свелись к тому, чтобы предложить паре пройти, расположиться поудобнее. Напомнил Е. условия стандартного задания и спросил её: “Где ощущения, связанные с двадцатилетним возрастом?” Вот и всё. Остальное проделала сама Е. Мои реплики лишь периодически вплетались в её процесс переживаний и повествования о нём. К шестому сеансу Е. не нуждалась в дополнительных инструкциях. Последующие сеансы занимали в среднем не более 30 минут.

Предположительно оставался один сеанс для завершения “исторической” работы. Е. сказала, что остались переживания, связанные с О., с учёбой. Они, по её ощущению, были самыми острыми. Мы планировали провести эту работу через два дня с тем, чтобы потом, когда я

буду занят неделю (на курсе в качестве преподавателя), она смогла бы “опробовать” своё новое состояние. Воспользоваться, однако, этой возможностью они не смогли по своим причинам, и вновь мы увиделись только через неделю с лишним.

### Сеанс седьмой “Кошки раздирают паука”

Седьмой сеанс отличался максимальным драматизмом. Е. пришла, скорбно склонив голову, как в трауре. Муж казался присмирившим. За время недельного перерыва произошло что-то экстраординарное, успел понять я.

Е. заговорила о сильном гипнозе, в котором она, по её мнению, нуждается. *“Наша обычная работа мне не поможет”*. *“Слишком сильная боль”*.

Что же произошло?

Два дня назад муж сказал ей, что она должна закончить учёбу в этом году, и тем самым “нажал на болевую точку”. Дело в том, что, по словам Е., она и сама переживала свою несостоятельность, то, что не смогла продолжить учёбу, несмотря на то, что оставалось учиться всего 3 месяца. Её очень обидело его непонимание. Он же, несмотря на то, что она сказала ему, как ей больно слышать такое, повторил своё требование через некоторое время. Все прежние обиды, полученные ею в общении с ним и ещё не бывшие отработанными, ожили в одно мгновение и боль в области солнечного сплетения стала просто невыносимой. Снова стала расстраиваться чувствительность, стали слабеть ноги. Е. объявила О., что он пусть поживёт у своей мамы недельку, “подумает”, она “отдохнёт от него”. Возобновила приём успокаивающих средств, но поскольку боль, по её ощущению, была невыносимой, приняла семь таблеток тизерцина. “Сколько было, столько и выпила”. Мать сказала ей: “Не для О., но для нас с папой живи!” Согласилась на промывание желудка.

Потом простила О. “умом”, “но боль-то осталась!”

Вспоминает все его “плохие поступки”. Хотел бросить её, когда они ещё не были женаты. Е. тогда пришлось переступить через своё самолюбие и пригласить его для урегулирования отношений к себе. “Что мы всё время у тебя, да у тебя, давай ко мне ходим, поговорим”. “Если до этого никому не позволяла наступать на моё самолюбие, сразу расставалась, то тут в первый раз поступилась своими принципами, потому что он мне нравился, я его полюбила. Но больно мне всё равно было”. С

явной обидой вспоминает и первые полгода совместной жизни, когда “всё терпела”.

Е. призналась, что О. “не подходит ей по темпераменту”, нет в нём “искорки, которой он зажжёт бы меня”, “очень, очень я из-за этого мучаюсь”. В отношении учёбы добавляет, что разочаровалась в своём образовании, не сможет работать по специальности, но хочет закончить колледж “ради диплома”. “А потом другое образование постараюсь приобрести”. Всё ещё обижается на мужа: “Так больно! Так больно мне!” – с трудом сдерживает рыдания. Порывается даже уйти: “Ничто мне не поможет!”

К работе обращается неохотно, почти с трудом, и только после того, как присутствующий на сеансе муж принёс извинения, заверил в своём желании ей только добра и в своей любви к ней. Некоторое время ситуация балансирует “на грани”. Создавалось впечатление, что именно сейчас решается вопрос, вообще будут они жить вместе или нет, – “развод и девичья фамилия”. Когда я высказал это впечатление, она возразила: “Нет! Его фамилия красивее”, – что невольно заставило улыбнуться меня и мужа.

– Что за ощущения?

– *Паук противный в области солнечного сплетения.* – Е. держится за живот от боли, рыдает, однако уже решила работать. “*Как будто кошки дерут это место*”.

– Сколько штук?

– *Две.*

– Может быть, дадите кошкам разобраться с пауком?

Не знаю, насколько хорошо было моё предложение – оно следовало логике борьбы, а не успокоения “просто”. Но мне казалось, что это единственный вариант, на который сейчас согласится Е.

Начинает описывать ощущения.

– *Кошки паука раздирают... Из него жидкость потекла... Они ему всё брюхо расцарапали. Они его царапали, перевернули на спину... кошки тоже пострадали от него. Он колючий, большой. Они-то – нормальные, маленькие. Они его добивают. Он всё равно сопротивляется. Конечно, своими противными... Противный – противный он! Такая грязь в нём! Поскорее бы они его... Они так долго! Чтобы эта гадость вылетела куда-нибудь...*

*Уже голова его отлетела. Лапы его они оторвали и раздавили. Он у меня же так там держится, скребёт. Вцепился в центр. Уже рвут его на части. Сейчас они его лапами давят, давят! Рвут его, топчут. Когтями. Кровь. И внутренности. Или боль свою это я ощущаю? – открытые внутренности, позвоночник вижу. Сзади оголяются позвонки – мышцы.*

*Это не паук был. Внутренности у него человеческие. У него мозг был. Хрустит всё, переламывается. Вцепились, хотят убить его. По-быстрее его раздавить, чтобы... Кусают мелкими кусочками. Одной лапкой шевелит. На куски начинают раздирать. Слышу хруст: когда ломают позвоночник... Звук, когда что-то раздавливается, трескается. В обличье паука что-то было. **Люди, которые причиняли мне вред.** Они его кусают. На мелкие части раскусывают. Выплёвывают его. Панцирь – в крошку. Позвонки... Выедают все его органы. Человеческий организм был. Маленькое сердце, лёгкие... Печень его они едят. Все морды в крови – пожирают его, полностью пожирают. Всё. Теперь полностью всего они его перемололи. Нет ничего, кроме мелких останков, и кошки уходят по бокам к позвоночнику... – показывает руками отхождение их и как будто растворение. Что мне делать с останками? Главное подавлено ведь! Опять эти картинки, – с гримасой страдания продолжает Е., – эта боль! Мелкие кусочки. Как стекло. Врезаются. Как ножиком прикасается. Как протыкание, как иголкой палец... Крупный осколок – крупный эпизод, мелкий-мелкий. Как кусочки стекла выходят. Хорошо, что выходят. Лапы перекусанные. Больно было от них: в шипах. Как будто физическое ощущение. Что такое странное?! Я чувствую туннель тёмный-тёмный, и в конце его – свет, – взволнованно говорит Е. – Как виртуальная реальность – они туда входят. Туда вылетели все мои... И закрыли передо мной. А сейчас засветилось голубым светом. Голубовато-белый, обволакивающий. Они улетели в пламя. И меня туда не пустили – закрылось. Хорошо. Вокруг меня приятное голубое. Туннель меня переворачивает. В вертикальном положении со мной вместе. Чувствую его тепло. Силу. Покалывает в пальцах. Центр ладоней покалывает. Станный прилив, как будто крови. Руки наполняются... Он всё тоньше. Руки тяжелеют: они наполняются, – ставит при этом руки пальцами вверх по бокам от тела, кистями на уровне шеи. Затем разворачивает кисти ладонями наружу. – В центре ладоней всё покалывает, – повествует Е, дальше. – Как электрические маленькие разрядики. На голову положу себе руки. Пусть всё наполнится этой энергией, – перекладывает руки сначала к вискам, затем к темени, затылку. На солнечное сплетение перемещает их. – Энергия хорошая, голубая, – приговаривает при этом Е. – На это место... Перед глазами опять зелёный, фиолетовый... беловатое. Белое облачко перед глазами. На ноги теперь кладу... Наконец открывает глаза уже просветлённая, улыбающаяся.*

– Ну вот, теперь Вы на себя похожи, – позволяю я себе комплимент.



– Как это было мучительно, но я в свет попала! – руки кладёт на сердце. – *Чтобы сердце отошло*, – комментирует своё действие. – *А то как что, так учащённое сердцебиение.*

*Руки легче становятся – уходит из них туда – на больные места.* Радуется своему состоянию. Взгляд при этом остановившийся. “*Со мной и не со мной это*”. “*Я себя не узнаю! Странно*”.

– *Ярче начинаю видеть. Открыла глаза – подоконника желтизну увидела!*

Интересуется, не сумасшедшая ли она, что так ярко видит происходящее в её внутреннем пространстве. Соглашаюсь с ней в том, что она человек одарённый в переживаниях, но это не проявление сумасшествия, – в то же время успокаиваю её.

Щучу: “В следующий раз посадим О. сюда”.

(Как всегда, в каждой шутке есть доля правды. Ещё на одном из первых “занятий”, как называет наши встречи Е., О. спрашивал, может ли он так же как Е. осознавать то, что в нём. Я его заверил, что может. Осознание у него будет, вероятно, в другой форме, но практически нет людей, неспособных к осознанию. Это нормальная способность человека.

Сейчас всё более актуальным делается уделение внимания О.. В последней сцене он был задействован. Возможно, он уже “отстаёт” в изменениях, как член экологической системы).

С другой стороны, уже сейчас настраиваю Е. на то, что ей надо будет научиться реагировать по-новому: своевременно подавать обратную связь, не ожидать святости, безошибочности действий в отношении неё со стороны окружающих.

Со своей стороны Е. признала, что долго молчала о своих желаниях, ждала, пока муж “сам догадается”. “Женщине хочется, чтобы мужчина сам догадывался”. А нужно-то было ей всего навсего ласковое слово и чтобы О. прижал её к себе.

– Исходите из того, что все мужчины – тупые люди, – рекомендую я ей с улыбкой. Муж её подтверждает целесообразность подсказки ему в отношении того, чего она хочет. “А то получается: пойдти туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что”. Е. рада тому, что воспоминания о неприятных сценах, пережитых с О., переживания, связанные с учёбой, как будто исчезли.

Запрашивает поддержку в том, чтобы закончить ей учёбу. Признаётся: “*Разочаровалась я в своей профессии. Я человек ранимый, чувствительный. Для меня это неприемлемо.* (Педагогическое поприще. – А. Е.) *Везде нервы. Родители начнут... Но закончить хочу. Ради диплома я закончу*” (14.04.98.)

Сеанс длился почти полтора часа. Помимо прочего, я не забыл в этот раз проверить её спину. Отчётливое смещение позвонков на ниже-грудном уровне и в шейном отделе позвоночника. Была рекомендована мануальная терапия.

**Комментарий.** На данном примере можно было видеть, что это значит, когда “кошки на душе скребут”. Смысл их деятельности, судя по примеру Е., в “разборке” с ненавистным образованием, в выцарапывании боли. На данном сеансе не удалось избежать излишнего драматизма. С самого начала осложнило дело то, что причиняющее боль образование увиделось в виде живого существа – “паука противного”. Как ответ на такое вмешательство во внутреннее пространство организм выделил также живых существ – кошек. Показалось легче последовать заложенной в этих осознаниях логике борьбы, чем сделать что-либо иное.

На внешнем уровне Е. добилась победы прежде: муж признал свои ошибки, согласился не настаивать на продолжении ею учёбы в этом году. В этом сеансе уже больше было разговора об актуальном. “Историческая” работа практически закончилась. Е. подтвердила это: “В прошлый раз я вам говорила, что осталось только то, что связано с последними двумя годами моей жизни: с О., с учёбой. И это было самым болезненным”.

Было два осознания, важных на мой взгляд. Первое – это осознание дисгамии в отношениях, второе – “разочарование в профессии”. Оба пункта потребуют, судя по всему, дальнейшей проработки. Более чем недельный перерыв в общении, когда ещё не была завершена отработка “исторических образований”, хотя они уже были “наготове”, показал в данном случае свою рискованность. Вызван он был не логикой работы, а внешними причинами. Но, как говорят, всё хорошо, что хорошо кончается.

Впереди, предположительно, работа по сохранению актуального хорошего состояния, по выстраиванию новых отношений с мужем, отцом (жаловалась, что он груб с нею), с матерью, с другими лицами. Фоновые неприятные ощущения в зоне эпигастрия, в голове создаются существующими проблемами в позвоночнике, что было видно на рисунках и что объясняет как остроту физических ощущений, так и асимметричность отработанных на предыдущем сеансе ощущений в голове.

### Сеанс восьмой “Железная пружина”

Восьмую встречу Е. начинает с констатации факта, что не всё ещё отработано. Присутствующий О. торопится уточнить:

– У нас всё в порядке.

– *А вот с папой – нет*, – скорбно продолжает Е.

*Папа – грубый человек. Обзывал нецензурными выражениями. А я человек интеллигентный... Бог его простит...*

*С О. всё нормально*, – подтверждает Е.. – *Был праздник (годовщина помолвки). Купила ему дезодорант. Приготовила праздничный стол.*

Отец порцию свою взял молча и ушёл. Хотя бы сказал спасибо, – с явной болью в голосе продолжает Е. – *“Спасибо, дочка, что ты приготовила”. Тем более, что я приготовила необычное, неповседневное... Ещё пошёл...*

*В чувстве тревоги я стала раскладывать пасьянс, чтобы успокоиться. Заплакала. А он поворачивается, чтобы не коснуться меня, отводит глаза. Мама очень переживает это. Она стала говорить ему – он перестал с ней разговаривать. Я уж стала говорить: “Может, нам снять квартиру?” Мама: “Ты меня хочешь оставить одну с ним? Ты меня пожалей, ты меня не бросай!”. Большие требования он ко мне предъявляет, нереальные. Такие требования, которые я в своём состоянии не могу выполнить. “Я перешагну через то, что он меня обзывает” – решила я для себя. “Папа, тебе понравилось, что я приготовила? Давай с тобой помиримся!” Он снова начал обижать меня. У меня началась истерика... Пошло по той программе, как это было тогда... Боль острая, – со страданием в голосе рассказывает Е.: *Когда я нахожусь одна дома, он приходит раньше всех. Что он мне скажет? Стараюсь не выходить из своей комнаты. Боюсь нарваться на какие-то слова...**

Признаётся, что курит. Даже ходила кодироваться. Иглотерапию проходила.

*Но всё было бесполезно*, – объясняет сама Е., – *потому что для меня курение – это избавление от стрессов. Как только у меня тревога, я курю машинально. Чем-то заняться... То чая поплюю, то к коту подойду, то звоню. Опять начались эти звонки. Они мне не нужны... Мне нужен отдых! Отец, в частности, активно выступает против моего курения. Сам он бросил пить и хочет бросить курить тоже. Истерика у меня. Тем более – праздник. Он: “Я к ней не подойду больше никогда. Она мне не дочь”. Сон я увидела, – скорбным голосом продолжает Е.. – *Мой папа умер. Я его вижу в гробу. Белым. “Надо же, он не пережил смерть бабушки!” – думала про себя во сне. А ведь это получается, что я внутренне отказываюсь от него! Он мне сказал: “Ты мне не дочь”, – и он для меня умер. Но я же его вижу!* – интонационно подчёркивает Е.*

*Я растолкала О. “О.! Давай с тобой поговорим!” Я боялась этого сна. Праздник был у нас. Долго слушали музыку, торт ели, что я приготовила... Если бы ни с О. хорошо, я не знаю, что было бы.*

*Я была маленькая, он пил. Они с мамой собирались разводиться. Я его защищала. “Мама хочет с тобой разводиться, а я хочу, чтобы ты с нами жил. Пойди лечиться, папочка!” О заплакал и сказал: “Хорошо, передай им. Я согласен лечиться!” Я его так любила! Теперь у меня только мама и О. **и моя тревога.***

– Получается, – уточняю я у Е. её ощущение ситуации, – что психологически он ушёл из Вашей жизни, а фактически приходится жить с ним?

Задаю вопрос о снятии квартиры. Соглашается вместе с мужем, что это нецелесообразно по ситуации. Слава Богу, им не приходится жить в одной комнате с родителями, будучи отгороженными от них лишь простынёй. Фактически две комнаты свободны.

Ещё раз вспоминает, как она долго разговаривала с О., прежде чем выйти за него замуж. *“Наша встреча с О. как дар судьбы. Нет стены теперь между нами после прошлой встречи – между нами энергообмен. Я говорила О., – продолжает Е., – что каждая ссора – маленький кирпичик и эти кирпичики создают стену, которая может загордиться... Стена, лёд – всё это рассеялось. Праздник хороший был: вспоминали, что в этот день я согласие дала на брак, смотрины были...*

Возвращается к вопросу о курении.

*– Не могу я бросить сигареты. Сажусь у окошка, смотрю вдалёк... Курю и ухожу в приятное и успокаиваюсь. Вот я восстановлюсь полностью, тогда брошу курить.*

Я выражаю мнение, что её будет меньше по мере реализации нашей дальнейшей работы, и ей легче будет оставить курение.

Заговаривает о новом направлении интересов.

*– Для меня макияж – вроде медитации. Люблю обновлять, сменять имидж: лицо, причёски... Почему мне нравилось встречаться с О.: я час готовилась, он меня в другой комнате ждал. Я знаю всю последовательность действий, слой за слоем, – не без удовольствия рассказывает об этом Е. Планирует пойти на курсы косметологов, и юне, через два месяца.*

Интересуюсь, чем ещё она может заниматься в свободное время. Оказывается, она может расписывать шкатулки “под Палех”, что подтверждает О. Ещё раз ставит проблему тревоги. Вспоминает, что когда училась, раза по два в месяц испытывала состояния тревоги, спала с реланиумом, радедормом, а то и с тизерцином. Стали всплывать в последние дни старые связи – знакомые, которых не видела очень давно, вдруг стали объявляться. “Возможно, это значит, что Вы открываетесь к об-

щению в настоящем”, – толкую я это явление в положительном ключе. Как бы оттягивая начало собственно работы ещё рассказывает:

– *Вспоминаю детство, хорошие моменты, которые там были. Некоторые моменты вспоминаю из совсем раннего возраста! Как меня раздевали и на весы клали – холодный металл. Я кричала, мне было неприятно.*

*Старую квартиру описываю, вспоминаю, как дедушка ещё говорил мне: “Покажи глазками, где часики”. Я показывала. “Какая умница!” Вспомню – рассмеюсь...*

Признаётся: *“Оттягиваю работу, это будет очень–очень больно”*. Просит: *“Направляйте меня”*.

– *Ничто не мудрее самого организма.*

– *Сделаю пять вдохов и выдохов, тогда начну.*

Наконец задаю инициальный вопрос: *“Что ощущаете?”*

Е. затряслась и сообщила:

– *Бьётся всё внутри. Овал – цилиндр... – держится за область солнечного сплетения.*

– *Продолжайте наблюдать и позвольте организму успокаиваться всё глубже и глубже.*

– *Тайфун. Смерч. Я вижу смерч, который то вверх, то вниз поднимает всё. Тёмный, чёрный вихрь. И картинки, воспоминания, боль, осколки всего неприятного – всё поднимается с души и крутится-крутится, – показывает направление вращения на животе, против часовой стрелки, если смотреть снаружи. – Как бы почёсывает эти места.*

*И он с осколками всего из души. Главное, что не выносит наружу: крутит и обратно возвращает. На нём проблески: он крутит и что-то светлое. На нём блики есть. Как бы мне их отсоединить!? Чтобы он отпустил хорошее. Наполовину крутит белое, ярко-белое.*

Е. закидывает голову назад:

– *Не отрывается это, крутится. Голову ведёт по его траектории, – начинает вращать головой по часовой стрелке (вид сверху). – Вот! Теперь этот вихрь разбивается на два треугольника – в один переходит белое – в тот, который внизу, у основания. Почему у меня веки дрожат? – и сама же отвечает. – Вспышки, вспышки, вспышки. Зажгло внутри. С него как нарезка сходит вниз белая – с него срезается фигурной нарезкой, и становится горячо. Слой за слоем, кольцо за кольцом проникает белое. Руки горячие стали. Жарко. В голову пошло. А вот теперь ножницами резко! – делает звучный резкий выдох, – отрезали. Теперь только чёрное...Е. извивается телом: “Ой, как больно!”*

– *Как железная пружина!* – протягивает, не открывая глаз, руку мужу для получения поддержки. – *Режет меня, колет! Как бы её вывести из меня! С острым концом... Больно.*

Дрожь. Крик. Выдох. Ещё выдох. Обмякание.

– *Она выскочила. В окно,* – с облегчением сообщает Е.– *Только осталась боль в месте, откуда она выходила* – показывает точку на передней брюшной стенке. – *Белое в глазах. Немножко розовое. А внутри...* – прерывается, ладони ставит кверху перед собой на уровне живота, как бы принимая на них нечто объёмом с футбольный мяч. – *Большой шар. Перед глазами...* – *Что мне с ним делать?* – продолжает.

– Наблюдайте. Организм сам знает, – твержу я своё.

– *Колет мне руки. И солнечное сплетение тоже. Так хочется эти руки приложить потом к солнечному сплетению! Я чувствую в них тяжесть, силу,* – прикладывает руки к солнечному сплетению – левую поверх правой. Выдох продолжительный. Отпускает руки. Открывает глаза.

*Как странно!* – делится впечатлениями. – *Как шар вижу, руки вижу. Странный тайфун был! Это ещё не всё: физическая ранка... Она залечивается. Видела пружину с остриём заточенным!*

– Как с отцом теперь будете строить отношения?

– *Никак! Что поделаешь с этим – он такой человек! Пройдёт время – забудется эта тяжесть. Не воспринимать его объектом боли. Почему должно быть больно мне? Слова – это просто слова. У него такая лексика, – и удивляется сама. – Это совсем другой взгляд! Ну и пусть он говорит... Мы своё – он своё. Лишь бы меня не мучало чувство одиночества. Немного тревоги у меня всё же остаётся...*

**Комментарий.** На этот раз характерным было также отчётливое сепарирование частей опыта. Негативный в виде “черноты” отделился от позитивного – белого по внутреннему видению. Пациентка долго готовилась к началу работы, проявляла больше наклонности к разговору. Характерным было изменение видения ситуации по завершении работы. Встали вопросы занятости пациентки. Обозначилось перспективное направление возможного приложения её сил – косметология. Рисовать в данном случае не оказалось необходимым – тема “занятия” была видна, дополнительных средств для её определения не требовалось. Осталась характерной яркостью переживания пациенткой, в том числе, на телесном уровне того, что происходило между нею и отцом.

Возможно, именно состояния такого типа называют по МКБ 10-ю конверсионными расстройствами. Однако из опыта соматопсихотерапии явствует, что эти расстройства, наблюдаемые у Е., характерны для состояний всякой травмированности, но переживаются они в дан-

ном случае в более яркой форме. Ослабление ног (астазия–абазия), нарушения зрения, слуха входят как симптомы в синдром, включающий также гиперконцентрацию ощущений в болевой зоне (“синдром сообщающегося сосуда” – см. выше).

Конституционально-генетический склад Е. – комбинация **циклоидных** (вздёрнутый носик), **эпилептоидных** (густые волосы и активная нижняя часть лица) и **астенических** черт (общая вытянутость, тонкость шеи). Всё вместе создаёт её неповторимый темперамент. Она искренне любит себя, ухаживает за собой, но не чужда и заботливости о близких. Привязчива эмоционально, трудно переносит одиночество.

Если мы назовём эти расстройства “конверсионными” или “диссоциативными” – это, на мой взгляд, мало что даст. Оторванность этих симптомов от общего опыта – не абсолютна. Скорее, следует вести речь об иной форме существования опыта, которая **не противопоставляется “обычному”**, а всегда сопрягается с ним, представлена у каждого человека. Но ведь о каждом мы не будем говорить, что он испытывает “конверсионные расстройства”, когда переживает что-либо по поводу чего-либо.

Да, у Е. телесные “сенсации” ярче, чем у многих, возможно, в своём количественном изменении они подходят к границе качественного скачка, но **в основе своей не являются особыми**, – они *нормальны*.

#### Сеанс девятый

#### “Диаграмма трат, зарядка её “небесной энергией””

На девятую встречу Е. пришла, в целом довольная жизнью. В целом, но не совсем. С отцом стало спокойно, получилось даже поговорить с ним. С О. хорошо, но были размолвки. Ожидание его для Е. всегда событие. Она готовится к его приходу – меняет то причёску, то наряд, а он, как в анекдоте, в котором отчаявшаяся привлечь внимание мужа жена, надев противогаз, спрашивает его: “Ты что–нибудь замечаешь?” – и в ответ слышит: “Брови что ли выщипала?” – не замечает её ухищрений О. “Я – натура романтическая, – рассказывает Е., – мне хочется слышать, как он меня любит. А я не слышу... И вот мне в голову лезут воспоминания о поклонниках моих. Я слышала, например: “Солнце светит, и твои волосы так красивы!”, а от мужа такого не слышу. Он когда за мной ухаживал, был более внимательным, а потом мы допустили ошибку: стали фильмы смотреть, вместо того, чтобы прогуливаться, разговаривать... и он забыл, что такое оказывать мне знаки внимания... Мне приходят ужасные мысли в голову: о разводе. Я чувствую, что что-то не так в наших отношениях”.

– Всё “так” не бывает, – позволяю я себе сентенцию. – Можно говорить только о том, на сколько процентов “так” и на сколько “не так”. У вас, в частности, с О. насколько процентов “так”?

– *На восемьдесят.*

– Гигантский процент.

– *Но когда случаются размолвки, он уменьшается до 60-и!*

– “Не так” критической массы достигает? – улыбкой стараемся снизить драматизм обсуждения.

– *Вот именно! И я замыкаюсь, обижаюсь, а потом маленький повод – и размолвка. Хорошо, что мы стали сейчас более открыто обсуждать, что нас волнует. Уже меньше стало таких размолвок.*

Присутствующий супруг всё слушает молча, понимающе. Заговариваем о пропорции трат внимания на отношения как Е., так и О. Что же оказывается? Для Е. 60 % её жизни, интересов связано с О., с ожиданием его, подготовкой к встрече, для О. 70 % – работа. Отношения с Е. – 20%.

– А сколько процентов от всего, чем располагает О., вас удовлетворили бы по ощущению? – спрашиваю я Е.

– *Меня удовлетворили бы и 5%, если бы они были насыщенными.*

*А 20% – это уже идеал,* – скромничает в своих запросах Е.

– А сколько, по Вашему, стоит Вам тратить на отношения?

– *Может быть, поменьше. Но у меня проблема: я не реализована.*

– У меня тоже ощущение, что если Вы будете больше реализованы профессионально, отношения Ваши с О. будут более гармоничными. Это, конечно, не отменяет возможности для Вас, О., – обращаюсь я к её мужу, – делать встречное движение к Е., как Вы полагаете?

– Конечно! – соглашается О..

Переходим к работе. На этот раз Е. рисует “человечка” её возраста. “Это я, как я есть сейчас”. И сама немного поясняет значение элементов.





– Круглое туловище – это пустующее место, которое я должна заполнить. – Я его на доли делить буду... Лицо. Шапочка остроконечная – незавершённая – мне не нравится, мягким кругом пусть завершится. Это то, что входит в меня. Шар светлый – я хотела бы, чтобы он вошёл в меня. Руки – тоже для того, чтобы воспринимать. Ручки маленькие, – немного сожалеет. – Кругленькие, сжатые, тоже пустые.

Видя, что Е. проявляет вкус к разработке фигурки, предлагаю ей фломастеры. Она с удовольствием берёт их и продолжает:

– На голове – шапочка с хорошими мыслями. Рисую себя, идеализирую, – поясняет и раскрашивает её зелёным цветом. – Ножки тоже зелёным нарисую – это цвет здоровья. Голубым наполню себя внутри. А личико хочется более ярким раскрасить... Опоры – пусть они будут хорошими, из материала коричневого цвета... В ручках... хочу занести себе зелёное, чтобы во мне было здоровое. Лучи цвета надежды, яркого... – продолжает раскрашивать голову. – Входит голубое – чистота, энергия, и зелёное – луч здоровья. Внутрь хочется внести процент здоровья. Жёлтым цветом – ещё часть. И, допустим, тёмно-синим (плохим) – немного, ему – маленький кусочек. И лучи к рукам, чтобы я получала... Опора – чёрным. Не хватает ещё информации (ушей нет) – пусть сверху приходит. А голова зелёным – здоровенькая. Это то, что я собой представляю.

Предлагаю перейти к ощущениям.

– Вижу внутри себя то, что нарисовала. Круг пустующий. Белый контур. Ярко. Несколько палочек деления в нём. Он вертится, они

перемещаются, ищут свои места. Нужно, чтобы я внутренне поставила их чётко. Хочется вкрутить винтики. Наполнить их цветом.

Боюсь ошибиться, но мне хочется чётко поймать их и поставить. Зафиксировать этот круг. Баланс хочется зафиксировать. Как железная опора внутри меня: к каждому делению подходит железная проволочка, они вкручиваются, они останавливают его бег. Вот один. Второй. Вот они зафиксировали круг многими стальными тросиками. Одну уже включила разграничительную линию – один радиус закрепила. Здоровья – больше. Сколько ему процентов отвести? – спрашивает саму себя Е. и сама же отвечает. – Мне ещё свои перспективы туда внести надо, а всего 100 %.

– Что именно будет способствовать наполнению этого сектора? – интересуюсь уже я.

– Мечты о будущем.

– А в ближайшем будущем?

– Любовь. Наши семейный очаг. Наши взаимоотношения семейные...

Три основные вещи. Им нужно отвести место. Сколько им отдам? Чувства внутреннего жсду. Отвожу 80 % трём. Вторую палочку ставлю. Три момента в 80-и %. Как часы вижу. Там вкручиваю винтик: 80%. Даже вздохнула, – сама замечает. – Я решила эту проблему. 50 % – здоровье. Разграничительную полосу ставлю. Интересно как внутри рисуется это всё! – восхищается Е. Приятно–салатовый цвет, травяной. На мечты и любовь – ещё 60 и 40 % из оставшегося в большом секторе. “Мечта” – голубая, серебристая, переливающаяся. С какими-то картинками моего будущего: моё творчество... И “Любовь”: розово-красным цветом. Приятным. Как дымчатый отблеска атласа. Яркая ткань. Там как пламя – колышется она, поддувается ветерком. Остальное – на быт, на трудности (никуда от них не деться!) – для решения проблем. И ещё маленький кусочек хочу оставить – не знаю для чего, но мне хочется – оранжевого цвета: солнце, которое будет греть мою душу. ...А те немножко потеснила. Горячие руки – как проникает что-то через них. Созидательным процессом занимаемся. Чётко фиксирую **диаграмму**. Проблемы быта – светло-серенькие. Маленькая чёрная полоса – 1% – “мало ли что бывает в жизни”. И быт... – будет хорошим фундаментом. Красно-коричневым – как кирпичики. И их сама складываю: кирпичик – слой цемента – кирпичик. Построен. **Надо мне силу дать, чтобы это осталось во мне.** Дать им воплощение. Пусть придёт извне. Я руки держу открытыми, – кисти рук лежат на коленях ладонями вверх. – Чтобы туда шло. Вижу звёзды, звёздочки... солнце, луна – от них лучики – оранжевый столб. От звёзд – тонкий голубой лучик. Приводят в действие всё, что сформировалось. Всё

окутывает белая дымка. Луна даёт своё успокаивающее, – продолжает повествовать Е. – Она даёт своё на чёрную, серую полосы (быт, трудности). На любовь, чтобы она усмирилась. А солнце пусть освещает мои мечты, моё здоровье и любовь тоже. Столб солнца. Освещает. Переходит на это оранжевое – пусть оно его зарядит! Кольцами осаживается эта сила, сила, сила... Свет, белизна, голубизна – в центр направляется белый-белый луч. В меня, внутрь входит. Круг меня вжимает. Чувствую силу. Тяжесть в голове, головокружение. И обратно хочу отправить не нужное мне. И его закрыть оболочкой непроницаемой. Прозрачной, но непробиваемой. Обратно должно пойти течение. Оно выносит мои глупые копания – маленькие листочки завертелись, и кольца пошли туда, в космос – все мои копания, глупости, всё моё ненужное... Всё это закручивается и уносится. И всё! Теперь уже закрывается телом оболочка – внутрь меня это входит. Как бы шов. Зашивается, закрывается всё это. Не молния, а шов хирургический. Закрываю это всё в себе. Это – больно. Зато будет долго там храниться. Самый крепкий узел, трудные узлы с одной стороны и с другой. И всё: уже вижу себя в одежде.

Открывает глаза.

– Гармония моя – во мне, – комментирует произошедшее Е., – и крепко-накрепко! И силой небесной (так я это для себя называю) заряжено. Мне стало хорошо. Более уравновешенная я.

Оговариваем с О., что работа с ним – если он захочет, если решится, – на повестке дня.

– Восстановление нужно каждому, – внушает ему Е..

Ещё задаю вопрос Е.:

– Когда вы чувствуете себя более уравновешенной, нужно вам курение?

– У меня уже вчера рука колебалась, не хотела ко рту нести сигарету, но всё же донесла. Но я ещё не знаю, смогу ли совсем от этого отказаться.

– Сколько сигарет выкурили вчера?

– Пять... или семь...

Вспоминает, уже собираясь уходить, с улыбкой, как запрашивала “сильный гипноз” и как он не понадобился. “Я не верила, что сама смогу всё сделать – а смогла”. (20.04.98.).

**Комментарий.** Процедура, имевшая место в работе с Е., упорядочивание, оптимизация распределения внимания по сферам жизни, по занятиям – не редкая. Периодически её приходится использовать, особенно при расстройствах в семейных отношениях, возникающих при перекосах в распределении этого внимания. То, что происходило в от-

ношениях Е. и О., – довольно типично. Муж тратит львиную долю сил на работу, на карьеру, жена – “заброшенная”, предъявляет к нему претензии в недостаточном внимании. В общем, семья – на грани развода.

Е. как бы выверила пропорцию трат, выделила главные направления, которыми будет жить её душа. Тем самым отчасти разгрузила мужа, которому, впрочем, в свою очередь, не мешает выверить свою пропорцию трат. У Е. выверка происходила путём определения секторов диаграммы. Это не единственный вариант. Один заметный политик, например, осознав, что может потерять семью в своём увлечении общественными делами, увидел иную пропорцию распределения времени, внимания, сил – в виде шаров разного объёма. Интересна уверенность Е., что сформированная позиция должна быть оживлена энергией, полученной за счёт связи с чем-то большим, чем она. В её личном восприятии это большее – “звёзды, звёздочки, луна, солнце”. И она восприняла это, и это вошло в неё, стало частью её. Так она решила проблему внутренней пустоты.

На повестку дня выходит подключение мужа к процессу изменений в более активной манере. Е. активно изменяется, он же, хотя и не законсервирован, хочется верить – благодаря систематическому присутствию на сеансах – но остаётся всё же гораздо в большей, чем она, степени “старым”. И это уже тормозит общий процесс. Так же как ригидное поведение отца, не подвергающего проработке свои позиции, стало проблемой, подводящей Е. в отчаяние. Понятно, что легче троим людям измениться каждому на 5%, чем одному – на 15%. Е. концентрирует на себе проблему семьи, но не является единственным её носителем.

### Сеанс десятый “Цепочка действий”

На завершающую в цикле десятую встречу Е. пришла в состоянии, лучшем из всех тех хороших состояний, что были прежде.

*– Для меня ненормально, – с улыбкой поведала Е., – быть оптимистом.*

Рассказала, что сегодня с О. были в музее и планируют ещё пойти, если только погода будет хорошей. Вчера подружка приезжала. Е. удивлялась самой себе: видела подружку совсем другими глазами, не так, как всегда. Описывает состояние своей подруги:

*– Она – бедная: погружена в свои мысли, в свои переживания. Я ей говорю: “Что ты переживаешь? Всё от тебя зависит! Немного другой стиль общения выбрать – и всё!” Раньше я была пессимистка, – продолжает Е. – Мне плохо – надо другим сделать плохо. Сейчас я сразу*

*осознаю: это я выплёскиваю своё... – и останавливаюсь. Если кто говорил, как ему плохо, я радовалась: у меня ещё не так плохо, как у мамы, например, или папы, или у О. А сейчас совсем в этом не нуждаюсь. Частота сердечных сокращений у меня теперь ближе к норме. Было 114–120 постоянно. (Тревога, видно, сказывалась). А теперь – 89. Надеюсь, и вовсе восстановится до нормы. До ударов 80-и–70-и.*

– Чем предполагаете заниматься в ближайшее время?

*– До школы косметологии хочу позаниматься палехом – подарочки приготовить разным людям. Творческое начало во мне заработало, – улыбается. – И любовь тоже. Свет тоже. Стала чувствовать не душевную боль, а физическую последнее время. Гастрит вот мой обострился. Не обращала раньше внимания на своё тело, – всё поглощали переживания. А сейчас, даже если и возникнут проблемы – раз – и забылось. Отходят. Пришло осознание изменившегося состояния. Стала оперировать сама этими приёмами. “Подвинулась” на оптимистическую ноту: не испуг по отношению к этому, а спокойное отношение. Проконсультируюсь у гастроэнтеролога.*

*Раньше плакала: приезжайте, не могу! Сейчас – спокойно. Остались две у меня проблемы: ноги и курение. Ноги хочу укрепить физкультурой – мало тренировала их последнее время и, когда долго сижу – трудно вставать.*

В отношении курения добавляет:

*– Взяла себе сигареты лёгкие и меньшей длины – сама этому удивилась – после прошлого разговора.*

– Сигареты какую-то роль продолжают играть в вашей жизни?

*– С выкуренной сигаретой уходят накопившиеся проблемы.*

– То есть то, в чём вы нуждаетесь, это освобождение от переживаний, связанных с проблемами?

*– Да.*

– И если бы вы могли успокаиваться другим путём, вы бы могли отказаться от окуривания лёгких дымом?

*– Не могу сразу обещать. Может быть, сначала я бы уменьшила...*

– Итак, то, в чём вы нуждаетесь, – это отсутствие тревоги, ощущение внутреннего спокойствия?

*– Да.*

– Хотел бы предложить вам подытожить всё, что способно давать вам это чувство.

Е. закрывает глаза.

*– Пунктики вырабатываются. Окошечко. Розовое окошечко. Я сейчас засну – меня очень успокаивает то, что я там вижу.*

– Неплохо работает ваше творческое начало!

– Первое: легко воспринимать неприятности. Задавать себе вопрос: “Что я могу сделать?” “Когда я это сделаю?” “Сделаю это завтра”. Второе: уметь выбрасывать из головы чёрную информацию. Она там как будто на бумажке записана – комкается – сгорает – пепел выдувается в другое ухо.

– “В одно ухо влетело – в другое вылетело?”

– Да.

Третье. Вижу 5–6 сигарет – лежат полукругом, веером. Если проблема – одну выкурю, две – на ночь. Остальные лежат на случай, если что.

Четвёртое. Радостное ощущение жизни. Замечать приятное. Цепочка выстраивается.

Пятое. Не заниматься самокопанием. Мысли ушли – их не стоит возвращать. Они – как пепел – фу! Их нет! Если случайно забрела, – как пылинки вылетит. Пепел. Дунуть с балкона – и пусть летит... И нет его!

Я прошлым уже не увлекаюсь, как раньше. Влетело если что: “Откуда?” Зачем мужа сравнивать с кем-то? Он один в своём роде. Что могу – скажу ему, что не могу... Насильно я ему эти качества никогда не вложу.

“Не делай людям добра – не получишь зла” – не следовать этой поговорке. На добрые слова не скупиться – чтобы он мог отвлечься от работы и ответить улыбкой на улыбку. Помочь ему, чем можно. “Не волнуйся, всё это временно!” Не страдать за него сверх меры. Что смогу – сделаю, что не смогу – то не смогу...

Открывает глаза.

– Теперь во мне две вещи: гармония (в прошлый раз она у меня сложилась) и цепочка. По программе теперь буду действовать. Как компьютер буду именно тот файл выбирать, который нужен мне. Инструкцию нашла – по инструкции поступать буду. Я Дева по знаку, у меня логический строй ума. Я уверена в себе, я смогу. Будущее и настоящее меня интересуют. Настоящее и будущее.

Слушала с подружкой музыку “Модерн токинг” – мне было 11–12 лет, когда они появились, – только чистые воспоминания приходили. Подружка моя грустила, слушая эту музыку, а я, просто заново родившийся человек.

Присутствовавшему О. я ещё раз напомнил, что у него тоже есть возможность проделать работу восстановления ресурса и оптимальной настройки функционирования. То же касается отца Е., если только он захочет что-то изменить в своём состоянии.

Договорились встретиться с Е. через месяц, чтобы обсудить результаты. (22.04.98.).

**Комментарий.** В данном отрезке работы я стремился организовать своего рода рефрейминг содержания курения Е. и помочь ей найти альтернативные способы удовлетворения “законной” потребности в ощущении внутреннего комфорта. Процедура утверждения её в этих новых путях удовлетворения “старой” потребности прошла у неё в специфической образной манере.

Меня порадовало то, что Е. усвоила алгоритм восстановления нормального (рабочего) состояния в случае сбоя. В частности, нахождение “чёрной информации”, попавшей в голову через одно ухо в виде “материального объекта” – бумажки с записью, комкание, сжигание её и выдувание пепла через другое ухо. Это путь обращения с такими вещами, который не был ранее свойствен Е. Она, напротив, драматизировала неприятности. Теперь же констатирует факт настроения “на оптимистическую ноту”.

Катамнез Е. не прослежен в полной мере. Однако случаи подобных работ с другими пациентами и пациентками показывали устойчивость изменений и эволюционирование их состояния в положительную сторону “с каждым днём, во всех отношениях”, как сказал бы Эмиль Куэ. В данном случае это не результат неспецифического, внешнего по отношению к состоянию самовнушения, а следствие плод правильно принятых решений и последовательной реализации их в жизни.