

Е.И. Метелькова

Технология психотерапевтической работы с образом при решении личностных и поведенческих проблем



Ряд психотерапевтических техник и приемов в целях самопознания, расширения ресурсного потенциала, осознания возможностей и ограничений и в иных, безусловно, самых гуманистических целях предлагают клиенту погрузиться в роль некоего персонажа (сказочного, литературного, исторического, реального и т. д.) и действовать в заданной ситуации, приняв на себя, насколько это возможно, все его осознаваемые и неосознаваемые характеристики.

В этой связи в статье представлена технология психотерапевтической работы с образом, которая может быть «обернута» в самые причудливые «фантики».

Ключевые слова: работа с образами, ресурсное состояние, психологический якорь, индивидуальная консультация, групповая работа.

Технология работы с образом, которая описана в данной статье, по сути является последовательной реализацией пяти взаимосвязанных этапов преодоления личной неэффективности в различных ситуациях — от формулирования проблемы до присвоения паттернов поведения, позволяющих не только ее успешно преодолевать, но и превращать любую проблему в задачу, решение которой зависит исключительно от желания и готовности человека затратить на это некоторые собственные ресурсы.

«Индивидуальная консультация» — первый этап психотерапевтической работы.

Крайне важен тщательный сбор информации на первой консультации до принятия решения: какая форма работы с данным клиентом предпочтительна (по крайней мере, на первом этапе) — индивидуальная или групповая.

При этом, если подразумевается групповая работа, то в основу формирования группы могут быть положены различные основания: по однотипности проблем, по использованию творческих приемов (рисование, танец, пантомима и т. д.), по возрасту, полу и т. д.

Целесообразно задействовать творческий потенциал участников как на начальном этапе, так и в дальнейшем — при проработке образа и существовании в образе. Кому-то проще представить свою проблемную ситуацию в рисунке или вылепленной фигурке, а кто-то способен замечательно изобразить свои ограничения в «живой фигуре», пантомиме или даже танцевальной зарисовке. Это, безусловно, потребует от психотерапевта высокого уровня профессионализма, владения различными техника-

Метелькова Елена Ивановна — кандидат психологических наук, координатор Экспертной группы по основному направлению стратегического развития Российской Федерации «Образование», член Рабочей группы по применению профессиональных стандартов в профессиональном образовании и обучении Национального совета при Президенте Российской Федерации по профессиональным квалификациям, соучредитель Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России», инициатор и соруководитель программных и организационных комитетов первого Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Педагог-психолог России» (ВДЦ «Орленок») и ежегодного Всероссийского психологического форума «Обучение. Воспитание. Развитие» (Сочи), руководитель авторских коллективов по созданию журналов «Вестник практической психологии образования», «Национального психологического журнала», информационно-аналитического портала «Российская психология» rospsy.ru, автор сборников стихов и сказок «Макошины сказы, или Лукоморье в лукошке» и «Терема», автор, редактор и ведущая сайта «Макошины сказы» metelkova.ru



ми и приемами, а также более тщательной (в том числе, материально-технической) подготовки к проведению психотерапевтических сессий, однако предоставит большую свободу для самовыражения и снимет возможные «сопротивления», когда словесная формулировка проблемы вызывает затруднения.

Важно учитывать и гармонично сочетать профессиональные возможности и ограничения психотерапевта и личностные особенности, возможности и ограничения участников группы. Навязывание неприемлемых для клиента, но выбранных по тем или иным основаниям психотерапевтом техник, приемов и форматов работы неизбежно приведет к «сопротивлению» отдельных участников группы и снизит эффективность всей психотерапевтической работы.

Необходимо дать возможность клиенту высказаться в удобной для него манере в ситуации безопасности и эмпатического слушания. Если предполагается дальнейшая работа в группе, то исходя из результатов анализа информации, полученной на первой консультации у каждого из участников, возможно, регламентировать время на предъявление проблемы. Естественно, предварительно оговорив и согласовав с группой формат презентации проблем — либо единый для всей группы, либо индивидуальный для каждого участника (рассказ, рисунок или поделка с пояснениями в форме «вопрос — ответ», «говорящая живая фигура» и т. д.).

Предлагаемые вашему вниманию последующие этапы предполагают выбор любой из этих форм, но первая консультация проводится индивидуально. Включение клиента в психотерапевтическую группу без предварительной индивидуальной консультации недопустимо.

На втором этапе **«Формулирование проблемы»** клиент заявляет причину, побудившую его обратиться за психотерапевтической помощью.

В процессе предъявления клиент или (если работа проводится в групповой форме) каждый участник группы выбирает персонаж/героя/образ, который, по его мнению, способен успешно решать такую проблему, поскольку обладает необходимыми для этого качествами, возможностями и ресурсами.

При этом, в зависимости от предпочтений психотерапевта, могут быть заданы изначальные требования к персонажу/герою/образу. Выбор клиента или членов группы может ограничиваться сказочными, литературными, историческими персонажами, героями фильма и т. д. Удобнее, когда персонаж/герой/образ является общеизвестным, и в отношении него сформировались определенные стереотипы, что обеспечивает более-менее однородное его восприятие. Это обеспечит единое понимание персонажа со стороны и психотерапевта, и клиента. Также поможет установить общие правила работы группы, что существенно облегчит работу психотерапевта.

Итогом второго этапа является выбор персонажа. Собственно, качество формулировки проблемы здесь

не имеет большого значения, поскольку интуитивно клиент определил, кто поможет ему с этой трудностью справиться. А дальше проблема будет уточняться и конкретизироваться по мере психотерапевтической работы.

Но что действительно важно — это выявление так называемых «якорей» проблемного поведения, то есть установление внешней фразы, внезапно охватившего клиента ощущения, проявившегося внутреннего образа, которые запускают неэффективное поведение, в чем бы оно ни проявлялось. Для этого потребуются «проиграть» проблемную ситуацию, предложив клиенту представить себя в обычном для него окружении, и внимательно наблюдать за происходящим, при необходимости задавая уточняющие вопросы: что именно клиент чувствует, что, какие действия, фразы, внешние проявления окружающих вызывают у него наибольшее эмоциональное напряжение, заставляя повторять уже сложившиеся реакции.

Выявление и, в дальнейшем, замена по итогам проделанной психотерапевтической работы «якорей» неэффективного поведения на «якоря» эффективного поведения помогут клиенту вызывать у себя нужные реакции в проблемных ситуациях и преодолеть имеющуюся проблему в реальной жизни. Без этого перенос результатов проделанной психотерапевтической работы в реальную жизнь клиента может не случиться.

Также на этом этапе психотерапевтической работы необходимо максимально полно описать цель клиента (собственное поведение, реакция окружающих, отношение к происходящему и т. д.), которую он хотел бы реализовать в итоге. А затем выделить критерии, с помощью которых сам человек сможет узнать, что цель достигнута и, значит, его новый ресурс экологичен и приносит пользу.

На третьем этапе **«Погружение в образ»** — целесообразна предварительная «проработка» с клиентом персонажа, в который ему предстоит перевоплотиться в процессе работы.

Полезно детально прояснить, что человеку известно об этом персонаже, поскольку всегда есть вероятность разночтений в восприятии одного и того же героя разными людьми (в данном случае — психотерапевтом и клиентом или психотерапевтом, клиентом и другими участниками группы).

Например, для одного Баба Яга — ведьма, пожирающая детей и изводящая добрых молодцев по собственной прихоти, а для другого — хранитель границы между миром живых и мертвых, не допускающая смешения населений этих миров, помогающая тем самым добрым молодцам всеми возможными способами. Более того, у кого-то она старая карга, а у кого-то молодая богатырша — жена одного из центральных божеств в славянской мифологии Велеса, периодически в силу сказочных надобностей перевоплощающаяся в уродливую старуху.

Очевидно, что приоритетным является представление клиента (а не психотерапевта) о персонаже, основываясь на котором вычлняются наиболее значимые черты его (персонажа) характера, особенности поведения, эмоциональных проявлений. Целесообразно просить клиента описать своего героя максимально подробно, предоставляя возможность психотерапевту одновременно услышать/увидеть и проанализировать, что является важным для самого клиента, диагностировать его ресурсы и ограничения.

Возможно применение самых различных техник описания — простой рассказ, рисование, лепка, изготовление игрушек, танец, пантомима и т. д.

Нет ничего страшного, если психотерапевт и клиент (а в случае групповой работы — участники группы) обменяются мнениями о персонаже, расширив или уточнив свои представления о нем, приняв как факт существование моделей, значительно или принципиально отличных от их собственной. Клиент никогда не присвоит того, что для него неприемлемо. Одновременно обсуждение в группе может спровоцировать поток ассоциаций, которые в иной обстановке могли бы не проявиться.

В процессе описания клиентом выбранного персонажа полезно уточнить, какие черты характера, подразумеваемые возможности, поведенческие реакции вызывают положительную оценку, а какие — отвергаются, невзирая на их очевидную эффективность в решении определенных задач. Это позволит в дальнейшем обеспечить экологичность психотерапевтической работы, а в случае групповой психотерапии — также расширит представления каждого о возможных вариантах восприятия одних и тех же личностных характеристик, поведенческих реакций и пр.

Таким образом, завершение этапа «Погружение в образ» знаменуется формализованным словесным описанием персонажа (с возможным и приветствуемым материальным представлением в форме рисунка, поделки, литературного произведения и пр.) и формированием перечня экологичных для клиента ресурсов, а также перечня имеющихся у персонажа, но неприемлемых для клиента ресурсов.

На четвертом этапе «Существование в образе» — клиенту предлагается представить себя в образе персонажа, которого он так старательно описывал на предыдущем этапе, и повзаимодействовать из образа с психотерапевтом или участниками группы в разыгрываемых проблемных ситуациях (то есть таких, в которых клиент в обычной жизни ощущает несостоятельность — испытывает неуверенность, страх, сомнение, невозможность действовать и т. д.).

Здесь также могут использоваться самые различные приемы: проигрывание мини-спектакля с психотерапевтом или участниками психотерапевтической группы, серия рисунков, отражающих действия персонажа в различных ситуациях (в том числе, совместных рисунков, в которых дорисовываются действия основного персонажа в рисунках других участников

группы, отражающих возможные ситуации), постановка танцевальных миниатюр и т. д. Разнообразие приемов зависит от профессиональных возможностей психотерапевта, личностных особенностей, творческих предпочтений и готовности клиента (и группы) к участию в тех или иных действиях.

Важно предложить клиенту: в процессе его существования в образе в ответ на выявленные на втором этапе «якоря» его неэффективного поведения — действовать исходя из возможностей и ресурсов персонажа, в образе которого он находится. Одновременно с помощью ответов на уточняющие вопросы психотерапевта фиксируются изменения во внутренних ощущениях клиента.

Если перевоплощение в персонаж некомфортно или вызывает страх, то следует подробно прояснить источник страха и его реальную подоплеку, выработать механизмы их преодоления через осознание и понимание, что на самом деле этот страх вызывает и что реально может случиться, если поведение, диктуемое представлением о персонаже, будет реализовано в полном объеме. Это позволит клиенту выявить собственные психологические ограничения.

Цель этого этапа — спрогнозировать совместно с клиентом, к каким последствиям (полезным, нейтральным, опасным) может привести активизация тех или иных ресурсов, отобрать полезные, а также изменить поведение, запускаемое выявленным ранее «якорем». Завершается этап (независимо от используемого формата существования в образе — мини-спектакль, рисование, танец или что-то иное) словесным формулированием клиентом перечня тех возможностей, которые он хотел бы у своего персонажа перенять, с фиксацией клиентом собственных внутренних ощущений в отношении каждой возможности.

Пятый этап «Перенос ресурсов в реальное поведение, экологическая проверка» — клиент и группа, если работа проводится в групповой форме, «покидают» образы, в которые перевоплощались в процессе психотерапевтической работы (техник «выхода из образа» существует великое множество, их выбор зависит от формата предыдущей работы и предпочтений ее участников), и уже из позиции реального «Я» обсуждают и практически отрабатывают приемы, которые использовал персонаж, и ресурсы, которые он задействовал, чтобы эффективно действовать в проблемных ситуациях.

Клиент, «примерив» возможности персонажа, с помощью психотерапевта и группы переводит их в формат паттернов возможного собственного поведения, реализуя открывшиеся возможности в ситуациях повседневной жизни в ответ на те самые «якоря», которые ранее вызвали неэффективное поведение. При этом, каждая реализация на практике каждой возможности начинается с вспоминания и погружения в ощущение, зафиксированное на четвертом этапе.

Очень важно выявить и зафиксировать самоощущение клиента — достигнута ли цель, исходя из заявлен-



ных им на втором этапе критериев, насколько комфортно он себя ощущает с этим ресурсом, каковы прогнозы получения им планируемых результатов и т. д.

Не менее важна обратная связь от тех, с кем клиент взаимодействует в процессе разворачивания проблемной ситуации, используя новые паттерны поведения. Новое поведение должно расширить возможности клиента, а не разрушить его жизнь. Свобода выбора заключается не в том, что человек может себе позволить действовать любыми доступными способами, а в том, что он выбирает наиболее приемлемые, сознательно отказываясь от тех, которые приводят к нежелательным результатам. Ресурсным является поведение, позволяющее достичь поставленной цели без вреда для себя и окружающих. В процессе обсуждения могут быть выявлены новые ограничения — как основание для продолжения работы.

Предложенная технология может быть использована психотерапевтами, работающими в разных техниках. Важно четкое понимание, что у клиента любая внутренняя проблема имеет внешнюю презентацию в поведении и приводит к ограничениям, которые могут мешать его успешности и самореализации. В процессе работы мы расширяем его возможности за счет снятия излишних запретов и ограничений, которые сформировались у клиента по ходу жизни под влиянием объективных обстоятельств. «Разрешением» в данном случае выступает образ, в котором клиент позволяет себе действовать иначе. Остается только «привязать» новое поведение к старому «якорю». Результатом является расширение ресурсного потенциала клиента и появление множества выборов там, где раньше был тупик.

