

ПОНОМАРЕВА ИРИНА МИХАЙЛОВНА

кандидат психологических наук, доцент кафедры консультативной психологии и психологии здоровья Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы, ipono@inbox.ru

IRINA PONOMAREVA

Cand.Sc. (Psychology), Associate Professor, Department of Counseling and Health Psychology, St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work

УДК 159.963, 159.964

**ОПЫТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА СИМВОЛДРАМЫ
В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КЛИЕНТКИ
ПРИ КРИЗИСЕ УТРАТЫ ОТНОШЕНИЙ**

**EXPERIENCE OF APPLYING THE METHOD OF SYMBOLDRAMA
IN THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING OF FEMALE CLIENT
IN CRISIS CAUSED BY THE LOSS OF RELATIONSHIP**

АННОТАЦИЯ. В статье раскрываются основные положения метода символдрамы, рассматривается жизненная ситуация клиентки при кризисе утраты отношений, описывается содержание психологической консультации с анализом работы с предложенным мотивом.

АБСТРАКТ. This article describes the main provisions of the method of symboldrama, considers the case-study of female client in crisis caused by the loss of relationship, describes the process of psychological counseling with analysis of the proposed motive.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: кататимно-имагинальная психотерапия, символдрама, мотив, символ, образ, архетип, утрата отношений, эмоциональное состояние.

KEY WORDS: guided affective imagery, symboldrama, motive, symbol, archetype, loss of the relationship, emotional state.

Метод кататимно-имагинальной психотерапии, или символдрамы, был разработан и апробирован немецким психотерапевтом Лейнером (*H. Leuner*) в пятидесятые годы прошлого века. Название метода происходит от греческого *kata* — в соответствии, *timos* — душа, *imago* — образ. Это метод исследования образов, соответствующих душевному состоянию, раскрывающих душевный мир. Символдрама происходит от греческого *symbolon* — условный знак и *drama* — действие. Н. Лейнер называл разработанный им метод «сновидения наяву», так как продуцирование образов осуществлялось пациентами в состоянии релаксации.

После окончания медицинского института Ханскарл Лейнер работал врачом-невропатологом в клинике нервных болезней Марбургского университета. Молодого человека интересовала работа с символами, образами, бессознательным, он сам проходил юнгианский анализ. Но, как отмечают, отношение к К.Г. Юнгу в академических кругах в то время было критически-скептическим [8]. Это и побудило Лейнера провести серию экспериментов, позволявших, оставаясь на позициях экспериментальной науки, тем не менее шагнуть в столь интересовавшую его область образов, символов,

бессознательного. Лейнер хотел лишь улучшить анализ, однако, как это часто бывает, создал что-то совершенно новое. Экспериментальные исследования были начаты в 1948 году и продолжались долгих шесть лет, прежде чем в 1954 году вышла первая статья о кататимном переживании образов. Было создано направление психотерапии — кататимно-имагинативная психотерапия, или символдрама [2; 8].

Символдрама как одно из направлений психотерапии базируется на принципах глубинной психологии и использует особый метод работы с воображением для того, чтобы сделать наглядными бессознательные желания человека, его фантазии, конфликты и механизмы защиты, а также отношения переноса и сопротивление. Символдрама способствует их переработке как на символическом уровне, так и в ходе психотерапевтической беседы. По мнению исследователей, из многих направлений психотерапии, использующих образы, символдрама является наиболее глубоко и системно проработанным, технически организованным методом, имеющим фундаментальную теоретическую базу [2; 5; 8]. В основе метода лежат концепции классического психоанализа, а также его

современные интерпретации. Понимание символики образов и процессов, происходящих в символдраме, значительно обогащается обращением к теории архетипов и коллективного бессознательного К.Г. Юнга, а также к разработанному им методу активного воображения. Понятие архетипа многозначно в различных областях науки, техники и искусства. Происходит оно от древнегреческого *arche* — начало и *typos* — образец, т.е. первообраз, изначальное образование. Юнг стал использовать это понятие в аналитической психологии и понимал под ним универсальные врожденные психологические структуры, составляющие содержание коллективного бессознательного, распознаваемые в нашем опыте и проявляющиеся, как правило, в образах и мотивах сновидений. В своей работе «Символическая жизнь» Юнг писал: «Человеческое тело представляет собой целый музей органов, каждый из которых имеет "за плечами" длительную историю эволюции, — нечто подобное следует ожидать и от устройства разума» [13, с. 254]. Такими «архаическими истоками» человеческого разума, согласно автору аналитической психологии, и являются архетипы, обеспечивающие свое присутствие только посредством символических образов. Архетип проявляется через архетипические фигуры, отражающие мир человеческой души: Эго, Персону, Тень, Аниму, Анимус и др. Понятие символа занимает центральное место в юнгианском анализе сновидений. В то же время исследователи отмечают, что символ гораздо легче распознать, чем понять и объяснить, так как именно символ составляет язык бессознательного, т.е. того, что по определению неизвестно и, возможно, непознаваемо [1; 13; 14]. Как считает В.В. Зеленский: «В качестве изображений символы являются проявлениями архетипов в этом мире, теми конкретными, подробными эмпирическими образами, которые выражают архетипические констелляции значения и эмоции» [1, с. 152].

Я.Л. Обухов отмечает, что в техническом плане символдраме близки элементы ведения психотерапевтической беседы по К.Роджерсу (*C. Rogers*) и некоторые стратегии поведенческой терапии по Й. Вольпе (*J. Wolpe*) [8]. Тем не менее символдрама — это не комбинация из смежных методов, а самостоятельная, оригинальная дисциплина, многие элементы которой возникли задолго до того, как они появились в других направлениях психотерапии. В символдраме успешно соединились преимущества богатого спектра психотерапевтических техник, занимающих полярное положение: классического и юнгианского анализа, поведенческой психотерапии, гуманистической психологии и аутотренинга [8]. Основу символдрамы составляет фантазирование в форме образов на свободную или заданную психотерапевтом тему (мотив). Психотерапевт выполняет при этом сопровождающую функцию.

Х. Лейнер отмечал [2], что система кататимного переживания образов основывается на двух основных положениях:

1. Человек способен развивать в своем воображении фантастические представления, которые

известны не только как ночные сновидения, но и как дневные фантазии. При помощи своей имажинативной способности человек может каждый раз заново создавать свой образ, исходя из самого себя, и познавать себя в ходе тонкого диалектического процесса.

2. В результате эмпирических наблюдений, содержащих фантазии образов, выработан ряд специальных правил и закономерностей. Они подчинены первичному процессу при помощи неинтерпретирующего воздействия.

Это подразумевает запрет на интерпретацию содержания символдраматического процесса после сеанса, т.е. в этот же день. С позиции Х. Лейнера, содержание символа как ночного, так и сна наяву, многозначно, многомерно, глубинно и объемно. И интерпретация терапевта «отрезает» от данной глубины лишь тонкий слой, разрушая терапевтическое воздействие сеанса. Поэтому после сеанса терапевт лишь закрепляет и сохраняет полученную картину с помощью нескольких стандартных вопросов. Интерпретация же, с точки зрения Х. Лейнера, возможна только на следующем сеансе, и то как самоинтерпретация символического содержания, которой содействует открытыми вопросами терапевт. Например, «Есть ли у вас какие-нибудь соображения на этот счет?», «Какие предположения у вас это вызывает?».

Как описывается на официальном сайте символдрамы [8], технически сеанс психотерапии по методу символдрамы выглядит следующим образом. Лежащего с закрытыми глазами на кушетке или сидящего в удобном кресле пациента вводят в состояние расслабления. В работе со взрослыми пациентами и подростками для этого используется техника, близкая к двум первым ступеням аутогенного тренинга по Йоганну Генриху Шульцу (*J. H. Schultz*). Как правило, бывает достаточно нескольких простых внушений состояния спокойствия, расслабленности, тепла, тяжести и приятной усталости последовательно в различных участках тела. Иногда даже это бывает излишним. Можно просто попросить пациента лечь или сесть, закрыть глаза и расслабиться. После достижения состояния расслабления ему предлагается представить образы — стандартный мотив или просто любой образ. Представляя образы, пациент рассказывает о своих переживаниях сидящему рядом психотерапевту. Психотерапевт как бы «сопровождает» пациента в его образах и, если необходимо, направляет их течение в соответствии со стратегией психотерапии. Участие психотерапевта внешне выражается в том, что посредством комментариев типа «да», «угу», восклицаний, например «Вот как!», повторения описаний пациента, а также при помощи вопросов о деталях и свойствах образа он сигнализирует о том, что внимательно следит за ходом развития, находится рядом. Х. Лейнер подчеркивал, что для того, чтобы обеспечить наиболее полное и глубокое самораскрытие личности пациента, необходимо свести до минимума суггестивное воздействие. В частности, чтобы избежать эффектов внушения, вопросы психотерапевта должны быть открытыми, т.е. не содержать элементов ответа [2]. В то же время именно эмпатическое

сопровождение терапевтом процесса переживания образов клиентом, уточняющие вопросы терапевта о визуальных и кинестетических деталях развертывания образа, создают эффект почти реального переживания клиентом происходящего. Этим диалогическая форма метода кататимно-имагинативной терапии отличается от аутистических техник использования образов в психотерапии, например, образной медитации, метода активного воображения К. Г. Юнга и др. Длительность представления образов зависит от возраста пациента и характера мотива — в среднем около 20 минут. Курс краткосрочной психотерапии состоит, как правило, из 8–25 сеансов при частоте один-два раза в неделю в самом начале и один раз в 7–10 дней впоследствии. Обычно улучшения наступают уже после нескольких первых сеансов, вплоть до того, что иногда даже один-единственный сеанс может значительно помочь пациенту избавиться от патологической симптоматики или разрешить проблемную ситуацию. Психотерапия по методу символдрамы проводится в индивидуальной и групповой форме, а также в форме психотерапии пар, когда образы одновременно представляют либо супруги/партнеры, либо ребенок с одним из родителей. Символдрама хорошо сочетается с классическим психоанализом, психодрамой, гештальт-терапией и игровой психотерапией. Классическим является предложение пациенту некоторой темы для кристаллизации его образной фантазии — так называемого мотива представления образа. Из множества возможных мотивов, наиболее часто спонтанно возникающих у пациентов, в ходе долгой и кропотливой экспериментальной работы Х. Лейнером были отобраны такие, которые с диагностической точки зрения лучше всего отражают внутреннее психодинамическое состояние и в то же время обладают наибольшим психотерапевтическим эффектом. Это мотивы первой ступени символдрамы: луг, ручей, дом, гора и опушка леса. Руководящими принципами сопровождения образов первой ступени являются принципы примирения, питания.

В дальнейшем Х. Лейнер разработал две следующие ступени символдрамы: среднюю и высшую [4; 5; 8].

В противоположность относительно структурированному методу основной ступени символдрамы, на средней ступени кататимные образы представлены свободному развертыванию. Частично отталкиваясь от какого-либо стандартного мотива, частично независимо от него, психотерапевт предлагает в свободно ассоциативной форме развертывать последовательно, как бы нанизывать друг на друга, образно представляемые сцены. Это удается только с пациентами с достаточно продуктивной фантазией. Нередко при этом свободно ассоциированные образы сходятся со сценами воспоминаний из раннего детства, имеющих травматический характер. При поддержке терапевта спонтанно переживаются и испытываются во всей полноте драматические сцены, часто с освобождением страхов и других негативных аффектов.

Для высвобождения соответствующих эмоций и аффектов Х. Лейнер рекомендует использовать

метод фокусирования острых конфликтов. В начале сеанса пациент вербализует насущный конфликт, и когда тема достигает кульминации, ему предлагается подходящий мотив символдрамы, чтобы представить конкретную насущную проблему в сознании наяву. Тогда она проявляется в образной форме очень пластично, по-новому, приоткрывая на воображаемом уровне совершенно новые аспекты. В дополнение в ходе пробного действия может быть проиграно решение или попытка решения проблемы пациента.

В перечень стандартных мотивов средней ступени входят следующие: представления значимого лица (отца, матери, братьев, сестер, начальника, супруга, детей), розовый куст/поездка на машине (для исследования сексуальных установок), лев и дикая кошка (для исследования агрессивных импульсов), идеал «я» (для исследования проблем идентичности).

Мотивы высшей ступени активизируют преимущественно сильно вытесненный архаический материал и делают возможной символическую проработку бессознательных глубинных конфликтных областей и их осознание. В перечень стандартных мотивов высшей ступени входят: пещера (для проработки пре- и перинатального периодов), фолиант (в целях поиска личного смысла), вулкан и отверстие на болоте (для работы с агрессией и страхами).

При кажущейся легкости использования символдрамы это сильный психотерапевтический инструмент, требующий от терапевта опыта и специализации в данном методе, в том числе индивидуальной терапии — прохождения сеансов первой и средней ступени символдрамы. Особенно это касается использования мотивов третьей ступени. Согласно требованиям профессионального сообщества, на этой ступени могут работать лишь очень квалифицированные и опытные терапевты, сами прошедшие и обучение и психотерапию на высшей ступени.

Получение сертификатов первой и средней ступени символдрамы позволило автору использовать в процессе психологического консультирования данный метод. Опыт психологического консультирования показал, что для переработки травматических переживаний символдрама является очень эффективным инструментом. Поэтому возникло желание поделиться с коллегами одним из случаев использования символдрамы в процессе психологического консультирования. До описания опыта консультирования хочется подчеркнуть, что, согласно правилам, предлагаемая в статье интерпретация не доводилась до сознания клиентки. Только на следующей консультации проводилось обсуждение рисунков клиентки по переживаемому мотиву, и консультант поддерживал открытыми вопросами саму интерпретацию клиенткой содержания пережитого опыта.

Клиентка — женщина 38 лет. Обратилась к психологу-консультанту в связи с трудной жизненной ситуацией: отношения ее с партнером внешне завершились, хотя в течение полугода они строили планы совместной жизни и, как уверял клиентку мужчина, планы создания семьи. Первая

консультация прояснила, что женщина в течение жизни переживала неоднократную утрату близких отношений. В младшем школьном возрасте клиентка потеряла мать, умершую от тяжелой болезни. Ее воспитывал отец, пропадая на работе, чтобы обеспечить ее и ее сестру. Девушка в 19 лет вышла замуж и родила дочь. Первый брак продлился несколько лет и закончился разводом по обоюдному согласию — супругов не устраивали отношения, в которых, с их точки зрения, не было тепла и психологической близости. В дальнейшем клиентка пережила несколько отношений с партнерами, но они заканчивались через короткое время, инициатива расставания исходила то от клиентки, то от ее партнера. Причиной разрыва была неудовлетворенность отношениями, дело, по словам клиентки, было в отсутствии психологической близости и понимания друг друга. Несколько лет назад женщина встретила мужчину, с которым у нее возник гражданский брак. В этих отношениях, по словам клиентки, появились такие чувства, как влюбленность, привязанность, близость. Партнеры стали создавать семью. И хотя между партнерами временами происходили конфликты, они чувствовали себя счастливыми. Постепенно стали складываться и отношения между партнером и дочерью клиентки. Так семья прожила три года. Но случилась трагедия — партнер пережил инфаркт и вскоре умер в больнице. На вопрос консультанта об основном последствии этой трагедии для нее женщина ответила, что жизнь научила ее тому, что все близкие для нее люди (к счастью, за исключением дочери) уходят, бросают ее, ей невозможно надеяться на что-либо хорошее в личной жизни. У женщины после смерти ее мужа было состояние глубокой депрессии, поэтому она прошла курс лечения у психотерапевта. Постепенно, через год, женщина начала восстанавливаться. Стала встречаться с друзьями. И в компании познакомилась с «интересным» мужчиной. Между клиенткой и новым мужчиной стали складываться отношения. Для нее это было удивительно, возникал вопрос: «Неужели после всего пережитого возможны сильные взаимные чувства? Неужели она может быть счастлива?». Партнер делал ей комплименты, проявлял заботу, нежность, интерес, пара начала строить планы на дальнейшую совместную жизнь. Но через несколько месяцев партнер заявил клиентке, что все это время у него были отношения с другой женщиной, которая тяжело заболела, узнав о том, что он уходит к другой. Поэтому он как порядочный человек должен остаться с больной женщиной. Партнер то возвращался к клиентке, говоря, что она его любимая женщина, то уходил, сообщая, что она — сильная, умная, прекрасная и переживет его уход. Это продолжалось два месяца, и клиентка настолько морально устала и измучилась от создавшейся ситуации, что обратилась за консультацией к психологу. В настоящее время партнеры не видятся и не созваниваются вот уже две недели. В качестве запроса клиентки было желание принять решение, как быть с данными отношениями: надеяться и ждать или строить жизнь без этого мужчины.

На первых трех консультациях шла работа по установлению эмпатического контакта и отреагированию негативных переживаний клиентки: душевной боли, стыда, разочарования, тревоги и страха одиночества. В процессе консультирования обнаружилось, что для клиентки характерно образное мышление, в своей речи женщина зачастую использовала метафоры. Это позволило на четвертой консультации предложить женщине диагностический мотив: цветок. Х. Лейнер рекомендовал как тест возможности символдрамы использовать диагностические мотивы «цветок», «дерево». По мнению автора метода, это наиболее легко представляемые образы, и если пациенты могут в воображении воссоздать какой-нибудь из них, тест на возможность использовать символдраму пройден. При описании возникшего образа клиентка рассказала, что представила себе ромашку. В ответ на открытые вопросы консультанта о том, где этот цветок находится, какой он, женщина сообщила, что эта ромашка уже увядает, она сорвана и находится в стакане в мутной воде.

С точки зрения психоанализа любой образ представляет собой символическую проекцию душевного мира человека [1; 2; 7; 10; 12]. В символическом представляемом образе четко прослеживался душевный дискомфорт женщины, нахождение ее в трудной жизненной ситуации, постепенное истощение сил — «увядание цветка». Кроме того, сорванный цветок позволил предположить переживание психологического использования и пребывания в негативной среде — «мутной воде». Поскольку уже на диагностическом этапе, по словам Х. Лейнера, возможна терапия [2; 3], консультант задал клиентке вопрос: «Что бы хотелось сделать?». Клиентка сначала спросила: «А разве можно?». При подтверждении консультанта, что это возможно, женщина представила себе, что моет цветок под чистой, проточной водой, откладывает стакан и берет вместительную вазу, наполняет ее чистой водой, кладет туда цветок и ставит вазу на окно на солнышко. На вопрос консультанта «Как теперь себя чувствует цветок?» женщина ответила, что теперь гораздо лучше, что, вероятно, цветок оживет. Консультант предложил клиентке сохранить все то, что было важно в этом опыте и почувствовать себя уже самой собой. По выходу из релаксации клиентка сообщила, что ее состояние стало немного лучше. Консультант задал ряд стандартных завершающих вопросов: «Что было самым: сильным; дискомфортным; приятным; удивительным; значимым в этом опыте?». На завершающем этапе консультант попросил клиентку нарисовать к следующей встрече один или несколько рисунков с фрагментами или целостным образом того, что сегодня представилось. Как уже отмечалось, с точки зрения психоанализа любой образ представляет собой символическую проекцию душевного мира человека. Это позволило предположить, что воображаемые действия клиентки с цветком — начало процесса возвращения к себе и своим потребностям в комфортных условиях окружающего мира, отражающихся в символическом питании, тепла, внимания, чистоты, света.

На следующую консультацию женщина принесла два рисунка, на одном она изобразила первый возникший образ поникшего, увядающего цветка, на втором — цветок после ее воображаемых действий, который дает надежду на восстановление. Рисунки очень наглядно отражали два ее противоречивых состояния. Клиентка выразила желание проанализировать прошлый сеанс, чтобы понять, что с нею сейчас происходит. Консультант с помощью открытых вопросов помог женщине начать процесс самоинтерпретации происходящего с помощью анализа символики образов рисунков. Клиентка достаточно легко смогла осознать происходящее и сделать вывод, что пришла пора задуматься не только о том, как удержать отношения, но и о том, что для нее будет безопаснее и перспективнее в будущем.

На следующих четырех консультациях продолжились сеансы с использованием стандартных мотивов первой ступени (луг, река) и так называемых ресурсных мотивов по Х. Лейнеру — безопасное место, неиссякаемый источник. Ресурсные мотивы позволяют, согласно автору метода, соприкоснуться с неисчерпаемыми природными источниками и таким образом, через идентификацию с энергией природы, восстанавливать свое эмоциональное состояние.

Но более подробно хотелось бы остановиться на девятой консультации, посвященной мотиву «цунами». Этот мотив не описан автором метода и возник в процессе консультации спонтанно. Х. Лейнер в своей работе с кататимными образами руководствовался принципом свободного творчества пациента в процессе сновидений наяву. С этой целью автор, во-первых, прояснял на каждом сеансе актуальное состояние пациента и его запрос, беседуя о том, что сейчас происходит и что сейчас наиболее занимает пациента. Во-вторых, даже в случае договоренности с пациентом о работе с конкретным мотивом, например мотивом «луг», Х. Лейнер в фразе: «Попробуйте себе представить какой-нибудь луг, виденный вами ранее, или луг, который рисует ваше воображение» вносил иную возможность, продолжая: «Это может быть луг или любой иной образ, представляемый вами прямо сейчас» [2].

В начале консультации был проанализирован рисунок клиентки по прошлому ресурсному мотиву «неиссякаемый источник». Клиентка отметила некоторое улучшение своего физического и эмоционального состояния. Однако сообщила, что ее волнует и беспокоит, что скорее всего прежние отношения зашли в тупик, она, вероятно, теряет время, стараясь найти путь их сохранения, но не имеет сил поверить, что отношения со стороны мужчины уже закончены, что она опять осталась одна. Когда происходило обсуждение, какой образ точнее всего отражал бы ее состояние, клиентка сообщила, что это образ стихийного бедствия, например цунами. Он и был выбран как мотив предстоящего сеанса. Консультант предположил в начале работы, что выбор образа связан с потребностью клиентки выразить свое раздражение, агрессию по отношению к партнеру. Как правило, в процессе представления подобного образа клиент идентифицируется

со стихией и выражает свою агрессию безопасно для своей личности, поскольку сила стихии, с точки зрения человека, безадресная, безвинная и слепая. Это данность. Но в процессе сопровождения данного мотива проявились разнообразные потребности и ресурсы клиентки. Это и вызвало желание поделиться с коллегами данным опытом.

Консультант: *«Располагайтесь как можно удобнее, найдите наиболее комфортное положение для рук, ног, всего тела. Попробуйте закрыть глаза и сосредоточиться на своем дыхании. Возможно, постепенно начнут появляться приятные ощущения тепла и расслабления во всем вашем теле. Попробуйте представить в своем внутреннем пространстве образ цунами. Может быть, начнет проявляться иной образ. Все, что ни проявится, будет естественно для вас. Что вы себе представляете?»*

Клиентка: *«Это огромная волна, она выше сотного дома. Волна нависла над городом, расположенном на берегу».*

Консультант: *«Что вы испытываете?»*

Клиентка: *«Страх, ужас! Это невозможно, сейчас все погибнет!»*

Консультант: *«Хотелось бы представить себя этой волной, почувствовать ее силу?»*

Консультант предположил, что у клиентки существует потребность в выходе агрессии.

Клиентка: *«Нет, я хотела бы спасти город, людей!»*

Консультант: *«Что хотелось бы сделать? Что происходит?»*

Понятно, что необходимо следовать за клиенткой и ее потребностями, ошибочная гипотеза тут же игнорируется, и консультант открыт для недирективного сопровождения.

Клиентка: *«Волна управляется красной кнопкой. Волна замерла. Она долго находится в таком застывшем положении, на это уходят огромные силы».*

Клиентка символически передает свои муки перехода от надежды до отчаяния и обратно, которые составляли ее жизнь последние два месяца.

Консультант: *«Кто или что управляет этой красной кнопкой?»*

Поиск контроля, осмысленности, управления.

Клиентка: *«Президент этой страны».*

Предположительно архетипические образы Правителя и Анимуса — мужественной части душевного мира клиентки [1; 11; 14]. Это вызывает позитивные чувства у консультанта, так как слепая стихия становится управляемой и контролируемой благодаря идентификации клиентки с ресурсным образом.

Консультант: *«Как он выглядит, что собой представляет?»*

Клиентка: *«Это мужчина лет сорока, сильный, мужественный. Он в мундире и сидит за столом в своей резиденции, находящейся далеко от прибрежного города, где нависла угроза цунами. Он наблюдает по компьютеру за происходящим. Рядом — красная кнопка».*

Позитивные чувства у консультанта и, возможно, у клиентки вызывает душевная сила

данного мужского образа, его относительно молодой и в то же время уже зрелый возраст. Мундир может рассматриваться как символ высокого социального положения, значимой социальной роли. Примечательно, что для данного действующего лица символдраматического процесса нет прямой угрозы происходящего, президент находится далеко от прибрежного города. Это дает человеку силы собраться и действовать. Как отмечают исследователи, в экстремальной ситуации для психики нормальным является психологическая защита путем третичной диссоциации, расщепления, например, на травмированную и здоровую часть, «хорошую» и «плохую», «трусливую» и «смелую» [6; 9]. Подобный прием иногда используют в символдраме, предлагая клиенту отправить на исследование появившегося в образе страшного места какую-нибудь ресурсную часть душевного мира клиента. Важно, что такой прием клиентка нашла самостоятельно, что является показателем ее душевной силы и нормализации ее эмоционального состояния.

Консультант: *«Попробуйте мысленно приблизиться к этому образу, стать им. Как сейчас?»*

Клиентка: *«Я чувствую себя этим мужчиной. Ощущение большой силы. Я понимаю, что больше удерживать эту волну не имеет смысла, только даром силы тратить. Ее надо отпустить, наконец нажать красную кнопку, но сначала спасти и эвакуировать людей».*

Позитивно для консультанта осознание клиенткой бесцельности препятствовать тому, что уже происходит, что уже начало свое неумолимое движение. Значимо, что, с точки зрения клиентки, даже в такой ситуации можно спастись. Иными словами, то, что было вначале ужасным и непереносимым — возможно и поправимо.

Консультант: *«Как это можно сделать?»*

Клиентка: *«У президента большой штат квалифицированных помощников, я отдаю распоряжения, и в городе, которому угрожает катастрофа, начинается эвакуация. Я по компьютеру наблюдаю, как организованно по дороге движется поток машин с людьми, покидающими город».*

В словах клиентки можно отметить ряд позитивных моментов. Это доверие персонажа президента своим помощникам, хорошая организация спасательной операции, отсутствие паники и хаоса, обычно свойственных экстремальной ситуации. Все это можно рассматривать как символику позитивных процессов, происходящих в душевном мире клиентки.

Консультант: *«Можно было бы поближе рассмотреть одну из машин и ее пассажиров?»*

Такое предложение консультант делает с целью возможности более близкого рассматривания клиентом происходящего, поскольку до этого клиентка предпочитала безопасное расстояние — наблюдала за эвакуацией со стороны. Если клиентка получит опыт личного выхода из опасной ситуации, то это может быть значимым ресурсом прошлого. Если клиентка не будет к этому готова — она сохранит большую дистанцию.

Клиентка: *«Да, я вижу небольшую легковую машину. В ней сидит молодая женщина с ребенком.*

Они взяли только самое необходимое — документы, деньги, немного вещей и продукты».

То, что клиентка представляет образ молодой женщины, т. е. похожей по возрасту на нее, позволяет предполагать, что она психологически готова побывать в данной ситуации.

Консультант: *«Как вам кажется, что переживает эта женщина?»*

Предложение клиентке идентифицироваться с этим женским образом.

Клиентка: *«Странно, но ей не так страшно! Она уверена в себе, ей жаль все бросать, но сейчас она думает только о том, что надо спасти себя и своего ребенка. Женщина видит, как едут многие другие люди, они сосредоточены и заняты делом. Она не одна!»*

Позитивно, что клиентка через идентификацию с женским образом проживает опыт совладания с трудной жизненной ситуацией, чувствует общность с другими людьми.

Консультант: *«Что происходит?»*

Клиентке предоставляется полная свобода творчества и разворачивания дальнейшего действия.

Клиентка: *«Вся колонна машин выехала из города. Люди далеко, находятся в безопасности. Их размещают во временных пунктах пребывания».*

Консультант: *«Что происходит теперь?»*

Клиентка: *«Президент увидел, что все спасены. Он понимает, что приходит время нажать красную кнопку, чтобы волна обрушилась на город. Приходит понимание, что это надо было сделать уже давно! Слишком много сил уходило на то, чтобы сдерживать эту волну!»*

Клиентка уже во второй раз сетует на то, что так долго и мучительно ждала, не могла решиться действовать, несмотря на факты, терпела и ждала, что отношения вернуться, что все наладится.

Консультант: *«Что сейчас?»*

Клиентка: *«Президент нажимает красную кнопку... Он на экране компьютера видит, как гигантская волна поднимается еще выше и обрушивается на город».*

Позитивно, что клиентка в образе ресурсной личности сильного мужчины-лидера приняла решение пережить катастрофу, которая неотвратима. На символическом языке это может отражать принятие клиенткой решения сказать себе правду: отношения с партнером подошли к концу.

Консультант: *«Можно было бы почувствовать себя этой волной? Какие чувства при этом возникают?»*

Прием идентификации со стихией помогает клиенту почувствовать силы, энергию стихии и безопасно выразить свое напряжение и агрессию.

Клиентка: *«Да, это огромная сила, мощь! Ощущение разворачивающейся громадной пружины! Волна как будто все слизывает на своем пути! И движется с огромной скоростью дальше... Все — ушла».*

Клиентке удалось выразить свои чувства и ощутить всю мощь стихии.

Консультант: *«Что с городом?»*

Ответ на этот вопрос важен. Он символически покажет, насколько сильны «разрушения»

внутреннего мира клиентки после пережитого краха отношений.

Клиентка: *«Странно, но город почти устоял! Разрушения есть, но они совсем не такие, как я думала! Да, много грязи, тины, камней на берегу и на улицах города, но это поправимо. Кое-где дома больше пострадали, но все это можно отремонтировать, восстановить».*

Неожиданно и очень позитивно для консультанта, что «разрушения» душевного мира по ощущениям клиентки незначительные, что все, с ее точки зрения, поправимо. Образы грязи, тины и камней на берегу могут символически отражать дискомфортное самоощущение клиентки после пережитого разрыва и обмана партнера.

Консультант: *«Что происходит дальше?»*

Клиентка: *«Проходит время. В город уже можно вернуться. Опять по дороге едут колонны машин с жителями, возвращающимися домой».*

Консультант: *«Какое настроение у жителей города?»*

Желание помочь клиентке сосредоточиться на своих чувствах.

Клиентка: *«Настроение деловое — надо восстанавливать жильё, надо восстанавливать нормальную жизнь».*

Консультант: *«Можно было бы представить себе, что происходит с той молодой женщиной?»*

Клиентка: *«Да, я ее вижу во дворе своего дома. Дом пострадал совсем немного, его можно будет скоро отремонтировать. Главное — убрать всю грязь, мусор, выбросить все лишнее, что уже давно нужно было выбросить!»*

В словах женщины символически проявляется ее потребность навести порядок, чистоту, отказаться от лишнего и ненужного.

Консультант: *«Что сейчас?»*

Клиентка: *«Впереди много дел, женщина уже много сделала, и сейчас она садится на качели во дворе и отдыхает на солнышке».*

Образ передает потребность клиентки собраться с силами перед переменами и упорядочиванием своей жизни. Солнечная погода отражает позитивную окружающую атмосферу.

Консультант: *«Что она чувствует?»*

Клиентка: *«Ей спокойно, все хорошо».*

Позитивно и очень важно, что клиентка получила опыт, что даже после переживания катастрофы, жизнь может продолжаться, и человек может чувствовать спокойствие, комфорт и надежду на лучшее.

Консультант: *«Можем ли мы завершить? Или хотелось бы еще что-либо сделать?»*

Клиентка: *«Можем завершить».*

Консультант: *«Сохраните все важное, что было в вашем опыте. Попробуйте перевести внимание на ваше дыхание, ваше тело и ощутить себя здесь и сейчас, когда вы будете готовы, откройте, пожалуйста, глаза... Как вы себя чувствуете?»*

Клиентка: *«Удивительно, но очень хорошо. Чувство подъема, радости и в то же время спокойствие».*

Консультант: *«Что для вас было самым сильным в этом опыте?»*

Консультант завершающими вопросами помогает клиентке собраться, перейти от релаксации к состоянию нахождения «здесь и сейчас» и в то же время проговорить то важное, что было в процессе символдраматического сеанса.

Клиентка: *«Самым сильным было ощущение застывшей перед движением волны!»*

Консультант: *«Что было самым удивительным?»*

Клиентка: *«Меня поразило, что ожидалось, что волна все сметет, все разрушит, а город-то остался!»*

Консультант: *«Что было самым дискомфортным, самым неприятным?»*

Клиентка: *«Страх, в этой катастрофе все исчезнет, погибнет!»*

Консультант: *«Что было самым приятным в этом опыте?»*

Клиентка: *«Самым приятным было вернуться домой и греться на солнышке».*

Переживание радости сохранения дома и себя после символической угрозы здоровью и жизни.

Консультант: *«Можем завершить? Или хотелось бы еще что-либо проговорить или сделать?»*

Клиентка: *«Можем завершить, спасибо! Мне кажется, что сегодня произошло что-то очень важное для меня».*

Консультант: *«Спасибо вам! Мне тоже так кажется. Вам хотелось бы еще встретиться или мы пока сделаем паузу?»*

Клиентка: *«Мне хотелось бы встретиться!»*

Консультант: *«Тогда предлагаю вам, как обычно, нарисовать к следующей консультации один или несколько рисунков с теми образами, которые вам захочется отобразить на бумаге. Всего самого доброго!»*

После консультации специалист уже для себя делает свое резюме, еще раз осознавая детали, общий смысл и значение разыгранного в воображении клиента мотива.

Делая общие выводы по данному мотиву, можно отметить, что, во-первых, данная клиентка проявила нестандартность в реализации мотива «цунами». Клиентка не только воспользовалась предлагаемой возможностью выразить свое напряжение и агрессию с помощью идентификации с стихией, но пошла дальше. Опираясь в процессе развития драматического действия на отдельные образы действующих лиц, она смогла совладать с угрожающей здоровью и жизни ситуацией, начать контролировать ее, причем, взяв на себя ответственность за начало действия цунами и обезопасив жителей города. Это свидетельствует об удивительной ресурсности психики человека, о ее способности к саморегуляции и саморазвитию.

Во-вторых, дальнейшее развертывание событий мотива показало клиентке, что ситуацию, ранее казавшуюся ей «смертельной», можно пережить и вернуться к нормальной жизни. На уровне реальной жизни это может означать, что клиентка поняла, что отношения зашли в тупик, она приняла решение завершить эти отношения, отдохнуть, собраться с силами и начать жить дальше.

1. Зеленский В. В. Базовый курс аналитической психологии. М.: Когито-Центр, 2004. 256 с.
2. Лейнер Х. Катагимное переживание образов: Основная ступень; Введение в психотерапию с использованием техники сновидений наяву; Семинар / пер. с нем. Я. Л. Обухова. М.: Эйдос, 1996.
3. Лейнер Х. Творческая составляющая символдрамы: развитие креативности и творческое решение проблем/пер. с нем. Н. Сребренниковой, науч. ред. Я. Л. Обухова // Символдрама. 2010. № 1 (4). С. 4–27.
4. Лейнер Х. Средняя ступень символдрамы. Возможности средней ступени / пер. с нем. О. Хмельницкой, науч. ред. З. Г. Кисарчук, Я. Л. Обухова // Символдрама. 2011. № 1 (6). С. 4–8.
5. Лейнер Х. Средняя ступень символдрамы. Принцип ассоциативного метода и его применение/пер. с нем. О. Хмельницкой, науч. ред. И. Винов, Я. Обухова // Символдрама. 2012. № 1–2 (8). С. 4–8.
6. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. М.: Эксмо, 2010. 928 с.
7. Ролло М., Калигор Л. Сновидения и символы. М.: Изд-во Ин-т общегуманитарных исследований, 2010. 360 с.
8. Официальный сайт символдрамы Межрегиональной общественной организации содействию развитию символдрамы [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://symboldrama.ru/category/leiner/>. Дата обращения: 05.05.2015.
9. Пономарева И. М. Различные аспекты проявления психической травмы // Ученые записки СПбГИПСР. 2011. Вып. 1, т. 15. С. 65–70.
10. Тейлор Дж. Работа со сновидениями. Практическое руководство. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2000. 224 с.
11. Холл Дж. А. Юнгианское толкование сновидений. СПб.: «Б.С.К.», 1997. 214 с.
12. Фрейд З. Толкование сновидений. М.: Эксмо, 2013. 554 с.
13. Юнг К. Г. Символическая жизнь. М.: Когито-Центр, 2010. 501 с.
14. Юнг К. Г. Алхимия снов. Четыре архетипа. М.: Изд-во Медков С. Б., 2011. 311 с.

References

1. Zelenskiy V. V. Bazovyy kurs analiticheskoy psikhologii [Basic course of analytical psychology]. Moscow: Kogito-Tsentr Publ., 2004. 256 p. (In Russian).
2. Leuner H. Guided affective imagery: mental imagery in short-term psychotherapy: the basic course. New York: Thieme-Stratton Corp., 1984. 211 p. (Rus. ed.: Leuner H. Katatimnoye perezhivaniye obrazov. Obukhova Ya. L. (ed.). Moscow: Eydos Publ., 1996. 253 p.)
3. Leuner H. Die das KB erweiterenden Dimensionen und die Oberstufe. Lehrbuch der Katathyme-imaginativen Psychotherapie: Grundstufe — Mittelstufe — Oberstufe. 3., korrigierte und erw. Aufl. Huber, Bern, 1994. 282–299.
4. Leuner H. Leistung der Mittelstufe. Lehrbuch der Katathyme-imaginativen Psychotherapie: Grundstufe — Mittelstufe — Oberstufe. 3., korrigierte und erw. Aufl. Huber, Bern, 1994. 135–137.
5. Leuner H. Prinzip des assoziativen Vorgehens und seine Anwendung. Lehrbuch der Katathyme-imaginativen Psychotherapie: Grundstufe — Mittelstufe — Oberstufe. 3., korrigierte und erw. Aufl. Huber, Bern, 1994. 141–143.
6. Malkina-Pykh I. G. Psikhologicheskaya pomoshch v krizisnykh situatsiyakh [Psychological assistance in crisis situations]. Moscow: Eksmo Publ., 2010. 928 p. (In Russian).
7. Calligor R., Rollo M. Dreams and symbols: man's unconscious language. New York: Basic Books, 1969. 307 p. (Rus. ed.: Rollo M., Calligor R. Snovideniya i simvoliy. Moscow: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy Publ., 2010. 360 p.)
8. Ofitsialnyy sayt Mezhhregionalnoy organizatsii sodeystviyu razvitiyu simvoldramy [Official web-site of the Interregional Organization for Promotion of Development of Symboldrama] (in Russian). Available at: <http://symboldrama.ru/category/leiner/> (accessed 05.05.2015).
9. Ponomareva I. M. Razlichnye aspekty proyavleniya psikhicheskoy travmy [Different aspects of the mental trauma manifestation]. Uchenye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudartvennogo instituta psikhologii i sotsialnoy raboty — The Scientific Notes Journal of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work, 2011, iss. 1 (15), pp. 65–70 (in Russian).
10. Taylor J. Dream work: techniques for discovering the creative power in dreams. Mahwah: Paulist Press, 1983. 288 p. (Rus. ed.: Taylor J. Rabota so snovideniyami. Prakticheskoye rukovodstvo. Moscow: Institute of Psychotherapy Publ., 2000. 224 p.)
11. Hall J. Jungian dream interpretation: a handbook of theory and practice. Toronto: Inner City Books, 1983. 128 p. (Rus. ed.: Hall J. Yungianskoye tolkovaniye snovideniy. St. Petersburg: B. S. K. Publ., 1997. 214 p.)
12. Freud S. Interpretation of dreams. New York: Barnes & Noble, 1994. 630 p. (Rus. ed.: Freud S. Tolkovaniye snovideniy. Moscow: Eksmo Publ., 2013. 544 p.)
13. Jung C. The symbolic life: miscellaneous writings (the collected works of C. J. Jung, volume 18). Princeton: Princeton University Press, 1977. 936 p. (Rus. ed.: Jung C. Simvolicheskaya zhizn. Moscow: Kogito-Tsentr Publ., 2010. 326 p.)
14. Jung C. Four archetypes. London: Routledge, 2003. 216 p. (Rus. ed.: Jung C. Alkhimiya snov. Chetyre arkhetypa. Moscow: Medkov S. B. Publ., 2011. 311 p.)