

Бочелюк В. Й.

*доктор психологічних наук, професор
Класичний приватний університет*

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З ЛИСТІВКАМИ ЯК ЗАСІБ ВІДОБРАЖЕННЯ ВНУТРІШНЬОГО СВІТУ КЛІЄНТА

PSYCHO-CORRECTION WITH THE HELP OF CARDS AS METHOD OF CLIENT'S INTERNAL WORLD REFLECTION

У статті розглянуто аспекти психокорекційної роботи за методом кататимно-імагінативної психотерапії. Визначено, що цей метод ефективний у роботі із невротичними клієнтами, які не можуть проговорювати власні проблеми, або їхні проблеми є настільки болючими, що витісняються у несвідоме.

Метод кататимно-імагінативної психокорекції порівняно новий для суспільства, механізми його роботи тільки-но починають використовуватися психологами та психотерапевтами. Проводиться усе більше досліджень несвідомого як певних механізмів поведінки людини (так званих архетипів) та взаємодії із колективним несвідомим, а також як саме за допомогою образів відбуваються зміни у несвідомому, а згодом – і в свідомості людини.

Ключові слова: психокорекція, внутрішній світ, невротичні клієнти.

The article considers aspects of psychocorrectional work by the method of catatimno-imaginative psychotherapy. This method has been found to be effective in working with neurotic clients who are unable to articulate their own problems or whose problems are so painful that they are pushed out into the unconscious.

The method of catatonic-imaginative psychocorrection is relatively new for society, the mechanisms of its work are just beginning to be used by psychologists and psychotherapists. There are more and more studies of the unconscious as certain mechanisms of human behavior (so-called archetypes) and interaction with the collective unconscious, as well as how it is with the help of images changes in the unconscious, and later - in human consciousness.

Key words: psychocorrection, inner world, neurotic clients.

Вступ. Метод кататимно-імагінативної психокорекції порівняно новий для суспільства, механізми його роботи тільки-но починають використовуватися психологами та психотерапевтами. Проводиться усе більше досліджень несвідомого як певних механізмів поведінки людини (так званих архетипів) та взаємодії із колективним несвідомим, а також як саме за допомогою образів відбуваються зміни у несвідомому, а згодом – і в свідомості людини.

Саме цій науковій проблемі присвячене наше дослідження. Люди часто кажуть, що їхньою долею хтось керує, або що вони передчувають біду чи навпаки перемогу, і, як не дивно, ці передчуття часто справджуються. Психологам уже давно відомий цей механізм: спочатку виникає передчуття, людина починає будувати свою поведінку згідно з ним, тобто не природньо, а ніби втікаючи від чогось, і, звісно, коли баланс втрачено, це передчуття справджується. І навпаки – впевнена у перемозі людина передає це оточенню і перемагає. Звісно, це може спрацювати тільки тоді, якщо почуття передаються щиро. Однак людина часто нещира сама із собою.

На перших консультаціях із психологом людині, як правило, дуже важко пояснити, яку саме проблему вона має, найчастіше клієнт починає розповідати про те, як саме його образили і в жодному випадку не розповість, що він відчуває та у чому він був неправий, – тобто виправдовується перед консультантом та прагне зайняти позицію жертви. Це типова ситуація на первинному етапі консультування.

Мета статті – розкрити особливості психокорекційної роботи з листівками як засобу відображення внутрішнього світу клієнта.

Виклад основного матеріалу. Коли ж консультації відбуваються далі, виявляється, що впродовж життя людина вже не раз потрапляла у схожі ситуації, і в певних типах взаємин наявний сценарій поведінки, який людина виконує дуже старанно, не відступаючи від нього ні на крок. Тобто людина несвідомо провокує ту чи іншу подію. Отже, не тільки доля грає з людиною, а й людина «грає» свою долю.

А тепер доцільно розглянути появу та прояв цих сценаріїв: можна згадати найулюбленішу казку, яка була прочитана безліч разів; що було найцікавішим у історії; який персонаж запам'ятався найбільше і чому саме; який він – добрий, злий, у нього завжди все легко та просто або хтось йому допомагає?

Таким чином можна побачити основні тенденції поведінки людини. Наприклад, Попелюшка, яка усе життя працює, щоб здобути прихильність оточення, тільки після численних знущань отримує гідну винагороду. Це схоже на те, як багато жінок зазнають знущань, і тільки після того, як чаша їх терпіння переповнюється, стають спроможні щось змінити, але також дуже обережно.

У випадку прояву сценарія Сплячої Красуні взагалі не потрібно ні про що турбуватися – Принц сам за нею прийде та врятує. Багато жінок насправді чекають на чоловіка, як на спосіб вирішення власних проблем. Вони взагалі не бажають щось робити

за власною ініціативою, це збігається з архетипом колективного несвідомого (Персефона).

Іван-Дурник – персонаж цікавий тим, що йому постійно щастить або хтось йому допомагає. У символі поєднано кмітливість, цікавість, спритність та навіть розум, незважаючи на ім'я, які однак спрямовані на уникнення будь-якої діяльності – «все і так якось буде». Він нагадує архетип Гермеса. Хлопчик, який обирає його героєм, може усе життя чекати на диво, нічого не робити, але у випадку крайньої необхідності він зможе все вирішити, але потім знову заспокоїться та сподіватиметься на те, що проблеми вирішуватимуться самі.

Негативних (злих) персонажів у казках в жодному випадку не можна трактувати як риси поганого характеру людини, і на це є декілька причин. Насамперед, потрібно визначити, який саме цей негативний персонаж. Наприклад, Баба-Яга трактується юнґіанськими психологами як символ мудрості, зрілості та глибоких знань, цей образ переносять на себе люди із філософсько орієнтованим розумом. Також важливо, за що персонаж подобається людині, які його властивості її приваблюють. Можливо, саме цих якостей не вистачає особистості. Як правило, людина не приймає деякі особисті риси, через це вони її дратують у інших.

Ще К. Юнг побачив дивну закономірність: народи, які жили у різних країнах та на різних континентах, створили у своїй міфології персонажів, які були дуже різні за описом (зважаючи на культуру), але власне сюжети історій повторювалися – головний міф у всіх народів був єдиним.

У результаті К. Юнг зробив висновок про існування колективного несвідомого та наявність у психіці кожної людини архетипічних патернів, які впливають на її поведінку і життя.

Але зовсім не кожен клієнт стане обговорювати казки на консультації, тому дуже ефективним у роботі із несвідомим є кататимно-імаґинативний (символдраматичний) метод роботи із листівками.

Вперше у символдрамі листівки почав використовувати Г. Хорн – німецький психотерапевт, психоаналітик, засновник методу символ драми для дітей та підлітків, доцент МОКПО. Г. Хорн народився 09.05.1935 р. у містечку Пльоссберг, недалеко від Баварії. З 1950 по 1956 рр. керував церковною юнацькою групою. З 1956 по 1959 р. навчався у Євангелістській школі домашнього виховання у м. Ройтлінген, трансформованій пізніше у Євангелістський професійний вищий навчальний заклад соціального забезпечення м. Ройтлінген, де отримав диплом соціального педагога.

З листів Г. Хорна: «Про мене говорили, що в дитинстві я розбирав кожну іграшку, яку мені дарували, мені хотілося побачити, як вона влаштована усередині. Саме цей інтерес винний у тому, що одного разу я навіть розібрав великий і дуже коштовний антикварний годинник з боєм. А моя мати, яка не мала уявлення, наскільки він був цінним, мене не зупинила. Поступово мене все більше почало цікавити невидиме: від гри в механічний конструктор

я перейшов до ігор з невидимим електронним струмом (мотори, радіо) і, нарешті, до ігор з людською душею – з психікою».

З 1956 по 1962 рр. Г. Хорн працював вихователем у дитячих будинках та інтернатах для молодих людей, де і отримав професійну освіту. Першим таким інтернатом, де з 1956 по 1958 рр. працював Г. Хорн ще під час отримання освіти, став інтернат Християнського союзу молодих людей (CVJM – Christlicher Verein Junger Manner) у Зіндельфінгені. У той час дитячі будинки були у жахливому стані, а необхідна робота з батьками просто не проводилася. До 1968 р. виховання було вкрай авторитарним. Г. Хорн намагався, наскільки це було можливо у таких важких умовах, проводити бесіди та грати з підопічними дітьми. Але цієї можливості йому явно не вистачало, і він вирішив отримати додаткову психологічну освіту. З 1961 по 1963 рр. Г. Хорн вивчав психотерапію дітей та підлітків в Інституті психагогії у Гейдельберзі. Тоді ще існувала спеціальність «психагог», яка сумішала у собі педагогіку та психотерапію. Професія «аналітичний психотерапевт дітей та підлітків» з'явилася у Німеччині лише у 1980-ті рр. Диплом був змінений Г. Хорну лише у 1988 р.

З 1964 по 1998 рр. він працював аналітичним дитячим психотерапевтом у психологічній консультативній для батьків, дітей та підлітків – спочатку у Саарбрюкені, а з 1967 р. – у Карлсруе.

З листів Г. Хорна: «У шістдесяті роки я багато вивчав графологію – хочу це особливо відзначити, оскільки графологія більше не визнається в академічному середовищі. Я вважаю, що розуміння символів, яке лежить в основі графології, все-таки дуже важливе і цікаве, особливо у зв'язку з аналітичною психологією К.Г. Юнга. Для мене взагалі характерне те, що я все опанував сам. Зараз, наприклад, я сам, без учителя, вивчаю англійську мову і навчаюся грати на фортепіано».

З 1970 р. по сьогоднішній день Г. Хорн займається психотерапевтичною практикою, проводить супервізії, є одним із засновників товариства по роботі з кататимним переживанням образів у Німеччині (AGKB), працює доцентом та супервізором з кататимно-імаґинативної психотерапії у Німеччині та інших країнах.

Символдрама – це психоаналітичний напрям. Робота ж з листівками дає змогу доторкнутися до несвідомого у найм'якшій формі. Клієнтові легше розповісти про героїв у казці, ніж викласти свою проблему безпосередньо.

Кататимно-імаґинативні переживання образів – це емоційне переживання внутрішньоособистісних вражень. Ще З. Фройд зазначав, що усі події, які траплялися з людиною у дитинстві, залишаються у несвідомому та впливають на її подальше життя. Невирішені проблеми залишаються у підсвідомості – за допомогою символ драми та образів ці конфлікти, крок за кроком, проробляються.

Робота із листівками базується на механізмі проєкції: за методикою клієнтові не дається

інтерпретація, він сам розповідає казку, інтерпретує свою історію та образ, який він наслідує. Крім того, деяким клієнтам узагалі складно розповідати про себе або уявляти образ, а листівки є стимулами, які беруть усі ці проблеми на себе, а людина розповідає історію ніби про листівки, а не про себе. Насправді ж вона просто розслабляється і вивільняє свої почуття.

Архетипи знаходяться у підсвідомості так само, як і конфлікти, тобто за допомогою певного стимулу (листівок) можна дізнатися про конфлікти свідомості та архетипу. Досить часто людина бажає повністю змінити своє життя і робить це своєрідно: дехто прагне знайти універсальну маску, яка сподобається усім, хтось воює проти всього світу, а хтось узагалі нічого не робить. Ці стилі залежать від провідного архетипу, який, у свою чергу, впливає на риси характеру.

Як правило, у психіці наявні елементи декількох архетипів, тобто може бути безліч варіантів поведінки, але провідним є один архетип. Залежно від взаємодії цих компонентів людина має ті чи інші проблеми у певній сфері життя. Усі ці складні переплетіння людської психіки можна спробувати вирішити за допомогою символдраматичної методики з листівками. Так чи інакше людина приходить на консультацію з приводу певної проблеми, яка може бути викликана конфліктом архетипів або неприйняттям одного із них. Невпевненість у собі, низький рівень самооцінки, як правило, викликані неприйняттям себе таким як є. У програмі використовуються різноманітні листівки із зображеннями, що символічно відображають риси архетипу. Зображення можуть бути різноманітними, але обов'язково мають бути наявні такі категорії:

- чоловіки;
- жінки;
- групи людей;
- тварини;
- рослини;
- діти та люди похилого віку;
- природні явища;
- абстракції тощо.

Людина обирає зображення несвідомо, орієнтуючись на символи, закладені у листівці.

Проведення корекційної роботи складається з таких етапів:

- клієнту пропонують поглянути на листівки та обрати одну;
- дібрати пару до цієї листівки, обравши спочатку найбільш привабливу, а потім найбільш фруструючу;
- скласти розповідь про стосунки цих персонажів;
- записати або розповісти про основні особливості обраної картинки (позитивна/негативна, холодна/тепла, агресивна/ніжна тощо; виділити цікаві деталі);
- розташувати відповідно до «золотого перетину» – у формі прямокутника;

- далі має відбутися заглиблення клієнта у символдраматичний сеанс із тим образом, що асоціативно виникає у його свідомості;

- розповісти про враження від сеансу корекційної роботи;

- провести наступне заняття за відповідною схемою.

Кожен з етапів має конкретну мету, розглянемо їх зміст.

Перший етап. Листівка, яка привертає увагу, є проєкцією психологічного самопочуття людини на відповідний період, вона може бути пов'язана з позитивними або негативними враженнями. Характеристика листівки, яку дає клієнт – це не що інше, як опис проблеми та її сприйняття клієнтом.

Другий етап. Друга та третя обрані листівки так само символізують самопочуття клієнта, але якщо перша листівка символізує відчуття клієнта у відповідний період та характеризує його загалом, то найбільш фруструюча листівка відображає страхи, переживання людини та ті якості архетипу, які є небажаними з погляду Его. Найбільш приваблива листівка символізує приємні переживання та ті якості архетипу, які є бажаними та правильними, а також певну сферу життя клієнта.

Третій етап. Історія, яку запропоновано розповісти клієнтові про взаємини між персонажами, зображеними на листівці, може бути проєкцією взаємин людини з навколишнім світом, а також її архетипів. Як було зазначено вище, ці два параметри взаємопов'язані: якості архетипу позначаються на характері та поведінці людини.

Четвертий етап. Створення розповіді про певні особливості кожної листівки має декілька цілей: прояснити проблему; дати людині змогу вивільнити свої почуття. Переживань ніби не існує, доки вони не проговорені вголос. Багато людей не вміють або не можуть висловлювати свої почуття взагалі – вони активно раціоналізують. Листівка ж допомагає тим, що людина говорить ніби про чужі почуття, і це дає їй певне полегшення. Згодом розмова про почуття персонажів проєктується на проблему клієнта. Клієнт сам починає шукати схожі моменти у своїй розповіді та історії власного життя за допомогою питань психолога. Питання можуть бути такими: з чим у вас це асоціюється; кого нагадує; коли ви себе так відчуваєте; коли-небудь ви це відчували; як ви себе зараз почуваєте, чому; це, на вашу думку, добре чи погано?

Хоча клієнт не розуміє взаємозв'язку, його несвідомо активно працює. Листівки стимулюють цей процес, історії поглиблюють його настільки, що можуть з'являтися дивні, з погляду розуму, емоції та відчуття, які можуть бути пояснені згодом через сни та інсайти. Несвідоме ніби виштовхує проблему у свідомість, але поступово, часто у вигляді символів у снах або як уже сформовану думку (залежить від характеру проблеми).

П'ятий етап. Людина має розташувати листівки відповідно до «золотого перетину» – у формі прямокутника. Згідно з цією теорією, кожен кут відповідає за різні відчуття та інші прояви людини (див. рис.).

Минуле	Сьогодні	Майбутнє	Когніції
			Емоції
			Поведінка
Ставлення до значущої жінки		Ставлення до себе	Ставлення до іншої значущої людини

Рис. «Золотий перетин» відчуттів людини

При обговоренні потрібно звертати увагу саме на ці рівні. Розташування свідчить про відчуття клієнтом ситуації: приємна чи неприємна листівка у сьогоднішній та майбутньому. Рівень сприйняття клієнтом проблеми дає інформацію, як до нього підлаштуватися, які форми речень добирати та на якому рівні відбувається порушення.

Взаємини – чи не один із найважливіших показників, оскільки саме через них клієнт і прийшов на консультацію. Людина відображає взаємини з близькими, часто з родичами, але певною мірою це розповсюджується на стосунки із протилежною статтю. Ставлення до себе відображає сприйняття себе та своїх якостей. Оскільки клієнт раніше дав характеристики цим зображенням, його підсвідомість розташовує їх відповідно до наявних у житті клієнта взаємин.

Шостий етап. Заглиблення клієнта у символ-драматичний сеанс передбачає, що всі розповіді про проблему та подальші історії (про кожну листівку окремо), проекція на взаємини клієнта – все це вже вплинуло на підсвідомість і свідомість клієнта. Наступним кроком стає власне сеанс – у цьому випадку це асоціативний сеанс: клієнту не дається мотив, а пропонується свій власний образ. Клієнт входить у образ, розповідає про те, що він бачить, де знаходиться, що відчуває. Після детального опису, психолог просить його згадати, коли ще раніше клієнт мав такі самі переживання. Клієнт переноситься у своїй уяві в минуле і розповідає про власні враження. Потім психолог знову просить його повернутися до першого образу і розповісти, що змінилося. Якщо необхідно, можна повторити ці дії. На цьому сеанс завершується.

Сьомий етап. Бесіда після сеансу – клієнт розповідає свої враження: що найбільше сподобалося, а що було найбільш не-приємним, після чого клієнт отримує завдання намалювати будь-яку частину свого образу. Яку саме частину – обирає самостійно. Суть цього завдання полягає у символічному опрацюванні переживань.

Восьмий етап. На наступному занятті відбувається робота з малюнком та відчуттями клієнта щодо нього та його окремих частин за класичним методом символ драми.

Висновки. Уся програма орієнтована на роботу з відокремленими частинами архетипів, допомогу клієнтові віднайти нові ресурси своєї особистості за допомогою архетипів, відновити внутрішній баланс. Розуміння своїх потреб та зняття емоційної напруги допомагають поглянути на проблему у вічі та знайти сили для її вирішення. Таким чином, ми дійшли висновку, що робота із листівками є ефективним методом роботи як із дорослими, так і з дітьми. Дорослий працює з образом постійно, оскільки після сеансу він отримує завдання намалювати свій образ, потім, під час аналізу малюнка, на наступному сеансі клієнт знову занурюється у свій образ – так він може зрозуміти, що означає його образ, а несвідоме опрацьовує цю інформацію. Для дітей цей метод не тільки цікавий, а й дуже ефективний у зв'язку з тим, що робота з листівками є роботою, перш за все, на несвідомому рівні. У психіці дитини переважає емоційний компонент: занурюючись в образ дитина може вставати та показувати руками, що й де знаходиться. Малювання – це шлях, за допомогою якого дитина може виразити свій емоційний стан та водночас скорегувати його за допомогою змін у малюнку, образі, який надалі перенесеться у несвідоме. Листівки можна розглядати як діагностичний та терапевтичний методи. Для позначення такої роботи відомий психолог та психотерапевт К. Роджерс використовував авторський термін «терагностика» – тобто форма взаємодії, яка поєднує у собі вивчення проблеми клієнта та її глибинних причин й одночасну корекційну роботу з людиною за принципом «тут і зараз».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Дезуаль Р. Направленное фантазирование / Р. Дезуаль ; пер. с англ. Л. Хегая. *Psychosynthesis Research Foundation Issue*. 1966. № 18.
2. Зенкевич Т.Д. Основы сказкотерапии. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 176 с.
3. Зенкевич Т.Д. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии / Т.Д. Зенкевич, Е.А. Евстигнеева. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 144 с.
4. Зинкевич Т.Д., Евстигнеева Е.А. Проективная диагностика в сказкотерапии. Санкт-Петербург : Речь, 2005. 152 с.
5. Зинкевич Т.Д., Евстигнеева Е.А. Путь к волшебству. Теория и практика сказкотерапии. Санкт-Петербург : Златоуст, 1998. 352 с.
6. Лейнер Х. Кататимное переживание образов / Х. Лейнер ; пер. с нем. Я.Л. Обухова. Москва : Эйдос, 1996. 330 с.
7. Лейнер Х. Основы глубинно-психологической символики. *Журнал практического психолога*. 1996. № 3, 4.
8. Франц М.-Л. фон. Психология сказки: толкование волшебных сказок. М.-Л. фон Франц. Москва : Лабиринт, 2004. 256 с.