Тема: «**Кататимно-имагинативная психотерапия в роботе с психологической травмою (символдрама)**»

**ВСТУПЛЕНИЕ**

Так сложилось, что способность человека воспринимать окружающий мир зависит от его способности видеть, слышать, осязать, то есть от тренированности соответствующих органов. Существует грань, которую ни специальные приборы, ни полученные с помощью разума знания не помогают переступить. Отдельные обстоятельства, которые, казалось бы, не затрагивают нашего сознательного внимания, неосознанно воспринимаются нами, а затем являются к нам не в рациональной, а в символической, или образной форме, обычно в сновидениях.

Это касается не только жизненных событий настоящего времени, но и прошлых, забытых нами. Бывает и так, что сон, или образ воплощается в реальности, сплетаясь "в паутину наших неосознанных желаний и действительности". В жизни человека возникают символические чувства, мысли, действия и ситуации, которые являются способом самовыражения подсознательной части разума.

Например, при воспоминании о невыносимости ситуации человек может закашляться, а символом проблемы будет являться спазм гортани. Информация, идущая из глубин бессознательного становится доступной сознанию с помощью символов.

**ЧТО ТАКОЕ СИМВОЛДРАМА**

Символдрама (от греч. symbolon - условный знак и drama - действие) - это одно из направлений современной психоаналитически ориентированной психотерапии. Основу символдрамы составляет фантазирование в форме образов на свободную или заданную психотерапевтом тему (мотив), при этом психотерапевт выполняет сопровождающую функцию.

Символдраму также называют кататимно-имагинативной психотерапией, а также методом «сновидений наяву», потому что погружаясь в представление какого-либо образа, клиент действительно пребывает как бы на грани сознания - в мире наших фантазий время и пространство искажены, многое происходит как бы «помимо нашей воли». В обычном состоянии нам свойственны привычные «защиты» - смущение, страх, мы часто чувствуем, что размышляя на какую-то тему, анализируя свои поступки и чувства, мы натыкаемся на преграды, оказываемся в тупике, и наши мысли идут по кругу. Фантазирование на определенную тему, пребывание в расслабленном состоянии часто помогает избежать воздействия таких защит на продукцию нашего бессознательного. Так, клиенту необязательно вслух рассуждать о своих ранних отношениях с матерью и отцом, подробно рассказывать о своих сексуальных проблемах или глубоких переживаниях, часто проработка тех или иных трудностей в символдраме происходит минуя сознание, в символической форме путем представления образов.

Кататимно- имагинативная психотерапия , или символдрама - одно из направлений глубинной психологии, имеющее фундаментальную теоретическую базу, а также технические возможности для работы с индивидуальной, а также коллективной символикой. Психотерапевтическое воздействие данного метода опирается на глубокое прорабатывание внутренних бессознательных конфликтов с помощью воображения. Символдрама хорошо подходит для людей, которые ориентированы на эмоционально-образное переживание, на нерациональное решение психологических проблем.

За рубежом данный метод широко распространен и официально признан системой медицинского страхования ряда европейских стран. В России символдрама появилась в 1994 году вместе с переведенными Я.Л. Обуховым работами Х. Лейнера, основателя метода. Обучающие семинары, программы, проводимые доцентами Межрегиональной общественной организации содействия развитию символдрамы способствовали тому, что данный терапевтический метод используется сейчас в качестве основного в ряде клиник России, Украины, Белоруссии, Казахстана, Грузии и стран Прибалтики, а также в частной практике.

Психотерапию по методу символдрамы можно представить как трехмерную систему координат, где одну ось представляет работа с внутренними конфликтами (первая составляющая), другую - работа. направленная на удовлетворение базовых психических потребностей (вторая составляющая) и третью - работа, нацеленная на раскрытие творческих способностей, личностного потенциала( третья составляющая). В каждом конкретном случае работы психотерапевт в сотрудничестве с клиентом как бы перемещается в этой системе координат, оказываясь ближе то к одной, то к другой оси. При этом используются различные техники символдрамы.

Свободное фантазирование в форме образов, "внутренних картин" на заданную психотерапевтом тему (мотив) является классической основой метода. Многие мотивы имеют широкий диапазон диагностического и терапевтического применения. В то же время существует определенная связь между мотивом и внутренней проблематикой, а также актуальной жизненной ситуацией. Важно отметить, что некоторые конкретные мотивы относятся к определенным стадиям детского развития, обнаруживая скрытые в памяти проблемы, которые могут влиять на человека в настоящем. Ряд мотивов обладают особой эффективностью в случае определенных заболеваний и патологических симптомов.

Пример. Мотив "Ручей". Девочка, 6 лет, с невротическим заиканием представила, как пускает по течению ручья кораблик, и сама пошла вдоль берега, наблюдая за его движением. Кораблик попал в водоворот и начал тонуть. Девочка в образе подтолкнула его рукой, после чего кораблик продолжил свой путь к морю. После окончания представления образа девочка уже не заикалась. Водоворот в данном случае символизировал заикание девочки.

Символдрама дает возможность глубоко пережить, проработать и принять то, что при использовании когнитивных техник психотерапии оставалось бы на поверхностном уровне. Благодаря этому, даже негативные переживания в образе имеют мощный психотерапевтический эффект.

Представляя образы, клиент проговаривает о том, что происходит в воображении, о своих переживаниях сидящему рядом психотерапевту. Психотерапевт как бы "сопровождает" его образе и, если необходимо, направляет его течение в соответствии с запросом психотерапии. Представляя мотив, человек часто может подойти к почти реальному переживанию, расширенному до трехмерного пространства, словно речь идет о действительно реальных структурах и в содержании "сновидений наяву" увидеть символическое представление своих бессознательных или предсознательных конфликтов. Нередко во время сеанса могут возникать различные физические ощущения, способствующие разрешению телесной проблематики.

**КАК ВОЗНИКЛА СИМВОЛДРАМА**

Символдраму создал выдающийся немецкий психотерапевт проф. Ханскарл Лёйнер (1919-1996). Х.Л. Лёйнер получил медицинское образование и работал врачом-неврологом. В послевоенные годы (в 1948-1954 году) Лёйнер проводил экспериментальную работу на базе клиники нервных болезней Марбургского университета, куда обращалось большое количество пациентов с различного рода травмами, переживаниями утраты, послевоенными неврозами, а также психологическими трудностями адаптации к «новой» мирной жизни.

Важный вклад в развитие Кататимно-имагинативной психотерапии внёс проф. Хайнц Хенниг, проводивший исследования в Институте медицинской психологии университета им. Мартина Лютера (Галле). По словам Эберхарда Вильке, одного из виднейших современных психотерапевтов, использующих символдраму, «символдрама возникла в переломный момент истории, когда в послевоенной Германии происходило становление нового немецкого общества.

Символдрама использует заложенные в человеке возможности развития и духовного роста. Это одна из самых креативных форм психотерапии». Сегодня символдрама широко распространена и официально признана системой медицинского страхования ряда европейских стран.

**КАК ПРОХОДИТ СЕАНС ПО МЕТОДУ СИМВОЛДРАМЫ**

**Психотерапия по методу символдрамы проводится в трех основных формах:**

1) в форме индивидуальной психотерапии;

) в форме групповой психотерапии, когда образы одновременно представляет группа от 4 до 12 человек, сидящих по кругу в удобных креслах или лежащих на полу в форме "звезды" или "ромашки";

) в форме психотерапии пар, когда образы одновременно представляют либо супруги/партнеры, либо ребенок с одним из родителей.

**Сеанс психотерапии по методу символдрамы обычно длится 50 минут.**

Это стандартная психоаналитически ориентированная сессия психотерапии. В ряде случаев (экстренная ситуация, коучинг, высказанная потребность клиента) возможно проведение полуторной сессии продолжительностью 1 час 15 минут и двойной сессии продолжительностью 1 час 40 минут, что оплачивается соответственно в 1,5 и 2 раза дороже.

**Каждый сеанс символдрамы включает в себя четыре составные части:**

1) предварительная беседа, которая проводится по стандартной схеме, длительностью от 15 до 30 минут (в среднем около 20 минут);

) упражнение на релаксацию длительностью от 1 до 5 минут (в среднем около 3 минут), клиент сидит при этом в удобном кресле, взрослые пациенты могут также лежать при расслаблении на кушетке;

) собственно представление образов, длительность которого зависит от возраста клиента и характера представляемого мотива, составляя от 5 до 40 минут (в среднем около 20 минут);

) последующее обсуждение длительностью от 5 до 10 минут.

Нужно отметить, что в психотерапии по методу символдрамы важная роль отводится работе с рисунками, которая производится после представления образов. Она не только способствует развитию фантазии, но и помогает систематизировать материал, полученный из бессознательного.

В кататимно-имагинативной психотерапии разработана специальная техника работы с рисунками. Иногда для нее может потребоваться целый сеанс, так как в нарисованном содержится важная информация для осознания.

Курс краткосрочной психотерапии состоит, как правило, из 8 - 25 сеансов при частоте от 1 до 3 раз в неделю на ранних этапах психотерапии и обычно 1 раз в неделю на последующих этапах психотерапии.

Не рекомендуется, проводить сеансы психотерапии по методу символдрамы чаще, чем 3 раза в неделю, так как между сеансами должно пройти некоторое время, "инкубационный период", в ходе которого пережитый материал внутренне перерабатывается на бессознательном, а иногда и на сознательном уровне (инсайт).

На завершающих этапах психотерапии встречи могут происходить 1 раз в две недели или даже реже: раз в месяц, раз в полгода.

В этих случаях можно проводить полуторные или двойные сессии.

Обычно, улучшение наступают уже после первых нескольких сеансов, вплоть до того, что иногда один единственный сеанс может значительно помочь человеку избавиться от патологической симптоматики или разрешить проблемную ситуацию.

Опыт немецких и российских психологов, психотерапевтов и психиатров, использующих символдраму в своей работе, позволяет рекомендовать этот метод как адекватное средство диагностики и лечения самых разных психических, психосоматических расстройств и заболеваний, таких как гинекологические заболевания и сексуальные нарушения, мастопатии, онкологические заболевания, депрессии, страхи и фобии и пр.

Техника прекрасно подходит для работы с детскими неврозами, а также трудностями семейных пар. Разработаны специальные мотивы для решения подростковой проблематики.

Для человека, ищущего гармоничную целостность, имеющего смелость "нырнуть" в бессознательное, символдрама, или метод сновидений наяву, может стать настоящей находкой.

С ее помощью можно совершить путешествие по ландшафтам своей души, раскрывая при этом творческие ресурсы и личностный потенциал. Вашими ключами могут стать такие психотерапевтические мотивы как "дерево", "луг", "ручей", "гора", "строительство дома" и т.д.

**ТРАДИЦИОННЫЕ ОБРАЗЫ СИМВОЛДРАМИ**

Ниже я приведу список тех ключевых для нашего подсознания образов, которыми мы описываем наш мир и себя в этом мире. С этим списков образов-архетипов и работает символ драма. Если Вы сами начнёте прорабатывать их и медитировать над ними, то значительно облегчите работу аналитика (если когда-нибудь обратитесь к нему), сократите свои расходы, а то и сами разберётесь в своей душе.

1. Луг - исходный образ каждой психотерапевтической встречи.

2. Гора и подъём в гору, чтобы затем увидеть панораму, открывающуюся с её вершины. Спуск с горы.

3. Обследование дома.

4. Следование вдоль речки (ручейка) вверх или вниз по течению.

5. Представление значимого лица (мать, отец, муж, начальник, учитель, друг) в виде символа (животного, растения, строения).

6. Наблюдение леса или пещеры и ожидание существа, которое выйдет из темноты этого леса или пещеры.

7. Лодка, появляющаяся на берегу реки или озера, на которой можно отправиться кататься.

8. Дерево

9. Три дерева

10. Цветок.

11. Представление себя на 10 лет старше.

12. Владение участком земли для того, чтобы вырастить или построить на нём что-либо.

13. «Наблюдение» за семьёй воображаемых животных и установление с ними контакта (эффективно в детской психотерапии, чтобы понять отношения в семье).

14. Путешествие внутрь своего собственного тела, разговор с его органами.

Задача психотерапевта выяснить, какой образ ближе Вам для проработки Ваших проблем. Но Вы можете сделать это самостоятельно. Самостоятельная работа проще ещё и потому, что Вам известна Ваша жизнь (Вам не нужно собирать анамнез о самом себе наводящими вопросами) и Вы не переживаете от того, что время идёт, а Вы визуализируете плохо. Визуализируйте столько, сколько нужно, пока не научитесь делать это мастерски.

Мотивы, которые использует символ драма, были отобраны в ходе долгой экспериментальной работы. Активная эмоциональная проработка нескольких, нужных именно Вам символов, имеет сильнейший психотерапевтический эффект.

символдрама психотерапия кататимный имагинативный

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Валиуллина Л.М. Символический смысл депрессии. В: Человек в изменяющемся мире: Материалы межрегиональной научно-практической конференции психологов-консультантов и психотерапевтов и съезда психотерапевтов и психологов-консультантов Республики Башкортостан. - Уфа, 2010, с. 25-31.

2. Вильке Э. Символдрама - это творчество, Символ и Драма: сцена психотерапевтического пространства: Ил. сб. науч.-практ. статей 3 / МОО СРС; под ред. Р.П. Еслюка. - Харьков: Новое слово, 2002, с. 7-10.

. Вильке Э. Стили проведения психотерапевтической работы в символдраме / Пер. с нем. Я.Л. Обухова: Типология личности в символдраме и других методах психотерапии. Сборник научных работ. Ставрополь : Графа, 2009. С 6-13.

. Лёйнер Х. Основы глубинно-психологической символики / Пер. с нем. Я.Л. Обухова, Журнал практического психолога, 1996, №3, 4.