Представление образов в психотерапии: метод символдрамы

|  |
| --- |
| ***Символдрама***(от греч. symbolon — условный знак и drama — действие)  – это одно из направлений современной психоаналитически ориентироанной 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.**Как возникла символдрама?Представление образов в психотерапии метод символдрамы**Символдраму создал выдающийся немецкий психотерапевт проф. Ханскарл Лёйнер (1919-1996). Х.Л. Лёйнер получил медицинское образование и работал врачом-ракологом. 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?**На первых сессиях обычно происходит знакомство терапевта и клиента, проясняется запрос к психологу, часто также  происходит знакомство с методом (терапевт просит клиента представить первый образ), которое позывает, подходит ли данный метод этому клиенту.  Не всегда терапевт просит клиента представлять образ на первой сессии, иногда важно обсудить запрос клиента, подробности его жизни.  Длителность терапии зависит от многих факторов и также оговаривается на первых встречах. 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.Сеанс психотерапии по методу символдрамы обычно длится около часа и включает в себя 4 составные части:1) *предварительная беседа,* в ходе которой терапевт узнает актуальное состояние клиента, происходит обсуждение предыдущей сессии, а также рисунка по теме предыдущего образа, который клиент выполняет, как правило, дома;2) упражнение на расслабление, клиент сидит при этом в удобном кресле, взрослые пациенты могут также лежать при расслаблении на кушетке. Терапевт просит клиента сесть с закрытыми глазами и расслабиться, а затем дает несколько простых внушений состояния спокойствия, расслабленности, тепла, тяжести и приятной усталости последовательно в различных участках тела. Важно, что клиент при этом остается в сознании.3) собственно *представление образов*, в ходе которого терапевт просит клиента представить какой-нибудь образ, и затем сопровождает клиента по ходу течения образа4) *последующее обсуждение*С какими проблемами работает символдрама?* депрессия, жизненные кризисы
* страхи, тревожные расстройства, фобии, панические атаки
* невротические и психосоматические расстройства,
* сексуальные расстройства,
* астения, упадок сил
* посттравматическое стрессовое расстройство.

**Какая теория лежит в основе метода символдрамы?**Известно, что в 1946-1948 годах создатель символдрамы  Г.Х. Лёйнер проходил индивидуальный юнгианский анализ.  На развитие символдрамы большое влияние оказали положения аналитической юнгианской психологии. С позиции аналитической психологии, переживание воспринимаемых человеком символов в значительной мере обусловлено глубокими бессознательными структурами, имеющими архетипическую природу. Архетипы как бы задают своеобразный алгоритм восприятия, связанных с ним переживаний и последующих действий. По мнению К.Г. Юнга, архетипы, уходящие своими корнями в первобытно-общинный период человеческой истории, открываются для анализа в религиозных представлениях, в образах богов,  героев легенд и мифов, а также в сказках.  Так, в наиболее сложных жизненных ситуациях метод симводрамы предлагает обращение к внутреннему проводнику или советчику – это может быть животное, человек ,а иногда и мифилогическое существо. Наше подсознательное как бы знает, «подсказывает» нам ответ на наш вопрос, важно уметь его услышать.Классический психоанализ строится на гипотезе о том, что в основе наших проблем лежат бессознательные конфликты различных структур личности. Осознавая эти конфликты, часто имеющие сексуальную природу, человек освобождается и от самих проблем. Психотерапия методом психоанализа предполагает словесное общение терапевта и клиента, это длительный процесс, потому что осознание, выражение словами и переживание конфликтов – сложный процесс, в нем принимает участие действие так называемых «защитных механизмов», не позволяющих разрушительному содержанию бессознательного выйти наружу.Г.Х. Лёйнер обнаружил, что в работе со многими пациентами улучшение их состояния происходит без обнаружения и проговаривания конфликта, а путем представления, преобразования и развития  образов пациентов. Когда человек представляет образ (или видит сон), действует в нем, он «говорит с бессознательным на его языке». Изменения в образе часто приводят к изменениям в реальной жизни человека. |