

Символдрама : введение в основную ступень

Символдрама – одна из основных психотерапевтических модальностей в России. Желаю символдраматистам больших успехов в профессиональном сообществе психотерапевтов, полной и интересной жизни, что будет способствовать объединению специалистов в области психотерапии, их духовному и профессиональному росту.

В.В. Макаров

президент ОППЛ, почетный президент ЕАП, профессор, заведующий кафедрой психотерапии, медицинской психологии и сексологии РМАПО, г. Москва

Символдрама – это драма символа, а психоанализ – это символ драмы.

А.О. Фильц

президент УСП, почетный президент ЕАП, профессор, заведующий кафедрой психиатрии и психотерапии Львовского государственного медицинского университета им. Даниила Галицкого, г. Львов

Воображение, образы и символы...

Миру грёз он принадлежал в большей мере, нежели реальному миру. Реальный мир ... был лишь поверхностью, лишь тоненькой, прозрачной плёнкой, отделяющей исполненный грёз, надреальный мир образов.

Герман Гессе «Нарцисс и Гольдмунд»

Уникальная способность человека - возможность представлять образы. Благодаря силе воображения человек, единственный из всех живых существ, может быть сильнее природы: свет от далекой звезды идет до нас миллионы световых лет, а мы можем оказаться на этой звезде мгновенно, просто вообразив, что мы там. Мы можем представлять людей, которых давно уже нет на земле, переноситься в далекое будущее, когда нас уже не будет. Так образы делают нас сильнее смерти. Представление образов помогает нам понять себя, заглянуть в самые сокровенные глубины души, решать серьезные проблемы и конфликты. Бывает и так, что представленный однажды образ воплощается в реальности. Тогда сплетается причудливая паутина наших желаний и действительности.

Ученые, врачи, психологи давно уже изучают сложные психические процессы, связанные с представлением образов. Пятьдесят лет назад появилось новое направление современной научной психоаналитически ориентированной психотерапии - это Кататинно-имажинативная психотерапия или символдрама.

Что такое символдрама?

Символдрама (Кататимно-имагинативная психотерапия, Кататимное переживание образов или метод «сновидений наяву») - это одно из направлений психотерапии, базирующееся на принципах глубинной психологии[1], в котором используется 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[2] как на символическом уровне, так и в ходе психотерапевтической беседы. В основе метода символдрамы лежит теоретическая база психоанализа. В этом отношении метод исходит из анализа бессознательной динамики актуально действующих конфликтов.

Символдраму создал выдающийся немецкий психотерапевт Ханскарл Лёйнер (1919-1996). В качестве метафоры можно охарактеризовать символдраму как «психоанализ при помощи образов». Символдрама эффективна при лечении неврозов и психосоматических заболеваний, а также при психотерапии нарушений, связанных с невротическим развитием личности.

Появлению символдрамы как самостоятельного направления в психотерапии предшествовала длительная экспериментальная работа, проводимая Х. Лёйнером на базе клиники нервных болезней Марбургского университета в 1948 - 1954 гг. Важный вклад в развитие метода внёс проф. Хайнц Хенниг, проводивший исследования в Институте медицинской психологии университета им. Мартина Лютера (Галле). Сегодня символдрама широко распространена и официально признана системой медицинского страхования ряда европейских стран.

Основу символдрамы составляет фантазирование в форме образов на свободную или заданную психотерапевтом тему (мотив). Психотерапевт выполняет при этом сопровождающую функцию.

Из многих направлений психотерапии, использующих образы в лечебном процессе, символдрама является наиболее глубоко и системно проработанным, технически организованным методом, имеющим фундаментальную теоретическую базу. В основе метода лежат концепции классического психоанализа, а также его современного развития. 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. С феноменологической точки зрения, можно проследить параллели с детской игровой психотерапией и гештальт-терапией. В техническом плане, символдраме близки элементы ведения психотерапевтической беседы по К. Роджерсу и некоторые стратегии поведенческой терапии по Й. Вольпе. 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, Эриксоновского гипноза и аутотренинга.

[1] Глубинная психология - общее понятие для обозначения направлений психологии, придающих особое значение деятельности и исследованию разнообразных бессознательных структур и механизмов. Глубинная психология предполагает, что объяснение поведения можно обнаружить на уровне бессознательного. Классическими примерами являются теории З. Фрейда и К.Г. Юнга. (определение Е.В. Садальской)

[2] Переработка - (нем. Bearbeitung), психоан., обработка, переработка - процесс, посредством которого пациент, находящийся в анализе, на протяжении длительного времени постепенно раскрывает для себя полный смысл какой-либо интерпретации или инсайта. (определение Е.В. Садальской)
Переработка направлена на эмоционально-личностное принятие материала, понимаемого на когнитивно-рациональном уровне.