

## Символдрама как метод психокоррекции алкогольной зависимости

Тафинцева Наталья Алексеевна, студент магистратуры  
ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты

*Метод символдрамы широко и успешно используется психологами и психотерапевтами в своей практике. Символдрама является психотехникой активного воображения. Этот метод особенно эффективен при депрессивных состояниях, к которым относится алкогольная зависимость.*

Символдрама является весомым звеном в современной психокоррекции алкоголизма. Данный метод соответствует ожиданиям, традициям, установкам, характерным для пациентов нашей страны, ориентированных больше на эмоционально-образное, чем на рациональное переживание и решение личностных конфликтов.

Символдрама — психодинамическое направление современной психоаналитически-ориентированной психотерапии. Основой метода является фантазирование в форме образов (иначе говоря, кататимное переживание образов) на свободную или заданную специалистом тему, при этом психолог мягко сопровождает клиента. Погружаясь в представление заданного образа, клиент пребывает как бы на грани сознания — в мире наших фантазий многое происходит, будто само по себе. В обычном состоянии мы анализируем свои поступки, чувства, напряжены, испытываем страх, оказываемся в тупике. Пребывание в расслабленном состоянии, фантазирование на заданную тему, помогает ослабить психологические защиты клиента и начинается работа на уровне подсознания. Проработка трудностей, проблем в символдраме происходит, минуя сознание, в символической форме путем представления образов.

К сожалению, люди, страдающие алкогольной зависимостью, в большинстве своем, не всегда вовремя обращаются к специалистам, поскольку скрывают и недооценивают свое болезненное пристрастие к алкоголю [2]. Мотивация, побуждающая обратиться за помощью, возникает часто только тогда, когда появляются серьезные проблемы в различных сферах жизни человека. Соответствующее лечение и далее психокоррекция может вернуть таких пациентов к нормальной жизни. Правда, им ни в коем случае нельзя будет употреблять опять алкоголь.

Метод символдрамы впервые предложил выдающийся немецкий психотерапевт профессор Ханскарл Лейнер (1919-1996). Лейнер получил медицинское образование и работал врачом-неврологом, в послевоенные годы (в 1948-1954 году) он проводил экспериментальную работу на базе клиники нервных болезней Марбургского университета, куда обращалось большое количество пациентов с различными психологическими травмами, переживаниями утраты, послевоенными невротами [3]. Символдрама использует заложенные в человеке возможности развития и духовного роста. Это одна из самых креативных форм психотерапии. Известно, что в 1946-1948 годах Г.Х. Лейнер проводил индивидуальный юнгианский анализ, положения которого оказали существенное влияние на развитие сим-

волдрамы. С позиции аналитической психологии, переживание воспринимаемых человеком символов обусловлено глубокими бессознательными структурами, имеющими архетипическую природу. Архетипами задается алгоритм восприятия, связанных с ним переживаний и следующих за этим действий. Метод психоанализа предполагает словесное общение терапевта и клиента, это длительный и сложный процесс, в нем принимает участие действие так называемых «защитных механизмов», не позволяющих разрушительному содержанию бессознательного выйти наружу. Х. Лейнер обнаружил, что в работе со многими пациентами улучшение их состояния происходит без обнаружения и проговаривания конфликта, а путем представления, преобразования и развития образов пациентов. Клиент представляет образ, действует в нем и как следствие, «говорит с бессознательным на понятном ему языке».

Сегодня символдрама широко распространена во многих странах. Метод официально признан системой медицинского страхования ряда европейских стран. Психотерапевт выполняет при этом контролирующую, сопровождающую, направляющую функции.

На первых сессиях психотерапии обычно происходит знакомство терапевта и клиента, проясняется запрос к психотерапевту, также происходит знакомство с методом, которое показывает, подходит ли данный метод этому пациенту. Не всегда терапевт просит пациента представлять образ на первой сессии, иногда важно обсудить запрос пациента, подробности его жизни. Длительность 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. Существенные улучшения наступают после нескольких первых сеансов. Весь психотерапевтический цикл проходит ряд стадий: диагностика проблем и конфликтов, проработка универсальных образов, проработка личностно значимых образов [5].

Сеанс психотерапии по методу символдрамы обычно длится около часа и включает в себя четыре части:

1) предварительная беседа, в ходе которой психотерапевт узнает актуальное состояние пациента, обсуждается предыдущая сессия, а также рисунок по теме образа, который клиент выполняет, как правило, дома;

2) упражнение на расслабление, клиент сидит при этом в удобном кресле, используется техника, близкая к двум первым ступеням аутогенного тре-

нинга по Шульцу. При достижении пациентом состояния расслабления ему предлагается представить образы на заданную психотерапевтом тему — стандартный мотив;

3) представляя образы, пациент рассказывает о своих переживаниях сидящему рядом психотерапевту. Психотерапевт сопровождает пациента в его образах. Участие психотерапевта внешне выражается в том, что через определенные промежутки времени, комментируя, повторяя описания пациента, а также спрашивая о деталях и свойствах образа, он сигнализирует о том, что внимательно следит за ходом развития образов пациента. Психотерапевт может вызвать похожие на сновидения наяву представления образов — имажинации. Если предварительно задать некоторый неопределенный мотив представления, то это, как было показано Лейнером, получается значительно легче. За первыми образами обычно очень скоро возникают последующие, которые по разным причинам представлены преимущественно образами ландшафта, животных и человека.

И представляющий образы человек часто может прийти к почти реальному переживанию, расширенному до трехмерного пространства, словно речь идет о действительно реальных структурах. Пациента просят сразу же сообщать, сидящему рядом с ним психотерапевту о содержании появляющихся образов. Психотерапевт может оказать на них влияние, структурируя сновидения наяву по специально разработанным правилам.

Длительность представления образов зависит от возраста пациента и характера представляемого мотива, составляя в среднем около 20 минут.

4) последующее обсуждение.

Психотерапия по методу символдрамы проводится в индивидуальной, групповой форме и в форме психотерапии пар, когда образы одновременно могут представлять супруги или партнеры. Метод символдрамы хорошо сочетается с классическим психоанализом, психоанализом, гештальт-терапией, игровой психотерапией.

Характерной особенностью метода является предложение пациенту некоторой темы — так называемого мотива представления образа. Из множе-

ства возможных мотивов, наиболее часто спонтанно возникающих у пациентов, в ходе долгой и кропотливой экспериментальной работы были отобраны такие, которые, с диагностической точки зрения, наиболее релевантно отражают внутреннее психодинамическое состояние и, в то же время, обладают наиболее сильным психотерапевтическим эффектом.

В качестве основных мотивов символдрамы Х. Лейнер предлагает следующие:

1. луг, как исходный образ каждого психотерапевтического сеанса;

2. подъем в гору, чтобы увидеть с ее вершины панораму ландшафта;

3. следование вдоль ручья вверх или вниз по течению;

4. обследование дома;

5. наблюдение опушки леса и ожидание существа, которое выйдет из темноты леса.

Кроме выше перечисленных, существуют и другие применяемые мотивы. Все мотивы имеют, как правило, широкий диапазон диагностического и терапевтического применения. В то же время существует определенное соответствие между каждым конкретным мотивом и некоторой проблематикой. Конкретные темы соотносятся со стадиями детского развития, а также определенными заболеваниями и патологическими симптомами.

Психотерапию по методу символдрамы можно представить как некую трехмерную систему координат, где одну ось представляет работа с конфликтами (первая составляющая), другую — работа, направленная на удовлетворение архаических потребностей (вторая составляющая) и третью — работа, нацеленная на развитие креативности пациента (третья составляющая). В каждом конкретном случае работы с пациентом психотерапевт как бы перемещается в этой системе координат, оказываясь ближе то к одной, то к другой оси, используя различные техники символдрамы.

Символдрама является весьма экологичным и эффективным методом недирективной психотерапии при лечении алкоголизма и других зависимостей от ПАВ, а также при психотерапии нарушений, связанных с невротическим развитием личности.

### Литература:

1. Андреев А.В., Бухановский А.О. и др. Болезни зависимого поведения. // Серийные сексуальные преступления и социальная агрессия. Ростов-на-Дону, 2001.
2. Бородкин Ю.С., Грекова Т.И. Алкоголизм: причины, следствия, профилактика. — Ленинград, 1987.
3. Лейнер Х. Кататимное переживание образов / Пер. с нем. Я.Л.Обухова. М., «Эйдос» 1996.
4. Лекции по наркологии под ред. Проф. Иванца Н.Н. — М., 2000.
5. Обухов Я. Л. Символдрама и современный психоанализ, — Харьков, — 1999.
6. Фридман Л.С., Флеминг Н.Ф. Наркология. — М., 1998.