

ДИССОЦИАЦИЯ ОТ ТРАВМЫ: ТЕХНИКА СТЕКЛЯННЫЙ СНЕЖНЫЙ ШАР

Соловьёва Юлия Олеговна

клинический психолог,
руководитель Института доказательной
психосоматики «ЭВИРА»,
Россия, г. Москва
js07@mail.ru

DISSOCIATION FROM TRAUMA: TECHNIQUE GLASS SNOW GLOBE

Yu. Solovyova

Summary: Over the past decades, the number of citizens' appeals to psychologists has increased significantly. This was facilitated by the increase in economic crises, and the progressive process of urbanization, coupled with the deteriorating environmental situation, and the decrease in the socio-economic security of the population due to the pandemic, and other negative factors.

At the same time, the key characteristic of requests for psychological counseling received by specialists in most cases is that the problem that the client addresses is a reaction of the psyche to some traumatic situation, which can be an interpersonal conflict, an accident, and severe life circumstances, etc. It should also be noted that although the appeals themselves can be very diverse in terms of wording and external essence (since each request is formulated by the client individually - for example, a request to get rid of psychosomatics, to overcome increased anxiety, to family therapy, to reduce aggression), the deep reason for the appearance of such appeals is still the presence in the life of the client of events that traumatize his psyche.

The purpose of this article is to substantiate the effectiveness and significance of introducing a client into a state dissociated from the problem within the framework of psychological therapy using the example of the practice of using the author's technique of dissociation «Glass Snowball». The methodological basis of the work is the methods of observation, diagnostics, analysis, synthesis, induction, deduction, traduction, as well as systematic methods.

As a result of the study, the key characteristics of the Glass Snowball author's dissociation technique were identified and considered, the uniqueness and versatility of this technique, as well as its effectiveness in ensuring the client's dissociation from a traumatic situation in the process of psychological therapy were substantiated.

Due to the fact that it has been proven that the introduction of this technique gives the specialist the opportunity to most environmentally (in terms of minimizing the manifestation of negative emotions in the client during therapy and aggravating his initial negative psycho-emotional state) to work out the traumatic situation with the client it is logical and natural conclusion about the possibility and necessity of using the Glass Snowball technique by practicing psychologists in the process of counseling.

Keywords: Glass snow globe, dissociation, dissociation technique, psychological counseling, working through a traumatic situation, psychological trauma

Аннотация: За последние десятилетия количество обращений граждан к психологам значительно увеличилось [5]. Этому способствовали и учащение экономических кризисов, и прогрессирующий процесс урбанизации вкупе с ухудшающейся экологической обстановкой, и снижение социально-экономической защищенности населения в связи с пандемией и прочие негативные факторы.

При этом, ключевой характеристикой получаемых специалистами запросов на психологическое консультирование в большинстве случаев является то, что проблема, с которой обращается клиент, является реакцией психики на какую-либо травмирующую ситуацию, в роли которой может выступить и межличностный конфликт, и несчастный случай, и тяжелые жизненные обстоятельства, и др. [6, с.90]. Также необходимо отметить, что хотя сами обращения могут быть самыми разнообразными по формулировкам и внешней сути (поскольку каждый запрос формулируется клиентом индивидуально – например, запрос на избавление от психосоматики, на преодоление повышенной тревожности, на семейную терапию, на снижение агрессии), глубокой причиной появления подобных обращений все равно становится наличие в жизни клиента травмирующих его психику событий.

Целью данной статьи является обоснование эффективности и значимости введения клиента в рамках психологической терапии в диссоциированное от проблемы состояние на примере практики применения авторской техники диссоциации «Стеклошар». **Методологической основой** работы выступают методы наблюдения, диагностики, анализа, синтеза, индукции, дедукции, традукции, а также систематический методы.

В результате проведенного исследования были выявлены и рассмотрены ключевые характеристики авторской техники диссоциации Стеклошар, обоснованы уникальность и универсальность данной техники, а также ее эффективность в рамках обеспечения диссоциирования клиента от травмирующей ситуации в процессе психологической терапии.

В связи с тем, что было доказано, что внедрение данного инструмента дает специалисту возможность наиболее экологично (с точки зрения обеспечения минимизации проявления у клиента отрицательных эмоций в процессе терапии и усугубления его исходного негативного психоэмоционального состояния) проработать травмирующую ситуацию с клиентом, логичным и закономерным является **вывод** о возможности и необходимости использования практикующими психологами техники Стеклошар в процессе консультирования.

Ключевые слова: Стеклошар, диссоциация, техника диссоциации, психологическое консультирование, проработка травмирующей ситуации, психологическая травма.

Современный мир – настоящее испытание для человеческой психики. Относительно благоприятные (по сравнению с предыдущими столетиями) мате-

риальные условия существования сочетаются с постоянно растущим уровнем психологического напряжения в социуме.

Постоянное учащение обращений граждан к специалистам за психологической помощью в связи с самыми разнообразными причинами, свидетельствует о том, что на сегодняшний день одним из приоритетнейших направлений деятельности психологов является оказание оперативной и качественной психологической помощи населению [5].

При этом одним из важнейших критериев оказания качественной психологической помощи на сегодняшний день является экологичность применяемых в терапии специалистом техник в целом [2, с.220]. Экологичность же данных техник в многих случаях напрямую зависит от способности психологом ввести клиента в диссоциированное состояние. Под диссоциацией в данном случае подразумевается дистанцирование клиента от собственной проблемы, от переживаний и эмоций по ее поводу [4].

Значение диссоциации в психологической терапии сложно переоценить. Введение в диссоциированное состояние помогает специалисту защитить клиента от слишком сильных негативных эмоций «здесь и сейчас», что в перспективе обеспечивает большую эффективность и меньшую ретравматизацию (для психики) процесса терапии [7, с.101].

Соответственно, поскольку именно техники диссоциации (введения клиента в диссоциированное от проблемы состояние) обеспечивают возможность дальнейшего проведения продуктивной и экологичной терапии клиента, вопрос их изучения и исследования с точки зрения практической эффективности представляет для психологов особую актуальность и интерес.

Психологической техникой диссоциации, подлежащей исследованию в настоящей статье, является техника *Стеклянный снежный шар* - авторская разработка клинического психолога Ю.О. Соловьёвой.

Порядок применения техники *Стеклянный снежный шар* заключается в следующем:

Шаг 1. В процессе терапии выбирается травмирующая ситуация, которую необходимо проработать.

Шаг 2. В зависимости от условий специалист предлагает клиенту либо взять в руки фигуру стеклянного снежного шара, либо мысленно представить образ такого шара.

Шаг 3. Далее клиенту необходимо мысленно поместить тревожащую его ситуацию внутрь шара.

Шаг 4. После этого психолог предлагает клиенту «рассмотреть» ситуацию со стороны, сквозь призму

стеклянного снежного шара. Одновременно с этим, специалист уточняет, какие чувства и эмоции возникают у клиента при взгляде на эту историю.

Шаг 5. В случае, если клиент, по его собственной оценке, испытывает слишком сильные, труднопереносимые эмоции, психологу необходимо попросить его (клиента) отдалить (мысленно или физически – по ситуации) стеклянный снежный шар от себя на 2-3 метра, тем самым усиливая диссоциацию, поскольку ощущение физического дистанцирования позволяет ощутить дистанцирование психологическое.

Шаг 6. После этого требуется выяснить чувства и ощущения клиента из позиции наблюдателя.

При этом, стоит отметить, что у позиции клиента на шаге 6 есть два аспекта, на которые обязательно должен обратить внимание специалист.

Первый аспект – на шаге 6 клиент наблюдает за ситуацией в стеклянном снежном шаре.

Второй аспект - на шаге 6 у клиента появляется возможность мысленно наблюдать за человеком, держащим стеклянный снежный шар (то есть за самим собой) на шаге 4.

Соответственно, психолог на шаге 6 должен выяснить, какие ощущения и чувства испытывает клиент, когда видит 1) ситуацию в стеклянном снежном шаре, 2) человека, наблюдающего за ситуацией в стеклянном снежном шаре на шаге 4.

Шаг 7. На этом этапе психолог уточняет у клиента, чего именно, каких ресурсов не хватило человеку, наблюдающему за ситуацией в стеклянном снежном шаре на шаге 4, чтобы почувствовать себя комфортно? Отчего проявились негативные эмоции?

Шаг 8. После получения ответа на вопрос из предыдущего пункта, специалист предлагает клиенту подарить себе из шага 4 необходимый ресурс (который также нужно добавить ещё и в сам стеклянный снежный шар).

Ресурсом может служить любая метафора, любой образ, понятный и откликающийся клиенту (например, золотая пыль – спокойствие, меч - внутренняя опора).

При этом в процессе ресурсирования клиенту необходимо снова вернуться в позицию человека, держащего шар в руках, и проверить, достаточно ли ему теперь ресурсов, с учетом отсутствия фактических изменений в изначальной истории, помещенной в стеклянный снежный шар.

Шаг 9. В случае положительного ответа на данный вопрос, специалист выясняет, как клиент в данный момент

относится к прорабатываемой ситуации. Если клиента все устраивает – делается подстройка на будущее с уже имеющимися у клиента ресурсами.

В случае отрицательного ответа на вопрос о достаточности ресурсирования – клиент с психологом повторяет шаг 8 до момента, пока клиент не почувствует эмоциональный комфорт относительно травмировавшей его ситуации. Далее, аналогично предыдущему абзацу, делается подстройка на будущее.

Шаг 10. Далее специалист просит клиента представить, что стеклянный снежный шар с помещенной внутри его проработанной ситуацией отправляется в «музей» личного опыта клиента.

Шаг 11. На этом этапе сама техника уже фактически завершена, психолог возвращает клиента, сохраняющего все полученные в результате применения техники ресурсы, в здесь и сейчас (иными словами, выводит из диссоциированной позиции).

Таким образом, применение в рамках психологической терапии авторской техники Стеклянный снежный шар позволяет добиться проработки триггерной для клиента ситуации с минимальным эмоциональным стрессом для последнего. Это, в свою очередь, дает специалисту возможность прорабатывать с клиентом даже самые тяжелые, максимально травматичные для психики ситуации, эмоциональное погружение в которые недопустимо с точки зрения защиты психологического здоровья клиента [1].

А с учетом отсутствия привязки техники к конкретному направлению и методике проведения психологической терапии в целом можно с полной уверенностью говорить об универсальности исследуемой техники с точки зрения возможности ее использования специалистами любых направлений практической

психологии в отношении любых запросов клиента, при которых требуется введение последнего в диссоциированное состояние.

Кроме того, поскольку, как следует из правил применения техники, суть совершаемых клиентом и специалистом действий достаточно проста и понятна для обоих, техника Стеклянный снежный шар подходит для самостоятельного применения клиентами в качестве поддерживающего инструмента уже после прохождения терапии у психолога.

Исходя из всего вышесказанного, логичным будет сделать вывод о том, что ценность авторской техники диссоциации Стеклянный снежный шар для практической деятельности психологов-консультантов не вызывает сомнений.

Достижимый, благодаря данному инструменту, эмоциональный нейтралитет (максимально возможный в конкретных обстоятельствах) клиента позволяет ему объективно оценить произошедшее, пересмотреть свое отношение к травмирующей ситуации и отнестись к пережитому как к полезному опыту [3].

Таким образом, диссоциированное состояние клиента благотворно влияет не только на сам процесс психологической терапии, но и на результаты работы с психологом.

В связи с этим, закономерным будет утверждать, что внедрение техник диссоциации, в том числе авторской техники Стеклянный снежный шар в практическую деятельность психологов является целесообразным и необходимым, поскольку обеспечит минимизацию проявления у клиентов отрицательных эмоций в процессе терапии и усугубления исходного негативного психоэмоционального состояния, что позволит на перспективу наиболее экологично проработать травмирующую ситуацию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агарков В.А. Диссоциация как механизм психологической защиты в контексте последствий психологической травмы. Дис. ... канд. психол. наук. – М.: Институт психологии РАН, 2002. – 201 с.
2. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. — СПб.: Питер Ком, 2000. – 421 с.
3. Коган Б.М. Проблема диссоциации в психологии и психиатрии // Системная психология и социология. Москва. 2010. Том 1. №2.
4. Котляров Д.С. Диссоциация (перевод статьи Ханны Хиамс) [Электронный ресурс]. URL: <https://www.b17.ru/article/95195/>
5. Лежепекова А. Число обращений россиян к психологам и психиатрам за год выросло на четверть [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gazeta.ru/social/news/2022/05/06/17692250.shtml>
6. Петрова Е.А. Феномен психотравмы: теоретический аспект // Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого. 2013. №74 Т.2 С.89-91
7. Тарабрина Н.В. Клиническая психология. — СПб.: Питер, 2000. – 352 с.

© Соловьёва Юлия Олеговна (js07@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»