

ТЕХНИКА ПСИХОСОЛИПТИЧЕСКАЯ МЕТАФОРИКА В ПСИХОТЕРАПИИ ЛИЧНОСТИ

Соловьёва Юлия Олеговна

клинический психолог, руководитель, Институт
доказательной психосоматики «ЭВИРА», г. Москва
darja-budylova@yandex.ru

PSYCHOSOLIPTIC METAPHORICS TECHNIQUE IN PERSONALITY PSYCHOTHERAPY

Yu. Solovyova

Summary: What is the modern world from the point of view of the human psyche? This is a combination of stress factors of varying severity. It is not surprising that every year, both throughout the world and in Russia, the number of requests from citizens for psychological help is growing uncontrollably. The most frequent requests: reducing the level of general anxiety and uncertainty, resolving intra-family and other interpersonal and intrapersonal conflicts, working out psychosomatics.

Since a person as a person is the basic structural component of society, it becomes obvious that a healthy psyche of each individual person is a kind of guarantee of a favorable and stable psychological climate within the whole society as a whole.

The purpose of this article is to substantiate the effectiveness of the use of the author's psychological technique "Psychosoliptic metaphors" (PSM) in the process of personality psychotherapy. The methodological basis of the work is the methods of observation, diagnostics, analysis, synthesis, as well as the biographical, experimental, systemic and metaphorical methods.

As a result of the study, the essential characteristics of the author's technique "Psychosoliptic Metaphors" were revealed and studied, the universality and effectiveness of this technique in the framework of personality therapy were substantiated.

Due to the fact that the use of "Psychosoliptic Metaphors" in the process of psychotherapy allows the psychologist not only to speed up the diagnosis of the client, but also to use the latter's internal resources stored at the unconscious level (as a result of which the therapy becomes as effective as possible), it should be concluded that and the expediency of introducing this psychological technique as a tool in the professional activities of practicing psychologists.

Keywords: psychosoliptic metaphors, personality therapy, metaphors, metaphorical cards, psychological technique.

Аннотация: Что такое современный мир с точки зрения психики человека? Это совокупность стрессовых факторов разной степени тяжести. Неудивительно, что с каждым годом как во всем мире, так и в России неудержимо растет количество обращений граждан за психологической помощью [4]. Наиболее частые запросы: снижение уровня общей тревожности и неопределенности, решение внутрисемейных и иных межличностных и внутриличностных конфликтов, проработка психосоматики.

Поскольку человек как личность является базовой структурной составляющей общества, очевидным становится факт того, что здоровая психика каждого отдельно взятого человека – это своего рода гарантия и залог благоприятного и стабильного психологического климата внутри всего социума в целом.

Целью данной статьи является обоснование эффективности применения авторской психологической техники «Психосолиптическая метафорика» (ПСМ) в процессе психотерапии личности. **Методологической основой** работы являются методы наблюдения, диагностики, анализа, синтеза, а также биографический, экспериментальный, системный и метафорический метод.

В результате проведенного исследования были раскрыты и изучены существенные характеристики авторской техники «Психосолиптическая метафорика», обоснованы универсальность и эффективность данной техники в рамках терапии личности.

В связи с тем, что использование «Психосолиптической метафорики» в процессе психотерапии позволяет психологу не только ускорить диагностику клиента, но и задействовать внутренние ресурсы последнего, хранящиеся у него на уровне бессознательного (в результате чего терапия становится максимально эффективной), следует сделать **вывод** о возможности и целесообразности внедрения указанной психологической техники как инструмента в профессиональную деятельность практикующих психологов.

Ключевые слова: психосолиптическая метафорика, терапия личности, метафоры, метафорические карты, психологическая техника.

XXI век – непростое испытание для человеческого организма. Несмотря на то, что, относительно предыдущих столетий, сегодня мы живем в гораздо более комфортном с точки зрения условий существования материальном мире, общий психологический климат современности оставляет желать лучшего.

Информационный шум, чрезмерная урбанизация, закрепившаяся в обществе тенденция на «достигатор-

ство» и успешность в достижении финансовых результатов как главные критерии счастья личности и, как следствие, постоянно растущая общая тревожность социума, снижение социальной защищенности в условиях рыночной экономики, пандемия – все это не может не сказываться на эмоциональной стабильности каждого человека [8].

«Неэкологичное» в базисе общество само создает предпосылки для постоянного роста количества за-

просов граждан к психологам. Вместе с тем, наблюдения показывают, что качественные характеристики подобных запросов с каждым годом все больше и больше меняются [6].

Если еще несколько лет назад одним из основных запросов была помощь в решении внутрисемейных и межличностных конфликтов, то сегодня на первый план постепенно выходят запросы по снижению тревожности, коррекции психосоматики, решению внутриличностных конфликтов («хочу, но не могу» и проч.).

Все это свидетельствует о том, что личность постепенно обращается «внутрь себя» и на смену показателю «достигаторству», наследию XX века, приходит новая тенденция на приоритет своего Я и заботу о себе и своем здоровье (как физическом, так и психологическом) [8].

В этих условиях одними из наиболее актуальных задач для психологов становятся поиск и создание новых психологических техник, позволяющих эффективно работать с поступающими запросами, а также исследование уже существующих психологических техник и инструментов на предмет их практической эффективности в рамках психотерапии личности.

Психологической техникой, предлагающейся к рассмотрению в настоящей статье, является авторская разработка клинического психолога Ю.О. Соловьёвой - Психосолиптическая метафорика (ПСМ).

Сущностно, Психосолиптическая метафорика является синтетической техникой, образованной за счёт соединения принципов диагностики при помощи метафорических карт [1, с.27] с принципами проведения диагностики по модели SCORE [2, с.103]. При этом, получившаяся в итоге соединения принципов указанных методик модель закономерно подверглась авторским корректировкам и уточнениям (для метафорических карт в ПСМ используется единый универсальный опросник, полностью отвечающий требованиям техники «чистого языка», а в классическую версию SCORE был добавлен вопрос про препятствия, не позволяющие достигнуть клиенту желаемого результата), в результате чего и была образована новая самостоятельная техника.

Основных целей у применения Психосолиптической метафорики две: уточнение и более конкретное формулирование запроса клиента с использованием метафор его собственного бессознательного; выявление и задействование в процессе терапии личности внутренних ресурсов клиента, выявляющихся им самим на уровне бессознательного [3].

Достижение указанных целей позволяет макси-

мально оперативно выявлять текущее психоэмоциональное состояние клиента, уточнять обобщенно сформулированный запрос клиента, а также экологично и нативно разрешать запросы клиента, подбирая наиболее подходящую технологию терапевтирования [5, с.100].

Рассмотрим схематичный порядок применения ПСМ в рамках психотерапии личности:

1. Психолог задает клиенту вопрос о его текущем актуальном состоянии и предлагает вытянуть одну карту из колоды метафорических карт, повернутых к клиенту «рубашкой».
2. Психолог просит клиента описать изображение на вытянутой метафорической карте - что видит клиент в целом, как это соотносится с заданным вопросом (в данном случае – о текущем актуальном состоянием).
3. Далее психолог спрашивает клиента о желаемом результате, сенсорном состоянии, которое хочется получить и предлагает вытянуть еще одну метафорическую карту из колоды.
4. Аналогично второму действию.
5. Психолог уточняет, каким, по мнению клиента, будет глобальный эффект от сенсорики, указанной выше, и предлагает вытянуть еще одну метафорическую карту из колоды.
6. Аналогично второму действию.
7. Психолог спрашивает, какие, по мнению клиента, препятствия могут помешать ему пройти путь от текущего состояния до желаемого результата, и предлагает клиенту взять еще одну метафорическую карту из колоды.
8. Аналогично второму действию.
9. Психолог предлагает клиенту выяснить, каковы истинные причины/причина его текущего состояния, и дает клиенту вытянуть метафорическую карту из колоды.
10. Аналогично второму действию.
11. Психолог предлагает клиенту подумать, какие ресурсы помогут ему пройти путь от текущего состояния до желаемого результата, и дает клиенту вытянуть три метафорические карты из колоды.
12. Аналогично второму действию.
13. После этого клиенту предлагается взглянуть на получившийся у него расклад и описать свои ощущения – достаточно ли ему информации для осознания сложившейся ситуации и работы с ней или же требуется добавить куда-то еще карт (чаще всего добавление требуется в ресурсы и причины).

На этом сама Психосолиптическая метафорика как таковая заканчивается, и у психолога появляется на выбор две стратегии дальнейших действий в зависимости от психоэмоционального состояния клиента:

1. продолжить терапию и работать с полученными по результатам техники данными в случае, если клиент не обладает достаточным количеством ресурсов для самостоятельного разрешения запроса;
2. закончить терапию, если после проведения техники ПСМ клиент ощущает достаточное количество имеющихся у него ресурсов для самостоятельного выхода из тревожащей его ситуации.

Какую именно из двух вышеназванных стратегий выбрать психолог решает совместно с клиентом, ориентируясь на конкретные ситуации в каждом конкретном случае психотерапии личности.

Следует также отметить, что проведение ПСМ предполагает соблюдение ряда принципов, отступление от которых может повлечь снижение эффективности применения техники.

Данные принципы сводятся к следующим:

- Психолог использует колоду метафорических карт, повернутых к клиенту «рубашкой». В случае, если клиент заранее увидит предлагаемые на картах изображения крайне вероятно возможность подключения к выбору «сознательного» у клиента, а также влияние так называемой «вкусовщины». В результате весь эффект техники будет потерян.
- Обращаясь к подбору карт, лучше всего использовать изображения с сюрреалистическими мотивами, поскольку сюрреализм сам по себе обращается к бессознательному, выживая из него индивидуальные метафоры и ассоциации [1, с.97].
- При выборе наборов карт психологу следует обратить внимание на необходимость использования разных по стилям и настроению изображений для возможности расширения области запросов, для работы с которыми применяется техника ПСМ.
- После проведения классического расклада ПСМ на шесть изображений, каждое из которых соответствует одному вопросу и одной «теме», по желанию клиента возможно добавление изображений к отдельным темам (например, ресурсам или препятствиям). Это позволяет психологу получить максимально полную картину текущего запроса клиента и выявить все отправные точки дальнейшей терапии.
- Использование психологом «чистого языка» [7, с.90]. В целях избегания встроенных «извне» ассоциаций специалист не должен задавать клиенту наводящие вопросы и помогать с метафорическим толкованием изображений на картах. Клиент должен описывать то, что видит именно он, включать именно свое бессознательное.

Соблюдение вышеназванных принципов позволит психологу добиться максимальной эффективности от применения техники Психосолиптическая метафорика.

Что касается условий использования техники, а точнее ситуаций, в которых применение ПСМ будет наиболее целесообразным и эффективным, то здесь следует выделить три наиболее часто встречающихся случая.

В первом случае у клиента отсутствует четко сформулированный запрос к психологу. То есть имеется, например, цель снизить повышенную тревожность, но нет четких критериев, позволяющих выявить желаемое состояние клиента и т.д. В данной ситуации ПСМ не только позволит выявить причины текущего психоэмоционального состояния клиента, но и при помощи метафор бессознательного поможет визуализировать желаемый результат терапии.

Второй ситуацией, при которой применение техники будет крайне эффективным, является необходимость проведения диагностики клиента в условиях отсутствия достаточного количества времени. Проведение ПСМ занимает в среднем 15-20 минут, соответственно, техника по сути является «экспресс»-диагностикой, позволяющей специалисту сформировать картину того, что происходит у клиента здесь и сейчас, а также отправные точки будущей терапии.

Наконец, третьим случаем наиболее целесообразного использования ПСМ является ситуация, в которой перед психологом стоит задача поиска внутренних ресурсов клиента. Как уже упоминалось ранее, Психосолиптическая метафорика позволяет клиенту самостоятельно выявить имеющиеся у него ресурсы на уровне бессознательного, что дает возможность сделать дальнейшую терапию более продуктивной.

С учетом того, что вышеописанные ситуации могут (и чаще всего именно так и происходит) сочетаться как друг с другом, так и с иными запросами клиента к психологу, можно сделать вывод об универсальности и практической ценности техники ПСМ для психотерапии личности.

Подтверждением данного тезиса также служит проведенное автором исследование техники ПСМ на проверку практической эффективности данного инструмента в рамках терапии личности. В исследовании 63 клиента и у 59 из них после применения техники была отмечена положительная динамика терапии.

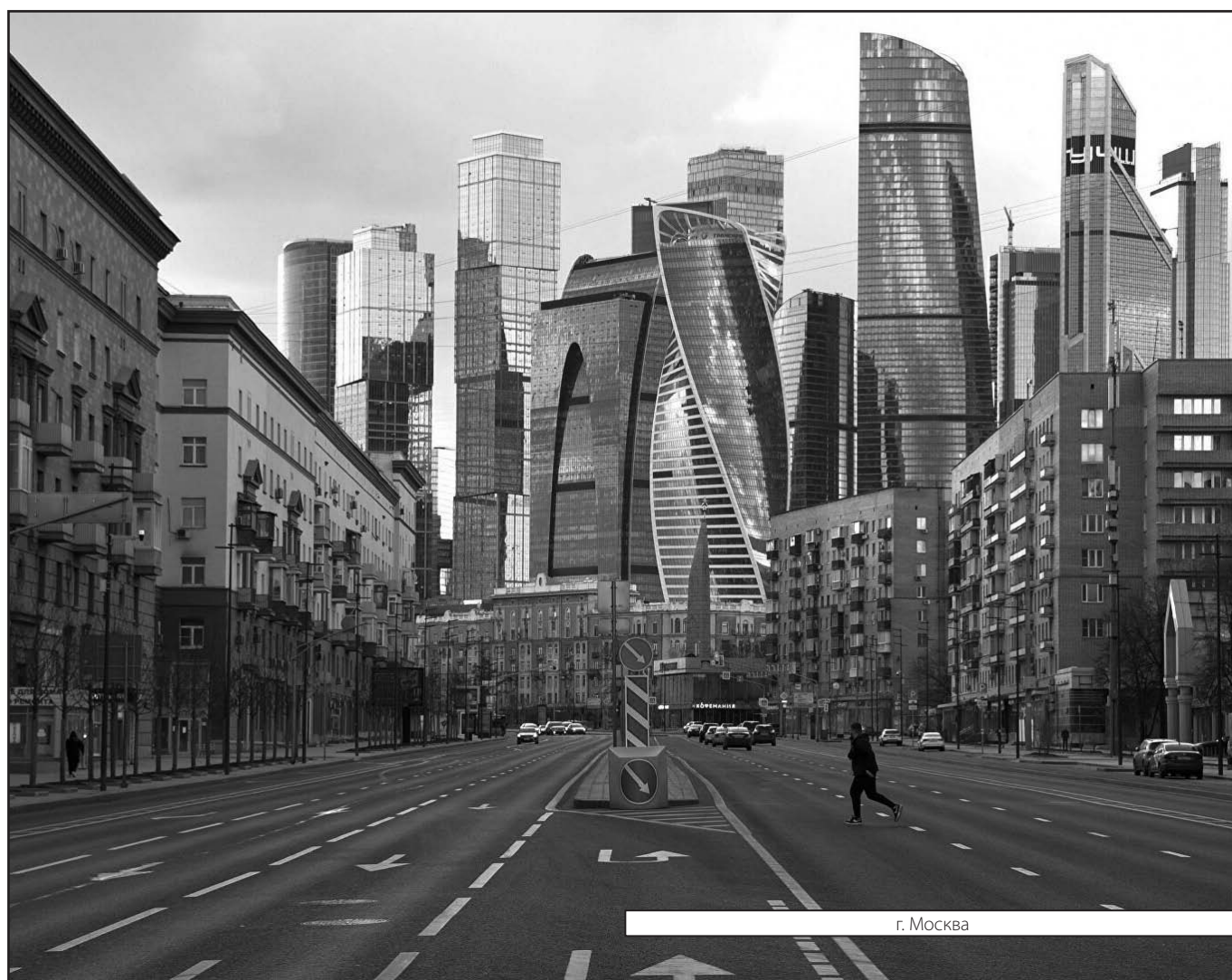
Таким образом, можно утверждать, что использование авторской метафорической техники Психосолиптическая метафорика (ПСМ) показывает высокую эффективность в рамках психотерапии личности. В связи с этим, закономерным становится вывод о возможности и целесообразности внедрения указанной психологической техники как инструмента в профессиональную деятельность практикующих психологов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буравцова Н.В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии – MACARDS, 2021. – 227 с.
2. Делозье Д., Дилтс Р.: НЛП-2: поколение Next — Питер, 2012. - 320 с.
3. Кокоева Р.Т. Терапевтическая метафора как метод в индивидуальной работе психолога // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6.
4. Мингазов С. Число обращений к психиатрам и психологам выросло в России в пандемию [Электронный ресурс]. URL: <https://www.forbes.ru/newsroom/obshchestvo/421821-chislo-obrashcheniy-k-psihiatram-i-psiologam-vyroslo-v-rossii-v> (дата обращения 21.06.2022).
5. Нагорная А.В. Использование метафор в психотерапевтической практике // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Сер. 6, Языкознание: Реферативный журнал. - 2021. – С.97 – 115.
6. «Росгосстрах»: число обращений к психологам выросло более чем в два раза [Электронный ресурс]. URL: https://www.vedomosti.ru/press_releases/2022/03/11/rosgosstrah-chislo-obraschenii-k-psiologam-viroslo-bolee-chem-v-dva-raza (дата обращения 21.06.2022).
7. Шарапов А.О. Современные технологии психологического консультирования и психотерапии: учебное пособие — Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2018. – 160 с
8. Яковлева Е. В пандемию в семь раз выросло количество обращений к психологам [Электронный ресурс]. URL: <https://rg.ru/2021/12/16/v-pandemiiu-v-sem-raz-vyroslo-kolichestvo-obrashchenij-k-psiologam.html> (дата обращения 21.06.2022).

© Соловьёва Юлия Олеговна (darja-budylova@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



г. Москва