

РЕЗЮМЕ МОДАЛЬНОСТИ «МЕТАФОРИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ»

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Метафорическая психотерапия является методом психологически ориентированной психотерапии. Метод разрабатывается в России с 2008 года Тимошенко Г. В. и Леоненко Е. А. на основе авторской модели личности.

Представление о структуре личности основывается на следующем - базовом для метафорической психотерапии - положении: жизнедеятельность человека есть последовательность решений всех задач, встающих перед ним в промежутке между его рождением и смертью. Личность авторы считают той составной частью психики, которая предназначена для решения человеком своих жизненных задач. При этом любая задача имеет трехчастную структуру (условия, результат и процесс решения), поэтому и структура личности должна соотноситься со структурой задачи и включать следующие составные части: понятия, описывающие представления человека о мире, себе и своем месте в этом мире, систему его отношений к себе и миру, систему используемых им способов действия. В метафорической психотерапии мишени - это неадекватно сформированные инструменты создания картины мира, критерии жизненной позиции и базовые умения.

Второе основополагающее теоретическое положение метода: любое проявление человека есть метафора всей его личностной структуры в целом и каждой ее составляющей в частности, что предполагает наличие в каждом проявлении личности в свернутом виде всей информации о структуре личности, личной истории, проблемных зонах и пр.

По причине взаимосвязанности всех содержательных частей метафорической психотерапии психотерапевтическое воздействие метода в высокой степени технологизировано. Работа ведется по выработанным алгоритмам с опорой на роль терапевта в качестве “тренажера” для клиента. Такая роль “тренажера” предполагает создание условий, когда будет невозможным для клиента дальнейшее использование им привычных (неконструктивных) способов жизнедеятельности; на помощь клиенту в формировании и апробации новых, конструктивных способов жизнедеятельности.

СУЩНОСТЬ МЕТОДА

Используемое в основе метода представление о структуре личности основывается на следующем положении: жизнедеятельность человека есть последовательность решений всех задач, встающих перед ним в промежутке между его рождением и смертью.

При этом любая задача имеет трехчастную структуру - соответственно, на индивидуальную специфику решения жизненных задач могут влиять:

1. Картина мира - определенным образом организованная совокупность представлений человека о себе, о мире и своем месте в нем.

2. Жизненная позиция - определенным образом организованная совокупность отношений человека к своим представлениям о себе и о мире.

3. Базовое умение - умение, необходимое для решения любой жизненной задачи.

Второй уровень анализа рассматривает формирование компонентов личности на ранних этапах личностного развития. В соотнесении с четырьмя основными инструментами создания картины мира (обоснованность собственным опытом; определенность представлений; установление причинно-следственных отношений между представлениями; понимание наиболее общих жизненных закономерностей) в процессе раннего личностного развития можно выделить четыре этапа. Основой для такой периодизации стала сюжетная специфика разных возрастных периодов с точки зрения действий, являющихся обязательными и неизбежно совершаемыми любым ребенком в соответствующем возрасте. В результате различных нарушений в процессе освоения инструменты могут быть повреждены, что в каждом конкретном случае совершенно определенным образом скажется на картине мира, выстроенной с помощью этих инструментов. Аналогичным образом описан механизм развития и патогенеза для жизненной позиции и картины мира.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

Основными диагностическими принципами метафорической психотерапии можно считать следующие:

1. Любое проявление человека несет на себе специфический отпечаток всех имеющихся у него личностных нарушений.

2. Любое проявление клиента значимо не только внутри целостного контекста его жизнедеятельности, но и взятое в отдельности.

3. Факт недовольства человека собственной жизнью свидетельствует о том, что у него имеются нарушения всех инструментов создания картины мира, всех критериев оценки реальности и всех базовых умений.

Основными терапевтическими принципами являются следующие:

1. Картина мира и жизненная позиция человека не могут оцениваться с точки зрения их адекватности. Неадекватными могут быть только инструменты создания картины мира и критерии оценки реальности.

2. Взаимодействие клиента с терапевтом в ходе психотерапевтического процесса выступает в роли модели взаимодействия клиента с реальностью.

3. Каждое проявление терапевта в ходе психотерапевтического процесса должно быть терапевтичным по своей форме, сути и связи с другими проявлениями.

Структура психотерапевтического процесса включает в себя три этапа: организационный этап (сбор терапевтом информации; формирование терапевтического альянса; построение терапевтом диагностической версии и стратегии; формирование общих целей и задач; обеспечение необходимого уровня мотивации клиента для осуществления им изменений в собственной жизни); этап разрушения неконструктивных способов жизнедеятельности; этап создания конструктивных способов жизнедеятельности.

Конечная цель метафорической психотерапии - создание условий для конструктивной трансформации инструментов создания картины мира, критериев оценки внутри жизненной позиции и базовых умений.

Если вкратце изложить суть происходящего во время такого психотерапевтического процесса, то вся работа психотерапевта состоит в следующем. Сначала он проясняет значимые представления клиента с точки зрения их обеспеченности его опытом, определенности и т.д. В ходе такого прояснения обнаруживается неадекватность представлений клиента и, соответственно, его инструментов создания картины мира, в ходе аналогичного прояснения критериев оценки реальности обнаруживается отсутствие их обоснованности результатами реального исследования клиентом собственных представлений. Часть значимых представлений клиента и его критерии оценки реальности очевидным для него образом оказываются неприемлемыми, часть его картины мира и жизненной позиции очевидным для него образом рушится, у клиента в результате потери им уверенности в собственных представлениях о реальности возникает тревога и неизбежно появляется высокая мотивация на восстановление целостности собственной картины мира. Клиент начинает прилагать все усилия, чтобы обрести утраченное внутреннее равновесие, терапевт помогает клиенту сформировать адекватные (т.е. обеспеченные собственным опытом, определенные, связанные причинно-следственные связями и наиболее общими жизненными закономерностями) представления и адекватные (т.е. основанные на исследовании каждого фрагмента и лишённые изначальной готовности к той или иной оценке) критерии оценки реальности. В ходе этого процесса клиент конструктивно трансформирует свои инструменты создания картины мира, критерии оценки реальности и базовые умения. Экологичность метода обеспечивается за счет следующих факторов:

1. Недирективность метода - то есть отношение к клиенту как к самостоятельному участнику терапии;
2. Выбор в качестве мишеней инструментов создания картины мира, а не самой картины мира клиента;

3. Привлечение терапевтом внимания клиента к неопределенным/неустойчивым фрагментам его картины мира, а не разрушение этих фрагментов.

ПРИМЕНЕНИЕ

Метод предназначен для оказания психотерапевтической помощи клиентам без диагностированной психической патологии. Наличие авторской модели личности в метафорической психотерапии позволяет не только вести психотерапевтическую практику, но и использовать ее в таких областях, как саморазвитие, работа с мышлением, построение и увеличение эффективности команд, оказание психологической помощи в кризисных ситуациях и др. Возможна работа как в индивидуальном, так и в групповом формате.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Представление метафорической психотерапии о здоровом личностном функционировании - а значит, и о результатах терапии - сводится к критериям аутентичности и адаптивности, связанным с необходимостью для человека адекватно выстроить собственные отношения с собственным «Я» и со всем прочим миром. При этом аутентичность можно определить как способность человека самостоятельно определять и формировать все, что он называет своим, а адаптивность – как способность человека находить устраивающие его способы действия в любых имеющихся условиях. Иными словами, аутентичностью является пребывание человека в контакте с самим собой, а адаптивностью – умение находить баланс между собственными целями и намерениями, с одной стороны, и внешними условиями – с другой. Необходимым шагом в достижении этих критериев является освоение способов создания и поддержания реалистичной картины мира.

При этом аутентичность человека в сформулированном понимании будет включать в себя четыре основных составляющих результата психотерапии:

- умение обосновывать свои представления обо всем, что человек называет своим, действительно собственным опытом;
- умение четко определять те понятия, которые являются для него значимыми при формировании этих представлений;
- умение выстраивать собственные представления в обоснованные и взаимосвязанные цепочки;
- умение осознавать мотивы собственных действий и соотносить их со своим целостным представлением о мире, себе и своем месте в нем.

Владеющий этими умениями человек в любое свое взаимодействие будет вносить то индивидуальное, что есть именно в его уникальном опыте.

Аналогично и адаптивность человека определяется четырьмя основными умениями, развиваемыми в результате прохождения психотерапии:

- умением вступать только в такие взаимодействия, которые обеспечены энергетикой его собственных отношений и желаний;

- умением осознавать и соблюдать существующие в этом взаимодействии ограничения и условия;
- умением вкладывать в любое взаимодействие все усилия, необходимые для его результативности и зависящие именно от него;
- умением соотносить каждое свое действие с конечной целью целостного взаимодействия.

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Тимошенко Г., Леоненко Е. Стратегии и тактики психотерапии. М.: Психотерапия, 2008.
- Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. Метафорическая психотерапия. М.: Психотерапия, 2011.
- Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. Групповая психотерапия: программы, умения, тренинги. Практическое руководство М.: Изд-во Института Психотерапии, 2019.
- Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. 54 инструмента эффективной психотерапии взрослых и детей М.: КТК Галактика, 2020.
- Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. 500 слов о самом главном. М: КТК Галактика, 2021
- Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. Метафорическая психотерапия: стратегии, технологии, инструменты. М.: Психотерапия, 2022.