

ПРОБЛЕМНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ МЕТОД ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С РАЗЛИЧНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ В РАМКАХ НОВОГО ПОДХОДА — ВИЛИР-ТЕРАПИИ — НА ПРИМЕРЕ РАБОТЫ С ПРЕНАТАЛЬНОЙ ТРАВМОЙ

Евдокимова Евгения Владимировна, werdana@mail.ru, магистр психологии, самозанятый клинический психолог, частная практика. Москва, Россия.

Аннотация. В данной статье представлен проблемно-ориентированный метод для самостоятельной работы с различными проблемами в рамках нового подхода — ВИЛИР-терапии. Приведено общее системное описание программы работы с конкретной проблемой на примере работы с пренатальной травмой. Раскрыта процедура апробации, показана актуальность и практическая значимость методов самостоятельной работы в подходе ВИЛИР-терапии для разрешения психологических проблем.

Ключевые слова: психологическая самопомощь, самостоятельное решение проблем, самопоиск травмы, самопоиск вторичных выгод от травмы.

Сущность ВИЛИР-терапии

Рабочее название терапии: «терапия разотождествления». «ВИЛИР» — аббревиатура, которая рассмотрена в разделе «философские основания». Мы полагаем, что отождествление с личностью, ролевым репертуаром, мышлением, эмоциональной или поведенческой сферой, мировоззрением, системой ценностей (целей смыслов), любыми видами идентичности лежат в основе нарушений адаптации. Человек может себя идентифицировать с нацией, расой, профессией, телом, религией, но он должен помнить, что он — не набор идей. Он тот — кто эти идеи создает и управляет ими.

Считается, что «развитый человек» обладает «зрелой личностью». На деле «личность» обладает человеком. Он перестает понимать, что является автором, конструктором личности, мировоззрения и отождествляется с процессом мышления или системой представлений о себе (мире).

В соответствии с идеей разотождествления сконструированы упражнения, задача которых «разлепить» состояние и настроение, цели и желания, личность и тело, человека и личность и так далее. «Вести расстояние» между различными личностными детерминантами, чтобы человек мог «рассмотреть их по отдельности» и разотождествиться с ними.

Актуальность ВИЛИР-терапии

В настоящее время русскоязычный рынок психологических услуг перенасыщен представителями разных школ и направлений, некоторые из которых не декларируют свои цели, происхождение инструментов, не имеют этического кодекса. Множество специалистов без специального образования предлагают психологические услуги, не отвечая за последствия непрофессиональной помощи. Некоторые не знают, представителями какого направления сами являются и не могут классифицировать собственные инструменты даже на уровне «простых понятий»: аналитические, экспрессивные и так далее. В среде информационных услуг появился новый термин «инфоцыгане».

Известны случаи, когда «псевдоспециалисты» наносили существенный вред, дискредитируя психологическое консультирование, психокоррекцию, немедицинскую психотерапию как социальный институт [5].

Некоторые люди избегают обращаться за помощью, так как «наслышаны» о работе «психологов». Некоторые люди и раньше избегали обращаться за помощью, так как испытывают трудности при необходимости «открываться перед чужими» или им трудно сосредоточиться на мыслях и ощущениях в присутствии третьих лиц. Для этой категории клиентов, которые готовы взять на себя ответственность за решение проблемы, но нуждаются в уединении или не доверяют специалистам, разработан наш подход. Учитывая текущую ситуацию, мы разработали метод самостоятельной работы, который может восприниматься как «относительно безопасный».

Во-первых, в каждой программе указаны школы, на идеях которых сконструированы инструменты. Клиент может обратиться к источникам и удостовериться, что такие школы и подходы существуют и признаны профессиональным сообществом.

Во-вторых, детально описана аудитория, показания к применению, противопоказания, предостережения, отказ от ответственности, из которых понятно, кому такой метод не подойдет, кому противопоказан, кому не поможет.

В-третьих, административные и теоретические части программ будут находиться в открытом доступе. До начала работы с программой потенциальный клиент сможет проконсультироваться у независимых специалистов.

В-четвертых, в открытом доступе находится около ста видеолекций автора, из которых клиент может почерпнуть необходимую информацию о том, насколько ему близко мировоззрение автора. Видеолекции включают в себя широкий круг тем, связанных с различными аспектами жизни человека: его состояние, настроение, доминирующие эмоции, деятельность, роли, сценарии, установки, мотивацию, цели, смыслы, ресурсы, продуктивность, активность и так далее.

В ВИЛИР-терапии предпринята попытка соблюсти принцип «максимальной открытости»: доступна биография автора, мировоззрение, книги, статьи, лекции. Сохранена возможность обратной связи: можно задавать вопросы в блоге, где наглядно подтверждена экспертность автора, можно обратиться через закрытые каналы связи.

Процедура апробации

Масштабной апробации не было, так как проект относительно новый, программы разрабатываются в течение последнего года. Отдельные клиенты, проходившие некоторые программы, дали положительную обратную связь. Бывают неприятные воспоминания, «негативные» инсайты, разочарования, иногда возникает сопротивление. Это является «нормальной частью работы», для таких состояний есть отдельные техники, например, по работе с образом сопротивления. В целом, фокус-группа разделилась на «два лагеря»:

1. Те, кто принципиально не хочет работать самостоятельно. Как правило, это немного «рентные» клиенты (по терминологии Столина В.В. и Бодалёва А.А. [2]). Они могут себе позволить оплачивать работу специалиста и не видят смысла «заставлять себя делать уроки».

2. Те, кто заинтересовался работой, среди них:

- «просто интересно»,
- «всерьез намерен».

Критика в основном по латентным признакам (цветовое оформление буклетов и рабочих тетрадей, неудобство в связи с форматом рабочей тетради).

Методические основания ВИЛИР-терапии.

Пошаговая мультифокусная инструкция в любой программе в ВИЛИР-подходе состоит из трёх частей:

- административной,
- теоретической,
- практической.

В административной части представлены разделы:

- описание целевой аудитории,
- противопоказания,
- предостережение,
- отказ от ответственности,
- права на использование,
- информированное согласие.

В теоретической части представлены разделы:

- методические рекомендации по выполнению программы,
- содержание буклета,
- описание проблемы,
- состояние проблемы,
- подходы к проблеме,
- подходы к решению проблемы.
- модель решения проблемы в рамках ВИЛИР-подхода.

В методических рекомендациях представлена общая инструкция к программе. Описана скорость прохождения программы при выборе различных видов расписания и глубины погружения. Описаны варианты прохождения: поверхностное, среднее, глубинное. Инструкции для разных видов прохождения, инструкции по саморегуляции, мотивированию на продолжение, описание уровня необходимости и будущей пользы.

Количество разделов меняется от темы к теме. Применительно к теме «Пренатальные травмы» в теоретической части содержится 22 кратких раздела (по 700-1000 знаков, чтение занимает 1-2 минуты): 1. «Описание буклета». 2. «История проблемы». 3. «Подходы к проблеме». 4. «Причины токсикоза». 5. «Если зародыш не чувствует». 6. «Психологическая травма и зародыш». 7. «Агрессия и гиперопека». 8. «Состояние проблемы». 9. «Травма и сценарий». 10. «Формирование сценария». 11. «Симптомы травмированного сценария». 12. «Виды пренатальных травм». 13. «Типы пренатальных травм». 14. «Симптомы пренатальной травмы». 15. «Косвенные признаки пренатальной травмы». 16. «Экзистенциальная тревожность». 17. «Эмоциональная тупость». 18. «Травма рождения». 19. «Травма пребывания в утробе». 20. «Надо ли работать с «пренаталом»?». 21. «Содержание пренатальной травмы». 22. «14-фокусная модель работы».

Минимум теории в целях информирования с указанием источников. Максимум точек зрения во избежание трансляции ограниченной парадигмы. В данном случае мы ориентируемся на подход к работе с травмой Гнездилова А.В. [3], согласно которому необходимо избегать навязывания стереотипов, несвойственных конкретному человеку образов и моделей.

Модель может меняться в зависимости от проблемы. Применительно к теме «Пренатальные травмы» предлагается 14-фокусная модель работы:

1. Формулирование ожиданий от работы с темой.
2. Демифологизация (прояснение) темы рождения.
3. Символизация сопротивления, травмы, себя в травме.
4. Анализ травмы, состояния, образа себя.
5. Анализ сценарных выборов.
6. Анализ вторичной травматизации.
7. Анализ вторичных выгод.
8. Работа над качеством жизни.
9. Осознавание изменений.
10. Фиксация изменений.
11. Преобразование дефекта в ресурс.
12. Перемоделирование ситуации.
13. Моделирование нескольких сценариев будущего.
14. Сравнение ожиданий с результатом.

«Демифологизация темы» означает прояснение собственных представлений и избавление от заблуждений относительно темы. Слово «миф» использовано в значении «личностный миф» согласно работам Лосева А.Ф. [8].

После описания мультифокусной модели предлагается методика работы, которая включает несколько разделов, ориентированных на отдельные «фронты работы». К методике прилагаются: цель, задачи, предполагаемый результат.

Первое упражнение — всегда формулирование ожиданий. Упражнение представлено в виде неоконченных предложений, закончив которые клиент формулирует ожидания, цель, задачи, проблемы, описывает ожидаемые изменения представлений, состояния. В конце программы завершающая техника измеряет воплощение ожиданий в баллах.

В программе «Пренатальные травмы» представлено 55 коротких упражнений для самостоятельной работы. Из них:

- 5 эссе (описать свои представления по заданной теме),
- 5 символизаций (представить образ чего-либо – события, состояния),
- 15 арт-терапевтических техник (нарисовать / слепить символ или образ),
- 3 диалога (с символами или воображаемыми участниками),
- 13 упражнений на анализ (неоконченные предложения, сравнение ответов из ранних упражнений, оценка суждений, изменений),
- 2 упражнения на самоанализ (описание своих мыслей, чувств, ощущений по указанному поводу),
- 12 техник на моделирование (угрозы, сценариев будущего и так далее).

Разделение условное, например, некоторые техники символизации одновременно требуют анализа или рисования (лепки).

Техники короткие (для неоконченных предложений – 5-7 вопросов).

Последние техники программы направлены на оценку работы по программе в целом, перемоделирование прошлого, преобразование дефекта в ресурс, осознание и фиксацию изменений, оценку соответствия ожиданиям в баллах.

К каждому теоретическому и практическому разделу применяются принципы:

1. КРАТКОСТИ и ЁМКОСТИ. Каждый раздел (тема или упражнение) занимает 1 страницу небольшого блокнота. Для теории – до 1000 знаков, для практики — до 500 знаков.

2. ЗАВЕРШЕННОСТИ. Каждая страница (каждый раздел и каждое упражнение) предваряется названием, каждая техника имеет название, после каждого упражнения «вопрос для размышления». Это является дополнительным «подпороговым» инструментом, цель которого — «вести структуру», четкое разграничение между темами и упражнениями.

3. РЕФЛЕКСИИ. В конце каждого упражнения предлагается записать мысли, чувства, ощущения, если они изменились, и озарения, если они возникли.

Методологические основания ВИЛИР-терапии.

Проблемно-ориентированные программы в рамках подхода ВИЛИР-терапии основаны на идеях следующих школ:

1. Системный подход: Борис Ломов [7]. Используются уровни личности: познавательный, эмоциональный, поведенческий; психические явления: когнитивные, коммуникативные, регулятивные; идея о множественности детерминант психического явления.
2. Структурный подход: Эдвард Титченер [10]. Использована идея самоанализа чувств, ощущений, взглядов, эмоций.
3. Транзактный анализ: Эрик Берн [1]. Используются идеи «игровых» ролей, сценариев, сценарных основ.
4. Символдрама: Ханскарл Лейнер [9]. Используются идеи работы с символами, воображением.
5. АРТ-терапия: используются рисуночные техники и техники работы с пластилином.
6. Теории отечественной психиатрии (нарушения мышления по Зейгарник Б. В. [4], уровни аффективной регуляции по Лебединскому В.В. [6])
7. Авторский программный метод: пошаговая мультифокусная инструкция.

Реализация подходов в программе.

1. Системный подход.

В программах используются техники неоконченных предложений, где клиенту предложено описать свои мысли, чувства, действия (в соответствии с уровнями личности по Б.Ф. Ломову).

В конце каждой техники (инструмента, упражнения) предложено записать мысли, чувства, планы, озарения по итогам выполненного упражнения.

В соответствии с идеей о множественности детерминант использованы различные слова в разных модальностях. Например, вместо слова «мысли» могут быть использованы «суждения», «убеждения», «выводы», «мнения», «мыслезаключения», «установки», «оценки», «данные», «информация», «новости» и так далее. Цель — охватить мышление «со всех сторон»: «входящие данные», процессы мышления (процедуры обработки данных), результаты мышления («обработанные данные»).

2. Структурный подход.

Клиенту предлагается анализировать свои чувства, ощущения, взгляды, эмоции и динамику их изменений во время работы с программой. В начале программы он описывает текущие представления, ощущения, восприятия, по ходу работы — количественные и качественные изменения, в конце работы описывает и фиксирует качественные изменения.

3. Транзактный анализ.

В некоторых упражнениях используется работа с ролями, где требуется описать поведение, эмоции, действия, например, защитника.

4. Символдрама: идеи работы с разными символами: не только «защитника», но и «защиты», «беззащитности», «средств защиты». Работа может быть на уровне художественных техник, неоконченных предложений, эссе, диалогов с символом. Например, с символом сопротивления, угрозы, травмы. В некоторых упражнениях предлагается символизировать вторичные выгоды и/или окружение, поработать с их символами.

5. Арт-терапия: в арт-техниках предлагается нарисовать и / или слепить образы и символы, сформулированные или описанные в других упражнениях.

6. Отечественная психиатрия. В некоторых программах есть упражнения, в фокусе которых «детали», «операции», «концепты» и способность перемещаться по уровням обобщения, рассматривать одну и ту же проблему «с разного расстояния».

Уровни аффективной регуляции применяются в разных упражнениях, связанных со способностью понимать, воспроизводить, оценивать эмоции, управлять ими.

7. Авторский программный метод. Клиенту предлагается описание мультифокусной модели, методика работы, которая включает несколько разделов, ориентированных на разные «фронты работы». К методике прилагаются: цель, задачи, предполагаемый результат.

Философские основания ВИЛИР-терапии.

ВИЛИР — аббревиатура из слов воля, источник, любовь, искусство, разотождествление.

ВОЛЯ — в значении «проактивность, преднамеренность, способность быть источником своего поведения, мышления, сознания». Речь о сверхадаптации — не пассивном приспособлении под реалии жизни, а об активном изменении зоны ответственности. ИСТОЧНИК — в значении «причина, ответственность, селфдетерминизм». Быть ответственным — принимать последствия своих (без)действий с учетом влияния среды. Стремиться к «равновесной оценке», оценивать свой вклад по тем же критериям, что и вклад других. ЛЮБОВЬ — в значении «стабильное заинтересованное принимающее взаимное состояние и отношение». Стабильное, то есть существует вне зависимости от обстоятельств. Принимающее — в значении «воспринимающее», без избирательного игнорирования. Состояние и отношение означает не только «источать», но и «являться». Взаимное — значит способность источать, принимать, быть; способность управлять своим отношением, самому решать, кого и что любить, от кого принимать любовь. ИСКУССТВО подразумевает образное отражение реальности, целостное ее восприятие. Человек, обладающий волей, являющийся причиной своей жизни, находящийся в состоянии любви как следствие, обладает творческими способностями, креативным мышлением, становится мастером своего дела. ТВОРЧЕСТВО. Творчество означает не только восприятие, но и действие: созидание, преобразование, разрушение. Отказ от потребительского мировоззрения. РАЗОТЖДЕСТВЛЕНИЕ — избавление от тождественностей, идентичностей, «растворение границ личности» — процесс, который позволяет обрести вышеизложенные характеристики. Рабочее название ВИЛИР-терапии — терапия разотождествления. Человек склонен отождествляться со своими или чужими мыслями, чувствами, имуществом. Он может отождествиться с собственной личностью, социальной ролью, другим человеком, группой. Фиксации обездвигивают, делают человека непродуктивным. Эффект от разотождествления — САМОПОЗНАНИЕ — феномен «найти себя», «познать себя», «найти под завалами идей, мнений, суждений, оценок, чувств, эмоций, действий» того, кто является их источником, создателем, наблюдателем. Кто является автором и носителем личности, идентичностей и мировоззрения.

Литература

1. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. — М.: Эксмо, 2017. — 496 с.
2. Бодалев А.А., Столин В.В. и др. Семья в психологической консультации: Опыт и проблемы психологического консультирования. — М.: Педагогика, 1989. — 208 с.
3. Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. — СПб: Речь, 2007. — 161 с.
4. Зейгарник Б. В. Патопсихология. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Изд-во МГУ, 1986. — 286 с.
5. Латыпов И.В. Лженаука в современном мире: медиасфера, высшее образование, школа // Сборник трудов Пятой Международной научно-практической конференции имени В.Л. Гинзбурга и Э.П. Круглякова. — СПб.: Изд-во ВВМ, 2017. — С. 80-83.
6. Лебединский В.В., Никольская О.С., Баенская Е.Р. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция. — М.: Изд-во МГУ, 1990. — 196 с.
7. Ломов Б.Ф. Психическая регуляция деятельности: избранные труды / отв. ред. Барабанчиков В.А. — М.: Ин-т психологии РАН, 2006. — 622 с.
8. Лосев А.Ф. Диалектика мифа. — М.: Правда, 1990. — 429 с.
9. Обухов Я.Л. Символдрама: кататимно-имагитивная психотерапия для детей и подростков. — М.: Эйдос, 1997. — 112 с.
10. Титченер Э. Б. Учебник психологии / пер. с англ. Болтунова А.П. — М.: Мир, 1914. — Т. I. — 264 с.

SELF-INSTRUCTIONAL PROBLEM-ORIENTED METHOD WITH VARIOUS PROBLEMS WITHIN THE FRAMEWORK OF A NEW APPROACH («WILIR-THERAPY») BY THE EXAMPLE OF WORKING WITH A PRENATAL TRAUMA

Evdokimova E.V., werdana@mail.ru, Master of Psychology, self-employed clinical psychologist, private practice. Moscow, Russia.

Annotation. This article presents a problem-oriented method for self-instructional work with various problems within the framework of a new approach — VILIR-therapy. The general system description of the program of work with a specific problem by the example of work with prenatal trauma, the procedure of experimental approbation is opened; and the practical importance of new method as psychotherapeutic technology of psychological consultation is revealed.

Keywords: psychological self-help, self-instructional problem solving, self-search for trauma, self-search for traumatic secondary benefits.

References

1. Bern E. Vvedenie v psikiatriiu i psikhoanaliz dlia neposviashchennykh [A Layman's Guide to Psychiatry and Psychoanalysis]. — М.: Eksmo, 2017. — 496 s.
2. Bodalev A.A., Stoln V.V. i dr. Sem'ia v psikhologicheskoi konsul'tatsii: Opyt i problemy psikhologicheskogo konsul'tirovaniia [Family in psychological counseling: Experience and problems of psychological counseling]. — М.: Pedagogika, 1989. — 208 s.
3. Gnezdilov A.V. Psikhologiiia i psikhoterapiia poter' [Psychology and psychotherapy of trauma]. — СПб: Rech', 2007. — 161 s.

4. Zeigarnik B. V. Patopsikhologiya [Pathopsychology]. – 2-e izd., pererab. i dop. – M.: Izd-vo MGU, 1986. – 286 s.
5. Latypov I.V. Lzhenauka v sovremennom mire: mediasfera, vysshee obrazovanie, shkola [Pseudoscience in the modern world: media sphere, higher education, school] // Sbornik trudov Piatoi Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii imeni V.L. Ginzburga i E.P. Krugliakova. – SPb.: Izd-vo VVM, 2017. – S. 80-83.
6. Lebedinskii V.V., Nikol'skaia O.S., Baenskaia E.R. Emotsional'nye narusheniia v detskom vozraste i ikh korrektsiia [Emotional disorders in childhood and their correction]. – M.: Izd-vo MGU, 1990. – 196 s.
7. Lomov B.F. Psikhicheskaia reguliatsiia deiatel'nosti: izbrannye Trudy [Mental regulation of activity: selected works] / otv. red. Barabanshchikov V.A. – M.: In-t psikhologii RAN, 2006. – 622 s.
8. Losev A.F. Dialektika mifa [The Dialectic of myth]. – M.: Pravda, 1990. – 429 s.
9. Obukhov Ia.L. Simvoldrama: katatimno-imagitichnaia psikhoterapiia dlia detei i podrostkov [Symboldrama: katatimno-imaginative psychotherapy for children and adolescents]. – M.: Eidos, 1997. – 112 s.
10. Titchener E.B. Uchebnik psikhologii [A Primer of Psychology] / per. s angl. Boltunova A.P. – M.: Mir, 1914. – T. I. – 264 s.