

УДК 159.922.5;159.923.2

ПСИХОСОМАТИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА «ЗАМОК»

Пелюстка М.И.

Харьковский национальный педагогический университет
имени Г.С. Сковороды

В работе осуществляется анализ философских, психологических и психотерапевтических подходов к анализу психосоматического явления. В работе предлагается арт-терапевтическая, психосоматическая методика «Замок», целью которой является овладение когнитивными операциями с помощью коммуникации сознания и бессознательного с помощью мотива «Замка», который составляет основу для понимания смысла болезни, символики болезни как нерешенной психологической проблемы человека и составления внутреннего диалога с телесным «Я». Структура методики включает погружение, арт-терапию и коррекцию. Автором детально описывается процедура проведения коррекционной работы, рассматриваются возможности использования данной методики в психосоматике.

Ключевые слова: арт-терапия, организм, психосоматика, телесный симптом, коммуникация, символы, сознание, бессознательное, метафора.

Постановка проблемы обусловлена тем, что проблемы, с которыми психосоматика сталкивается на современном этапе, обусловлены несколькими причинами: абсолютизацией роли психологических факторов в развитии заболеваний, невозможностью бесконфликтного совмещения психологического и медицинского подходов в исследовании, недостаточным вниманием, которое уделяется феномену телесности в психологии.

Можно утверждать, что рост интереса к проблемам психосоматики с точки зрения арт-терапии не случаен, поскольку современный взгляд на нее выходит за пределы представлений о здоровье и болезни и приближается к науке о становлении человека, как психосоматической целостности.

Анализ последних исследований и публикаций. Проблема психосоматических заболеваний привлекла к себе внимание исследователей еще в период Античности. Так, в диалоге «Хармид» древнегреческий философ Платон отмечал, что тело нельзя лечить без души, поскольку именно от души идет все: и хорошее и плохое, как

на тело, так и «на всего человека». Близкой точки зрения придерживались Сократ, Аристотель, Гиппократ и другие деятели того исторического периода. По результатам исследований швейцарского психиатра Карла Густава Юнга, основоположника глубинной аналитической психологии, было дано описание «коллективному бессознательному» [4; 7]. Попросту говоря, это скорее не отрасль научной или практической психологии, а круг вопросов психологической обусловленности телесных феноменов, которыми занимаются представители разных психотерапевтических парадигм. В основе психосоматических явлений по З. Фрейду [2] лежит истерическая конверсия и тревога. В психосоматических явлениях как эквивалент истерической конверсии либидо вступает в конфликт с механизмами защиты Эго, и конфликт соматизируется. В психосоматических явлениях как эквиваленте тревоги либидо, не вступая в контакт с Эго, переходит в соматическое возбуждение. Согласно К. Хорни [1; 2], именно механизм тревоги выходит на передний план, получил главное значение в возникновении

телесных проблем. Психосоматические феномены считаются как продуктом дезадаптации, так и средством адаптации.

А. И. Копытин [1], анализируя практическую деятельность К. Г. Юнга с пациентами, отмечает высокую степень доверия к их внутренним ресурсам самоисцеления, связанным с гомеостатической функцией коллективного бессознательного. Отсюда та большая роль, которую он отводит самостоятельной творческой работе пациентов, а также постепенного отхода от интерпретации переживаний, по мере того, как пациент выходит на уровень коллективного бессознательного. Самость, являясь центральным архетипом, развивает символы в целях компенсации односторонней позиции сознания противоположности. При работе с психосоматическими заболеваниями свою эффективность показали методы арт-терапии. Арт-терапия возникла в 30-40-х гг. XX века. В настоящее время не существует единого определения арт-терапии. Арт-терапия также рассматривается как совокупность методов психологического либо психофизического воздействия с помощью изобразительной деятельности на пациентов с разной психической и соматической патологией с целью их лечения, профилактики и реабилитации [4].

В работах Т.Б. Хомуленко [5; 6] была разработана методика анализа телесного симптома, как психосоматического феномена (ПАВА), на язык содействия развитию способности к внутреннему диалогу с телесным «Я». Арт-терапия психосоматических проявлений является одним из основных запросов в работе детских психологов и поиске необходимых подходов и методов эффективной психологической помощи.

Выделение нерешенных ранее частей общей проблемы заключается в том, что мы впервые внедряем методы арт-терапии в реализацию культурно-исторического подхода психосоматики.

Целью публикации статьи является предложение арт-терапевтической, психосоматической методики «Замок»

Изложение основного материала. Арт-терапевтическая, психосоматическая методика «Замок» М. И. Пелюстки.

1. Предназначение методики

Методика предназначена для практических психологов и врачей-психотерапевтов в процессе осуществления индивидуальной консультации и проведении психокоррекции соматическому больному. Методика может быть применена для обучения будущих психологов и врачей-психотерапевтов к использованию психологического консультирования, в психологическом обеспечении в проведении арт-терапии с соматическими больными. В ходе работы с больным, который имеет телесное заболевание актуальным становится методы направлены на прямой диалог сознания с бессознательным через символ-«Замок». В процессе регулярной психокоррекции с соматическим больным, сопровождая мероприятия которые порекомендовал врач, методика способствует к осознанию психологической причины возникновения телесного симптома на бессознательном уровне с помощью мотива «Замок» после, чего осознание психологической этиологии возникновения телесного симптома происходит

на сознательном уровне. В результате осознания психологической причины развития телесного симптома наступает длительная стойкая ремиссия хронического заболевания или исцеление от соматического заболевания.

Цель методики: коммуникация сознания и бессознательного посредством мотива – «Замок», который составляет основу для понимания смысла болезни, символики болезни как нерешенная психологическая проблема человека и составления внутреннего диалога с телесным «Я».

Показание: заболевания сердечно сосудистой системой; заболевания пищеварительной системы; заболевания дыхательной системы; кожные заболевания; заболевания опорнодвигательного аппарата; заболевания мочеполовой системы; онкологические заболевания; заболевания эндокринной и иммунной системы; отоларингологические и офтальмологические заболевания; заболевания нервной системы; генетические заболевания; непсихотические психические расстройства.

Противопоказание: дети до 16 лет, эпилепсия, нарушение сознания, психотические психические расстройства, депрессивные расстройства, суицидальные нарушения, умственная отсталость, острые инфекционные заболевания.

2. Структура методики:

– *Последовательность этапов:*

I Этап – Погружение (подготовительный этап);

II этап – Арт-терапевтический (основной этап);

III Этап – Коррекционный (заключительный этап);

– Материалы, этапы, цель, инструкция, система заданий (вопросы, техники).

3. Описание методики

Материалы: музыкальная поддержка, 3 альбомных листа форматом А-4, ручка, краски гуашь, кисти.

I Этап. Погружение

Цель I Этапа: Подготовка базы к ассоциативному процессу с помощью обучения соматического больного к развитию способности к образным представлениям и восприятию словесного внушения в состоянии легкого транса.

Задание. Соматическому больному предлагается пройти релаксацию, с целью подготовки к коррекционной работе и следовать инструкции.

Инструкция:

Сядьте так, что бы вам было комфортно. Расслабьтесь. Закройте глаза. Прислушайтесь к ощущениям рук и ног. Это может быть тело или холодно или другие ощущения. Прислушайтесь к своему дыханию. Вам легко и комфортно. Представьте те органы, которые вас беспокоят. Обведите то место которое вас беспокоит. Затем переведите луч внимания на любимое место. Это может быть: лес, поляна, может это быть другое любимое ваше место, где вы гуляете и радуетесь жизнью. Гуляя по любимому месту вы видите замок. А теперь посмотрите пожалуйста: Для кого принадлежит замок? Как стал существовать замок? Сколько лет замку? Что окружает замок? Какого цвета замок? Какого размера замок? Сколько этажей в замке? Что есть внутри замка? Есть ли на замке: двери, окна, замки? Что окружает замок? Зайдите в замок. Посмотрите пожалуйста, что находится внутри замке? Погуляйте в любимом месте. Что вы хотите сделать в этом месте? Когда вы погуляете

по любимому месту. Попрощайтесь с образом. Сделайте вдох и возвращайтесь сюда.

II этап. Арт-терапевтический

Цель: Развитие способности выражения глубинных переживаний личности с помощью арт-методов.

Задание 1. Соматическому больному предлагается на альбомном листе те символы, которые он видел в процессе релаксации после арт-терапии ответить на вопросы:

Какой символ вы увидели в процессе работы?

Какие у вас были ощущения во время рисования?

Какие эмоции вызывает у вас ваш рисунок?

III этап. Коррекционный

Цель: Самостоятельный поиск причины телесного заболевания для принятия конструктивного решения психологической проблемы с помощью предложенного мотива «Замок».

Задание № 1. Соматическому больному предлагается ответить на вопросы и заполнить таблицу. Например:

Вопрос	Соотнести с жизненными обстоятельствами
Где находится ваш замок?	А где вы находитесь в жизни?
Как появился ваш замок?	А как появились вы?
Для чего предназначен ваш замок?	А какое ваше призвание в жизни?
Что есть у замка?	Что у вас есть в жизни?
Что у замка не хватает?	Что у вас не хватает?
Что замок хочет получить?	Что вы хотите получить?
Что окружает ваш замок?	Что окружает вас?

Задание 2. Соматическому больному предлагается заполнить таблицу соотношения объектов, которые окружают замок с эмоциями. Например:

Объект	Эмоции	Соотношение объекта с окружающими	Что можно изменить в объектах? Как повлияют изменения объекта на отношения с окружающими
Река	грусть	Муж	Добавить травку зеленую. Буду смотреть на ситуацию со всех сторон

Задание 3. Соматическому больному предлагается заполнить таблицу соотношения частей замка с органами. Например:

Часть замка	Удовлетворяет ли вас часть вашего замка?	Почему вас не удовлетворяет часть замка? С какими жизненными событиями вы соотносите неудовлетворение части вашего замка?	Что можно изменить в неудовлетворенной части? Как повлияет изменение части на течение жизненного события?	С каким органом вы ассоциируете часть замка?
Крыша	Нет	Потому что она темная! У меня черная полоса бросил муж!	Сделать ярче, добавить желтый цвет.	Головной мозг

Соматическому больному рекомендовано провести коррекцию своего рисунка.

Задание № 4. Соматическому больному предлагается ответить на такие вопросы:

Какой смысл вашей болезни несет символ «Замок»?

Какое послание для вашего здоровья несет «Замок»?

Какой ресурс дает «Замок» вашему здоровью?

Выводы и предложения. В работе к применению в деятельности психолога предлагается арт-терапевтическая, психосоматическая методика «Замок», целью которой является овладение когнитивными операциями с помощью коммуникации сознания и бессознательного посредством символов, которые составляют основу для понимания смысла болезни, символики болезни как нерешенной психологической проблемы человека и составления внутреннего диалога с телесным «Я» применяя коммуникацию сознания и бессознательного. Перспектива даданейших исследований в этом направлении заключается в проведении экспериментального исследования выявление психологических условий эффективности применения предложенной нами психосоматической методики «Замок».

Список литературы:

1. Адлер А. Понять природу человека / А. Адлер. – СПб.: Гуманитарное агентство «Академический Проект», 1997. – 251 с.
2. Адлер А. Индивидуальная психология как путь к познанию и самопознанию человека / А. Адлер. – К.: Наука жить, 1997. – 357 с.
3. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / З. Фрейд – М.: Наука, 1991. – 456 с.
4. Хомуленко Т. Б. Анализ телесного симптома как психосоматического феномена / Т. Б. Хомуленко – Х.: ХНПУ имени Г. С. Сковороды, 2011. – 39 с.
5. Хомуленко Т. Б. Х 76 Психосоматика: культурно-історичний підхід: навч- метод. посіб. / Т. Б. Хомуленко, І. О. Філенко, К. І. Фоменко, О. С. Шукалова, М. В. Коваленко. – Харьков: Издатель «Диса плюс», 2015. – 264 с.
6. Юнг К. Психология бессознательного / К. Юнг – М.: Канон, 1994. – С. 320.

Пелюстка М.І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

ПСИХОСОМАТИЧНА МЕТОДИКА «ЗАМОК»

Анотація

У роботі здійснюється аналіз філософських, психологічних і психотерапевтичних підходів до аналізу психосоматичного явища. У роботі пропонується арт-терапевтична, психосоматична методика «Замок», метою якої є оволодіння когнітивними операціями за допомогою комунікації свідомості і несвідомого за допомогою символів, які складають основу для розуміння змісту хвороби, символіки хвороби як невирішеної психологічної проблеми людини і складання внутрішнього діалогу з тілесним «Я» застосовуючи комунікацію свідомості і несвідомого. Структура методики включає занурення, арт-терапію та корекцію. Автором детально описується процедура проведення корекційної методики, розглядаються можливості використання методики у психосоматиці.

Ключові слова: арт-терапія, організм, психосоматика, тілесний симптом, комунікація, символи, свідомість, несвідоме, метафора.

Pelyustka M.I.

Kharkiv National Pedagogical University named after G.S. Skovoroda

PSYCHOSOMATIC METHOD «CASTLE»

Summary

In the work carried analysis philosophical, psychological and psyhoterapy approaches for analysis psychosomatic phenomenon. The paper offers a art- therapy, psychosomatic method of «The Castle», the aim of which is to master the cognitive operations through communication conscious and unconscious through symbols, which form the basis for understanding the meaning of illness, the symbolism of the disease as the unresolved human psychological problems and drawing up internal dialogue with a solid «ME» using communication consciousness and unconsciousness. The technique involves immersing the structure, art therapy and correction.. The author of the corrective procedure of carrying out the work and the practical use of the methodology discussed the possibility of using this technique is described in detail in psychosomatics.

Keywords: art-therapy, body, psychosomatic medicine, body symptom, communication, character, consciousness, unconscious, metaphor.