

# Методы имаготерапии при оказании помощи в экстремальных ситуациях

**И. В. Вачков,**

*доктор психологических наук, профессор кафедры дифференциальной психологии факультета клинической и специальной психологии Московского городского психолого-педагогического университета*

Раскрывается сущность имаготерапии как разновидности метода символического самовыражения, которая рассматривает образы воображения, возникающие в процессе специально организованного взаимодействия клиента и психолога как своеобразный символический язык, а само это взаимодействие – как способ оказания психологической помощи клиенту через его контакт с этими образами. Подчеркивается, что методы имаготерапии базируются на идеях К.Г. Юнга о возможностях применения активного воображения, развитых в работах Х. Лейнера, Р. Дезуаля, Д. Хиллмана, М. Россмана и др. Рассматриваются важнейшие идеи, лежащие в основе имаготерапии. Отмечается, что имаготерапевтические методы могут быть эффективным инструментом при оказании психологической помощи в экстремальных ситуациях. Особо указывается, что важным направлением в рамках данного вида психологической помощи выступает сказочная имаготерапия, использующая символические ресурсы сказок.

**Ключевые слова:** имаготерапия, имагомир, образ, направленное воображение, метод символического самовыражения.

В типологии методов практической психологической работы нами выделяется метод символического самовыражения. Его сущность определяется использованием спонтанно рождающихся у клиентов образов, символов, метафор для оказания им психологической помощи в разрешении проблем, снятии эмоционального напряжения и расширении репертуара поведения. Большое количе-

ство техник и упражнений, включающихся в поле этого метода, имеет такую сходную черту, как нацеленность на проектирование и моделирование в психологическом пространстве нового видения мира, видения самого себя и других. При этом важнейшей формой в этих техниках выступает символизация. Примерами реализации метода символического самовыражения являются, в пер-

---

\* igorvachkov@mail.ru

вую очередь, медитации-визуализации, приемы активного воображения и техники имажотерапии и имагогики, а также проективные рисунки, написание сказок, разнообразные упражнения нейролингвистического программирования, создание изделий из песка, глины, пластилина, бумаги или ткани, некоторые методики развития социальной перцепции и др. Особенность всех этих техник в том, что они создают условия для проявления индивидуальной творческой активности участников в ситуации, когда никто кроме них до определенного момента (а такой момент может не наступить вовсе) не может воспринять продукт их творчества. Иными словами, актуализация будущего происходит только в психологическом пространстве. Если эти продукты (рисунки, сказки, поделки, образы, возникшие перед внутренним взором) будут вынесены на обсуждение других людей или смоделированы в физическом пространстве, это будет переходом в другую реальность и превращением в иной вид психологической работы, что потребует от психолога использования других методов [1].

Один из важнейших принципов, на которые следует опираться практическому психологу – и в особенности при реализации метода символического самовыражения, – принцип метафоризации. Реализуя свои скрытые до сего момента потенциалы в создании нового продукта, а значит, осуществляя творческий акт, клиент (подросток ли, взрослый) не просто создает нечто субъективно новое – он конструирует событие, направленное в будущее. Он творит символ – тот знак, который позволяет ему расширить свои возможности по отношению к миру и ощутить свое единство с миром. Терапия творческим самовыражением (термин М.Е. Бурно), которая фактически происходит при реализации рассматриваемого психологического метода, обладает колоссальными ресурсами для развития человека. Это имеет особое значение для рискованных видов деятельности, а также для экстремальных ситуаций, когда необходимо срочно оказать людям психологическую помощь.

Поиск адекватных современному уровню развития науки психологических технологий,

позволяющих раскрыть эти ресурсы, в рамках метода символического самовыражения ориентирует на предпочтение материала, наиболее тесно связанного с содержанием внутреннего мира, которое подлежит преобразованию в целях изменения эмоционального состояния и снятия последствий психологической травмы.

Такую возможность изменения видения мира и самого себя предоставляет, например, использование средств имажотерапии. Для реализации приемов, способствующих символизации различных аспектов внутреннего мира, в психологической практике можно использовать качественно новые средства имажинативного (от *imago* – образ, представление) характера – специальную работу с образами, рождающимися в фантазии клиента.

Под **имаготерапией** мы понимаем такую разновидность метода символического самовыражения, которая рассматривает образы воображения, возникающие в процессе специально организованного взаимодействия клиента и психолога как своеобразный символический язык, а само это взаимодействие – как способ оказания психологической помощи клиенту через его контакт с этими образами.

Довольно часто, с легкой руки А. Менегетти, вместо термина «имаготерапия» используется термин «имагогика», тем самым подчеркивается, что применяемые приемы имеют отношение к практической психологии (и даже педагогике), а не к медицинской психотерапии. Думается, что со стороны психологов в этом есть некоторое лукавство и профессиональная робость. Говорим же мы, что применяем *гештальттерапию* или *сказкотерапию* в своей работе, вовсе не претендуя на осуществление лечения. Тем более, что слово «терапия» может быть переведено с греческого и как «забота» или «уход», что вполне согласуется с трактовкой некоторых сфер психологической практики как деятельности в рамках психологической модели психотерапии.

Пожалуй, важнейшим научным источником современных направлений имажотерапии можно считать работу К.-Г. Юнга с активным воображением, которое, по его мнению,

позволяет организовать контакт Эго с бессознательным [7], хотя некоторые авторы среди первооткрывателей этого подхода называют Френсиса Гальтона и Пьера Жане (еще чаще – Зигмунда Фрейда). Однако собственно психотерапевтические переговорные техники, реализуемые в интерактивном процессе взаимодействия с символическим миром, первым, видимо, начал применять все-таки Юнг, рассматривая их как способы контакта с различными архетипами.

В настоящее время существует несколько основных подходов внутри имаготерапии:

1) архетипическая психология Д. Хиллмана [6];

2) психоаналитически ориентированная символдрама Г.К. Лейнера [3];

3) метод управляемых сновидений Р. Дезуля [8];

4) работа с интерактивным направленным воображением М. Россмана [9].

Список нельзя считать исчерпывающим, поскольку постоянно появляются новые школы и направления, использующие в качестве основных приемов активную работу со спонтанными образами фантазии. Так, ряд исследователей предлагают рассматривать и такое направление, как психодинамическая образная психотерапия, которая понимается как результат критического переосмысления и развития кататимно-имагинативной психотерапии (см., например: [5]).

В России, видимо, наиболее известным из имаготерапевтических подходов стала символдрама Х. Лейнера, которую можно считать наиболее алгоритмизированной и операционализированной технологией работы с образами или, как их называет автор, «мотивами» – весьма конкретными и задаваемыми клиенту психотерапевтом (психологом) [3]. Во многом популяризацией этого подхода мы обязаны Я.Л. Обухову, разрабатывающему новые варианты символдрамы, в частности, кататимно-имагинативную психотерапию детей и подростков [4]. Однако сводить имаготерапию к символдраме, на наш взгляд, не вполне правомерно, поскольку, как указано выше, существует немалое число школ, использующих приемы интерактивной работы в поле символических образов.

*В чем же сущность путешествия по имагомирам? Как конкретно проходят сеансы имаготерапии?*

Если говорить просто, суть работы состоит в том, что клиент дает волю своей фантазии, позволяя образам спонтанно возникать в его воображении. Но это путешествие по своему имагомиру (миру воображения) он осуществляет направленно, в постоянном диалоге с ведущим, хорошо знающим правила взаимодействия с появляющимися образами. Влияние образов, возникающих в воображении человека, на его поведение, на его жизненные ситуации, и обратное влияние особенностей жизни человека на спонтанно возникающие образы – тема чрезвычайно увлекательная, порождающая сама по себе массу образов и ассоциаций. Такая работа исходит из важнейшей идеи: имагомир, будучи относительно независимым от внешней реальности, всегда взаимосвязан с поведением и психофизиологическими параметрами человека [2]. В основе технологии имаготерапии, которую, как представляется, следует рассматривать в рамках метода символического самовыражения, лежит еще несколько основополагающих идей:

воображение – язык бессознательного. Через образы и символы неосознаваемая часть нас самих несет нашему Я чрезвычайно важную, но не всегда понятную информацию; воображение можно использовать для изменения психологического состояния человека, для разрешения его внутренних и внешних конфликтов и для преобразования его поведения;

направленное воображение – один из наиболее эффективных способов работы с сопротивлениями, которые могут возникать у человека в области представлений, отношений, овладения навыками. И что удивительно: все эти типы сопротивлений могут быть достаточно легко преодолены при работе с воображением! Правда, лишь при отказе от попыток «слоमित» сопротивление и способности вступить в диалог с самим собой;

направленное воображение приносит максимальную пользу человеку в интерактивном режиме – режиме активного общения и взаимодействия с ведущим. Не удерживаемый ни

чем полет фантазии может оказаться довольно бессмысленным занятием, превращаясь в грезы наяву и «визуальный бред» (хотя порой и в этом случае обнаруживается некий полезный эффект). Однако если фантазируя, человек прислушивается к советам ведущего, отвечает на его вопросы и выполняет некоторые его просьбы, результаты могут быть просто удивительными;

условием формирования новых образов и новых способов поведения (т. е. конструирования событий) является мягкое снятие неадекватных стратегий в мире воображения;

в процессе реализации технологии интерактивного воображения должны быть интегрированы диссоциированные сущности, представленные в виде образов.

Как показывает наш опыт и опыт коллег, очень продуктивным является направление, которое можно назвать *сказочной имаготерапией*.

*рапией*. Технологии, используемые здесь, отталкиваются от образов, взятых из известных сказок, – волшебных предметов, сказочных мест, персонажей. Эти образы могут служить стартовыми мотивами при погружении в имажомир или даже проводниками в него. Одно из основных преимуществ сказочных образов перед другими заключается в часто порождаемом ими ощущении безопасности, очень важном при первых шагах в пространстве спонтанного воображения. Кроме того, сказочные образы оказываются очень насыщенными символическими смыслами, что обогащает содержание имаготерапевтической работы.

Сказанное позволяет оценивать методы имаготерапии как весьма эффективный инструмент при оказании психологической помощи, в том числе и в экстремальных ситуациях.

### Литература

1. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М., 2007.

2. Лебедев В.Б., Биньковская Н.В. Миры воображения. Руководство по интерактивной имаготерапии. М., 2002.

3. Лейнер Х. Кататимное переживание образов. М., 1996.

4. Обухов Я.Л. Символдрама: кататимно-имагинативная психотерапия детей и подростков. М., 1997.

5. Садальская Е.В. Перспективы развития кататимно-имагинативной психотерапии: от сновидений наяву к психодинамической образной психотерапии // Кататимно-имагинативная психотерапия как психодинамическая образная психотерапия: Сб. ст. / Под ред. Е.В. Садальской. Вып. 1. М., 2008.

6. Хиллман Д. Архетипическая психология. М., 2006.

7. Юнг К. Г. Воспоминания, сновидения, размышления. М., 1998.

8. Desoille R. Le Reve eveille en psychotherapie. Paris, 1945.

9. Rossman M. Healing Yourself: A Step By Step Program For Better Health Through Imagery. Mill Valley, California, 1996.

## Methods of imagotherapy in providing help in extreme situations

I. V. Vachkov,

*Doctor of Psychology, professor, chair of differential psychology, department of Clinical psychology and psychology of special needs, Moscow State University of Psychology and Education*

The contribution is dedicated to methods of imagotherapy. It explains the nature of imagotherapy as a variant of the method of symbolic self-expression, which views imagination images which appear in the process of a specifically organized interaction between the client and the psychologist as a peculiar symbolic language and this very interaction – as a means of providing psychological help to the client through his contact with these images. The author emphasizes that methods of imagotherapy are based on K.G. Jung's ideas on possibilities of using active imagination which were developed in works of H. Leuner, R. Desoille, J. Hillman, M. Rossman et al. The author also examines the main ideas which constitute the basis of imagotherapy. As a conclusion the author notes that methods of imagotherapy may be an effective instrument in providing psychological help in extreme situations. An emphasis is made on the fact that fairy tale imagotherapy, which uses symbolic resources of fairy tales, is an important trend in this type of psychological help.

**Keywords:** imagotherapy, image world, image, directed imagination, method of symbolic self-expression.

### References

1. Vachkov I.V. Psihologija treningovoj raboty: sodержatel'nye, organizacionnye i metodicheskie aspekty vedenija treningovoj grupy. M., 2007.
2. Lebedev V.B., Bin'kovskaja N.V. Miry voobrazenija. Rukovodstvo po iteraktivnoj imagogike. M., 2002.
3. Ljojner H. Katatimnoe perezhivanie obrazov. M., 1996.
4. Obuhov Ja.L. Simvoldrama: katatimno-imaginativnaja psihoterapija detej i podrostkov. M., 1997.
5. Sadal'skaja E.V. Perspektivy razvitiya katatimno-imaginativnoj psihoterapii: ot snovidenij naja-  
vu k psihodinamicheskoj obraznoj psihoterapii // Katatimno-imaginativnaja psihoterapija kak psihodinamicheskaja obraznaja psihoterapija: Sb. st. / Pod red. E.V. Sadal'skoj. Vyp. 1. M., 2008.
6. Hillman D. Arhetipicheskaja psihologija. M., 2006.
7. Jung K. G. Vospominanija, snovidenija, razmyshlenija. M., 1998.
8. Desoille R. Le Reve eveille en psychotherapie. Paris, 1945.
9. Rossman M. Healing Yourself: A Step By Step Program For Better Health Through Imagery. Mill Valley, California, 1996.