

*Вачков И.В.,  
доктор психологических наук, профессор,  
главный редактор газеты «Школьный психолог»,  
президент Сообщества сказкотерапевтов*

### ***Имаготерапия как разновидность метода символического самовыражения***

В типологии методов практической психологической работы нами выделяется метод символического самовыражения. Сущность этого метода определяется использованием спонтанно рождающихся у клиентов образов, символов, метафор в целях оказания им психологической помощи в разрешении проблем, снятии эмоционального напряжения и расширении репертуара поведения. Большое количество 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 первую очередь, медитации-визуализации, приемы активного воображения и техники имаготерапии и имагогики, а также проективные рисунки, написание сказок, многие упражнения нейролингвистического программирования, создание изделий из песка, глины, пластилина, бумаги или ткани, некоторые методики развития социальной перцепции и еще множество других. Особенностью всех этих техник является то, 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, то это уж будет переходом в другую реальность и превращением в иной вид психологической работы, что потребует от психолога использования других методов.

Одним из важнейших принципов, на которые следует опираться практическому психологу – и в особенности при реализации метода символического самовыражения – является принцип метафоризации. Реализуя свои скрытые до сего момента потенциалы в создании нового продукта, а значит, осуществляя творческий акт, клиент (подросток ли, взрослый ли) 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.

Поиск адекватных современному уровню развития науки психологических технологий, позволяющих раскрыть эти ресурсы, в рамках метода символического самовыражения ориентирует на предпочтение такого материала, который оказался бы наиболее тесно связан с содержанием внутреннего мира, которое подлежит преобразованию в целях саморазвития.

Такую возможность изменения видения мира и самого себя предоставляет, например, использование средств имаготерапии. 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 имаготерапии можно считать работу К.-Г.Юнга с активным воображением, которое, по его мнению, позволяет организовать контакт Эго с бессознательным, хотя некоторые авторы среди первооткрывателей этого подхода называют Френсиса Гальтона и Поля 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;
- 2) психоаналитически ориентированная символдрама Г.К.Лейнера;
- 3) метод управляемых сновидения Р.Дезуаля;
- 4) работа с интерактивным направленным воображением М.Россмана.

Этот список нельзя считать исчерпывающим, поскольку постоянно появляются новые школы и направления, использующие в качестве основных приемов активную работу со спонтанными образами фантазии.

В России, видимо, наиболее известным из имаготерапевтических подходов стала символдрама Лейнера, которую можно считать наиболее алгоритмизированной и операционализированной технологией работы с образами или, как их называет Лейнер, «мотивами» - весьма конкретными и задаваемыми клиенту психотерапевтом (психологом). Во многом популяризацией этого подхода мы обязаны Я.Л.Обухову, разрабатывающему новые варианты символдрамы, в частности – кататимно-имагинативную психотерапию детей и подростков. 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 состоит сущность путешествия по имагомирам? Как конкретно проходят сеансы имаготерапии?

Если говорить просто, то суть этой работы состоит в том, что клиент дает воле 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 (см. Лебедев В.Б., Биньковская Н.В., 2002). В основе технологии имаготерапии, которую, как представляется, следует рассматривать в рамках метода символического самовыражения, лежит еще несколько основополагающих идей:

Во-первых, воображение – это язык бессознательного. Через образы и символы неосознаваемая часть нас самих несет нашему Я чрезвычайно важную, но не всегда понятную информацию.

Во-вторых, воображение можно использовать для изменения психологического состояния человека, для разрешения его внутренних и внешних конфликтов и для преобразования его поведения.

В-третьих, направленное воображение – один из наиболее эффективных способов работы с сопротивлениями. Сопротивления участников могут возникать 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 «сломить» сопротивление и способности вступить в диалог с самим собой.

В-четвертых, направленное воображение приносит максимальную пользу человеку в интерактивном режиме – режиме активного общения и взаимодействия с ведущим. Не удерживаемый ничем 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, то результаты могут быть просто удивительными.

В-пятых, условием формирования новых образов и новых способов поведения (то есть, конструирования событий) является мягкое снятие неадекватных стратегий в мире воображения.

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

Как показывает наш опыт и опыт наших коллег, очень продуктивным является такое направление, которое можно назвать сказочной имаготерапией. Технологии, используемые при этом, отталкиваются от образов, взятых из известных сказок – волшебных предметов, сказочных мест, персонажей. Эти образы могут служить стартовыми мотивами при погружении в имагомир 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.

#### *Литература:*

1. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
2. Лебедев В.Б., Биньковская Н.В. Миры воображения: Руководство по интерактивной имагогике. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 229 с.
3. Обухов Я.Л. Символдрама: Кататимно-имагинативная психотерапия детей и подростков. – М.: Эйдос, 1997. – 112 с.
4. Символдрама. Сборник научных трудов Е.К.Агеенковой, Т.Б.Василец, И.Е.Винова и др. / Под ред. Я.Л.Обухова и В.А.Поликарпова. Мн.: Европейский гуманитарный университет, 2001. – 416 с.