

УДК 159.99

И.Е. Романова, Е.А. Климова

Применение модели интегративно-метафорической терапии в работе с темой женской идентичности

Аннотация. Данная статья посвящена авторскому методу интегративно-метафорической терапии, его применению к работе с проблемой женской идентичности. В статье описывается методологическая основа метода, суть его применения к работе с женской аудиторией, подробно описывается опыт его практического применения.

Ключевые слова: интегративно-метафорическая терапия, женская идентичность, психотерапия, женщина.

I.E. Romanova, E.A. Klimova

Use of the model of integrative and metaphorical therapy in the work with the theme of female identity

Summary. The article is devoted to the author's method of integrative and metaphorical therapy, its use in the problem of female identity. The methodological basis of the method and the main point of its use in work with the female audience are described in the article. The experience of its practical application is also described in detail in the article.

Key words: integrative and metaphorical therapy, female identity, psychotherapy, woman.

Массовая популяризация идеи о «настоящей женщине» все более захватывает умы прекрасной половины человечества в отдельно взятой стране и во многом определяет смену тем клиентских запросов, с которыми приходят женщины к психологу. Если раньше все чаще можно было слышать о неудовлетворенности в отношениях, о том, что мужчина виноват или дети недостаточно хороши, то сейчас все чаще клиентки приносят с собой запросы о «недостаточной женственности». Таким образом, работа с гендерной идентичностью в консультировании прочно удерживает первые позиции в топ-10 клиентских запросов. Эта тема удерживает свою актуальность не только по причине приобретения ею широкой популярности в обществе, но и потому также, что многие запросы от клиенток часто приходят, в конце концов, именно к этой теме – теме женской идентичности.

Что же мы подразумеваем под женской идентичностью? В первую очередь мы имеем в виду идентификацию человеком себя с определенным полом, а конкретно – внутреннее самоощущение женщиной себя в

качестве женщины. И внутренний конфликт в данном случае состоит, как правило, из разницы пониманий – что такое «настоящая женщина», что она должна, умеет и делает, и внутреннего самоощущения соответствия данному пониманию. Как в консультативной индивидуальной работе психолога, так и в групповой работе мы часто помогаем клиенткам перевести взгляд с внешних понятий на внутренние самоощущения и, таким образом, преодолеть этот конфликт соответствия. И в таком направлении работы модель интегративно-метафорической терапии высоко себя зарекомендовала и показывает хорошие результаты.

Интегративно-метафорическая терапия представляет собой полимодальный метод, родившийся на стыке современного опыта психологической и психотерапевтической работы и народных традиций женского рукоделия. Изучение народных традиций ритуализации возрастных и социальных переходов, прежде всего русской традиции женского ручного творчества в изготовлении одежды, кукол, предметов быта, позволили дополнить и обогатить это

направление приемами работы с метафорическими образами через изготовление традиционной народной куклы, писанки, вышивки и пр.

Создание «материализованной» метафоры, связанной с определенным образом, ритуалом, задачами, позволяет как достаточно точно диагностировать проблему клиентки, так и откорректировать ее, изменяя образ и внутреннее состояние. Символический язык, в том числе язык сказки или куклы, наиболее адекватен для доступа как к личному бессознательному, так и к коллективному. Коллективное или индивидуальное творчество способствует не только самовыражению и повышению самооценки, но и более глубокому пониманию себя, приобретению ощущения внутреннего спокойствия, целостности, а соприкосновение с многовековыми традициями позволяет почувствовать глубинную взаимосвязь с женским в себе, ощутить внутреннюю женскую силу и связь с женщинами своего рода, получить внутреннее «материнское разрешение и благословение» быть женщиной и быть счастливой.

Работа на метафорическом уровне позволяет мягко и экологично устранить сопротивление рационального мышления, открыть доступ к подсознанию, наладить связь телесного и духовного, помочь клиенту глубоко проработать личностные проблемы, содействовать процессам трансформации, «мягко» изменить нерациональные убеждения. Сочетание ручного творчества с другими классическими психотерапевтическими технологиями позволяет эффективно структурировать сессию и удерживать клиентов в контакте с реальностью.

Полиmodalность интегративно-метафорической терапии заключается в нескольких точках методологической опоры метода в различных направлениях психологии и психотерапии. К примеру, когда мы говорим об отдельно взятом человеке, мы не можем упускать из виду тот факт, что он не живет сам по себе, а является частью своей семьи с ее историями, понятиями, судьбами. И если говорить о вопросе женской идентичности, то большую часть нашей работы мы проводим именно здесь – ведь

опыт бытия женщиной или мужчиной к нам приходит в первую очередь из родительской семьи. Этот факт подразумевает знания, умения и опыт работы психолога в системно-феноменологическом подходе. И системно-феноменологический подход является одной из точек опоры интегративно-метафорической терапии.

Гештальт-подход в психотерапии помог нам структурировать и объединить рациональное, физическое, социальное, аффективное и духовное измерения. Основной точкой опоры для нас в данном случае стало единство осознанности, актуальности и ответственности, которое является одним из основных положений гештальт-подхода. Также этот метод опирается и на психодраму с ее принципами ролевой организации личности, что позволяет клиентам «рассмотреть» свой внутренний мир со стороны, разыграть по ролям и стать сценаристом и режиссером в одном лице, что, в свою очередь, обеспечивает возможность осознаний собственных внутренних процессов.

Также в основу метода интегративно-метафорической терапии легли такие положения, как работа с метафорами и образами в сказкотерапии, принципы самовыражения и коррекции внутренних образов через творческие приемы и методы арт-терапии, принципы индивидуального и группового проживания мужских и женских инициаций инициационной терапии. Но именно работа с метафорой является «острием» данного метода. Это позволяет мягко и экологично «обойти» психологические привычные защиты клиента и сконцентрировать его на новом опыте конструктивных отношений с самим собой. Метафора в данном случае представлена многими вариантами – это могут быть традиционные народные куклы, вышивка, расписные яйца, различного рода поделки и обереги, но всегда это – акт творения человеческих рук. Этот метод максимально эффективно зарекомендовал себя в работе с женской аудиторией, поэтому далее по тексту мы будем в первую очередь говорить о женщинах – клиентках групповых и индивидуальных занятий с применением метода интегративно-метафорической терапии. Под

метафорой, применительно к данному методу, мы подразумеваем творение, когда женщины осознанно и внимательно создают что-либо по образу и подобию себя.

Если говорить о том, каким образом применение данного метода реализовано на практике, то следует в первую очередь остановиться на циклах психологических творческих мастерских, которые проходят последовательно одна за другой. В процессе формирования этих циклов применялись различные форматы работы с клиентской аудиторией – от индивидуальных сессий до циклических мастерских, в результате был выработан оптимальный по эффективности формат проведения подобного рода занятий. Данный курс предполагает групповую работу, хотя индивидуальная работа в данном контексте также возможна. На данный момент полный курс составляет три цикла по семь психологических творческих мастерских, которые, разворачиваясь спирально, открывают новые и новые грани работы с проблемой женской идентичности.

Первый цикл – «Рождение женщины» – помогает минимизировать клиентский внутриличностный конфликт, касающийся понимания себя женщиной, гендерной идентичности. Поскольку основная опора в процессе работы происходит в первую очередь на субъективные ощущения, чувства и мысли клиенток, то им становится гораздо проще отделять собственные идеи и потребности от представлений, продиктованных ближайшим окружением и социумом. Основной рукодельной части метода интегративно-

метафорической терапии является постулат «здесь-и-сейчас», что позволяет клиенткам удерживаться в режиме реального времени и встречаться со своими собственными переживаниями, какими бы они ни являлись. Второй цикл психологических мастерских – «Женская сила» – помогает клиенткам сориентироваться в собственном внутреннем мире, научиться взаимодействовать с собственными потребностями, расставлять приоритеты, ставить адекватные цели и достигать их оптимальными путями. Третий цикл – «Сила рода» – помогает клиенткам расширить видение собственных сил, получить опору из истории собственного рода, «заручиться поддержкой» своих предков.

Важно отметить также эффективность применения метода интегративно-метафорической терапии и в индивидуальной работе, но здесь мы в большей степени опираемся на актуальное состояние клиентки, ее актуальный запрос и потребность. Таким образом, в групповой работе мы получаем более высокую эффективность в процессе концентрации клиентского внимания на определенной тематике, а именно – гендерной идентичности, умении осваивать вновь приобретенные навыки и интегрировать получаемый опыт на месте. Создание материализованной метафоры в групповой работе, особенно если речь идет о традиционных народных куклах или других народных рукодельных традициях, помогает не только самовыражению и внутреннему спокойствию, но и приближает женщин к корням, к силе рода и предков, дает силы и энергию для реальной современной, так быстро меняющейся жизни.

Литература

1. Дайн Г.Л., Дайн М.Б. Русская тряпичная кукла. М., 2008.
2. Котова И.Н., Котова А.С. Русские обряды и традиции. Народная кукла. СПб., 2003.
3. Михайлова Е.Л. «Я у себя одна», или Веретено Василисы. М., 2008.
4. Хеллингер Б. И в середине тебе станет легко. М., 2008.
5. Шутценбергер А. Синдром предков. М., 2001.

References

1. Dayn G.L., Dayn M.B. Russkaya tryapichnaya kukla – M., 2008.
2. Kotova I.N., Kotova A.S. Russkie obryady i tradicii. Narodnaya kukla. – S-P., 2003.
3. Mykhaylova E.L. “Ya u sebya odna”, ili Vereteno Vasilisy. – M., 2008.
4. Hellinger B. I v seredine tebe stanet legko. – M., 2008.
5. Schutzenberger A. Sindrom predkov. – M., 2001.