

Представь это: постмодернистский метод перерешения, использующий воображение

Обзор статьи Аруны Гопакумар и Никиты Бандали

Светлана Сергеевна
БУРТОВСКАЯ

Место работы: практикующий психолог-консультант, обучающийся Транзактному Анализу; Санкт-Петербург, Россия;
sburtovskaya@gmail.com
ORCID: 0009-0009-0915-8529,
Researcher ID: IWE-0417-2023



Svetlana Sergeevna
BURTOVSKAIA

Place of work: practicing counseling psychologist, studying Transaction Analysis; Saint-Petersburg, Russia;
sburtovskaya@gmail.com
ORCID: 0009-0009-0915-8529,
ResearcherID: IWE-0417-2023

Imagine that: Postmodern Redecision Methods that use Imagination

Overview of an Article by Aruna Gopakumar and Nikita Bandale

Аннотация: Воображение — мощный инструмент, активирующий внутренние ресурсы, подключающий Маленького Профессора и затрагивающий эмоции клиента. В данной статье приводится обзор и анализ статьи Аруны Гопакумар и Никиты Бандали о методе перерешения, использующем воображение и образы-представления. В ней показаны две истории терапии перерешения, которая использует воображение и образы-представления клиента как ресурс для изменений. Также приводятся логические обоснования использования воображения в качестве терапевтических интервенций, как для раскрытия бессознательных паттернов сценария, так и для приглашения клиента к изменениям, чтобы использовать воображение в практике с большей осознанностью. Если терапевт традиционного метода перерешения думает в терминах запретов, разрешения тупиков, игр, анализа сценарного процесса, то терапевт в постмодернистском подходе фокусируется на процессе создания новой истории или придания новых значений старой истории клиента, в которой автономность и спонтанность Ребенка были заблокированы. В таком подходе новая история выходит на передний план, а старая отступает и постепенно исчезает, давая клиенту возможность принять решение в пользу автономии. При этом истории проигрываются в воображении, создавая эффект происходящего «здесь и сейчас», что дает клиенту возможность соприкоснуться с чувствами и испытать аффект.

Ключевые слова: история, воображение, представление, перерешение, нарратив, конструктивизм, Транзактный Анализ, работа над ранними сценами

Abstract: Imagination is a powerful tool that activates internal resources of a client, involves The Little Professor and affects emotions. This paper presents the overview and the analysis of the article by Aruna Gopakumar and Nikita Bandale about rededcision methods that use imagination. It presents two stories of rededcision therapy that uses imagination and imagery of a client as resources for change. Moreover, it provides the rationale for using imagination as therapeutic interventions, for both uncovering unconscious script patterns and inviting the client to make changes in order to use imagination with greater awareness in practice. Whereas a traditional rededcision therapist thinks in terms of injunctions, impasse resolutions, games, analysis of a script process, a postmodern therapist focuses on the process of creating a new story or giving a new meaning to an old story of the client, where the child's autonomy was invalidated. In this method the new story comes to the foreground, while the old one recedes into the background and gradually fades away, giving the client an opportunity to make a new decision in favor of autonomy. Herewith stories are played in imagination, as if it happens «here and now», giving the client an opportunity to get in touch with feelings and experience an affect.

Keywords: story, imagination, imagery, rededcision, narrative, constructivism, Transactional Analysis, early scene work

Мы все рассказываем истории

Когда клиент приходит к нам в кабинет, он начинает рассказывать свои истории. Изучая то, какие истории выбирает клиент, как он их рассказывает, как истории влияют на него, мы узнаем их значения и основные темы клиента.

В терапии перерешения мы изучаем истоки этих историй, находя самые ранние сцены, в которых детская автономность и непосредственность были заблокированы. Затем мы работаем с этими историями, используем эмпирические методы, доверяя клиенту сделать выбор в пользу автономии самостоятельно.

Сегодня я расскажу о статье Аруны Гопакумар и Никиты Бандали, в которой обсуждается метод перерешения, использующий воображение. Доклад этой статьи был представлен мной на студенческой конференции Института «МИР-ТА».

Как пишут авторы, традиционный метод перерешения был задуман Мэри и Робертом Гулдингами как терапевтический процесс, который помогает клиентам принимать новые решения. В отличие от этого, постмодернистская терапия перерешения, как объясняют Джеймс и Барбара А. Аллены, понимается как терапевтический процесс, который помогает клиентам приобрести новую историю.

Аллены объясняют терапию перерешения как нарративный, конструктивистский процесс. Под конструктивизмом авторы понимают не пассивное получение информации, а активное конструирование знаний с опорой на наш опыт. Опыту, который мы переживаем, мы придаем значение, на основе которого строим свое уникальное представление о мире. То, «что мы думаем о нашем опыте, составляет единственный мир, в котором мы живем» (von Glasersfeld, 2003). Нарративная правда — это то, с чем мы имеем дело, слушая истории клиента. Мы изучаем их миры через эти истории. И нам важно не столько проверить факты на правдивость, сколько понять значения этих историй и то, как клиенты подстроили свои мысли и чувства по поводу мира под эти истории.

Как пишут авторы, оба подхода используют одинаковые методы, однако различаются тем, как концептуализируется сам процесс. Традиционный терапевт перерешения будет думать в терминах запретов, решений, структурного анализа и разрешения тупиков. Постмодернистский терапевт будет фокусироваться на процессе выбора клиентом новой истории или придания новых значений старой. В таком подходе мягкие, недирективные, игровые и творческие процессы помогают последовательно, постепенно добиться терапевтического эффекта, что рассматривается как более ценный процесс, «в отличие от случайного драматического момента инсайта или катарсиса» (McNeel, 2018, p. 65). Новая история, рождаясь в отно-

шениях, через диалог, может постепенно выходить на передний план в течении нескольких сессий. Старая история отступает на задний план и постепенно исчезает.

Роль воображения и образов-представлений при перерешении

Авторы приводят слова Алленов о том, что «каждая личность имеет право на больше, чем одну историю» (Allen J., Allen B., 1995, p. 329). Такой подход открывает широкие возможности к рассмотрению нарративной правды клиента. И воображение играет здесь ключевую роль. Воображение — это способность человека представить то, чего с ним не было. Так как воображение является формой магического мышления, целью терапии может стать не борьба с ним, а приручение, направление на пользу активного участия клиента в собственном взрослении.

Если воображение является способностью представлять, то представления — продукт этой способности. Весь наш опыт, то, что мы когда-то слышали, видели, ощущали, всё, чему мы придали смыслы и значения, хранится в памяти в виде представлений. Представления — это богатейший источник информации, конструкт, который состоит из сенсорной, эмоциональной, когнитивной, исторической и культуральной информации.

Ссылаясь на различные источники, авторы приводят мысль о том, что, если человек запоминает что-то высокоэмоциональное, это, скорее всего, остается в виде представлений. Обратное тоже верно. Когда мы проигрываем в голове наши представления, мы ощущаем эффект присутствия «здесь и сейчас». Из-за этого более вероятно, что человек испытает аффект, связанный с представлением. При этом фокус внимания смещается от перенасыщенного деталями объяснения к переживанию в моменте. Это помогает преодолевать вербальный барьер с клиентами, которые застряли в интеллектуализации своих переживаний.

Можно проверить эти мысли прямо сейчас. Если вы прочитаете слово «кошка», какой образ-представление возникнет в вашем воображении? У каждого читателя это будет свой образ, основанный на предыдущем опыте. Кто-то представит себе теплый пушистый белый комочек у себя на коленках. Возможно, при этом даже ощутит тепло в ногах, где предположительно лежит кошка. А кто-то может иметь аллергию на шерсть и непроизвольно потянется почесать нос. Один мой знакомый альпинист при слове «кошка» представил вовсе не животное, а снаряжение для альпинизма. В этот момент он почувствовал вкус победы, мороз на коже и все то, что чувствовал при подъеме на Эльбрус, где он использовал «кошки».

Образы-представления могут быть вызваны воспоминаниями или придуманы. И в том, и в другом случае они будут конструкциями в настоящем и переживать-ся так, словно это происходит с нами «здесь и сейчас». Наши представления в голове не являются фактическим отображением опыта, а пропитаны смыслом, который соответствует нашей более широкой системе взглядов. Основой работы с ранними сценами является то, что образы могут быть изменены в ходе терапевтической интервенции. Авторы приводят слова Мервина Смакера (Smucker, 1997), который заметил, что дистресс в воспоминаниях, связанных с травмой, непосредственно встроен в представление, и предложил мощный способ справляться с травмой, изменяя представление о ней.

Как описывают авторы статьи, работа по перерешению использует воображение, создавая новую историю путем изменения образов-представлений в ней. Возвращение к ранним сценам, где автономное проявление ребенка было обесценено, рассказывая историю так, словно это происходит в настоящем, клиент получает возможность соприкоснуться с внутренней правдой о себе, полученной в контакте с другими, заново испытать эмоции в настоящем и, в конечном итоге, понять, как Ребенок принял это решение.

Авторы говорят о том, что, используя воображение, необходимо трансформировать историю так, чтобы клиент почувствовал поддержку в проявлении своей автономности. Трансформация может быть достигнута путем внесения в историю такого нового образа-элемента, который будет способен противостоять мощным ограничениям существующего образа, либо трансформацией существующего угнетающего элемента на менее токсичный. «Если эти новые представления запоминаются и наполняются смыслом, тогда они могут быть достаточно сильными, чтобы соревноваться с оригинальными представлениями, которые были сохранены в связке с негативными смыслами» (Wheatley, Hackmann, 2011, p. 445). Таким образом, как пишут авторы, ссылаясь на МакНила (McNeel, 2018), хотя клиент не избавляется от посланных ему приказаний, он учится реагировать на них по-другому.

Магическая Поддержка

Одним из способов введения нового элемента в историю является привлечение Магической Поддержки (a Magical Supporter). Аруна Гопакумар говорит о том, что узнала об этой технике на воркшопе по перерешению Иана Стюарта в Берне.

Магическую Поддержку можно рассматривать как метафору родительской фигуры, которой не хватало в ранних ключевых сценах. Эта фигура предлагает ребенку выбрать автономное поведение. Магической Поддержкой может быть кто угодно и что угодно: герой фильма или книги, живой человек, соседка баба

Нюра, волшебное существо или даже смесь из необходимых качеств, взятых у разных людей. Авторы приводят слова Мюриэл Джеймс (James, 1974) о том, что такой Новый Родитель будет иметь позитивные качества, спланированные Взрослым, чтобы сбалансировать негативные качества, интроецированные от исторических родителей. Таким образом, Новый Родитель не заменяет старых, но изменяет Родительское Эго-состояние. В ответ на Нового Родителя, обладающего защищающим голосом, вселяющего чувство теплоты и принятия себя, Ребенок получает другой опыт.

Такой подход позволяет сделать процесс перерешения легче для клиентов, имеющих высокий уровень интроецированности Критикующего Родителя, а также тех клиентов, которые в силу культуральных особенностей имеют сильного Культурального Родителя, который обязывает почитать родителей. С такими клиентами, как замечают авторы, приглашение разозлиться на родителей часто встречает сопротивление.

Можно многократно обращаться к образу-представлению, чтобы вызвать чувства принятия и безопасности и давать разрешения самому себе. При этом клиент получает полную свободу творчества. Он активно участвует в процессе и создает другое «Я» со своей собственной сюжетной линией.

История Тии

Данную технику авторы рассматривают на примере работы с Тией, клиенткой 43 лет. Тиа переживала трудности в браке и сражалась с ними в одиночку. Она была второй дочерью в семье, и мама неоднократно повторяла, что дети должны быть благодарны за то, что их существование принято отцом. Тиа часто говорила, что не хочет никого обременять своим существованием, но на самом деле она считала, что ее существование является обузой для ее родителей. Она легко впадала в тревогу. Аруна Гопакумар рассказывает, что, как только она заметила эту тревогу, проявляющуюся в «здесь и сейчас», она предложила клиентке вспомнить самое раннее воспоминание, когда данное чувство возникло. Автор предложила Тии закрыть глаза, расслабиться, представить эту сцену и описывать ее так, словно все происходит «здесь и сейчас». Клиентка стала описывать, что ей 6 лет, и она играет вместе с мамой и сестрой в гостиную в карром (настольная игра). Гопакумар задавала вопросы, которые помогали Тии вспомнить как можно больше деталей, описать звуки, запахи, предметы сцены, чтобы создать более глубокое погружение в происходящее.

Веселая игра была прервана тогда, когда за окном послышался звук паркующейся машины. Это отец вернулся с работы. В этот момент мама клиентки стала тревожной, беспокойной и велела девочкам заканчивать игру и отправляться в свою комнату, чтобы сделать что-то полезное, «иначе папа расстроится».

Как мы видим вслед за автором, это та точка, в которой спонтанность и автономность клиентки была отвергнута. Клиентка ощущала испуг и смущение. Она боялась, что скажет или сделает что-то не так. Она описывает, что воздух в доме был тяжелым.

Автор делает вывод, что для того, чтобы быть «окей» со своими родителями и выжить, Тиа не должна нуждаться в чем-то и не должна проявляться.

Далее Аруна Гопакумар предлагает клиентке рассказать историю снова, но на этот раз привлечь Магическую Поддержку. Она может появиться как в любой момент сцены, так и присутствовать там с самого начала. Тиа выбрала себе в помощники Джеймса Бонда, который присутствовал в истории с самого ее начала. Снова все играют в гостиную, снова раздается звук паркующейся машины, снова мама клиентки говорит о том, что время игр закончилось. На этот раз в игру вступил Джеймс Бонд. Он вначале спросил, почему надо заканчивать игру, а затем заверил, что все будет в порядке с отцом. Девочки продолжили играть вместе с Магическим Помощником. Отец вошел в комнату и сел в кресло. Он был грустен и мрачен. Мама наливает ему чай. Теперь Тиа не чувствует себя тяжелой. Она продолжает играть и, как автор приводит слова клиентки, «готова съесть королеву».

В данном клиентском случае мы видим, как Тиа создала себе новую историю. Введя Джеймса Бонда, она нашла способ дать себе поддержку, взять разрешения, в которых так нуждалась. В новом нарративе она разделила свои чувства и чувства отца, не стала брать на себя ответственность за его состояние. Более того, позже, как показывает автор, клиентка съездила к отцу. Во время поездки она представляла себе, что Джеймс Бонд, с поднятым вверх большим пальцем, сопровождает ее. К удивлению Тии, отец был поддерживающим, когда узнал о ее предстоящем разводе.

Таким образом, как показывает автор, изменение в одном аспекте истории затрагивает также и другие ее аспекты. Благодаря образу харизматичного, уверенного в себе Джеймса Бонда, Тиа закрепила новый образ себя как спокойной и уверенной. Вслед за появлением нового образа себя, образ отца перестал быть таким пугающим.

Трансформация Великана-Людоеда

Великан-Людоед (также известен как Огр, Колдун, Злая Ведьма) — это устрашающий образ Родителя в Р1 (Родитель в Ребенке). Этот образ создан ребенком, хотя и возник во вне. Для ребенка игнорирование посланий этого образа равносильно смерти.

Хорошей метафорой Великана-Людоеда, по мнению авторов статьи, является боггарт из серии книг о Гарри Поттере Джоан Роулинг (Rowling, 1999). Бог-

гарт принимает форму того, что человек боится больше всего на свете. Лучшее оружие против него — это смех. Для победы над ним необходимо заставить его принять облик чего-то смешного и нелепого. Если человек засмеется, боггарт исчезнет.

Как говорят Гопакумар и Бандали, эта история содержит мощный терапевтический принцип: наша фантазия создает эмоции, и поэтому альтернативные фантазии могут их изменить. Альтернативная фантазия помогает распознать раннюю фантазию как фантазию и увидеть ее абсурдность.

Ключевая идея — трансформировать образ Великана-Людоеда в нечто, что представляется менее угрожающим. Можно представить его с ушами слона или в клоунском костюме. При этом ребенок чувствует себя менее уязвимым, получает чувство контроля и уверенности и способен вернуть свою автономность. Приказания, которые были даны Детским Эго-состоянием родительской фигуры становятся для клиента более очевидными. Уязвимость и незавершенные дела родителей выходят на передний план, а токсичные послания теряют свою силу.

История Майи

Как описывает Аруна Гопакумар, Майя часто давала длинные объяснения, ходя вокруг да около, а затем забывала с чего начинала. При исследовании этого паттерна, клиентка пришла к внутреннему убеждению: «Меня никогда не поймут». При этом она почувствовала тяжесть в груди. Ей было грустно, что в детстве не было никого, кто мог бы выслушать ее и понять. Автор предложила клиентке закрыть глаза и представить себе самую раннюю сцену, связанную с этой грустью, и описать ее так, словно она происходит «здесь и сейчас».

Майе тогда было 7 лет. Она пошла гулять во двор. Когда там никого не оказалось, она отправилась к своей подруге. Та предложила ей поиграть в их доме, и, хотя мама не разрешала Майе ходить в гости, клиентка согласилась. Время пролетело незаметно. Когда Майя возвращалась домой, она чувствовала упадок сил и предвкушала, как мать будет напоминать ей, что с ней не так, и запугивать тем, что ее поведение погубит ее.

Сначала клиентка хотела соврать матери, но это только усугубило ситуацию, так как мать уже была в курсе всего. Ссора происходила в комнате Майи. С трех сторон ее окружала мебель, а с четвертой сторону перегораживала мама. Таким образом, Майя чувствовала себя запертой в клетке. Мама злилась и кричала, все время увеличивая громкость голоса и все больше нависая над девочкой. Морщины на ее лбу собрались в форме трезубца. Клиентка понимала, что любое действие или слово только еще больше разозлит мать. Майя хотела стать невидимой или улететь. Хотя больше всего в это мгновение она хотела, чтобы мама ее

обняла. В тот момент клиентка принимает решение, что мама ее ненавидит, и что все это закончится, когда она сможет убежать из дома. Тогда она не будет доставлять проблемы родителям, а они не будут доставлять проблемы ей.

Аруна Гопакумар предложила клиентке снова проиграть эту сцену, но на этот раз представить маму 5-летней девочкой. Она должна была быть одета точно так же, как и была, говорить и делать все точно так же, как и в первой сцене, но быть возраста 5 лет.

Описывая новую историю, Майа заметила, что мама выглядела худенькой. Несмотря на то, что мама все так же хмурилась, а морщины на ее лбу собирались в форме трезубца, ее образ уже не выглядел таким устрашающим. Так Майа получила смелость говорить с мамой и задать те вопросы, которые ей хотелось задать. Оказалось, что все, что надо было в детстве клиентке — это просто сказать маме, что она хотела поиграть и не видела другого способа это сделать, кроме как пойти в гости к подружке. Она также не видела ничего страшного в том, чтобы быть у кого-то в гостях, раз родители так хорошо относятся к соседям.

Майа заметила, что всегда чувствовала, что родители ей что-то не договаривают. Вся их дисциплина была построена на «мешке с секретами». Нельзя было задавать вопросы и обсуждать что-то. Это заставляло клиентку думать, что она недостаточно знает, а, следовательно, не может сама принимать решения. Все, чего хотела клиентка в детстве, — это прояснения и объяснения.

Гопакумар предложила клиентке задать все эти вопросы маме. И оказалось, что мама просто была напугана. В этот момент клиентка готова была слушать маму и, более того, успокоить ее и уверить, что за нее не надо так бояться.

Автор описывает дальше еще один прием. Она предложила клиентке подняться над этой сценой. С высоты Майа видела двух детей: маму и себя. С этой точки она поняла, что мама всегда боялась за ее безопасность и за ее будущее. «Она так напугана жизнью». Майа же не испытывала этого страха. Она восстала против удушающих правил родителей множеством креативных способов.

Далее Аруна Гопакумар описывает диалог клиентки с Майей-ребенком, в котором взрослая Майа восхитилась собой маленькой, своим жизнелюбием и способностью получать удовольствие. Она увидела, как маленькая Майа, несмотря на всю драму, всегда возвращалась домой и была в безопасности. Клиентка поняла, что уже веселилась, но делала это украдкой и испытывала стыд. Диалог закончился мысленными объятиями, после которых Майа почувствовала безмерную любовь и восхищение маленькой собой. Она дала сама себе разрешение быть тем, кем являет-

ся, и радоваться жизни открыто. Тяжести в груди уже не было.

Подводя итог, автор говорит о том, что клиентка в новой истории обнаружила, что уже делала то, что ей нравилось. Она не боялась жить. Она приобрела новые эмоции и новые объяснения своего опыта. Майа увидела маму не Злой Ведьмой, а напуганным ребенком. Поднявшись над сценой, она смогла получить разрешения, которых ждала от своей матери. Объятия маленькой и взрослой Майи были символической интеграцией уязвимого «Я». В новой истории было безопасно быть собой. Визуальное представление конгруэнтно эмоциям и смыслу, ассоциированным с образом. Майа легко дышала, выглядела расслабленной и улыбалась.

Некоторые замечания

Как говорят Аруна Гопакумар и Никита Бандали, воображать, что данный метод будет работать со всеми клиентами было бы магическим мышлением со стороны терапевта. Авторы приводят слова Фреда С. Кларка: «...в терапии нет абсолютов. Каждый клиент уникален, и рост будет возможен в терапевтических отношениях, которые уважают эту уникальность» (Clark, 1996, p. 312).

Представления будут хорошо работать с клиентами, которые легко описывают образы и наслаждаются работой с ними. «Люди, которые думают о себе как о логиках, рациональных и практичных, могут быть смущены использованием воображения, рассматривая такие путешествия в образы как что-то за пределами их возможностей, как “не их стиль”, или как что-то неконтролируемое или ужасающее» (Ronen, 2011, p. 102).

Кратко резюмируя указанные авторами ограничения, можно выделить следующие необходимые условия использования метода:

- доверительный, крепкий альянс с терапевтом;
- умение клиента контейнировать свои эмоции;
- укрепление Взрослого;
- чувство поддержки и готовность к переживанию травмирующего события в Детском Эго-состоянии;
- понятность процесса для клиента;
- святая вера терапевта в то, что клиент имеет в себе дополнительные ресурсы для изменений;
- терапевт должен быть «любопытным» имеющимися возможностями метода, чтобы клиент поверил в «магию» терапевта и решился представить новые способы быть;
- клиентам предлагается принять осознанное авторство своих новых историй;
- новое решение должно быть подкреплено новым поведением.

Заключение

Транзактный Анализ предлагает и сильную когнитивную структуру для понимания внутриспсихических процессов и, одновременно с этим, потрясающую творческую гибкость в методах и техниках при работе с клиентами. Читая статью, я вдохновилась данным методом перерешения, использующим воображение. Я надеюсь, как и авторы, что она вдохновит и моих коллег на то, чтобы позволить воображению занимать более важное место в практике Транзактного Анализа. Я вижу бескрайние просторы применения данного метода, позволяющие нам и клиентам быть творческими и изобретательными.

Завершить обзор я бы хотела цитатой авторов: «Воображение — это не редкий дар, доступный только исключительным людям (все мы имеем его в какой-то степени)» (Gopakumar, Bandale, p. 23).

Список литературы

1. Allen J.R., Allen B.A. (1995) Narrative Theory, Redecision Therapy, and Postmodernism // Transactional Analysis Journal. 25 (4). P. 327-334.
2. Clark F.C. (1996) The Client's Uniqueness: A Personal Discovery of Therapeutic Relationship // Transactional Analysis Journal. 26 (4). P. 312-315.
3. von Glasersfeld E. (2003) Radical Constructivism. Volume 6. Routledge.
4. Gopakumar A., Bandale N. (2022) Imagine That: Postmodern Redecision Methods that use Imagination // International Journal of Transactional Analysis Research & Practice. 13 (2). P. 17-24.
5. James M. (1974) Self Reparenting // Transactional Analysis Bulletin. 4 (3). P. 32-39.
6. McNeel J. R. (2018) The Heart of Redecision Therapy: Resolving Injunctive Messages // Transactional Analysis in Contemporary Psychotherapy. P. 55-78. Routledge.
7. Ronen T. (2011) The Positive Power of Imagery: Harnessing Client Imagination in CBT and Related Therapies. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
8. Rowling, J. K. (1999) Harry Potter and the Prisoner of Azkaban. Bloomsbury Publishing.
9. Smucker, M. R. (1997) Post-Traumatic Stress Disorder // R.L. Leahy (Ed.), Practicing Cognitive Therapy. P. 193-220. Northvale, NJ: Jason Aronson.
10. Wheatley J., Hackmann A. (2011) Using Imagery Rescripting to Treat Major Depression: Theory and Practice // Cognitive and Behavioral Practice. 18 (4). P. 444-453.