
КОЧАРЯН О.С.,
доктор психологічних
наук, завідувач кафедри
психологічного консультування
та психотерапії, Харківський
національний університет
ім. В.Н. Каразіна,
м. Харків

ТЕРЕЩЕНКО Н.М.,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психологічного
консультування та психотерапії,
Харківський національний
університет ім. В.Н. Каразіна,
м. Харків

ФАВОРОВА К.М.,
викладач, кафедра психології,
Національний аерокосмічний
університет
ім. М.Є. Жуковського «ХАІ»,
м. Харків

ДОСВІД ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ СПРЯМОВАНОЇ УЯВИ «ВІЗУАЛІЗАЦІЯ І ГАРМОНІЗАЦІЯ ЧОЛОВІЧОГО І ЖІНОЧОГО НАЧАЛ» У ПСИХОКОРЕКЦІЙНІЙ ГРУПІ

У статті розглянуті особливості застосування методу у груповій формі роботи. Застосування методу в роботі психокорекційної групи дозволяє використовувати більш широкий спектр психотерапевтичних технік та ефекти групової динаміки, що підвищує як психодіагностичну, так і психокорекційну дію методу.

Ключові слова: *статеворольова сфера, психокорекція, чоловічий та жіночий початок, візуалізація.*

В статье рассмотрены особенности применения метода в групповой форме работы. Применение метода в работе психокоррекционной группы позволяет использовать более широкий спектр психотерапевтических техник и эффекты групповой динамики, что повышает как психодиагностическую, так и психокоррекционное действия метода.

Ключевые слова: полоролевая сфера, психокоррекция, мужское и женское начало, визуализация.

The article discussed the features of the method aimed in group work. Application of the method in the psycho- groups allows the use of a wider range of psychotherapeutic techniques and the effects of group dynamics, which increases as a diagnostic psychological and psycho corrective action method.

Key words: sex- sphere of the individual, correction, male and female elements.

В останні роки в сучасній психології активно досліджується симптомокомплекс маскулінності/фемінінності, характеристики якого впливають на соматичне, психологічне та соціальне благополуччя жінки [1, 2 та інші]. О. С. Кочарян, виступаючи проти соціально-редукційного підходу до аналізу статево ролевих особливостей особистостей, стверджує, що вони не можуть бути зведені до гендерних норм або соціальних цінностей, а відображають специфічний процес психосексуального розвитку [1]. Психотерапевтична та консультативна практика доводять важливість статево ролевого особистісного простору для гармонійного функціонування жіночої особистості.

Треба зазначити, що як психологічне утворення симптомокомплекс маскулінності/фемінінності має різну модальну організацію. Виявлення модальних репрезентацій зазначеного симптомокомплексу з одного боку важливе в контексті психокорекційної та психотерапевтичної практики, а з іншого дозволяє конструювати статево ролевий особистісний простір, спираючись на феноменологію

суб'єктивного досвіду, долаючи обмеження, пов'язані із соціально-обумовленими нормами та уявленнями.

Ціль роботи: виявити особливості застосування методу спрямованої уяви «Візуалізація і гармонізація чоловічого і жіночого початків» у груповій роботі.

Як психологічне утворення симптомокомплекс маскулінності/фемінінності має різну модальну організацію. Виявлення модальних репрезентацій зазначеного симптомокомплексу важливе в контексті психокорекційної та психотерапевтичної практики. У будь-якому виді психотерапії імпліцитно міститься ідея визначеного модального «входу» у психотравмуючий досвід. Особливість такого досвіду полягає в тому, що до нього немає прямого вербального доступу, про нього клієнт нічого не може розповісти. Навіть якщо він має визначені фрагментарні спогади і переживання травматичних подій дитинства, то в цілому клієнт залишається на рівні псевдопочуттів (почуття провини, гніву, злості, роздратування, образи і т.п.) і не може «увійти» у первинний травмуючий досвід, позначений А. Яновим [3], як «резервуар первинно-

го болю». Для розробки психотерапевтичних програм, орієнтованих на корекцію статевої поведінки особистості, важливо знати можливі модальні «входи» чи репрезентації М/Ф-симптомокомплексу. Однією з таких репрезентацій є візуальні (імагінальні) образи, ініційовані технікою спрямованої уяви. Про психотерапевтичну ефективність даного модального входу свідчить практика кататимного переживання (символ-драма), запропонована Г. Лейнером [4].

Нами було проведено операціоналізацію методу спрямованої уяви «Візуалізація і гармонізація чоловічого і жіночого початків». Критеріями оцінки візуальних репрезентацій «чоловічого» і «жіночого» були визначені такі характеристики цих образів як:

Ступінь диференційності образу. Під диференційністю образу розумілася його складність, цілісність, подробіщі опису, наявність деталей.

Гармонічний і негармонічний характер відносин між образами чоловічого і жіночого початку. В інструкції під час проведення техніки спрямованої уяви, досліджуваних просили звернути увагу на взаємини між чоловічим і жіночим образами: чи наближаються вони один до одного, чи вступають вони один з одним у контакт, як вони почувають себе, коли знаходяться разом і т.п. Якщо між образами не було ніяких відносин або відносини були конфліктними (наприклад, «їм неприємно бути разом», «вони не можуть наблизитися один до одного, їм щось заважає», «коли намагаюся уявити їх разом, то жіночий образ зникає»), то відносини оцінювалися як негармонічні. Якщо образи легко вступали в контакт (наприклад, «чоловік узяв її за руку, вони поцілувалися, їм було приємно разом», «при зближенні кольору стали ніжними, ласкавими, обвивалися навколо один одного»), то відносини оцінювалися як гармонічні.

Ставлення до образу чоловічого і жіночого початків. Досліджувані повідомляли про те, чи подобається їм чи

ні жіночий та чоловічий образ, а також які емоції викликають ці образи. При цьому виділялося недиференційоване відношення – байдужість чи амбівалентність; негативне відношення – «цей образ мені неприємний», «щось чорне, як нечиста сила, моторошно», «гидкий, бридкий»; а також позитивне відношення – «красивий, ніжний», «я милувалася ним», «мені було дуже радісно уявляти собі її» і т.п.

Відповідність образів чоловічого і жіночого початків статевої поведінки в культурі. Для аналізу символічного змісту імагінальних репрезентацій нами використовувалися дані З. Фрейда, К.Г. Юнга, Х.Е. Керлота, І.С. Кону [5, 6, 7 та інш.].

Показано [8], що: 1) візуальні репрезентації «чоловічого» і «жіночого» початків є важливою складовою симптомокомплексу маскулітності/фемінітності та пов'язані зі статевою поведінкою рівня Я-концепції і поведінкового рівня; 2) візуальні репрезентації чоловічого і жіночого початків у більшості випадків відповідають статевої поведінки символіці, прийнятій в культурі. Однозначного зв'язку девіацій статевої поведінки і статевої поведінки Я-концепції, статевої поведінки поведінки у нашому дослідженні не виявлено. 3) значущими параметрами візуальних образів виявилися: ступінь диференційності, рівень гармонічності (інтегрованості) «чоловічого» та «жіночого», відповідність статевої поведінки культурній символіці та емоційний коннотат. Саме ці характеристики візуальних образів «чоловічого» і «жіночого» важливі для практики психологічної корекції та психотерапії статевої поведінки особистості методом спрямованої уяви «Візуалізація і гармонізація чоловічого і жіночого початків».

Одним з варіантів застосування методу є подальше малювання образів, які були уявлені людиною. Подібна модифікація дозволяє успішно працювати із методом в ситуації групової взаємодії. Учасники можуть

давати зворотній емоційний зв'язок один одному з приводу зображених та описаних образів, ділитися власними фантазіями та асоціаціями. Крім того, малювання дозволяє і самому авторові малюнка більшою мірою усвідомити зміст уявлених образів.

Групова робота із методом спрямованої уяви «Візуалізація і гармонізація чоловічого і жіночого початків» включає в себе наступні етапи:

1. *Уявлення образів.* Учасникам групи пропонується прийняти участь у психологічній роботі із власною статеворольовою ідентичністю, а саме із внутрішніми «чоловіком» і «жінкою», які пов'язані їх статевою самосвідомістю, особливостями поведінки та партнерських стосунків. Інструкція до методу спрямованої уяви «Візуалізація і гармонізація чоловічого і жіночого начал»: «Зручно сядьте. Розслабтеся. Закрийте очі. Зверніть свою увагу на подих. Ваша увага прагне змінити природний ритм подиху. Спробуйте лише спостерігати, як ви дихаєте. Лише дивіться і нічого не змінюйте». – Це завдання дозволяє зайняти позицію зовнішнього спостерігача, споглядальника. Далі: «Зверніть увагу на центр свого серця – центр любові і щиросердечних прихильностей. На видиху з центра серця виїде ваш жіночий початок – та істота, що у Вас і яка виражає ваш жіночий початок. Це може бути самий несподіваний образ. Це може бути і маленька дівчинка, і доросла жінка, і навіть баба. Цей образ може бути пізнаваний Вами, а може бути що шокує. Це може бути і статуя, і якийсь невизначений безформний обрис якого-небудь кольору. Цей образ може бути стійким, а може, навпаки, увесь час мінятися. Не намагайтеся «приглядатися», «зупинити» цей образ своєю свідомістю, лише спостерігайте. Зверніть увагу, чи подобається Вам Ваш жіночий початок, чи пишастесь Ви ним чи, навпроти, не любите; чи досить Вам цього жіночого початку: чи даєте Ви йому «простір», чи обмежуєте його. Якого кольору цей

початок...» Потім така ж процедура проводиться для актуалізації чоловічого початку. В інструкції вказується, що образ може не виникнути. У цьому випадку не намагайтеся його свідомо будувати. Учасників просять звернути увагу на взаємини чоловічого і жіночого початку: чи готові вони говорити один з одним, чи посміхаються вони один одному, чи беруть вони один одного за руки і т.п., чи, навпроти, вони ізольовані і не вступають один з одним у контакт.

2. *Малювання образів.* На другому етапі учасникам пропонується намалювати уявлені образи. Для цього можуть бути використані олівці, фарби, фломастери. Порядок зображення, розміщення на папері можуть бути вільними. На цьому етапі учасники можуть скаржитись на невміння малювання, на відсутність натхнення тощо. Необхідно пояснити, що якість зображення не має великого значення, що в учасників буде можливість пояснити малюнок. Зазначимо, що в переважній кількості випадків учасники виконують це завдання із цікавістю.

3. *Представлення малюнку.* Учасники повертаються в коло із готовими малюнками. Ведучий групи пропонує у вільному порядку, за бажанням, представляти групі свої малюнки. Опис малюнка повинен включати такі пункти як: 1) відчуття автора у момент уявлення образів, легкість, або складнощі у їх уявленні; 2) почуття до жіночого та чоловічого начал; 3) характеристику взаємодії образів (гармонійність або конфліктність); 4) відчуття у момент малювання; 5) коментарі до малюнка. Ведучий слідує за емоційними реакціями автора малюнку та групи, відмічає почуття, які виникають у автора під час представлення. У той час, коли автор представляє власний малюнок учасники ознайомлюються з ним. Малюнок може передаватися по колу або знаходитися у центрі кола в залежності від розмірів групи.

4. *Обговорення малюнку.* Учасники групи дають зворотній зв'язок автору

з приводу його образів. На етапі обговорення малюнку ведучий повинен заохочувати учасників ділитися власними емоціями та почуттями під час зворотного зв'язку, можливі асоціації та фантазії. Бажано уникати прямих інтерпретацій та інструкцій автору малюнка, які можуть негативно відобразитись на атмосфері довіри та психологічно травмувати його. Ведучий дає зворотній зв'язок останнім.

5. *Зворотній зв'язок автора малюнка.* Коли всі учасники та ведучий групи висловили свої реакції на малюнок, автор дає власний зворотній зв'язок щодо емоцій та почуттів, які виникли у нього під час обговорення. Важливим є усвідомлення паралелей між образами та особливостями самоусвідомлення, партнерських стосунків, реалізації власної жіночності/мужності. Після закінчення останнього етапу група переходить до наступного малюнка.

Зазначимо, що метод спрямованої уяви «Візуалізація і гармонізація чоловічого і жіночого початків» може застосовуватися як окремий та самодостатній, або знадобиться подальша глибинна проробка отриманого матеріалу. Зазвичай можуть виникнути

тематики, пов'язані із складнощами реалізації власної жіночої/чоловічої статевої ролі, труднощі у стосунках із протилежною статтю та інші.

Для ілюстрації застосування методу спрямованої уяви «Візуалізація і гармонізація чоловічого і жіночого початків» наведемо приклад. Олена, 21 року, в процесі виконання методу уявила собі жіночий початок як молоду жінку, зовнішнє не схожу на себе, а чоловічий - як велику чорну волохату собаку. Виконання завдання для неї було цікавими, вона відчувала позитивні емоції. І жіночий і чоловічий образи викликали у неї теплі відчуття. Жінка була гарна, собака - симпатична. Між образами склалися гарні стосунки, вони відчують себе разом добре, собака може захистити жінку.

Розповідаючи про свій малюнок дівчина розповіла, що молода жінка вигулює собаку на вулиці. Вулиця, яка була уявлена, схожа на реальну вулицю із життя Олени. Дівчина та собака поспішають додому. Де вони відчують себе затишно і комфортно. Олена розповіла, що їй подобається зображення, воно викликає в неї позитивні відчуття. Та в цей же час зауважила,



Рис. 1 Образи чоловічого та жіночого початків.

що під час уявлення собака їй здавалася значно більшою, але на малюнку вона виявилася маленькою. При цьому змінювати собаку Олена не хотіла, сказала, що і так малюнок виглядає досить гарним.

Аналіз образів дозволяє укласти, що жіночий образ є більш диференційованим ніж чоловічий (жіночий образ представлений людиною, а чоловічий – твариною). За нашим досвідом більша диференційність жіночого образу є нормативною для жіночої популяції. Жіночий образ відповідає загальноприйнятій статевої ролі символіці, чоловічий образ як великої чорної собаки теж може бути розглянутий, як відповідний чоловічим символам. Слід зазначити, що на малюнку собака була зображена невеликого розміру, і в подальшому це було проінтерпретоване, але невелика собака вже не є однозначним символом мужності. Дівчина говорила про наявність позитивних стосунків між образами, але ці стосунки не є рівноправними, вони – ієрархічні, при цьому жіноче домінує над чоловічим.

Після того, як дівчина представила малюнок, було проведене обговорення образів. Учасники групи відмічали емоції, які викликав малюнок. Емоції учасників в більшості випадків не співпадали із авторськими. Учасники визначали самотність, тривогу, напруження, смуток, які викликав малюнок. Було відмічено, що фігури «загубилися» серед оточуючого середовища. На малюнку дуже багато різних деталей (дерева, машини, дорога, будинки тощо), образи займають невелике місце в загальному масштабі.

Молодий чоловік, учасник групи виразив роздратування, пов'язане із повідком, на якому жінка веде собаку. Він зауважив, що його дратує те, що чоловічий початок знаходиться на «короткому повідку». У відповідь на ці слова, Олена сказала, що відпускати собаку можна тільки вдома, там це природно. Собаку Олена описала як грайливу, активну, дуже емоційну,

сказала, що відпускати її на вулиці небезпечно.

Учасники відмітили наявність сексуальних рис у жінки: промальована лінія грудей, талія, підкреслені ноги. В той же час жінка дещо «закрита» – одягнута у пальто, має рукавички, берет.

На етапі зворотного зв'язку Олена відмітила, що висловлювання учасників були для неї дуже важливими та корисними. На прохання ведучого описати, як малюнок пов'язаний із її реальним життям, вона розповіла, що відчуває самотність та глибинну непотрібність оточуючим. Її дещо демонстративна поведінка насправді пов'язана із тим, що вона побоюється «загубитися» в цьому світі, тому привертає до себе увагу привабливою зовнішністю, зухвалою поведінкою тощо. Їй завжди потрібно бути «на висоті», бути «першою» серед інших, але вона завжди відчуває дистанцію між собою та іншими.

Крім того, Олена розповіла про те, що для неї дуже важливо мати привабливу жіночну зовнішність, виглядати «гідно». В той же час її спонтанність, емоційність, активність, які пов'язані із чоловічим початком, дівчина намагається приховати та контролювати. Вважає, що ці риси можуть відштовхнути інших від неї, тому їх можна проявляти тільки серед вузького кола найближчих людей.

У власних партнерських стосунках Олена теж віднайшла паралелі із образами чоловічого та жіночого початків. Для неї характерне «знецінення» партнера, яке було відображено в тому, що уявлена собака була значно більше, ніж зображена поруч із жінкою. Чоловіки можуть різко реагувати на її спроби контролювати їх та стосунки з ними, таким чином як відреагував в процесі обговорення малюнку чоловік-учасник групи. Дівчина намагається все ж таки контролювати власні стосунки із партнерами, тому що без цього відчуває себе беззахисною та вразливою. Наприкінці дівчина за-

уважила, що підняті теми є важливим для неї і в подальшому вона хотіла би працювати з ними в групі. Декілька учасників групи заявили, що виявлені проблеми є важливими і особисто для них також.

Таким чином, 1) метод спрямованої уяви «Візуалізація і гармонізація чоловічого і жіночого початків» є придат-

ним для психологічної діагностики та психокорекції статевої сфери особистості; 2) застосування методу в роботі психокорекційної групи дозволяє використовувати більш широкий спектр психотерапевтичних технік та ефекти групової динаміки, що підвищує як психодіагностичну, так і психокорекційну дію методу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Кочарян А.С. Полорольное пространство личности //Вісник ХНУ імені В.Н.Каразіна випуск 44 серія «Психологія» №913. - С.67-71/
2. Тайсон Ф. Психоданалитические теории развития: Пер. с англ./ Тайсон Ф., Тайсон П – Екатеринбург, 1998. – 528 с.
3. Первичная терапия А.Янова // Руководство по телесно-ориентированной терапии. - СПб: Речь, 2000.- С. 154-243.
4. Кататимные образные переживания по Лейнеру // Психотерапевтическая энциклопедия. / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер Ком,1998. – с.181-183: (Серия «Мастера психологии»)
5. Керлот Х.Э. Словарь символов: Пер. с англ. –М.: REFL-book, 1994.–608 с.
6. Орбан П. О процессе символизации // Энциклопедия глубинной психологии/ Под ред. А.М. Боковикова.–М.:ЗАО_МГ Менеджмент, 1998.–Т.1.
7. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции: Пер. с нем. – М.: Наука, 1989. – 456 с.
8. Кочарян А.С. Сомптомокомплекс маскулинности/фемининности у девушек пубертатного возраста: визуальные репрезентации/ Кочарян А.С., Терещенко Н.Н. // Актуальные проблемы сексологии и медицинской психологии. – Харьков, 2002. – с.96-100.