

Е.В. Васяткина

kartin@mail.ru

Е.Е. Лукьянова

Le-noks@yandex.ru

О.А. Белобрыкина

belobrykina.olga@yandex.ru

Новосибирский государственный университет, г.Новосибирск

**ПСИХОТЕРАПИЯ ЗАВИСИМОСТЕЙ:
К ПРОБЛЕМЕ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ
В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЯХ**

В статье обсуждается проблема методического обеспечения как одного из средств самообразования и формирования профессиональной компетентности психолога. На примере анализа методического пособия, посвященного терапии зависимостей средствами сказкотерапии показан низкий уровень отдельной книгоиздательской продукции, предлагаемой специалистам в реализации профессиональной деятельности.

Ключевые слова: самообразование, методическое обеспечение психология, профессиональная компетентность, психологическая зависимость, сказкотерапия.

Радикальные преобразования общественного развития закономерным образом отражаются на социальной и индивидуально-личностной жизни значительной части людей, «способствуя формированию не только «человека нового типа», отвечающего духу времени, но и лиц, противоречащих социокультурным нормам и традициям» [14, с. 141]. В последние годы в СМИ, в научных кругах, в профессиональных сообществах юристов, педагогов, психологов, социальных и медицинских работников чрезвычайно остро обсуждается явление «психологической зависимости», ставшее не только распространенным в мировом масштабе, но и ежегодно «омолаживающимся» [3; 5; 14]. К наиболее распространенным в последние годы в детской и молодежной среде относят такие разновидности зависимости, как игромания, лудомания, киберзависимость, алкогольная, пищевая, никотиновая, наркотическая, перфекционизм, шопоголизм, мобимания (номофобия), фанатизм в его разновидностях и другие. Причем, как справедливо отмечает Л.Б. Шнейдер, «масштабы и темпы ее роста таковы, что ставят под вопрос социальную стабильность российского общества уже в ближайшей перспективе» [14, с. 141]. Очевидно, что насущной необходимостью выступает система профилактических, психокоррекционных и терапевтических мероприятий по предупреждению возникновения зависимостей и освобождению от уже существующих, т.к. любой тип зависимости – это всегда «процесс маргинализации и направленных необратимых

деструктивных изменений личности, разрушения и отмирания ее смысловых образований» [14, с. 61].

Большинство семей, в которых есть зависимый человек, доверчиво относятся к любой возможности помочь своему близкому, и особенно, если эта помощь необходима ребенку. Т.к. возникает спрос на услугу, появляются и «специалисты», обещающие избавить от зависимости. Часто от безысходности люди открыты любому содействию, любой помощи, даже если она оказывается непрофессиональной. В том огромном количестве рекламы услуг по оказанию помощи в избавлении от разных форм, типов и видов зависимости, лишь в единичных случаях указано, что свою помощь предлагает квалифицированный специалист, например, нарколог или психотерапевт. Признавая за категорией «зависимости» междисциплинарный характер, отметим, что особая роль в реализации профилактических и психокоррекционных мероприятий принадлежит практическим психологам и психотерапевтам. Психологические технологии в руках специалистов оказываются эффективными и на этапе профилактики, и на ранних стадиях формирования зависимости. Однако, т.к. этот вид профессиональной помощи является довольно дорогостоящим, то для многих он оказывается недоступным, что вынуждает искать более приемлемые средства, диапазон которых с расширением пространства медиа-технологий предоставляет широкие возможности получения необходимой информации в сети социальной коммуникации. Работа с зависимостями в этих условиях – не исключение. Причем не только в обыденном, но зачастую и в профессиональном сознании, бытует мнение, что достаточно прочесть несколько книг, и любой человек, в том числе и каждый специалист, окажется способным положительно влиять на процесс преодоления зависимости.

Одной из книг, представляющих технологию преодоления зависимости, получившей признание в широкой читательской среде, является практикум Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой «Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии», вышедший в 2002 году в издательстве «Речь» и неоднократно переизданный (2004, 2010). Общий тираж издания составляет более 10000 экземпляров, а благодаря открытому доступу текста в сети Интернет, читательская аудитория за последние годы увеличилась (судя по обсуждениям на многочисленных форумах) в несколько сот раз. Именно этим обусловлен наш профессиональный интерес к обозначенной работе с целью анализа соответствия ее требованиям к содержательному компоненту методического обеспечения деятельности практического психолога.

Данное методическое пособие позиционируется авторами как практикум, посвященный актуальным вопросам профилактики и терапии зависимостей с использованием метода сказкотерапии. Не останавливаясь отдельно на анализе избранного авторами метода, отметим, что технология сказкотерапии действительно является уникальным терапевтическим средством разрешения многих личностных конфликтов и, бесспорно, заслуживает ши-

рокого распространения в области практической психологии [4; 12; 15]. Использование психотехнологии сказкотерапии можно рассматривать как несомненное достоинство представленного пособия по психотерапии зависимости. В качестве положительных характеристик работы стоит так же отметить представленную автором таблицу стадий сказкотерапии зависимостей (Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., с. 21), соответствующих им задач консультирования и перечня конкретных сказок, что, безусловно, является весьма удобным для освоения логики организации терапевтической процедуры. В тоже время, пристальное знакомство с содержанием пособия, вызывает ряд замечаний и дискуссионных вопросов. Так, в качестве исходной позиции в обосновании необходимости работы с зависимостями, авторы обращаются к подробному описанию разработанной в США психотерапевтической Программы по преодолению алкогольной зависимости «Двенадцать шагов», основной смысл которой сводится к целенаправленному внушению установки на обязательность веры клиента в Высшие силы. Усиленно убеждая читателя, что данная программа «не имеет сектантского характера» (с. 6), Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, по сути, внушает именно эту мысль. На это указывают, во-первых, неоднократное использование частицы «не» как особой формы отрицания, которая в проективной диагностике [2; 10] свидетельствует как раз об обратном; во-вторых, описание логики работы, которая строится таким образом, что клиент заменяет одну зависимость (в данном случае, алкогольную) на другую (религиозную). Наверное, в отдельных ситуациях, актуализация религиозной направленности – не худший вариант, но насколько эффективной окажется предлагаемая технология в работе с убежденными атеистами-алкоголиками? Кроме того, для отдельных людей грань между верой в Бога и религиозным фанатизмом чрезвычайно тонка и порой трудноопределима даже для специалиста [5]. Учитывая, что пособие адресовано широкому кругу читателей, можно ли быть полностью уверенным в том, что пользователь-непрофессионал сможет своевременно зафиксировать и эффективно предупредить этот переход?

Предлагая алгоритм работы с зависимостями, автор не представляет их типологии, не дает характеристики их разновидностям. Только по ходу знакомства с содержанием книги появляется понимание, что основной зависимостью, на работу с которой ориентировано данное пособие, является алкогольная, и периодически упоминаются наркотическая и игровая зависимости. Возможно, это особый авторский прием так называемой «мотивационной интриги» для читателя? Но, может быть, конкретизация типа и вида зависимости не имеет для Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой особого значения, т.к. ею предлагается почти универсальное средство для переосмысления аддиктом своего жизненного опыта и трансформации мировоззрения, своего рода панацея в лечении от любой зависимости. Однако, даже если учесть единый механизм формирования зависимости, причинно-следственные связи все равно будут иметь различия, а, соответственно, ти-

пы и виды зависимостей будут различны, и работа с каждой из них будет предполагать определенную спецификацию [3]. Свои особенности, вполне очевидно, будет иметь и терапевтическая работа с разными возрастными группами клиентов. Предлагаемая автором программа направлена на: а) профилактику зависимостей среди подростков; б) психологическую поддержку близких зависимого человека и 3) терапевтическое консультирование «зависимых» (детей, взрослых, женщин, мужчин). Однако, несмотря на то, что личностный способ организации индивидуальной жизни человека признается в психологической практике квинтэссенцией и его личностного саморазвития, и психотерапевтического процесса [3; 9; 12; 14], дифференциальный подход не задается Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой ни по одному из обозначенных в программе направлений, равно как и для всех возрастных категорий клиентов ею предлагается унифицированная технология работы. И это не удивительно, т.к. при обосновании актуальности программы психотерапии зависимостей средствами сказкотерапии наиболее авторитетными для автора являются не научные позиции и подходы психологов (возрастных, медицинских, социальных) и психотерапевтов, а рассуждения бразильского писателя и поэта Пауло Коэльо.

Известно, что достижение результата деятельности во многом обусловлено верой человека в собственные силы и возможности, уверенности в адекватности применяемых средств [6; 8]. И этот аспект в пособии, несомненно, относился бы к достоинству работы, если бы не предельная уверенность автора в чудодейственной силе сказки. Вместе с тем, когда вера в высшие силы и упование на чудо не подкреплены профессиональной рефлексией и реалистической оценкой обстоятельств [7; 11; 13], результат может оказаться совершенно непредсказуемым. Как справедливо отмечает Н.А. Низовских, «обнаружение и расшатывание патогенных идей личности, равно как и трансляция конструктивных идей, не являются легким делом» [9, с. 152]. Предлагая конкретные техники работы с зависимостью, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева не вводит никаких ограничений по их применению не специалистами, а, значит, риск нанесения ущерба психологическому здоровью клиента может быть довольно высок. На наш взгляд, ошибки в психотерапии недопустимы и непростительны, т.к. за каждой из них – судьба человека. Очевидно, что работа с зависимостью всегда будет сопряжена с определенной степенью ответственности психолога (психотерапевта), и, соответственно, требует от него высокого уровня правовой, этической, методической компетентности и четкого определения границ в реализации профессиональной деятельности.

Важно обратить внимание и на качество применяемых в терапии зависимости средств – сказок, притч и иных символических описаний. С одной стороны, импонирует представленное в пособии многообразие примеров, сюжетных вариантов повествовательных средств, значительная доля которых имеет счастливое завершение, что, несомненно, очень важно для обес-

печения контакта с клиентом, снятия у него психоэмоционального напряжения и формирования готовности к разрешению противоречий, настроя на саморазвитие. Тогда как с другой стороны, большая часть текстов (сказки, притчи) представлена в сокращенном варианте, с искажением ключевой линии повествования, что, на наш взгляд, не только изменяет исходный смысл произведения, но может неблагоприятно повлиять и на эмоциональное состояние клиента (способствуя в большей мере возникновению у него состояния напряжения, чем осознание своей проблемы), и на логику рассуждений, приводя его к непредусмотренным целевой установкой произведения выводам. В качестве примера приведем текст сказки «Околдованный Черт»: «Черт встал и подался к реке. «Пойду-ка сам погляжу, до куда те синие леса продвинулись. Сам погляжу...». Вот и поглядел... От злости сам себя кулаками в грудь замолотил. Потом весь день под бугром провалялся, с кустиками брусники переругивался. А вечером разжег свою трубку и сердитый, удрученный отправился искать Волшебника» (Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., с. 10). В данном повествовании момент, когда черт решил пойти к волшебнику, и мотив – зачем он к нему пошел, упущен или просто не был предусмотрен автором пособия. В представленном тексте отсутствует информация том, кто такой волшебник, чем он занимается в лесу, почему именно к нему со своей просьбой пошел черт? Даже здоровому, независимому от алкоголя человеку, трудно уловить смысл и логику данной сказки.

Сказкотерапия в пособии направлена как на профилактику возникновения зависимостей в подростковом возрасте, так и на лечение уже сформированной зависимости у взрослых людей. Однако, тот объем сказок, их витиеватая фабула и запутанная сюжетная линия, представляемая автором пособия, у подростков вызовет как минимум утомление и, как максимум, раздражение и протест. На человека же с зависимостью подобная специфика используемых текстов не окажет желаемого результата т.к. у него могут сработать защитные механизмы и он, либо воспримет это не так серьезно, как предусмотрено сказкотерапевтом, либо примет за нравоучения. Спорными, с точки зрения информативности, на наш взгляд, выступают отдельные положения предлагаемых на заключительном этапе сказкотерапии «Жизненных ценностей (определения, данные Всемирным духовным университетом Брахма Кумарис)» (Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., с. 69) и представленный в приложении «Билль о личных правах человека», которые, во-первых, носят исключительно эклектический характер; во-вторых, больше похожи на декларацию, облеченную в образно-метафорическую форму; в-третьих, весьма сомнительны с точки зрения целевой направленности. Например, какого ответа, эмоциональной реакции, мыслей ожидает получить автор, предлагая метафору о том, что «мысль – это семя, а любовь – это вода, которая питает его. Если вы не добиваетесь успеха, погрузитесь в безмолвие...» (там же, с. 69). А как предполагается осуществить,

например, такую рекомендацию, как «Поговорите со своим умом с любовью, как если бы вы говорили с ребенком, и он станет послушным» (там же, с. 70).

Следует отметить, что текст пособия изобилует множеством орфографических и грамматических ошибок. Даже фамилии и имена авторов сказок, неоднократно упоминаемых в пособии, в разных частях текста обозначены по-разному: Скайдрите Калдупе – Скапдрите Халдупе – Скайдришпе Калдупе; Идрис Шах – Угрис Шах – Ыдрис Шах – Йдрие Шах; Андрея – Дндрея – Яндрея (имя психотерапевта Гнездилова). Комментарии, как говорится, излишни. Отметим только, что грамотность – это составная часть общей языковой культуры, свидетельствующая об уровне образованности человека.

Подводя краткий итог, отметим, что свойственная пособию смысловая, содержательная и стилевая эклектика чрезвычайно увеличивает риск неблагоприятного психологического воздействия на сознание читателя, формируя у него искаженное представление о сущности алкогольной зависимости. Кроме того, практически с первой страницы пособия автором планомерно внушается читателю иллюзия легкости и доступности сказкотерапевтического метода в преодолении зависимостей. С точки зрения гуманитарных основ психологической практики, такой подход, можно рассматривать как манипулятивную технологию, распространенность которой в современных условиях доминирования парадигмы конкурентоспособности личности, в целом была спрогнозирована [1; 5; 11].

И, наконец, последнее, на чем необходимо сфокусировать внимание: вначале повествования, рассуждая о проблемах зависимости, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева справедливо отмечает парадоксальность ситуации, когда, «чем чаще поднимается проблема наркомании, алкоголизма, чем больше выделяется средств на ее решение, тем больше появляется зависимых людей» (там же, с. 3). В этом аспекте высшей степени абсурда достигает ситуация с книгами самого автора – чем большее ее работ выходит в свет, тем больше зависимых от них (и специалистов, и обывателей) становится день ото дня.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Белобрыкина О.А.* Профессия психолога в свете проблемы гуманизации образования // Развитие человека в современном мире: материалы Всероссийской научно-практической конференции / под ред. О.А. Белобрыкиной, О.А. Шамшиковой. Новосибирск: НГПУ, 2006. С. 195–201.
2. *Бурлачук Л.Ф.* Введение в проективную психологию. Киев: Ника-Центр: Вист-С, 1997. 128 с.
3. *Дмитриева Н.В., Левина Л.В.* Феноменология отклоняющегося поведения и подходы к его коррекции. Новосибирск: НГПУ, 2012. 283 с.
4. *Колошина Т.Ю., Трусъ А.А.* Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера. СПб.: Речь, 2010. 189 с.
5. *Кудряков Ю.Н.* Мое и чужое. Возможен ли психологический рэкет? [Электрон-

ный ресурс]. URL: <http://zakon.kuban.ru/spec/vig~14.htm> (дата обращения 7.04.2014).

6. Лэнгле А. Жизнь, наполненная смыслом. Прикладная логотерапия М.: Генезис, 2008. 128 с.

7. Маркова А.К. Психология профессионализма. М.: МГФ «Знание», 1996. 308 с.

8. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2003. 352 с.

9. Низовских Н.А. Личностное саморазвитие человека: психосемантика и психотехника // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2005. Т.51, №7. С. 182–183.

10. Проективная психология / научн. ред. Р. Римская, И. Кириллов. М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. 528 с.

11. Пряжников Н.С., Пряжникова Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства. М.: ИЦ «Академия», 2004. 480 с.

12. Франкл В. Психотерапия на практике. СПб.: Ювента, 1999. 256 с.

13. Фромм Э. Иметь или быть. М.: АСТ, Астрель, 2010. 320 с.

14. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. М.: Академический проект; Трикста, 2005. 336 с.

15. Юнг К.Г. Феноменология духа в сказках [Электронный ресурс]. URL: <http://jungland.net/node/1817> (дата обращения 7.04.2014).

E.V. Vasyatkina

kartin@mail.ru

E.E. Lukyanova

Le-noks@yandex.ru

O.A. Belobrykina

belobryckina.olga@yandex.ru

Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk

**PSYCHOTHERAPY OF ADDICTIONS:
TO A PROBLEM OF METHODOICAL
ENSURING PSYCHOLOGICAL PRACTICE
IN MODERN SOCIOCULTURAL CONDITIONS**

In the article the problem of methodical ensuring as one of means of self-education and formation of psychologist professional competence is discussed. On the example of the analysis of the methodical manual devoted to therapy of addictions by means of skazkoterapiya low level of the separate publishing production offered by experts in realization of professional activity is shown.

Keywords: self-education, methodical ensuring psychology, professional competence, psychological addiction, skazkoterapiya.

REFERENCES

1. Belobrykina O.A. Professiya psikhologa v svete problemy gumanizatsii obrazovaniya // Razvitiye cheloveka v sovremennom mire: materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii / edited by O.A. Belobrykina, O.A. Shamshikova. Novosibirsk: NGPU, 2006. Pp. 195–201.

2. Burlachuk L.F. Vvedeniye v proyektivnuyu psikhologiyu. Kiyev: Nika-Tsentr: Vist-S, 1997. 128 pp.

3. *Dmitiriyeva N.V., Levina L.V.* Fenomenologiya otklonyayushchegosya povedeniya i podkhody k yego korrektsii. Novosibirsk: NGPU, 2012. 283 pp.
4. *Koloshina T.Yu., Trus' A.A.* Art-terapevticheskiye tekhniki v treninge: kharakteristiki i ispol'zovaniye. Prakticheskoye posobiye dlya trenera. SPb.: Rech', 2010. 189 pp.
5. *Kudryakov Yu.N.* Moye i chuzhoye. Vozmozhen li psikhologicheskiy reket? //Chelovek i zakon [sayt]. Razdel «Shkola vyzhivaniya». Available at: <http://zakon.kuban.ru/spec/vig~14.htm>, accessed 7.04.2014.
6. *Lengle A.* Zhizn', napolnennaya smyslom. Prikladnaya logoterapiya M.: Genezis, 2008. 128 pp.
7. *Markova A.K.* Psikhologiya professionalizma. M.: MGF «Znaniye», 1996. 308 pp.
8. *Maslou A.* Motivatsiya i lichnost'. SPb.: Piter, 2003. 352 pp.
9. *Nizovskikh N.A.* Lichnostnoye samorazvitiye cheloveka: psikhosemantika i psikhotehnika // Izvestiya Yuzhnogo federal'nogo universiteta. Tekhnicheskkiye nauki. 2005. T.51/ №7. Pp. 182–183.
10. *Proyektivnaya psikhologiya / nauchn. red. R. Rimskaya, I. Kirillov.* M.: EKSMO-Press, 2000. 528 pp.
11. *Pryazhnikov N.S., Pryazhnikova Ye.Yu.* Psikhologiya truda i chelovecheskogo dostoinstva. M.: ITS «Akademiya», 2004. 480 pp.
12. *Frankl V.* Psikhoterapiya na praktike. SPb.: Yuventa, 1999. 256 pp.
13. *Fromm E.* Imet' ili byt'. M.: AST, Astrel', 2010. 320 pp.
14. *Shneyder L.B.* Deviantnoye povedeniye detey i podrostkov. M.: Akademicheskii proyekt; Triksta, 2005. 336 pp.
15. *Yung K.G.* Fenomenologiya dukha v skazkakh Available at: <http://jungland.net/node/1817>, accessed 7.04.2014.