

ПРАКТИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ И СМЕЖНЫХ НАУК

УДК 159.96+615.8

Буравцова Наталия Владимировна

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии, педагогики и правоведения, Новосибирский государственный университет экономики и управления; доцент кафедры практической и специальной психологии факультета психологии, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия, burawzov@sibmail.ru

ПСИХОТЕРАПИЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОБИДЫ С ПРИМЕНЕНИЕМ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ

Аннотация. Статья посвящена описанию возможностей использования ассоциативных карт в психотерапии переживания обиды лицами пожилого возраста. Проанализированы личностные изменения, свойственные пожилому возрасту. Обозначены основные симптомы возрастного кризиса старости и его специфические особенности. Рассматривается применение комплекта психологических инструментов, объединившего креативность ассоциативного мышления и логичность аргументированных доводов. Приведен пример практической работы с клиентом.

Ключевые слова: переживание обиды, пожилой возраст, психотерапия, ассоциативные карты, когнитивно-образная терапия.

Buravtsova Nataliya Vladimirovna

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Psychology, Pedagogy and Law, Novosibirsk State University of Economics and Management; Associate Professor of the Department of Practical and Special Psychology, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, burawzov@sibmail.ru

PSYCHOTHERAPY RESENTMENT USING ASSOCIATIVE CARDS

Abstract. The article describes the possibilities of using associative cards in psychotherapy of experiencing resentment by elderly people. The personality changes characteristic of old age are analyzed. The main symptoms of the age crisis of old age and its specific features are described. The application of a set of psychological tools that combined the creativity of associative thinking and the logic of arguments is considered. An example of practical work with the client is given.

Keywords: feelings of resentment, old age, psychotherapy, associative cards, cognitive-shaped therapy.

В настоящее время в отечественной клинической психологии и геронтопсихологии все большее внимание уделяется исследованию психологических аспектов старения, личностных особенностей лиц пожилого возраста, формирования конструктивной жизненной позиции, профилактики и психотерапии деструктивных проявлений, свойственных рассматриваемому возрасту. Актуальность этих исследований обусловлена тем, что Россия, как и многие другие страны, сталкивается



с такой серьезной и глобальной проблемой, как естественное старение населения. Согласно статистическим данным, лишь за последние 10 лет численность населения РФ старше трудоспособного возраста выросла на 3 млн. человек, и, в соответствии с прогнозом, к 2030–2035 гг. количество нетрудоспособного населения в России составит 18–19 % [9].

На этом фоне выделяется ряд проблем, одной из которых выступает сложность психопрофилактической и психотерапевтической работы с пожилыми людьми с целью помощи в прохождении и конструктивном выходе из кризиса пожилого возраста. В современных научных исследованиях детально описано понятие этого кризиса [4; 5; 7; 8].

Вообще, под кризисами возрастного развития понимаются особые, относительно непродолжительные по времени периоды перехода в возрастном развитии к новому качественно специфическому этапу, характеризующиеся резкими психологическими изменениями [3].

Время кризиса пожилого возраста представляет собой сложный период существенных изменений в жизни человека. Среди них: связанная с выходом на пенсию смена деятельности и сужение круга общения; обострение целого ряда болезней; смена жизненного ритма; возможные утраты друзей и знакомых; время погружения в собственные переживания. Эти явления, связанные с переживанием негативных эмоций, приводят пожилых людей к эмоциональному обеднению, чувству одиночества и ненужности.

О. В. Краснова указывает, что лицам пожилого и старческого возраста присущ ряд специфических особенностей, усиливающих протекание возрастного кризиса [4]:

- проявление эгоцентризма, нетерпимости к любому, кто не проявляет к ним особенного внимания (все, кто не поглощен заботой о них, воспринимаются как эгоисты);
- интеллектуальные изменения: новые знания обретаются с трудом; проявляется ретроактивность памяти (происходящее сейчас запоминается с трудом, но отлично помнятся факты и действия давних лет);
- эмоциональные изменения: проявления беспричинного уныния, тоски и слезливости, активное возбуждение как ответ на самые малые раздражители;
- изменения в морально-нравственной сфере: неприятие новых поведенческих норм, привычек, образа жизни и т. п.;
- стандарты восприятия старости как поры угасания, хронических заболеваний и бедности, недоступности жизненных радостей и одиночества;
- мотивация избегания взамен мотивации успешности: человек старается игнорировать приписываемых старости проблем, вместо того чтобы находить новые источники позитивных эмоций;
- смысловое обесценивание важной деятельности, отказ признавать тот факт, что непрерывность развития генерирует новые смыслы, открытия и новые содержания любой деятельности;
- трансформация профессиональной активности, ставящая человека перед необходимостью поиска новых смыслов и целей предстоящего периода жизни;
- неуверенность в себе и в будущем дне способствует проявлению мелочности, скупости (иногда, переходящей в жадность), педантичности, малоинициативности;
- тотальные перемены в восприятии временной перспективы – существенно изменяется психологическое время; большее значение придается воспоминаниям о прошлом и сегодняшним переживаниям, а «нити» в обозримое будущее все утончаются.



Кроме того, характерным этого для возраста является равномерное и стойкое понижение настроения, так называемое возрастное-ситуационное депрессивное расстройство. Именно с таким расстройством очень часто приходится иметь дело специалистам, работающим с пожилыми людьми.

Ситуация усугубляется еще и тем, что пожилые люди не всегда охотно идут на общение с психологом, относятся к нему настороженно, не доверяют опыту и приемам работы.

Наш многолетний опыт использования метафорических ассоциативных карт в психотерапии и консультировании показывает, что с их помощью работа с «трудным» клиентом проходит быстрее и эффективнее [1; 2]. С их помощью легче разговаривать клиента, сформировать доверительный психологический климат, а использование когнитивно-образной терапии быстрее приближает клиента к нахождению новых решений и стратегий поведения [6]. Хотя следует отметить, что использование метафорических ассоциативных карт предполагает наличие у клиентов определенной рефлексивности.

Показательным в этом отношении является пример работы с 76-летней клиенткой Антониной Ивановной, переживающей симптомы возрастное-ситуационной депрессии, главными из которых стало чувство обиды и идеи о притеснении в совокупности с пониженной критичностью.

Клиентка жаловалась на нежелание выходить из дома, ощущение ненужности, переживание одиночества, но при этом категорически отказывалась наладить отношения со своей давней подругой Екатериной. Их дружба началась еще в молодости, но десять лет назад Антонина Ивановна прекратила с ней всякие контакты, обвинив подругу в непорядочном отношении. Со слов клиентки: «ни стыда, ни совести у нее нет; сколько для нее сделала, а благодарности не дождалась». Речь шла о давних историях «вокруг» дачной жизни. Итогом рассказа стала фраза: «я на нее очень обиделась и больше видеть не хочу».

Учитывая возраст клиентки и ее переживание горечи давней обиды, мы решили попробовать поработать, используя авторскую технику «Омут обид» [1], используя портретные и сюжетные наборы метафорических карт. Причем, потенциально пригодные изображения были отобраны заранее.

Ниже представлены отрывки из терапевтических встреч с клиенткой.

В ходе работы все карты клиентка выбирала осознанно.

Психолог (П): Антонина Ивановна, взгляните на эти портреты (использовался набор «Persona» немецкого издательства OH Publishing). Можете выбрать, где вы такая, как сейчас?

Клиентка (К): (долго перебирая) Вот эта похожа.

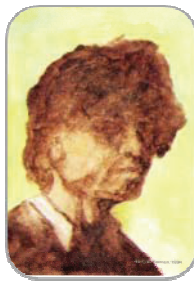


Рис. 1. Карта – образ клиентки

П: Расскажите об этом образе.

К: Серая, никому не нужная, со сжатыми губами.

П: А что она чувствует?

К: Обиду на людей, для которых она теперь ничего не значит...

П: Антонина Ивановна, давайте поговорим о вашей давней подруге Екатерине.

К: Даже вспоминать не хочу.

П: И все же, я вас прошу! Мне о ней и о вас ваша дочь рассказывала... о том, как вы дружили...

К: Что там вспоминать, было и сплыло...

П: А посмотрите, вдруг у вас получится найти женщину, на нее похожую?

К: (заинтересовавшись) Вот эта, кажется, похожа.



Рис. 2. Карта – образ подруги

П: А чем именно похожа?

К: Катька – она скрытная, сразу и не поймешь, что на уме...

П: А еще какая?

К: Ну и одинокая тоже. У нее один сын, на севере работал, да там жить и остался. И внука ей привозит раз в два года. Ну, не знаю как сейчас...

П: Скажите, а что, по-вашему, чувствует женщина на портрете?

К: Она грустная какая-то... Ну, да не надо было так с людьми поступать, вот и не была бы грустной.

П: Антонина Ивановна, взгляните на эти изображения. Посмотрите, какие из них могут рассказать о том, что между вами произошло?

Перед клиенткой были разложены предварительно отобранные карты (использовался набор «Ресурсы и Силы», авт. С. Филина).

Антонина Ивановна сначала нехотя, а затем все более заинтересованно перебирала карты и в итоге придвинула к себе три. После чего мы начали обсуждение каждой карты.

П: Скажите, как эта карта (см. рис. 3) связана с вашими обидами на Екатерину?





Рис. 3. Карта – образ ситуации 1

К: Так это когда ее внук в мой сад залез яблоки воровать. Мы ж с Катей – почти соседки по участкам... Яблонька молоденькая совсем была, ему мало яблок, так еще и ветки обломал.

П: И как вы поступили?

К: Я крапивой его с участка выгнала, а Катьке высказала все, что думала.

П: А что думали?

К: О ком?

П: О вашей соседке.

К: Что она бессовестная, могла бы внуку объяснить, с каким трудом я эту яблоньку выращивала, как саженец на поезде везла...

П: Антонина Ивановна, а как сейчас вы относитесь к той ситуации?

К: Ну как... яблонька поправилась, на следующий год ветки поднялись.

П: А вы?

К: Ну, и я, наверное, как-то успокоилась. Но я же помню, как он лазил по ней, ветки обламывал!

П: И как вы поступаете, сохраняя эти воспоминания?

К: Никак не поступаю. Помню и все.

П: И чем наполняют вашу жизнь эти воспоминания?

К: (задумавшись) Вот такая она – эта жизнь. Горько вспоминать.

П: Можно сказать, что это придает вашей жизни чувство горечи?

К: Да, можно.

П: Скажите, как вторая карта (см. рис. 4) рассказывает о ваших обидах?



Рис. 4. Карта – образ ситуации 2

К: Ну, так это снова про ее внука. У меня от племянников остались вещи хорошие, я и предложила Кате, чтобы она для внука взяла. А она отказалась, сказала, что им ношенного не надо, у него родители есть. Вроде я как для сироты предложила...

П: И как вы поступили?

К: Я очень обиделась тогда... молча встала, забрала вещи и домой пошла.

П: И что думали по этому поводу?

К: Что могла же она у меня вещи взять, чтобы меня не обидеть, а там уж... пусть хоть выбросила бы все.

П: Антонина Ивановна, а как сейчас вы относитесь к той ситуации?

К: (вздыхает) Мне и сейчас очень обидно, я ведь от сердца предлагала.

П: И как вы поступаете, сохраняя эти воспоминания?

К: Даже видеть ее не хочу.

П: И чем наполняют вашу жизнь эти воспоминания?

К: Злостью и обидой.

П: Скажите, а о чем рассказывает третья карта (см. рис. 5)?



Рис. 5. Карта – образ ситуации 3

К: А вот третья – это уже про то, как я с Катей последний раз чаю попила. Как-то, уже после всего, что я раньше рассказывала, она пришла чаю выпить, варенье малиновое принесла. Ну, я достала чашки попроще, а Катя мне и говорит – у тебя вон какие красивые в буфете стоят, давай из них попьем. А эти чашки мне дочь с зятем на день рождения подарили, я их очень берегла... Вот я ей и ответила, что я эти чашки берегу для праздника.

П: А что Катя ответила?

К: А она и говорит: «Ты вот будешь все для праздников беречь, а может так получится, что праздник этот у тебя будет раз в году или и того реже». Ну, я и рассердилась на эти ее слова.

П: И как вы поступили?

К: Я ей сказала, хочешь – пей из простых, а не хочешь – скатертью дорога.

П: И как дальше?

К: Она взяла ту, что я передней поставила, но разговор дальше уже как-то не клеился... посидели немного и разошлись.

П: Антонина Ивановна, а как сейчас вы относитесь к той ситуации?

К: (вздыхает) Чашки очень красивые были... Когда ремонт делали, зять коробку уронил, разбились они... только одна осталась. Как вижу ее – и зятя с кривыми руками, и Катины слова вспоминаю...



П: И как вы поступаете, сохраняя эти воспоминания?

К: Да как мне поступать? Сажу, на чашку смотрю, да и только.

П: И что появляется в вашей жизни?

К: Ничего не появляется... ничего хорошего... тоска какая-то.

П: Антонина Ивановна, знаете, старые обиды похожи на глубокий омут – чем больше в него вглядываешься, тем больше он к себе притягивает. Давайте попробуем добавить света в этот омут! Может быть это поможет увидеть что-то такое, чего мы раньше не замечали. Посмотрите на эти карты (набор «Habitat» немецкого издательства ОН Publishing), попробуйте найти что-то доброе, сердечное, что могло бы помочь вам по-другому взглянуть на ситуацию.

Клиентка выбрала по одной карте для каждой ситуации, после чего мы приступили к обсуждению.

П: Скажите, что за карту вы выбрали (см. рис. 6)?



Рис. 6. Образ ситуации 1 и соответствующий ей ресурс

К: Это – про Катиного внука. Он мальчишка-то неплохой, просто скучно ему было на даче, вот он и искал для себя развлечения...

П: Антонина Ивановна, а какой сердечностью это вас наполняет?

К: Ну, у меня теперь и свои внуки есть – теперь и я понимаю, как трудно с ними сладить.

П: Можно ли сказать, что эта карта добавляет вам **понимания**?

К: Да, пусть так будет.

П: А эта карта о чем (см. рис. 7)?



Рис. 7. Образ ситуации 2 и соответствующий ей ресурс

К: И эта про ее внука. Я потом узнала от других знакомых, что там, в их семье, невестка свои порядки устраивала – что кому носить, где вещи покупать...

П: Антонина Ивановна, а как это про доброту и сердечность?

К: (после паузы) Ну, это их жизнь – пусть живут, как хотят.

П: А как это про вашу подругу Катю?

К: Катю жалко, потому что невестка не очень-то ее радует возможностью внука увидеть... Может, потому Катя тогда и сказала, что пусть его родители решают... про одежду.

П: Можно ли сказать, что это добавляет вам **сострадания**?

К: Да.

П: И у нас есть еще и третья карта. (см. рис. 8), о чем она?



Рис. 8. Образ ситуации 3 и соответствующий ей ресурс

К: Ну, эта – про нас с Катей...

П: Расскажите подробнее.

К: (вздыхая) Катя-то права оказалась, я из тех нарядных чашек так больше чаю и не попила. Хотя... они не сразу разбились, еще лет пять в буфете стояли... Но то настроения праздничного не было, то просто забывала о них.

П: И с какими чувствами связана эта карта?

К: Да вот, после наших разговоров снова захотелось увидеться с ней, узнать, как у нее дела, как сын, как здоровье. Внук ее уже, наверное, институт закончил, может, и женился уже...

П: А какие чувства вас при этом наполняют?

К: Не знаю, как это назвать... что-то доброе внутри шевельнулось...

П: Можно сказать, что желание увидеть подругу наполняет вас **добротой**?

К: Да, наверное, так.

После обсуждения мы предложили клиентке разместить получившуюся комбинацию согласно схеме (см. рис.9).





Рис. 9. Схема раскладки карт для психотерапии переживания обиды

П: Антонина Ивановна, как думаете, как эта ситуация видится глазами вашей подруги?

К: Не знаю... Может, она расстроилась, что все так получилось.

П: Скажите, а какие присущие вам понимание, сострадание, доброту и мудрость, которую вы не проявили тогда, можете проявить сейчас?

К: Ну, если бы я ее случайно встретила, я бы, конечно, поговорила бы с ней, расспросила... Но сама я ей звонить не буду!

П: А как бы это оценил человек, видящий вас впервые?

К: (после паузы) Наверное, как упрямую бабку.

П: И как вам это, с учетом того, что чувствуете вы себя серой, никому не нужной, со сжатыми губами (обращаем ее внимание на карту-образ)?

К: Ну, может, с днем рождения поздравила бы...

П: Знаете, есть такое выражение «иди с миром». Давайте вытащим вашу Катю из

омута обид и останемся с миром в душе.

К: Да я уже и не обижаюсь... когда это было... (вздыхает).

П: Скажите, что через столько лет взаимного молчания вы можете пожелать своей подруге?

К: Я бы сказала: «Катя, помни, какими мы были молодыми, помни дни нашей молодости –они золотые...»

П: Что сейчас чувствуете?

К: Как-то легче стало.

П: И мне рядом с вами. Спасибо вам за жизненную мудрость и душевное тепло. Как теперь относитесь к подруге?

К: Ой, я ж понимаю, что ей одной несладко живется...

П: Что хочется сейчас сделать?

К: Поговорить хочется, но не знаю, что придумать...

П: А если просто позвонить и расспросить? Ведь ваша подруга не знает, с какой добротой вы вспоминаете годы вашей дружбы.

К: Может, вы и правы. Я подумаю.

Стоит добавить, что Антонина Ивановна встретила с подругой на выставке цветов, организованной в их дачном обществе. Неизвестно, была ли эта встреча случайной или хорошо подготовленной, но старые подруги снова начали общаться. А семья Антонины Ивановны вздохнула с облегчением, когда та снова начала выходить из дома и посещать дачный участок.

Таким образом, с помощью когнитивно-образной терапии удалось снизить остроту негативных переживаний клиентки и помочь ей восстановить давние дружеские отношения.

Хочется обратить внимание на то, что, работая с пожилыми клиентами, желательно использовать простые, конкретные вопросы и карты с реалистичными и понятными им изображениями. Это делает работу более эффективной и позволит избежать непонимания (и связанного с ним противодействия).

Надеемся, что представленный опыт будет востребован специалистами геронтологических центров, психологами и психотерапевтами в работе с симптомами возрастно-ситуационной депрессии.

Список литературы

1. Буравцова Н. В. Ассоциативные карты в психотерапии деструктивных проявлений. Новосибирск: [б. и.], 2018. 240 с.
2. Дмитриева Н. В., Буравцова Н. В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем: учебно-практ. руководство. Новосибирск: [б. и.], 2016. 334 с.
3. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб.: Питер, 2003, 534 с.
4. Краснова О. В. Социальная психология старости. М.: Академия, 2002. 288 с.
5. Краснова О. В., Лидерс А. Г. Психология старости и старения. М.: Академия, 2003. 416 с.
6. Лазарус А. Мысленным взором: образы как средство психотерапии. М.: Класс, 200. 144 с.
7. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы взрослости. М.: Эксмо, 2005. 416 с.
8. Сапогова Е. Е. Психология развития человека. М.: Аспект пресс, 2001. 460 с.
9. Федеральная служба государственной статистики РФ. Официальный сайт. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gks.ru> (дата обращения: 05.04.2019).

