

УДК 159.99

**Диагностические возможности применения авторской методики
«Персональная сказка» в процессе психологического консультирования**

Е.К. Агеенкова

Белорусский государственный педагогический
университет им. М.Танка,
ул. Советская 18, 220030, Республика Беларусь
ageenkova@list.ru

Аннотация. В статье представляются теоретические и методологические основания авторской методики «Персональная сказка». В отличие от известных аналогов эта методика используется для исследования жизненных сценариев (жизненных планов, жизненных стратегий) индивидов. Для их раскрытия предлагается использовать различные личностные теории, которые нацелены на обнаружение как внутриличностных конфликтов, так и возможных невротичных жизненных позиций. В частности, рассматриваются возможности рассмотрения их с позиций Э. Берна, К.Г. Юнга, З. Фрейда, А. Адлера, Г. Мерее, К. Хорни, Р. Ассаджоли, а также нарративного анализа. Возможности методики «Персональная сказка» предполагают использование ее не только для отдельных индивидов в процессе психологического консультирования, но и для обнаружения общих закономерностей построения жизненных планов в исследуемых группах.

Ключевые слова: персональная сказка; жизненный сценарий; психодиагностика.

**Diagnostic possibilities of using the author's "Personal Tale" method in the
psychological counseling**

K.K. Aheyenkova

Belorussian State Pedagogical University
st. Sovietskaya, 18, 220030, Minsk, Republic of Belarus

Annotation. The article presents theoretical and methodological foundations of the author's method "Personal Tale". Unlike the known analogues, this technique is used to study life scenarios (life plans, life strategies) of individuals. For their disclosure, it is proposed to use various personal theories that are aimed at detecting both intrapersonal conflicts and possible neurotic life positions. In particular, they present the possibility of considering them from the standpoint of E. Bern, K.G. Jung, Z. Freud, A. Adler, G. Murey, K. Horney, R. Assagioli, as well as narrative analysis. The possibilities of the "Personal Tale" methodology imply using it not only for certain individuals in the process of psychological counseling, but also for finding common patterns in the construction of life plans in the studied groups.

Keywords: personal fairy tale; life scenario; psychodiagnostics.

Несмотря на практическую значимость стандартизированных тестов для многих психологических исследований, они, как пишет Л.К. Франк, оценивают лишь степень сходства психологических особенностей индивида с их культурными нормами и групповыми паттернами. По его мнению, стандартизированный тест дает мало информации об индивидуальном в человеке [1, с. 71-72]. При этом психолог, осуществляющий психологическое консультирование, заинтересован иметь в своем арсенале диагностические приемы, способные представить не только наиболее развернутую личностную характеристику человека, но и его целостные жизненные стратегии. Последний аспект в последнее время становится все более значимым в исследовании человека.

В данной статье представляются диагностические возможности авторской методики «Персональная сказка» для выявления жизненных стратегий как при осуществлении индивидуального психологического консультирования, так и обнаружения закономерностей в исследуемых группах.

На изучении жизненных стратегий фокусировались А. Адлер, который ввел понятия «жизненный план» и «жизненный стиль» [2], Э. Берн, чье понятие «жизненный сценарий» наиболее часто используется в современной психологии [3]. Формирование людьми такого «жизненного плана» можно обнаружить в личностной теории психосинтеза, создателем которой является Р. Ассаджоли [4]. Личностная теория В.Н. Мясищева также отражает субъективный план жизнедеятельности человека, в котором его отношения представляют связь его с различными сторонами объективной действительности [5, с. 21].

При этом личностные теории, применяемые в консультативных и психотерапевтических практиках, предлагают лишь небольшой круг конкретных диагностических приемов, которые могли бы использоваться для изучения жизненного сценария индивидов. Например, в клинике неврозов Б.Д. Карвасарский предложил применять диагностическое интервью пациента, направленное на изучение истории развития личности [6, с. 245–255]. Многие классики активно предлагали использовать в этих целях сказку или миф. Так, К.Г. Юнг в качестве методологии изучения «символической жизни бессознательного», основой которого являются архетипы, применял мифологические сюжеты, в которых истории жизни героев совпадают с жизненными планами индивидов [7]. Он писал, что современный человек остается мифотворцем и он вновь и вновь разыгрывает драмы, основанные на архетипических темах [8, с. 134-135]. Данный прием использовал также Э. Берн, который писал, что сценарный анализ он видит как волшебную сказку, которой следует пациент [3, с. 186]. На этот аспект указывал и

Х. Дикманн, который отмечал, что многие люди следуют в своей жизни сказочным сюжетам [9, с. 87].

В связи с этим многие психотерапевты используют прием анализа авторских сказок, сочиненных клиентами, для понимания их психологических особенностей [10]. Однако осуществление сценарного анализа на основе авторской сказки предлагалось только отдельными специалистами. Так, Э. Берн и его последователи выделили следующие его виды: победитель (тот, кто достигает заявленной цели); побежденный (тот, кто не достигает заявленной цели); не-победитель или банальный человек (тот, кто имеет безвыигрышный сценарий и предпочитает не рисковать, ничего особо не выигрывая и ничего особо не проигрывая) [11, 12]. С. Некрасов и И. Возилкин применяли психоаналитический подход для анализа «индивидуальных сказок» женщин с целью определения их жизненных сценариев в контексте переживания сексуальности [13].

В наших исследованиях, осуществленных ранее совместно с Ю.А. Фондо, для понимания жизненного сценария оценивались особенности поведения как главного персонажа персональной сказки, так и самого сочинителя. При этом были применены как основные позиции жизненного сценария Э. Берна, так и юнгианское понимание жизни человека с позиций степени ее сходства с жизненным путем архетипического героя классического мифа. При классификации жизненных сценариев выявились следующие наиболее значимые элементы поведения персонажа проекции: 1) оценка персонажа проекции (я – хороший или я – плохой); 2) наличие испытаний (есть испытания и персонаж идет им навстречу, испытаний нет или он уклоняется от них); 3) взаимодействие с противником (персонаж проекции встречает противника и вступает в борьбу с ним, противника нет или он уклоняется от борьбы с ним); 4) отношение к помощи (опирается только на свои силы, принимает помощь других, надеется на чудо, талисман или на удачу); 5) достижение блага персонажем проекции (приобретает блага или признание, блага не достигает или отказывается от него); 6) оценка других действующих лиц (вы – хорошие, вы – плохие; вас нет). Данный подход позволил нам обнаружить восемь групп сказок со сходными линиями поведения их главных персонажей, которые являются идентичными жизненным сценариям их сочинителей. Эти жизненные сценарии были нами охарактеризованы в виде следующих девизов: «Я хороший, поэтому достоин блага», «Все могло бы закончиться хорошо, если бы я не ...», «Я мог бы сделать что-либо, но мне это не надо», «И вечный бой, покой нам только снится», «Достижение благодаря борьбе и победе», «Я хочу жить в красивом мире с прекрасными людьми», «Нет в жизни счастья», «Если станешь на моем пути, я тебя уничтожу» [14].

В целом методика «Персональная сказка» опирается на методологию проективного исследования [15]. В настоящее время для понимания жизненных сценариев нами предложено использовать различные личностные теории, которые нацелены на обнаружение как внутриличностных конфликтов индивидов, так и возможных их невротичных жизненных позиций. Так, в персональных сказках анализантов обнаруживается проекция и структурных элементов личности (супер-эго, эго, ид), и регрессии на ранние стадии психосексуального развития, представленные в теории З. Фрейда. Применение теоретических позиций А. Адлера позволяет обнаружить в персональной сказке деформации жизненного стиля и проявление невротических симптомов. Опора на позиции экзистенциального анализа способствует выявлению возможных переживаемых аспектов существования человека, «заброшенного» в мир: веру, надежду, боль, страдание, заботу и тревогу, любовь, страсть и другие составляющие нерасчлененной совокупности бытия. Для анализа персональных сказок также предложено использовать критерии оценок рассказов, представленных Г. Мерреем в своем «Тематическом апперцепционном тесте», анализ коппинг-стратегий по Р. Лазарусу. При этом отмечается, что возможно применение неограниченного количества различных личностных теорий для анализа жизненных стратегий главного героя персональной сказки, на которого анализант проецирует свои жизненные стратегии [16]. Например, П.М. Ларионов осуществил анализ персональных сказок с позиций К. Хорни и Р. Ассаджолли [17]. Широкие возможности для понимания жизненных сценариев, скрытых в персональных сказках, открывает также нарративный анализ, т.к. персональная сказка представляет собой событийную последовательность и имеет в своей основе единую тему и общий сюжет.

Методика «Персональная сказка» имеет простую инструкцию: «Сочините, пожалуйста, сказку». При недостаточном понимании сути задания дается развернутая инструкция: «Сочините, пожалуйста, сказку, чтобы в ней были действующие лица и сюжет. Начните так: "Жил(а)-был(а)" или "Жили-были". Далее сочините, как жил герой сказки и где. А затем расскажите, что с ним происходило потом». Поскольку сочиненная сказка является проективным произведением, в котором ее создатель отражает свои актуальные на момент исследования психологические установки и состояния, то для интерпретации важно знать, с кем из действующих лиц он идентифицирует себя. Автора сказки нужно спросить: «Кто из персонажей похож на вас?», либо «Кому из персонажей вы больше сопереживаете?». Это прием позволяет выделить главного героя или персонажа проекции.

Самый простой подход к анализу персональной сказки заключается в следующем. Важно понимать, что смысловое содержание повествования представляет собой континуум, имеющий полюса противоположностей, один из которых субъективно оценивается сочинителем как «хорошо» (или желаемое), а второй как «плохо» (или отвергаемое). Таким образом можно определить каким является в целом его жизненный план – оптимистическим или пессимистическим. Кроме того, в нем можно также выделить действенную составляющую, которая может включать в себя способ, с помощью которого «персонаж проекции» достигает или собирается достичь своего нового состояния. Важным для характеристики жизненной стратегии анализанта является включение или игнорирование в ней дружественных или враждебных по отношению к нему субъектов, а также способ взаимодействия с ними.

Среди эффектов применения методики «Персональная сказка» можно отметить ускорение процесса осознания своих внутриличностных проблем или инсайта, когда анализанты с удивлением впервые обнаруживали в действующих персонажах сказки свои собственные особенности поведения.

Необходимо также отметить, что предложенный подход дает возможность проводить психологическую диагностику жизненных планов не только у отдельных индивидов в процессе их психологического консультирования, но и обнаруживать общие закономерности построения жизненных планов в исследуемых группах, что важно при осуществлении научных исследований. Так, с использованием интерпретационных возможностей методики «Персональная сказка» был обнаружен ряд специфических жизненных планов у больных артериальной гипертензией [17], у больных алкогольной зависимостью [18], у больных тревожным расстройством [19], у детей подросткового возраста [20].

Таким образом, предложенные принципы работы с персональной сказкой помогают как психологу-консультанту, так и самому анализанту раскрыть более полную картину избранной индивидом жизненной стратегии.

Библиографические ссылки

1. Франк, Л.К. Проективные методы изучения личности / Л.К. Франк. // Проективная психология. – М.: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 68-83.
2. Адлер, А. Практика и теория индивидуальной психологии: Лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей / А. Адлер. М.: Изд-во Института Психотерапии. 2002. – 214 с.
3. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Э. Берн. – Минск: Прамеб, 1992. – 384 с.

4. Ассаджоли, Р. Психосинтез. Принципы и техники / Р. Ассаджоли. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 416 с.
5. Мясищев, В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. – М.: МПСИ, 2005. – 158 с.
6. Карвасарский, Б.Д. Неврозы / Б.Д. Карвасарский. – М.: Медицина, 1980. – 448 с.
7. Юнг, К.Г. Символическая жизнь / К.Г. Юнг. – М.: Когито-Центр, 2003. – 326.
8. Зеленский, В. Аналитическая психология. Словарь / В. Зеленский. – СПб.: Б.С.К., 1996. – 324 с.
9. Дикманн, Х. Юнгианский анализ волшебных сказок / Х. Дикманн. – СПб.: Академический проект, 2000. – 256 с.
10. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Проективная диагностика в сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Е.А. Тихонова. – СПб: Речь, 2003. – 208 с.
11. Стюарт, Й. Современный транзактный анализ / Й. Стюарт, В. Джойнс. – СПб.: Социально-психологический центр, 1996. – 331 с.
12. Джеймс, М. Рожденные выигрывать / М. Джеймс, Д. Джонгвард. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Прогресс-Универс», 1993. – 336 с.
13. Некрасов, С.Н. Жизненные сценарии женщин и сексуальность / С.Н. Некрасов, И.В. Возилкин. – Свердловск: Издательство Уральского университета, 1991. – 166 с.
14. Агеенкова, Е.К. Некоторые аспекты взаимосвязи современных жизненных сценариев с сюжетами персональных сказок / Е.К. Агеенкова, Ю.А. Фондо // Вестник БГУ. – Серия 3. – 2004. – №3. – С. 50-55.
15. Бурлачук, Л.Ф. Введение в проективную психологию / Л.Ф. Бурлачук. – Киев: Ника-Центр; Вист-С, 1997. – 128 с.
16. Агеенкова, Е.К. Снаружи и внутри: проективная диагностика в психологическом консультировании / Е.К. Агеенкова. – Минск: БГПУ, 2018. – 148 с.
17. Агеенкова, Е.К. Новые возможности исследования жизненного сценария в процессе психологического консультирования / Е.К. Агеенкова, П.М. Ларионов. // Диалог. – 2018. – № 3. – С. 18-31.
18. Ларионов, П.М. Анализ жизненного сценария больных алкогольной зависимостью путем толкования персональных сказок / П.М. Ларионов. // Медицинская психология в России. – 2018. – № 6(53). [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: http://medpsy.ru/mprj/archiv_global/2018_6_53/nomer10.php. – Дата доступа: 18.02.2019.
19. Ларионов, П.М. Жизненный стиль и «идеальные модели совершенной личности» у больных тревожным расстройством / П.М. Ларионов. // Психотерапия. – 2018. - № 12 (192). – С. 53-61.
20. Агеенкова, Е.К. Личностные детерминанты агрессивности подростков / Е.К. Агеенкова, П.М. Ларионов, В.А. Волчѣк. // Психотерапия. – 2019. – № 2 (194). – С. 86-94.