

18+

Александр Капитонов  
Ольга Соловьёва

---

**Кататимно-  
имагинативная  
терапия**

*Том I*

Александр Капитонов

**Кататимно-имагинативная  
терапия. Том I**

«Издательские решения»

**Капитонов А. Е.**

Кататимно-имагинативная терапия. Том I / А. Е. Капитонов —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-648982-0

Кататимно-имагинативная терапия (КИТ) — представляет собой уникальный метод, сосредоточенный на представлении образов в состоянии лёгкого транса. В данном учебном пособии представлена уникальная информация о методе, включающая авторские наработки и практические примеры сессий. Первый из четырёх томов по КИТ содержит: Общие положения, Диагностические мотивы и Основные мотивы. Данное пособие представляет собой незаменимый ресурс для профессионалов и студентов в области психологии.

ISBN 978-5-00-648982-0

© Капитонов А. Е.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	6
Основы метода	7
Понятия и Область применения метода	7
Языки сознательного и бессознательного	8
Ценность метода	8
Область применения	10
Противопоказания	11
КИТ – многоаспектный подход	13
Практическая работа в КИТ	15
Требования к психотерапевту	16
Сессия в КИТ	17
Ценность работы в образе	18
Работа со страхами в КИТ	20
КИТ и новый опыт	20
КИТ в работе с прошлыми событиями	21
КИТ в работе с целями	21
Вопросы для самоконтроля	22
Архаические потребности человека	23
Основные мотивы в КИТ	24
Трактовка символов в КИТ	25
Вопросы для самоконтроля	27
Техника релаксации	28
Техники релаксации: Введение через аутотренинг по И. Х. Шульцу	28
Значение голоса и интонаций	29
Конец ознакомительного фрагмента.	31

# **Кататимно-имагинативная терапия Том I**

**Александр Евгеньевич Капитонов  
Ольга Сергеевна Соловьёва**

© Александр Евгеньевич Капитонов, 2024

© Ольга Сергеевна Соловьёва, 2024

ISBN 978-5-0064-8982-0 (т. 1)

ISBN 978-5-0064-8983-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

Данное учебное пособие представляет собой квинтэссенцию 12-летней работы авторов в области кататимно имагинативной терапии. Она объединяет богатый опыт, накопленный в процессе практической деятельности, и теоретические знания, позволяя глубже понять и освоить этот уникальный метод. Авторы делятся своими авторскими наработками и практическими советами, что делает материал доступным как для специалистов, так и для тех, кто только начинает своё знакомство с кататимно имагинативной терапией.

Пособие обширно освещает ключевые аспекты работы с образами и предлагает читателям возможность погрузиться в мир кататимно имагинативной терапии. Каждая страница наполнена ценными инсайтами и рекомендациями, которые помогают осознать и интегрировать полученные знания в свою практику, делая её более эффективной и целенаправленной.

Это пособие является уникальным, поскольку в нём используются диалоги и примеры, основанные на практических ситуациях из работы в области кататимно имагинативной терапии. Авторы представляют читателям реальные истории и сценарии, что позволяет лучше понять процесс работы с образами. Диалоговая форма помогает создать живую атмосферу и делает материал более доступным, позволяя читателям увидеть, как теория применяется на практике.

Кроме того, использование примеров из реальной жизни способствует углублению понимания методов кататимно имагинативной терапии и демонстрирует их эффективность в различных контекстах. Читатели смогут не только ознакомиться с теоретическими основами, но и увидеть, как они реализуются в реальных ситуациях, что делает эту книгу ценным ресурсом для тех, кто интересуется развитием своей практики и углублением знаний.

Учебное пособие состоит из четырёх томов, каждый из которых посвящён ключевым аспектам кататимно имагинативной терапии.

В первом томе рассматриваются основные положения метода, а также Диагностические и Основные мотивы. Этот том создаёт базу для дальнейшего изучения и практического применения кататимно имагинативной терапии.

Во втором томе подробно рассматриваются Специальные мотивы кататимно имагинативной терапии, которые целесообразно использовать, когда пациенту необходимо проработать некоторые внутренние напряжения личности в рамках краткосрочной терапии.

Третий том рассматривает особенности работы с подростками в рамках кататимно имагинативной терапии, делая акцент на уникальных аспектах и техниках метода.

Наконец, в четвертом томе представлены методы анализа рисунков, выполняемых пациентами после представления образов на сессиях кататимно имагинативной терапии, что открывает новые горизонты для интерпретации и понимания внутреннего мира пациентов.

Таким образом, данное учебное пособие предоставляет читателю многоаспектное понимание и практические инструменты для применения метода кататимно имагинативной терапии в своей работе.

## Основы метода

### Понятия и Область применения метода

**Кататимно имагинативная терапия (КИТ)** – представляет собой уникальный метод, сосредоточенный на представлении образов в состоянии лёгкого транса. Он являющийся одним из направлений глубинной психологии. Этот метод, основанный на классическом психоанализе, предполагает использование особых техник работы с воображением, которые позволяют терапевту и пациенту глубже исследовать внутренний мир и психические процессы.

Данный метод был разработан в 1954 году известным немецким психотерапевтом Ханскарлом Лейнером. Он создал данный подход на основании обширных экспериментальных исследований, проводимых в клинике нервных болезней Марбургского университета. Лейнер стремился найти новые способы понимания и лечения психических расстройств, используя возможности воображения и сновидений в лечебном контексте.

В основе КИТ лежат концепции классического психоанализа, которые были дополнены идеями К. Г. Юнга о символике образов и архетипах. Классический психоанализ, разработанный Зигмундом Фрейдом, акцентирует внимание на бессознательных мотивах и конфликтах, возникающих на стыке желаемого и запрещённого. Однако, в отличие от сугубо фрейдистского подхода, КИТ расширяет рамки анализа, рассматривая сновидения и образы как важнейшие элементы внутреннего опыта.

КИТ акцентирует внимание на том, что образы, появляющиеся в сновидениях и воображении, являются ключом для понимания глубинных психологических процессов. В отличие от традиционного подхода, где сновидения интерпретируются как скрытые желания или конфликты, КИТ понимает их как активные элементы внутреннего мира, способные к трансформации.

Метод КИТ включает в себя техники, такие как визуализация, активное воображение и ролевую игру, которые помогают пациентам взаимодействовать с символами из сновидений. Применяя этот метод, терапевт создаёт пространство, в котором пациент может исследовать и выражать свои внутренние переживания через образы и символы. Это позволяет не только осознать, но и интегрировать подавленные эмоции и конфликты, а также создавать новые, позитивные образы.

Ключевым аспектом КИТ является работа с архетипами, о которых говорил Юнг. Архетипы представляют собой универсальные символы и образы, присутствующие в коллективном бессознательном. Они оказывают влияние на поведение человека и его восприятие мира. В процессе работы с символами и архетипами пациент может открывать для себя новые стороны своей личности, осознавать причинно-следственные связи между своими переживаниями и внешним миром.

**Важно отметить**, что КИТ как метод глубинной психологии подходит не только для работы с психическими расстройствами, но и для более общего саморазвития и самопознания. Исследуя свои сновидения и внутренние образы, люди могут глубже понять свои желания, страхи, и внутренние конфликты, а также найти пути к изменениям и трансформации.

## **Языки сознательного и бессознательного**

Языки сознательного и бессознательного представляют собой две различные, но взаимосвязанные системы обработки информации. Сознание, как правило, функционирует через логические цепочки и аналитическое мышление. Когда мы сталкиваемся с важными событиями, наше сознание проводит анализ, выявляет причинно-следственные связи и формирует выводы на основе имеющихся данных и предыдущего опыта. В этом контексте сознательное восприятие мира оперирует в рамках структурированных и последовательных мыслительных процессов.

С другой стороны, язык бессознательного отличается радикальным образом. Бессознательное не ограничивается логикой или структурированным анализом; оно оперирует через символы и образы, которые являются продуктом нашего опыта. Даже те переживания, которые кажутся нам несущественными, записываются и сохраняются бессознательным, формируя обширный массив информации, который гораздо глубже и полнее, чем всё то, что может предоставить наше сознание. Таким образом, бессознательное работает не столько с логикой, сколько с ассоциациями и внутренними образами, формируя уникальную картину личной реальности.

Более того, одна из основных функций нашего мозга заключается в обеспечении безопасности. Именно поэтому он инстинктивно защищает нас от болезненных или страшных воспоминаний и переживаний. Этот защитный механизм может препятствовать доступу к актуальным травмирующим событиям или эмоциональным проблемам. Как следствие, многие важные аспекты нашего внутреннего мира могут оставаться недоступными для сознательного анализа, затрудняя их понимание и проработку.

В этом контексте внимание исследователей и практиков глубинной психологии сосредоточено на работе с бессознательным с использованием его языка – образов и символов. Работая напрямую с этим уровнем психики, психологи могут достичь быстрых и значимых результатов в процессе терапии. Метод КИТ предоставляет инструменты для взаимодействия с бессознательным, позволяя пациентам исследовать свои внутренние образы и символы. Этот подход позволяет не только выявить скрытые эмоциональные блоки и проблемы, но и проработать их на более глубоком уровне, способствуя трансформации и интеграции личного опыта.

Таким образом, различия между языком сознательного и бессознательного подчёркивают важность интегративного подхода в психотерапии. Понимание и использование символов, образов и интуитивных решений могут значительно расширить возможности психотерапевтического процесса, делая его более полноценным и эффективным. Работа с бессознательным позволяет не только глубже проникнуть в структуру личности, но и создать пространство для исцеления и самопознания, которое невозможно достичь исключительно через сознательный анализ.

## **Ценность метода**

Метод КИТ представляет собой уникальный подход в области психотерапии, который акцентирует внимание на работе с воображением и использованием специальных техник для глубокого погружения во внутренний мир пациента.

***Особая ценность этого метода заключается в его способности обойти психологические защиты и выйти на глубинные причины проблем или конфликтов, что позволяет не только их идентифицировать, но и «проработать» – преодолеть внутренние барьеры и эмоциональные блоки.***

Облегчение эмоционального состояния может наступить уже с первых сеансов, что делает этот метод особенно привлекательным для тех, кто ищет эффективные решения своих психологических трудностей.

***Одной из ключевых особенностей КИТ является использование образов и мотивов, которые открывают новые пути к пониманию себя.***

Через символику пациент может не только осознать и понять множество аспектов своей жизни, но и проработать глубоко спрятанные переживания. Это имеет особое значение, поскольку многие эмоциональные конфликты и нерешённые проблемы могут оставаться недоступными для сознательного анализа. Тем не менее, взаимодействие с этими образами предоставляет возможность «нащупать» новые подходы и стратегии выхода из сложных ситуаций, которые ранее могли казаться невозможными или недоступными.

Метод КИТ позволяет терапевту и пациенту исследовать неосознанные аспекты личности, которые часто остаются в тени сознания. Используя воображение как инструмент, клиент получает возможность взаимодействовать с разнообразными внутренними образами, символами и метафорами. Это взаимодействие становится возможным благодаря особым психотерапевтическим техникам, которые направляют пациента на путь самопознания и самовыражения.

Прежде всего, работа с образами предоставляет возможность для глубокого эмоционального проживания. Например, в процессе КИТ пациент может оказаться перед образом, который представляет их страхи или неуверенность. Путём взаимодействия с этим образом, клиент может исследовать его состояние, чувства и эмоции, что в свою очередь может способствовать их освобождению и трансформации.

Кроме того, этот метод предоставляет уникальную возможность для интеграции новых инсайтов в реальную жизнь. После проработки проблемных образов и чувств, пациент начинает чувствовать себя более свободным и готовым к изменениям. Это важный аспект, так как многие старые привычки или схемы поведения могут начать отпускать свою власть, открывая место для новых, более конструктивных способов реагирования на ситуации.

Трансформационный процесс интеграции включает в себя сохранение и внедрение полученных знаний и инсайтов в повседневное взаимодействие и принятие решений. Пациенты, пережившие такие изменения, часто сообщают о значительном улучшении эмоционального состояния и общем качестве жизни. Такие результаты возможны благодаря тому, что КИТ не только предоставляет инструменты для работы с внутренним конфликтом, но и поддерживает их осознание на уровне, где информация становится доступной и могла бы быть использована для построения более гармоничной реальности.

## **Область применения**

КИТ, как психотерапевтический метод, демонстрирует свою эффективность в работе с разнообразными запросами и проблемами, охватывающими как межличностные, так и внутренние конфликты. Этот подход, основанный на взаимодействии с символами и образами, позволяет пациентам глубже осознать свои переживания и найти пути для их трансформации. Рассмотрим более подробно, каким образом КИТ помогает справиться с различными психологическими трудностями.

### **1. Проблемы в отношениях**

Одной из главных областей применения КИТ является работа с проблемами в отношениях – будь то отношения с партнёром, родителями, детьми или окружающими. Межличностные конфликты часто коренятся в неосознанных переживаниях и стереотипах, сформировавшихся в детстве. КИТ предоставляет пространство для исследования этих психологических динамик, позволяя пациентам увидеть ситуацию с новых точек зрения. Через символическое взаимодействие с образами, представляющими других людей или эмоциональные состояния, можно более глубоко понять источники конфликтов и найти безопасные способы для разрешения напряжённости в отношениях.

### **2. Внутриличностные конфликты**

КИТ также эффективно работает с внутриличностными конфликтами, включая низкую самооценку, неуверенность в себе и чувство неполноценности. Эти внутренние проблемы могут быть коренящимися в негативных переживаниях или травмах из прошлого, которые не были полностью обработаны. Терапевтический процесс, основанный на символическом представлении этих конфликтов, предоставляет возможность для их осознания, переработки и интеграции. Освобождение от внутреннего напряжения через символы может значительно повысить самооценку и уверенность в себе, а также помочь людям заново осознать собственные силы и возможности.

### **3. Эмоциональные переживания и состояния**

Сложные эмоциональные переживания, такие как тревога, страх, стыд, чувство вины, раздражение, апатия, хронический стресс и усталость, также находятся в поле действия КИТ. Эти состояния часто являются следствием подавленных чувств или неразрешённых конфликтов. Метод позволяет пациентам через воображение и символическое взаимодействие разобраться с этими эмоциональными состояниями, прожить их в образе, осознать их истинную природу и, что очень важно, найти способы их эффективной переработки. Это может привести к снижению тревожности, освобождению от чувства вины или стыда и общему улучшению эмоционального состояния. Более того, работа с образами позволяет справиться с хронической усталостью.

### **4. Психосоматические симптомы**

КИТ также оказывает помощь в работе с психосоматическими симптомами, возникающими при отсутствии органических нарушений. Такие симптомы могут включать головные боли, боли в спине, расстройства пищеварения и другие физические проявления, указываю-

щие на глубокие эмоциональные проблемы. КИТ техники позволяют пациентам установить связь между физическим состоянием и психологическим состоянием, что может привести к пониманию истинных причин этих симптомов. Это открывает возможность для лечения на более глубоком уровне, выходящем за рамки чисто физического подхода.

## **5. Профессиональная самореализация**

В сфере профессиональной самореализации КИТ также находит широкое применение. Запросы, касающиеся отсутствия энергии для достижения целей, профориентации, чувства нереализованности и профессионального выгорания, могут быть успешно проработаны с помощью метода. Исследуя символы, связанные с работой и карьерой, пациенты могут идентифицировать блокирующие установки и создать новые способы взаимодействия с их профессиональными целями. Процесс также может включать перенаправление энергии и ресурсов к более эффективной самореализации.

## **6. Комплексная терапия**

КИТ очень полезна в комплексной терапии различных неврозов, депрессивных состояний, вегетососудистой дистонии и других заболеваний, где важно углубленное исследование эмоциональной и психологической составляющей. Работая в контексте комплексного подхода, КИТ может стать важным дополнением к традиционным методам лечения, позволяя интегрировать различные аспекты само понимания и возможности для изменения.

Таким образом, на основе вышесказанного, метод КИТ представляет собой мощный инструмент в психотерапии, эффективно работающий с широким спектром запросов и проблем. Его уникальная способность обойти психологические защиты и обращаться к бессознательным процессам позволяет пациентам достигать глубокого понимания себя, облегчая эмоциональные страдания и открывая новые пути для роста и саморазвития. Эта терапевтическая практическая форма подхода становится особенно актуальной в современном мире, где психологические и эмоциональные нагрузки находятся на постоянном повышении.

# **Противопоказания**

Метод КИТ, несмотря на свою эффективность в работе с различными психологическими проблемами, обладает определёнными противопоказаниями. Ознакомление с ними является важным шагом перед началом терапевтической работы и позволяет избежать потенциальных негативных последствий. Давайте рассмотрим основные противопоказания, которые могут ограничить применение данного метода.

## **1. Отсутствие мотивации на лечение**

Одним из ключевых факторов, влияющих на эффективность КИТ, является мотивация пациента. При отсутствии желания заниматься своим психическим состоянием или решать внутренние конфликты, процесс может оказаться не только неэффективным, но и потенциально вредным. В отсутствии достаточной внутренней заинтересованности результаты терапии могут быть минимальными, и пациент не сможет извлечь пользу из взаимодействия с бессознательным. Более того, это даже сможет навредить пациенту, способствуя появлению новых внутренних конфликтов.

## **2. Недостаточное интеллектуальное развитие**

КИТ требует определённого уровня интеллектуального и эмоционального развития для осознания и интерпретации переживаемых образов и символов. У пациентов с недостаточным интеллектуальным развитием может возникнуть трудность в понимании и осмыслении процесса, что затруднит терапевтические достижения и усложнит взаимодействие с терапевтом.

## **3. Острые и хронические психозы**

Наличие острых или хронических психозов также является важным противопоказанием для применения КИТ. Психозы характеризуются нарушением восприятия реальности, что может привести к повышенной психологической нагрузке при работе с символами и образом. Без адекватного медикаментозного лечения и стабильного состояния пациента использование данного метода может усугубить психическое состояние.

## **4. Серьезные органические нарушения головного мозга и центральной нервной системы, эпилепсия**

Органические нарушения головного мозга и центральной нервной системы, а также эпилепсия представляют собой ещё одну категорию противопоказаний. Симптоматика этих заболеваний может повлиять на способность пациента справляться с эмоциональными и психологическими процессами, необходимыми для успешного участия в КИТ. Терапия в таких случаях может вызвать дополнительные стрессы и не предсказуемые реакции.

## **5. Тяжелые депрессивные состояния**

Тяжелые депрессивные состояния, характеризующиеся глубоким эмоциональным истощением и подавленностью, также могут служить противопоказанием для применения КИТ. Методы работы с бессознательным и символами могут оказаться трудными для пациентов, находящихся в таком состоянии, и вместо ожидаемого облегчения могут привести к ещё большему ухудшению эмоционального состояния.

## **6. Психиатрические диагнозы, включая шизофрению**

С пациентами с психиатрическими диагнозами, такими как шизофрения и др., также противопоказано работать по методу КИТ. Эти заболевания связаны с нарушениями мышления и восприятия, что делает невозможным осознание символов и образов в терапевтическом контексте. Работая с такими пациентами, предпочтительнее использовать другие, более подходящие методы лечения.

## **7. Соматические заболевания, представляющие угрозу для жизни**

Соматические заболевания, такие как онкология и тяжелые аутоиммунные заболевания, также могут служить противопоказанием к применению КИТ. Такие состояния требуют комплексного медикаментозного и медицинского вмешательства, и работа с символами может не только отвлечь пациента от важнейших аспектов лечения, но и вызвать дополнительные эмоциональные и психические нагрузки.

## **8. Возраст до 7 Лет**

Также, одним из противопоказаний является возраст пациента. КИТ не рекомендуется детям младше 7 лет, так как в этом возрасте их психическое развитие и способность к пониманию символических процессов находятся на низком уровне. Более того, дети младше 7 лет могут не обладать достаточно развитым воображением для работы с такими метафорическими образами.

**Важно**, метод КИТ представляет собой эффективный инструмент для работы с различными психологическими проблемами, однако существуют важные противопоказания, которые следует учитывать прежде, чем начать терапию. Осознание этих ограничений позволит специалистам и пациентам принять обоснованные решения, обеспечивая безопасность и эффективность терапевтического процесса. Как и в любой другой области психотерапии, индивидуальный подход и внимательное отношение к условиям и потребностям каждого пациента являются залогом успешного лечения.

## **КИТ – многоаспектный подход**

Психотерапия по методу КИТ представляет собой многоаспектный подход, который можно осмыслить через концепцию трёхмерной системы координат. В данной модели каждая из осей системы обозначает ключевую составляющую процесса терапии, позволяя таким образом структурированно рассматривать работу психотерапевта с пациентом. Трёхмерность модели демонстрирует гибкость и многообразие применения КИТ, а также необходимость адаптации терапевтического процесса к уникальным потребностям и запросам пациентов.

### **Ось 1: Работа с Конфликтами**

Первая ось системы координат (см. рис. 1) представлена работой с конфликтами. Конфликты, как внутренние, так и внешние, составляют важную часть человеческого опыта и часто являются источником эмоционального страдания и дисфункции. КИТ, обращаясь к бессознательному через символы и образы, позволяет пациентам осознавать и прорабатывать конфликты, которые могли оставаться неразрешёнными или недоступными для сознательного анализа. Психотерапевт использует различные техники, такие как работа с образами, чтобы помочь пациентам выявить корни конфликтов и найти новые способы их разрешения. Это может привести к существенному облегчению эмоционального состояния и улучшению межличностных отношений.

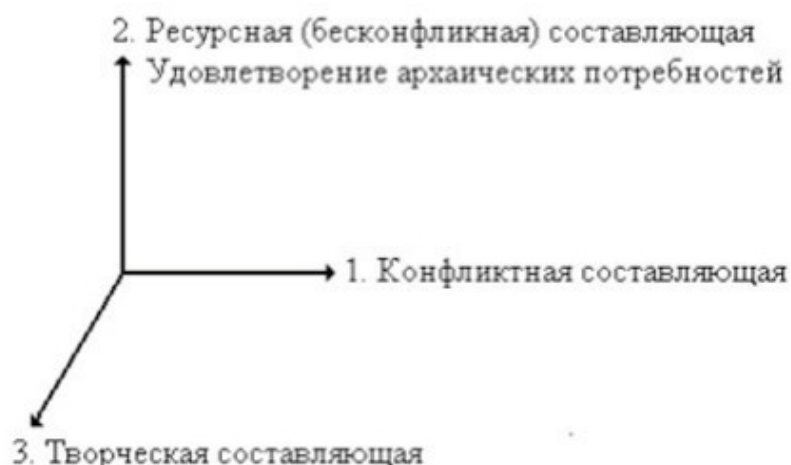


Рис. 1. Концепция трёхмерной системы координат.

### **Ось 2: Удовлетворение Архаических Потребностей**

Вторая ось системы координат (см. рис. 1) отражает работу, направленную на удовлетворение архаических потребностей. Эти потребности, глубоко укоренившиеся в человеческой психике, могут включать в себя потребности в безопасности, любви, принадлежности и самовыражении. КИТ предоставляет психотерапевту инструменты для работы с этими процессами, позволяя пациенту обращаться к основам своего существования и к внутреннему «Я». Через визуализацию и символизацию, пациент может заново пережить и удовлетворить свои глубинные потребности, что является ключевым аспектом личностного роста и эмоционального насыщения.

### **Ось 3: Развитие Креативности**

Третья ось системы координат (см. рис. 1) нацелена на развитие креативности пациента. Креативность как процесс самовыражения и инновационного мышления является важным компонентом психического здоровья и хорошо сбалансированной жизни. КИТ, через свои терапевтические методики, стимулирует креативный потенциал, предоставляя возможность пациентам исследовать новые идеи, концепции и способы взаимодействия с окружающим миром. Психотерапевт, перемещаясь по данной оси, может интегрировать технологии, которые способствуют появлению новых инсайтов и способностей, позволяя пациентам открывать для себя новые горизонты самовыражения и личной реализации.

**Важно отметить**, что психотерапевт в процессе работы с пациентом динамически перемещается в этой системе координат, подбирая наиболее подходящие подходы и техники в зависимости от специфики запроса и состояния пациента. Каждый отдельный случай требует индивидуального подхода, где акцент может быть смещён то на решение конфликтов, то на удовлетворение прорывных потребностей или же на развитие креативности. Это позволяет создать осмысленную и целостную терапевтическую среду, в которой пациент может продвигаться по пути самопознания и самосовершенствования.

Концепция трёхмерной системы координат в методе КИТ предоставляет мощный инструмент для понимания и организации терапевтического процесса. Объединяя работу

с конфликтами, удовлетворение архаических потребностей и развитие креативности, КИТ открывает новые горизонты для пациентов, позволяя им находить гармонию, решать внутренние и внешние противоречия и развивать свой потенциал. Это многоаспектное понимание терапевтической работы делает КИТ уникальным методом, который может быть адаптирован к разнообразным запросам и ситуациям, с которыми сталкиваются пациенты в своей жизни.

## **Практическая работа в КИТ**

Практическая работа в рамках метода КИТ осуществляется через взаимодействие трёх основных составляющих: работа с конфликтами, удовлетворение архаических потребностей и развитие креативности. Однако важно отметить, что данные элементы не функционируют изолированно, а представляют собой взаимодополняющие компоненты единого терапевтического процесса. Это создает динамичную и многогранную терапевтическую среду, способствующую более глубокому пониманию и решению психологических проблем пациента.

### **1. Взаимодополняемость составляющих**

Каждая из трёх составляющих КИТ вносит свой уникальный вклад в общий процесс терапии. Работа с конфликтами может возникать в контексте удовлетворения архаических потребностей: разрешение внутренних противоречий может внезапно вскрыть подавленные потребности, требующие внимания. Точно так же развитие креативности может нередко стать средством для выхода из сложных конфликтов или для выражения и удовлетворения базовых потребностей. Таким образом, терапевт постоянно находится в процессе интеграции этих элементов, адаптируя подход к специфике ситуации, с которой сталкивается пациент.

### **2. Спонтанная и направленная работа**

Работа в рамках КИТ может происходить как спонтанно, так и направленно, что добавляет дополнительный уровень гибкости в терапевтический процесс.

*2.1. Спонтанная работа:* Спонтанные переживания, возникающие у пациента, могут стать катализатором для глубокой работы. В такой ситуации терапевт предоставляет безопасное пространство для того, чтобы пациент мог исследовать свои чувства, образы и символы, которые появляются естественным образом в ходе сеанса. Этот подход позволяет пациенту глубже углубиться в свои внутренние источники, что часто приводит к неожиданным и значимым инсайтам.

*2.2. Направленная работа:* Направленная терапия, в свою очередь, осуществляется в соответствии с заранее установленным планом психотерапии. В этом случае терапевт выбирает определённые техники и стратегии, соответствующие целям лечения и текущему состоянию пациента. Направленная работа может включать в себя филигранные подходы к разрешению конкретных конфликтов, удовлетворению специфических потребностей или стимулированию креативности, что позволяет сосредоточиться на достижении поставленных терапевтических целей.

Таким образом, наличие как спонтанных, так и направленных элементов в процессе КИТ создаёт динамичную и адаптивную терапевтическую среду. Терапевт, учитывая индивидуальные особенности и потребности пациента, стремится оптимально использовать оба вида

работы. Это обеспечивает максимальную вовлеченность пациента в процесс и способствует более полному раскрытию его внутреннего мира.

Важность взаимодействия трёх основных составляющих КИТ и возможности их сочетания в спонтанной и направленной работе подчеркивают многогранность и гибкость этого метода. Эта интегративная перспектива позволяет создать условия, в которых пациент может не только преодолевать психологические трудности, но и развивать свой потенциал, находя гармонию и новые пути для самовыражения. КИТ, таким образом, не только решает текущие проблемы, но и открывает новые горизонты для личностного роста и саморазвития, что делает её важным инструментом в современном психотерапевтическом арсенале.

## **Требования к психотерапевту**

Техника КИТ, будучи мощным инструментом в арсенале психотерапевта, требует от специалиста не только теоретических знаний, но и практического опыта, а также высокой степени чувствительности к основным мотивам процесса. Эффективное применение этой техники во многом зависит от способности терапевта идентифицировать, когда именно необходимо использовать КИТ, чтобы обеспечить наилучший результат для пациента.

### **1. Опыт как основной фактор эффективности**

Первым аспектом, который необходимо рассмотреть, является опыт работы психотерапевта. Данная техника требует глубокого понимания символических процессов и механик, лежащих в основе терапии. Психотерапевт должен быть хорошо осведомлён о теоретических основах КИТ, включая её методы и подходы, которые помогают с помощью образов и символов исследовать внутренний мир пациента.

Опыт позволяет терапевту более уверенно и сознательно выбирать подходящие техники, а также адаптировать их к конкретным условиям и запросам пациента. На практике специалист должен быть готов к различным сценариям и уметь использовать свой опыт для создания безопасного и поддерживающего пространства, в котором пациент сможет открыться и работать с глубинными переживаниями.

### **2. Чувствительность к мотивам КИТ**

Вторым ключевым компонентом профессионализма терапевта является чувствительность к основным мотивам КИТ. Культура работы с символами требует от психотерапевта способности замечать не только переживания, которые непосредственно выражаются пациентом, но и более тонкие сигналы, указывающие на возможность применения техник КИТ. Это может включать в себя наблюдение за эмоциональными реакциями пациента, его вербальными и невербальными проявлениями, которые могут указывать на наличие внутренних конфликтов или архаических потребностей.

Чувствительность к мотивам помогает терапевту в том, чтобы своевременно вводить элементы КИТ в сеанс, когда это действительно требуется, а не просто следовать predetermined плану. Такой подход обеспечивает более глубокую и аутентичную работу с пациентом, что в свою очередь может привести к более значимым результатам терапевтического процесса.

Таким образом, для успешного использования техники КИТ психотерапевт должен обладать не только соответствующим опытом и теоретическими знаниями, но и развивать свою чувствительность к внутреннему миру пациента и основным мотивам данного подхода. Взаимодействие опыта и интуиции специалиста позволяет эффективно адаптировать методы терапии к уникальным потребностям клиента, что в конечном итоге ведёт к более глубокому пониманию и разрешению выявленных проблем. Эти аспекты делают КИТ не только заданием технических навыков, но и искусством чуткого взаимодействия, что в свою очередь способствует созданию ценного терапевтического альянса и эффективному процессу личностного роста пациента.

## **Сессия в КИТ**

Сессия, проводимая по методике КИТ, представляет собой структурированный процесс, состоящий из нескольких взаимосвязанных частей. Каждая из этих частей выполняет свою уникальную функцию и способствует созданию целостного терапевтического опыта. Организация сеанса можно разбить на следующие этапы: предварительная беседа, релаксация, представление образа, обсуждение и анализ увиденного.

### **Этап 1: Предварительная беседа (15—20 минут)**

Предварительная беседа служит основой для установления контакта между психотерапевтом и пациентом. В течение первых 15—20 минут терапевт обсуждает с пациентом его текущее эмоциональное состояние, проблемы, которые он хотел бы рассмотреть, и любые изменения, произошедшие с момента последней встречи. Этот этап позволяет не только определить ключевые темы для работы, но и создать атмосферу доверия и безопасности, необходимую для более глубокого терапевтического взаимодействия.

### **Этап 2: Релаксация (2—3 минуты)**

Переход к следующему этапу осуществляется через короткий период релаксации, который длится 2—3 минуты. Этот этап важен для подготовки пациента к дальнейшей работе, поскольку способствует снижению напряжения и погружению в состояние открытости. Релаксация может включать в себя дыхательные упражнения или визуализации, которые помогают пациенту сосредоточиться и наладить контакт со своими внутренними переживаниями.

### **Этап 3: Представление образа (5—40 минут)**

Следующий этап сессии заключается в представлении образа, заданного терапевтом. Этот процесс может занимать от 5 до 40 минут и включает в себя использование символических образов, которые могут быть как заранее подготовлены терапевтом, так и возникающими спонтанно в ходе сессии. Образы выполняют роль ключей, открывающих доступ к бессознательным аспектам психики пациента, позволяя ему исследовать внутренние конфликты, потребности и эмоции. Важно отметить, что продолжительность этого этапа может варьироваться в зависимости от реакции пациента и глубины переживаний.

### **Этап 4: Обсуждение и анализ увиденного**

После представления образа следует заключительная часть сессии – обсуждение и анализ увиденного. На этом этапе фактически используется метод психоанализа, когда терапевт

и пациент совместно исследуют и интерпретируют значимость образа и переживаний, возникших во время сессии. Это обсуждение даёт пациенту возможность глубже понять свои внутренние процессы и связанные с ними эмоциональные переживания, что способствует осознанию и интеграции этих опытов в более широкую картину его жизни.

### **Заключительное задание**

В качестве заключительного задания пациенту предлагается нарисовать один из эпизодов, увиденных в образе, и принести этот рисунок на следующую встречу для дальнейшего анализа. Этот дополнительный элемент работы позволяет пациенту не только закрепить полученный опыт, но и выразить его через творческую деятельность. Рисунок становится своего рода мостом между сессиями и предоставляет дополнительный материал для обсуждения на следующем этапе терапии.

Таким образом, структура сеанса терапии по методике КИТ включает в себя организованные этапы, каждый из которых играет важную роль в процессе лечения. От предварительной беседы, создающей основу для доверительных отношений, до заключительного задания, стимулирующего творческое самовыражение, все части сессии взаимосвязаны и направлены на углубление понимания собственного внутреннего мира пациентом. Эта структурированная модель способствует целостному подходу в психотерапии, позволяя пациенту более эффективно справляться с эмоциональными и психологическими трудностями.

## **Ценность работы в образе**

Работа с образами в контексте психотерапии является мощным инструментом, позволяющим углубить понимание внутренних эмоциональных процессов пациента, а также выявить скрытые мотивы, переживания и состояния, которые могут быть недоступны для осознания. Особая ценность работы в образе заключается в её способности раскрывать глубинные аспекты психики, что, в свою очередь, содействует процессу осознания и эмоциональной проработки.

В психотерапевтической практике часто встречаются случаи, когда пациенты обращаются за помощью в состоянии апатии или подавленности, не понимая сути своих проблем. Это может проявляться в виде отсутствия энергии, тоски или проявления других негативных эмоциональных состояний. В таких ситуациях работа с образом может стать ключом к пониманию внутренних конфликтов и переживаний, приводящих к подобному состоянию. При помощи символов и образов пациенты могут получить доступ к своим эмоциям и глубинным чувствам, которые ранее могли быть вытеснены или игнорированы.

Одной из значимых характеристик работы в образе является возможность быстрого погружения в переживания, что позволяет пациенту всесторонне исследовать своё внутреннее состояние. В ходе одной короткой сессии, направленной на использование образов, пациент может обнаружить, поднять на поверхность и прочно пережить скрытые чувства. Такой процесс зачастую оказывается более эффективным, чем традиционные вербальные методы, поскольку образный язык более непосредственен и менее защищён от сопротивления, как это может происходить в ходе стандартных бесед.

Процесс работы с образом не только помогает выявить и осознать спрятанные эмоции, но и способствует их проживанию. Эмоциональная проработка – это ключевое звено для исцеления и личностного роста. Пациент, который, возможно, долгое время избегал обращения

к своим чувствам, получает возможность не только соприкоснуться с ними, но и интегрировать их в свой опыт. Этот сложный процесс может включать в себя различные реакции, такие как удивление, боль, печаль или даже радость, но, в конечном итоге, все они способствуют процессу самопознания и исцеления.

Таким образом, работа в образе представляет собой важный подход в психотерапии, позволяющий выявлять и интегрировать глубокие эмоциональные переживания пациентов. Эта техника предоставляет уникальную возможность для работы с состояниями, которые часто остаются неосознанными в традиционных формах взаимодействия. Быстрая и глубокая идентификация эмоций, чувств и причин их возникновения делает сотворение образа важным инструментом в практике психотерапевта. Разгадывание внутреннего мира пациента через работу с образами может не только облегчить его текущее состояние, но и предоставить пути для дальнейшего роста и развития.

Использование образов в психотерапии предоставляет уникальную возможность для диагностики различных аспектов жизни пациента и глубинной работы с его внутренним миром. Задав определенный образ, терапевт может получить доступ к структуре психики пациента, выявить расщепления, внутренние конфликты и динамику отношений с ключевыми фигурами в его жизни. Этот процесс основывается на символическом языке, позволяющем обойти защитные механизмы сознания и предоставить значимые инсайты.

Одним из примеров, демонстрирующих эту технику, является использование мотива «Гора» для осознания отношений пациента с отцом. Гора, как символ, может отражать множество аспектов: её величие, безопасность, доступность и желаемость восхождения несут в себе метафорические значения, связанные с отношениями. Если пациент описывает гору как теплую и безопасную, это может свидетельствовать о наличии положительных и поддерживающих отношений с отцом, в то время как тревожные или негативные ассоциации указывают на сложные и вероятно конфликтные динамики.

В некоторых случаях, когда образ отца не был представлен в жизни пациента физически и эмоционально, пациенты могут представлять «нереальные» версии, такие как гора из папье-маше или других материалов. Это символизирует несуществующие или искаженные представления о родительской фигуре, которые могли возникнуть в результате отсутствия эмоциональной поддержки, привязанности или физического присутствия отца. Таким образом, через призму образа можно увидеть, как отсутствие реальной связи формирует внутренние конфликты и расщепления в психике.

Работа с символами не только помогает в диагностике отношений, но также и в выявлении внутренних конфликтов. Рассмотрение образа «Горы» может также указать на страхи, амбиции и несоответствия, которые пациент испытывает во взаимоотношениях с окружающим миром. Например, стремление взобраться на гору может отражать желание справиться с внутренними препятствиями, тогда как ощущение, что гора непреодолима, может сигнализировать о подавленности или утрате надежды.

Символы и образы, возникающие в процессе психотерапевтической работы, являются глубокими отражениями личного опыта пациента и его внутреннего мира. Они представляют собой сущности, которые помогают выявить и проработать неосознанные эмоции, страхи и внутренние конфликты. Изменяя представленные в сеансе образы, пациент может пережить

внутреннюю трансформацию, которая воздействует на его отношение к объектам и ситуациям в реальной жизни.

Согласно примеру с образом горы, когда пациент сталкивается с тревожным образом, таким как холодная и опасная гора, можно наблюдать, как внутреннее восприятие этого символа начинает меняться в ходе сеанса. Превращение горы в тёплый и привлекательный объект, на который хочется взобраться, может символизировать смену отношения к значимым людям в жизни пациента, например, к отцу или другим мужчинам. Это изменение не ограничивается лишь теоретической интерпретацией – оно ведёт к реальным изменениям в эмоциональном состоянии пациента и может привести к более тёплым и поддерживающим отношениям со стороны других людей. В результате, возросшая теплота в отношениях может улучшить не только восприятие окружающих, но и самооценку пациента.

## **Работа со страхами в КИТ**

В контексте КИТ можно эффективно работать с различными страхами. Процесс проработки начинается с того, что пациент представляет пугающий объект в виде образа – будь то волк, чудовище или персонаж из фольклора, такой как баба Яга. Этот образ становится символом тех страхов, которые могут блокировать пациента или вызывать чувство тревоги в реальной жизни.

После того как пациент создал образ, следующий шаг заключается в налаживании контакта с ним. Такой контакт может проявляться в форме диалога с образом, исследования его особенностей, или же более глубокого взаимодействия, например, выражения чувств, связанных с этим символом. Это взаимодействие позволяет пациенту уменьшить интенсивность своих страхов, переосмыслить их и трансформировать негативные эмоции в более позитивные.

## **КИТ и новый опыт**

Метод КИТ предоставляет уникальную возможность для пациентов пережить опыт, который они ещё не имели в своей реальной жизни. Эта форма терапии позволяет их внутреннему «Я» получать новые впечатления, которые могут быть решающими для изменений в жизни человека, таких как выздоровление после длительной болезни, принятие важного решения о разводе или выстраивание гармоничных отношений с партнёрами.

КИТ часто оперирует метафорическими образами, которые позволяют пациенту осознать свои чувства и переживания по-другому. Когда клиент сталкивается с трудностями в принятии решений или стремится к кардинальным переменам, терапевт может предложить ему визуализировать переход на другой берег реки или преодоление препятствий, как бы создавая сцену для внутреннего исследования и работы с эмоциональными барьерами.

Эти метафорические образы становятся своеобразными «проводниками», которые помогают пациенту безопасно исследовать свои страхи, сомнения и желания, открывая тем самым новые возможности для перемен. Например, процесс преодоления лабиринта в образах может отражать личные конфликты, с которыми пациент сталкивается в реальной жизни. Понимание своих препятствий на символическом уровне может привести к ясности и осмыслению тех шагов, которые нужно предпринять в действительности.

Через взаимодействие с метафорическими образами трансформация будущего становится возможной. Когда пациент справляется с преодолением трудностей в символическом пространстве, это закладывает основания для практических изменений в его реальной жизни. Таким образом, по мере того как преодолеваются стилизованные препятствия, повышается уверенность в себе, и появляется решимость действовать вне границ терапии.

Более того, подобные проекции усиливают эмпатию пациента к самому себе, помогая ему осознать и принять свои чувства и желания, которые ранее могли быть подавлены. Визуализация акта перемен становится шагом к их осуществлению, обретая большую значимость в сознании пациента.

## **КИТ в работе с прошлыми событиями**

Метод КИТ предоставляет уникальные возможности для изменения отношения к прошлым событиям, а также для создания и визуализации желаемого будущего. Этот подход делает акцент на символическом языке, что позволяет терапевтам направлять пациентов в исследование их внутренних переживаний, извлекая новое значение из бывших ситуаций и формируя будущее согласно их желаниям и целям.

КИТ даёт пациентам возможность переработать свои воспоминания и эмоциональные реакции на прошлые события. Это может включать переосмысление травмирующих моментов, понимание причин своих реакций и нахождение прощения для себя и других. В процессе терапии пациенты могут использовать метафорические образы для создания новой интерпретации событий, что позволяет изменить их эмоциональные результаты и снизить уровень стресса, закреплённого в их памяти.

Например, работа с образом, представляющим травматический опыт, может помочь пациенту визуализировать его как нечто, что можно преодолеть, а не как неизменный факт прошлого. Этот процесс не только облегчает эмоциональный груз, но и предоставляет возможность восприятия событий под иным углом, что, в свою очередь, вносит изменения в самоощущение пациента.

## **КИТ в работе с целями**

КИТ также предлагает инструменты для тесной связи с будущими целями и мечтами. Визуализация помогает создать чёткие образы желаемой жизни, которые пациент может стремиться реализовать. Этот процесс может включать определение желаемых перемен, представление шагов, необходимых для их достижения, и формирование позитивных ожиданий на будущее.

Создание таких ментальных образов позволяет пациентам более осознанно подходить к своим целям и более эффективно управлять своим поведением и мыслями. Чёткое визуальное представление будущих успехов способствует возникновению чувства мотивации и уверенности, что они могут достичь своих целей.

Одним из важных аспектов работы КИТ является её влияние на правое полушарие мозга, ответственное за интуицию, креативность и комплексное восприятие. Активизация этого полушария способствует развитию креативного мышления, навыков решения проблем и гибкости восприятия.

Многие пациенты сообщают о том, что, проходя через КИТ, они начинают увлекаться новыми творческими хобби и находят нестандартные подходы к выполнению рабочих и бизнес-задач. Это содействие развитию креативности может быть полезным как в личной, так и в профессиональной жизни, включая улучшение навыков коммуникации, инновационного мышления и способности адаптироваться к изменениям.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Что представляет собой КИТ и на каких основах она построена?
2. Кто разработал КИТ?
3. Какова основная ценность КИТ и как она влияет на эмоциональное состояние пациента?
4. В чём заключается уникальность КИТ и как она помогает в проработке глубоко застрянных чувств и конфликтов?
5. Какие противопоказания существуют для КИТ и почему их важно учесть перед началом работы?
6. Как можно описать работу КИТ, используя трёхмерную систему координат?
7. Какова структура сессии при использовании КИТ и какие ключевые этапы она включает?

## Архаические потребности человека

КИТ, как уже было сказано ранее, может быть представлена как многомерная система, где каждая координата отражает определённые аспекты внутреннего мира пациента. Одной из ключевых составляющих этой системы является проработка архаических потребностей на бесконфликтном уровне. Данная проработка столь важна, поскольку удовлетворение базовых эмоциональных и физиологических потребностей составляет основу для здорового и гармоничного существования.

Архаические потребности формируют фундамент человеческого существования и включают в себя такие элементы, как нужда в безопасности, принадлежности, любви и заботе. Когда эти потребности остаются неудовлетворенными, это может привести к различным психоэмоциональным проблемам, включая тревогу, депрессию и межличностные конфликты. В контексте КИТ работа над этими потребностями происходит через представление образов, которые позволяют пациенту без конфликта обратиться к своим основным запросам и получить ресурсную подпитку.

В качестве инструментов для работы с архаическими потребностями наиболее эффективно используют мотивы ландшафта, особенно символ «Луга», и образы «Воды», применяемые в рамках кататимной гидротерапии. Образ лугового пространства может ассоциироваться с природной гармонией, свободой и безопасностью, что делает его идеальным инструментом для проработки внутренних ресурсов пациента. Мотив Луга создаёт атмосферу умиротворения и спокойствия, помогая пациенту погрузиться в свои архаические потребности и проработать их на эмоциональном уровне.

С другой стороны, Вода как символ является универсальным мотивом, который может представлять собой как очищение, так и поток жизни. В рамках кататимной гидротерапии использование водных образов – рек, потоков, морей – способствует глубокому эмоциональному высвобождению и осознанию. Эти образы могут быть использованы как для проработки отрицательных эмоций, так и для достижения внутренней гармонии и целостности.

Образы, связанные с ландшафтом и водой, могут возникать у пациентов как спонтанно, так и быть инициированы терапевтом в процессе сеанса. Спонтанное возникновение образов может свидетельствовать о глубоком внутреннем процессе, который нужно поддержать и развить. В то же время, целенаправленное введение терапевтом мотивов ландшафта и воды помогает направить внимание пациента на важные аспекты архаических потребностей, с которыми было трудно обратиться самостоятельно.

Выбор мотивов ландшафта и воды в психотерапевтической практике имеет глубокие корни, связанные с удовлетворением архаических потребностей человека. Эти природные символы – луг, земля и вода – выступают в качестве выразителей материнского архетипа, олицетворяя эмоциональную связь с матерью на самых ранних этапах человеческого развития.

Луг, земля, трава и вода символизируют материнские оральные образы, наделенные материнским теплом и заботой. Эти элементы природного ландшафта создают пространство, в котором человек может пережить эмоциональную связь с матерью. Взаимодействие с образами луга и воды в символической форме позволяет пациенту восполнить эмоциональные недостатки, переживаемые в детстве, включая такие аспекты, как тепло, внимание

и поддержка. Процесс взаимодействия с этими образами предлагает пациенту компенсировать фрустрации, которые лежат в основе его архаических нарушений. Психологический комфорт, получаемый через символическое переживание луга, земли и воды, создает возможность для исцеления и восстановления внутреннего равновесия.

Взаимодействие с воображаемой водой позволяет пациенту вернуться к первичному океаническому состоянию единства с окружающим миром, переживаемому в утробе матери и на протяжении первых месяцев жизни. Это состояние плода, находящегося в околоплодных водах, создает условия для повторного переживания ощущений абсолютной безопасности и защищенности. Через этот символический контакт происходит удовлетворение ранее фрустрированных потребностей, предоставляя возможность «наверстать» то, что не было получено в детстве.

Данная терапевтическая стратегия приобретает особую значимость для пациентов с психосоматическими заболеваниями. Как показывает практика, такие пациенты склонны реагировать на конфликтные мотивы с усилением симптоматики, что приводит к ухудшению их состояния. Предоставление бесконфликтных мотивов, таких как образы луга и ручья, облегчает проявление симптомов и способствует созданию безопасного терапевтического пространства.

В начале терапии для психосоматических больных важно использовать мотивы, способствующие спокойствию и гармонии, прежде чем переходить к более конфликтным темам. Таким образом, бесконфликтные переживания становятся не только защитой и сопротивлением, но и начальной стадией дальнейшей работы над внутренними конфликтами. Этот подход позволяет пациентам постепенно менять восприятие своих симптомов, улучшая общее психологическое состояние и поддержку.

## Основные мотивы в КИТ

Перед тем как начать работу с методом КИТ, важно провести предварительную работу с пациентом, используя «проверочные» мотивы. Эти мотивы помогают определить, насколько подходит данная техника для конкретного человека.

Среди наиболее распространенных мотивов выделяются **Цветок** и **Дерево**. Обычно мотив **Цветок** применяется для работы с пациентами женского пола, отражая их внутренние переживания, эмоциональную богатство и стремление к красоте. Мотив **Дерево**, в свою очередь, чаще всего используется для мужчин, символизируя стойкость, силу и рост. Для подростков мужского пола мы рекомендуем использовать мотив **Мяч**. Этот образ помогает создать комфортную и игровую атмосферу, способствуя открытому взаимодействию и самовыражению.

Эти начальные этапы являются важными для построения доверительных отношений и успешной работы в рамках КИТ, позволяя каждому участнику глубже понять свои чувства и переживания.

Перед тем, как предложить пациенту погрузиться в мир образов, психолог обязательно проводит **легкую релаксацию**. Этот этап так же важен, как и сам процесс символической работы, ведь именно в состоянии расслабления человек открывает доступ к своим внутренним ресурсам и чувствам. Важным аспектом является сохранение связи с пациентом: чтобы

предотвратить его погружение в сон, психолог может задавать вопросы, просить его делиться мыслями и ощущениями. Такой подход позволяет создать атмосферу доверия и участия.

В КИТ выделяют **пять основных мотивов**, каждый из которых открывает уникальные возможности для внутреннего исследования:

**1. Луг** – это изначальный образ, символизирующий простор и свободу. Прогулка по воображаемому лугу позволяет пациенту окунуться в мир гармонии и естественности, где он может почувствовать себя расслабленным и открытым для новых переживаний.

**2. Ручей** – образ ручья предлагает возможность следовать вдоль его течения, как вверх, так и вниз, символизируя движение по жизни, исследование своих эмоций и продолжение пути к пониманию.

**3. Гора** – подъём на вершину горы открывает перед пациентом новую панораму, позволяя увидеть свои проблемы и переживания с высоты. Этот взгляд сверху может подарить чувство перспективы и понимания.

**4. Дом** – мотив дома вовлекает пациента в исследование своего внутреннего пространства, позволяет заглянуть в сокровенные уголки души и возможно, заложить основу для новых начинаний.

**5. Опушка леса** – ожидание появления существа из темноты леса открывает дверь к неизвестному, ведет к встрече с тем, что было скрыто, и позволяет обработать внутренние страхи и сомнения. Каждый из этих мотивов представляет собой мощный инструмент для самопознания и самовыражения.

**ВАЖНО:** Именно Луг выступает исходным образом для каждого сеанса, создавая пространство для дальнейшего исследования через другие мотивы, обогащая процесс терапии и наполняя его смыслом.

## Трактовка символов в КИТ

Одним из наиболее значимых аспектов КИТ является трактовка символов, которая выступает как инструмент диагностики состояния пациента и помогает наметить пути дальнейшей работы. В этом контексте символы открывают дверь в мир внутреннего мира человека, позволяя заглянуть в его глубины и увидеть то, что может остаться скрытым за фасадом сознания. Символы, появляющиеся в процессе терапии, могут проявляться как явные, так и таинственные знаки, которые отражают не только индивидуальные переживания, но и коллективные психические состояния. Это могут быть образы, ассоциирующиеся с личными ситуациями, а также универсальные концепции, известные многим, которые объединяют нас внутри одной культурной или эмоциональной среды.

Трактовка символов даёт психологу возможность распознать эти знаки и разобрать их значение, что, в свою очередь, открывает пространство для глубокого самопознания и трансформации. Каждый символ становится ключом к внутреннему бунту чувств и мыслей, способствуя богатому процессу самоисследования. Таким образом, символы становятся не просто абстракциями, а живыми проводниками в мир эмоций, где терапевт и пациент могут вместе исследовать и находить новые пути к пониманию и исцелению.

Давайте рассмотрим несколько ключевых аспектов трактовки символов в психологии:

**1. Исследование контекста.** Для глубокого понимания символа крайне важно учитывать контекст, в котором он возник. Это может быть сновидение, рисунок, поведенческая реакция или даже спонтанно возникшая мысль. Контекст служит своего рода фоном, на котором символ обретает свой истинный смысл, раскрывая не только личные переживания индивида, но и более широкие культурные и эмоциональные ассоциации. Психолог, анализируя символ в связке с определённой ситуацией или событием, способен более точно интерпретировать его значение и связать его с конкретными аспектами жизни пациента.

**2. Индивидуальный и коллективный анализ.** Некоторые символы обладают универсальным значением, которое связано с архетипами, описанными Карлом Юнгом. Эти архетипы представляют собой глубинные образы и идеи, общие для всего человечества, которые укоренены в нашей коллективной памяти. Однако важно помнить, что для каждого человека символы могут иметь собственную трактовку, основанную на личном опыте, воспоминаниях и уникальных жизненных обстоятельствах. Таким образом, при анализе символов психолог должен учитывать как общепринятые значения, так и индивидуальные ассоциации пациента, чтобы создать целостную картину и углубить понимание его внутреннего мира. Этот интегративный подход позволяет не только понимать личные переживания, но и сопоставлять их с более широкими культурными и психологическими контекстами.

**3. Диалог с пациентом.** В процессе психотерапевтического сеанса один из ключевых компонентов работы психолога – это открытый и доверительный диалог с пациентом. Обсуждение интерпретации символа, который возникает в ходе сеанса, даёт возможность глубже понять его значение для конкретного человека. Психолог может задавать вопросы, провоцирующие размышления, что позволяет пациенту раскрыть свои мысли и чувства, связанные с этими символами. Такой диалог помогает установить более сильную связь между психологом и пациентом, создавая пространство для исследований собственных переживаний. Кроме того, пациент может осознать, что его интерпретация и ассоциации не только индивидуальны, но и ценны, что способствует его саморазвитию и пониманию собственных эмоций.

**4. Использование ресурсов и научных данных.** Важным аспектом работы психолога является использование литературы, исследований и других профессиональных материалов, которые могут предоставить информацию о трактовке различных символов в разных культурах и контекстах. Эти ресурсы позволяют психологу обогатить свои знания о символике, а также учитывать множественные перспективы и подходы, которые были разработаны в психологии, антропологии, культурологии и искусствоведении. Например, понимание того, как символы воспринимаются в различных культурах или исторических периодах, может пролить новый свет на интерпретацию, которую предлагает пациент. Подобный подход способствует более глубинному анализу и пониманию символов, а также помогает формировать более широкий контекст для их обсуждения в рамках терапевтических сеансов.

**5. Многогранность символов.** Символы в психологии не являются однозначными; наоборот, они характеризуются своей многогранностью и многообразием. Один и тот же символ, как, например, Вода, может иметь множество интерпретаций в зависимости от контекста и индивидуального опыта. Для одного человека Вода может ассоциироваться с жизненной силой и обновлением, для другого – с очищением и духовным ростом, а для третьего – с подавленными эмоциями или страхами. Понимание этой многогранности требует от психолога тон-

кого восприятия и готовности к исследованию различных версий значений, связанных с символами. Это также подчеркивает необходимость учитывать уникальность каждого пациента: его жизненные обстоятельства, культурный контекст и личный опыт. Такой подход помогает создать более полное и всестороннее понимание символики в жизни каждого человека.

Трактовка символов представляет собой сложный и многогранный процесс, требующий глубокого понимания человеческой психики, культурных особенностей и индивидуального опыта каждого человека. Символы являются не только выражением абстрактных идей, но и отражением личных и коллективных переживаний, формируемых в контексте определенных культурных и исторических условий. Тщательный и чуткий подход к их восприятию и анализу может пролить свет на глубокие инсайты о человеческом опыте, раскрывая скрытые эмоции, значимые воспоминания и внутренние конфликты, которые могут оставаться неосознанными. Каждый символ может нести в себе множество значений, и их интерпретация зачастую зависит от личной истории индивида, его ценностей, убеждений и даже социальных условий. Поэтому важно учитывать уникальность каждого человека при анализе символов. Грамотно проведенный анализ не только помогает пациентам глубже осознать себя, но и становится мощным инструментом для личностного роста и эмоционального исцеления.

### **Вопросы для самоконтроля**

1. Как проработка архаических потребностей и ресурсная подпитка в КИТ помогают пациентам?
2. Какова роль «проверочных» мотивов Цветок, Дерево и Мяч в КИТ?
3. Перечислите пять Основных мотивов в КИТ.
4. Почему важно проводить легкую релаксацию перед предложением образа пациенту в КИТ?
5. Назовите ключевые аспекты трактовки символов.

## Техника релаксации

Расслабление в технике КИТ занимает важное место в рамках первого методического шага психотерапевтического процесса. Этот этап подготовки пациента критически важен, поскольку создаёт необходимую атмосферу, в которой человек может ощутить безопасность и комфорт.

**Важно**, чтобы пациент смог избавиться от внешних отвлекающих факторов и сосредоточиться на своих внутренних переживаниях и чувствах. Только в этом состоянии возможно полноценное погружение в процесс терапевтической работы.

### Техники релаксации: Введение через аутотренинг по И. Х. Шульцу

Одним из эффективных методов введения пациента в состояние расслабления является применение аутотренинга, разработанного И. Х. Шульцем. Аутотренинг представляет собой метод саморегуляции, который позволяет человеку осознанно управлять своими физическими и эмоциональными состояниями. Этот подход включает в себя серию упражнений, направленных на достижение глубокого расслабления и снижение уровня стресса, что значительно способствует подготовке клиента для дальнейшей психотерапевтической работы.

Одним из первых упражнений, входящих в методику аутотренинга, является **переживание тяжести**. Это упражнение нацелено на создание ощущения тяжести в разных частях тела, что помогает уменьшить мышечное напряжение и вызывает чувство расслабленности. Пациенту предлагается сосредоточиться на своих конечностях, представляя, как они становятся тяжелыми и неподвижными. Это приводит к естественному снижению мышечного тонуса и созданию эффекта глубокой релаксации. Так, переживание тяжести может быть не только физическим проявлением расслабления, но и важной частью психического освобождения от напряжения и стресса.

Следующая ступень в работе с аутотренингом заключается в **переживании тепла**. Это упражнение фокусируется на создании ощущения тепла, распространяясь по телу. Пациенту предлагается сосредоточиться на ощущении тепла, которое наполняет каждую клеточку его тела, начиная с рук и ног, и постепенно охватывает всё тело. Это чувство тепла способствует улучшению кровообращения и расслаблению, а также дарит состоянию покоя и умиротворения. Переживание тепла становится важным шагом на пути к полному расслаблению и внутреннему спокойствию.

Ключевым аспектом методики аутотренинга является концентрационная само релаксация. Этот процесс включает в себя концентрацию внимания на текущем моменте, что помогает избежать отвлекающих мыслей и негативных эмоций. Техника концентрации на ощущениях в теле позволяет пациенту глубже погрузиться в свои внутренние чувства и осознанно управлять своим состоянием.

Неотъемлемой частью аутотренинга по Шульцу является также работа с дыханием. Упражнения по регуляции дыхания играют значимую роль в процессе расслабления. Правильное дыхание помогает снять напряжение и обеспечить приток кислорода в организм, что способствует уменьшению стресса и улучшению общего самочувствия. Чаще всего используются

техники глубокого, медленного дыхания, что позволяет каждому вдоху и выдоху стать осознанным и целенаправленным действием. Такие дыхательные практики не только способствуют физическому расслаблению, но и помогают успокоить ум, создавая внутреннее пространство для рефлексии и изменения восприятия.

Таким образом, использование аутотренинга как техники релаксации в терапевтическом процессе позволяет создать прочный фундамент для дальнейшей работы с клиентом. Эти методы не только способствуют релаксации тела, но также обеспечивают эмоциональную стабильность и внутреннее спокойствие.

Стремление к саморегуляции и осознанному управлению своим состоянием играет важную роль в процессе терапии, позволяя пациенту более глубоко взаимодействовать со своими переживаниями и раскрывать внутренние ресурсы. Такой подход, основанный на научных принципах аутотренинга, обеспечивает безопасность и эффективность процесса, создавая условия для личностного роста и самопознания.

## **Значение голоса и интонаций**

При проведении релаксации особое внимание следует уделить голосу и интонациям, которые будут сопровождать процесс расслабления. Голос терапевта играет ключевую роль в воздействии на состояние пациента, и для достижения наилучшего эффекта он должен быть естественным, но в то же время подчеркнуто спокойным и медленным. Эта комбинация интонаций позволяет создать атмосферу безопасности и спокойствия, что способствует более глубокому погружению клиента в состояние расслабления.

Интонация должна быть немного монотонной, что также помогает установить успокаивающий ритм. Монотонность не подразумевает однообразия, но предполагает отсутствие резких изменений в тембре или высоте голоса, что позволяет пациенту сосредоточиться на процессе расслабления без лишних мыслей и отвлечений. Важно, чтобы голос не был слишком громким – уровень громкости должен быть таким, чтобы он мягко окутывал слушателя, не вызывая напряжения, но и не теряясь в фоне. Каждое слово в процессе релаксации следует произносить чётко и ясно. Откровенность и ясность проговаривания слов создают ощущение уверенности и надёжности. Клиент должен быть способен воспринимать каждое слово, что усиливает его вовлечённость в процесс.

Чтобы усилить эффект, нежно звучащие и сонорные фразы должны осознанно подчёркиваться, позволяя эмоциям и настроению терапии входить в резонанс с внутренним состоянием пациента. Слова в тексте релаксации должны быть тщательно подобраны, чтобы способствовать формированию положительных образов и ассоциаций в сознании пациента. Вместо простого перечисления инструкций по расслаблению, ключевым моментом является создание увлекательного и образного нарратива, который будет сопровождаться гармоничными звуковыми акцентами. Это позволяет вовлечь пациента в сам процесс, делая его активным участником, а не просто наблюдателем.

Кроме того, важным аспектом является правильный темп речи. Для максимального расслабления необходимо замедлить скорость произношения. Медленный ритм не только позволяет пациенту следовать за голосом, но и даёт ему время осмыслить каждое слово и внутренне откликнуться на него. Такой медленный и плавный ритм способствует снижению напряжения

и увеличивает уровень комфорта, создавая оптимальные условия для достижения глубокого расслабления.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.