

УДК 364.048.6(072)

**Литвиненко Світлана**

доктор педагогічних наук,  
професор кафедри практичної психології і психотерапії  
Рівненський державний гуманітарний університет  
<https://orcid.org/0000-0002-7736-2152>

**Ямницький Вадим**

доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри практичної психології і психотерапії  
Рівненський державний гуманітарний університет  
<https://orcid.org/0000-0002-1741-1303>

DOI <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.286>

## МЕТОД КАТАТИМНО-ІМАГІНАТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ (КІП) ЯК ЗАСІБ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

**Анотація.** У статті висвітлено концептуальні засади сучасного розвитку проблеми психології реабілітації. З'ясовано, що провідною особливістю та необхідною умовою початку реабілітаційних процесів є завершення безпосереднього впливу психотравмуючої ситуації на учасника події і перебування у безпечному місці. Розкрито змістовні та організаційні особливості психології реабілітації як системи методів практичної психології. Визначено коло ключових понять: предмет, стадії, завдання, моделі та найбільш ефективні засоби психологічного впливу.

Анонсовано можливості використання сучасних напрацювань психотерапії за методом символдрами (КІП) як методу реабілітаційної психології. Описано його провідні особливості: системна структурованість; методологічне підґрунтя у концепціях класичного та сучасного психоаналізу; використання символічного простору несвідомого людини з метою опрацювання конфліктного матеріалу, зведення до мінімуму можливостей сугестивного впливу. Використання трьох складових методу (ресурсної, конфліктної та креативної) у підсумку дозволяє зменшити можливі травматичні прояви під час роботи з відновлення психічних функцій пацієнта. Відзначено наявність спеціальних протоколів, які, забезпечують комплексне опрацювання кожного з етапів реабілітаційного процесу, використовуючи спеціальні імагінативні інструменти відповідно до кожного з етапів моделі психологічної реабілітації.

**Ключові слова:** психологія здоров'я, психологія реабілітації, психотерапія, символдрама (кататимно-імагінативна психотерапія), імагінація, ресурсна, конфліктна, творча складові.

**Постановка проблеми.** В умовах військової агресії РФ, яка супроводжується бойовими діями на території України, численними військовими операціями, окупацією окремих областей країни, на передній план виходить досить гостра потреба у психологічній підтримці як військових учасників бойових дій, так і мирного населення, яке потерпає від обстрілів, різного роду насилля, страху за власне життя, обмежень та вимушеного переселення. Сучасна практична психологія має в своєму арсеналі досить ефективні методологічно обґрунтовані та практично верифіковані методи широкого спектру психологічної допомоги: від методів роботи з гострою травматичною ситуацією, комплексами психологічних феноменів, які її можуть супроводжувати, до опрацювання посттравматичних стресових розладів (ПТСР) і подальшої реабілітації постраждалих та членів їх сімей.

**Аналіз останніх досліджень з проблеми.** Проблема психологічної реабілітації особистості для української психології набула неабиякого значення в контексті початку

військових дій у східних областях країни, що розпочалися в 2014 році і здебільшого стосувалася реабілітації військовослужбовців – учасників АТО. З початку військового протистояння до цього часу з'явилася певна кількість публікацій результатів наукових досліджень, серед яких можна відзначити роботи як зарубіжних авторів (Герман, 2015; Бріер & Скот, 2015; Castro, 2014; Fragedakis & Toriello, 2014; Khamis, 2015) так і українських науковців (Гридковець, Пророк, Царенко & Чекстере, 2018; Зарецька, 2016; Кондратенко, 2016; Кісарчук, Омельченко, Лазос, Л. Литвиненко & Царенко, 2015; С. Литвиненко & Ямницький, 2015; Романчук, 2017; Титаренко, 2015). Водночас у контексті психологічної реабілітації мирного населення, що отримало військові травми, констатуємо недостатню розробленість цієї проблеми.

**Метою** статті є окреслення понятійного простору проблеми психологічної реабілітації особистості, визначення її змісту, структури та особливостей, провідних методів психологічного впливу. Також публікація репрезентує можливості та особливості методу КП як інструменту психологічної реабілітації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проблема реабілітації особистості після перенесених травматичних подій традиційно опікувалися такі напрямки психологічного знання, як психологія адаптаційних процесів та психологія здоров'я. Проте останнім часом з-поміж численних і різноманітних підвалів означеного простору виокремилася окрема галузь, яка безпосередньо зосередилася на особливостях психологічної реабілітації. Вона зустрічається у наукових дослідженнях у різних понятійних сполучаннях: реабілітаційна психологія, психологія реабілітації особистості, психологічна реабілітація тощо. Реабілітаційна психологія посідає одне з основних місць у сфері у реалізації практичної психологічної допомоги населенню, на відміну від інших аспектів такої допомоги (медичного, клінічного, консультативного, нейропсихологічного тощо).

Термін реабілітація (лат. *Rehabilitatio* – відновлення; *re* – означає «знову», *habilitas* – «здатність, спроможність») уперше почав використовуватися в юриспруденції, де він означає відновлення в громадських правах та скасування звинувачень. У контексті соціальної, медичної та психологічної допомоги його почали застосовувати пізніше. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, реабілітація – це комплексне та скоординоване використання медичних, соціальних, освітніх і професійних заходів для підготовки або перепідготовки неспроможної особи до найвищого рівня реалізації функціональних можливостей. Значне місце в ньому займають психологічні аспекти, оскільки в центрі уваги будь-якої реабілітації є особистість людини з її здібностями, темпераментом, характером, почуттями, світоглядом, вірою, прагненнями.

Реабілітаційна психологія – це прикладна галузь психології здоров'я, що вивчає методи, завдання та практичний інструментарій психологічної реабілітації як специфічного виду психологічної допомоги населенню.

Вона виступає міждисциплінарною наукою про процес відновлення функцій людини. Реабілітацію в цілому можна визначити як процес та систему відновлення здатностей людини з обмеженою життєдіяльністю до побутової, суспільної та професійної діяльності. Результатом такого процесу є досягнутий рівень, обсяг, масштаб незалежної життєдіяльності людини, рівень її залучення до соціальних взаємозв'язків, повноцінне особистісне функціонування.

Реабілітація спрямована на створення якіснішого, з соціального погляду, рівня життя особи, яка її і потребує. Важливим у реабілітації є порушені можливості особи, взаємозв'язки, які тимчасово руйнуються між нею і суспільством та потребують відновлення. Процес відновлення концентрується не лише на потенційних можливостях людини, але й на тому, що може запропонувати суспільство, на діях з боку суспільства й на формах взаємодії людини та суспільства (Тохтомиш, 2014).

З позиції Гридковець, завданнями реабілітаційної психології є:

- ефективна організація реабілітаційного процесу особистості (групи);

- визначення етапів і послідовності надання психологічної допомоги особистості чи цільовій групі відповідно до специфіки їхнього травматичного досвіду;
- добір оптимальних для особистості (групи) психологічних реабілітаційних заходів;
- організація та здійснення супервізійних заходів надавачам психологічних послуг тощо (*Основи реабілітаційної психології*, 2018, с.14).

Психологічна реабілітація – це система заходів, спрямованих на відновлення, корекцію психологічних функцій, якостей, властивостей людини, створення сприятливих умов для розвитку особистості. Процес організованого психологічного впливу, спрямований на нормалізацію психічного стану, подолання наслідків стресу та відновлення порушених психічних функцій, внаслідок якого усуваються негативні психологічні наслідки пережитого травматичного стресу, забезпечується такий стан психічного здоров'я, який дає змогу людині досить ефективно розв'язувати різноманітні завдання (Дуб, 2017).

Титаренко (2015) під психологічною реабілітацією розуміє процес, що має на меті допомогти особистості досягти оптимального життєконструювання в напрямках самоідентифікування, освоєння нових комунікативних територій та смислопородження відповідно до етапу життєвого шляху.

Реабілітаційні заходи проводяться задля відновлення позитивного ставлення до себе, до родини, суспільства, життя, з метою попередження формування психічного дефекту зі схильністю до самоізолювання (Дуб, 2017, с.9)

Психологічна реабілітація передбачає здійснення впливу на психічну сферу, розв'язання таких завдань психологічної допомоги, як нормалізація емоційного стану, подолання наслідків стресу та відновлення порушених психічних функцій.

Реабілітація як система обіймає сукупність взаємозв'язаних підсистем: клініко-біологічна (розв'язання проблем гомеостазу, адаптації, компенсації); соціально-психологічна (аналіз проблем спілкування, відносини, взаємини тощо); етична (аналіз взаємовідносин соціального працівника з клієнтом на основі принципу партнерства); соціально-економічна (аналіз вартості відповідних витрат, економічної рентабельності реабілітаційних заходів); юридична (розробка правових норм тощо); багатогранний процес відновлення здоров'я людини і реінтеграції її в особисте, трудове і соціальне життя. Усі види реабілітації важливо розглядати в єдності та взаємозв'язку.

Отже, предметом реабілітаційної психології виступають психологічні аспекти процесу відновлення та розвитку порушених функцій внаслідок внутрішніх чи зовнішніх чинників на індивідуально-психологічному, особистісному та соціально-психологічному рівнях. Ключовим поняттям реабілітації виступає якість життя людини – сприйняття власної позиції у житті, у тому числі фізичного, психічного та соціального благополуччя, залежно від якості середовища, у якому вона живе, а також ступеня задоволеності рівнем життя та іншими складовими психологічного комфорту. Відомо, що базовими переживаннями гострого та хронічного стресу є відчуття втрати влади над собою та своїм життям, відгородженість від інших та власних емоційних переживань. Тобто основою психологічної реабілітації є відновлення влади над своїм тілом та психікою, над своїм життям, повернення контакту з власними переживаннями та побудова нових зв'язків з людьми. Відновлення можливе лише у контексті стосунків; воно не може відбуватися в ізоляції. У відбудованих зв'язках з іншими людьми у постраждалої особи повертається здатність до відновлення психологічних функцій, пошкоджених чи деформованих внаслідок стресового і травматичного досвіду, зокрема: самовідчуття базової довіри та особистісної автономії, ініціативності й спроможності, ідентичності та приватності (Герман, 2015).

Процес відновлення відбувається у три стадії. Центральним завданням першої стадії є встановлення безпеки; другої – пам'ять та оплакування; третьої – повернення та відновлення зв'язку з повсякденним життям (Герман, 2015).

У сучасному науковому і практичному досвіді провідними методами психологічної реабілітації визнано: психологічну діагностику, психологічне консультування, психологічну корекцію та психотерапію.

У загальному вигляді психологічна реабілітація клієнтів можлива після проходження етапу стабілізації. Модель психологічної реабілітації клієнтів постає як взаємозв'язок складових:

1. Взаємна адаптація психолога та пацієнта.
2. Навчання пацієнта методам саморегуляції.
3. Катарсичний етап (повторне переживання).
4. Обговорення найбільш типових форм поведінки (на прикладі життєвих ситуацій).
5. Апробація нових способів поведінки через метафоричний образно-ігровий контекст.
6. Визначення життєвих перспектив.

У психологічній реабілітації учасників бойових дій та людей, які пережили екстремальні ситуації, успішно використовується метод кататимно-імагінативної психотерапії. У практичному вжитку набули популярності різні назви методу: символдрама (Symboldrama), кататимно-імагінативна психотерапія (КІП), кататимне переживання образів (КПО), метод «сновидінь наяву» а в англійськомовному просторі «Guided Affective Imagery» (скеровані афективні образи). КІП (кататимно-імагінативна психотерапія) - сучасний напрям глибинно орієнтованої психотерапії, у якому використовується робота з уявою («сновидіннями наяву»). Появі методу як самостійного напрямку сучасної психотерапії передувала тривала клінічна та дослідницька робота німецького психотерапевта, доктора медицини, професора Ханскарла Льюйнера.

Назва методу кататимно-імагінативна терапія (КІП) походить від давньогрецького «*katathym*» (*kata* – відповідно, згідно; *thymos* – душа, ефективність, емоційність; *imago* - образ), що використовувалося для характеристики залежності імагінативних процесів від афектів та емоцій («відповідно почуттям»; «те, що виходить із душі й почуттів»), тобто «кататимний» елемент виявляє особливе значення афективних і чуттєвих відчуттів.

Процес кататимно-імагінативної психотерапії відбувається у супроводі психотерапевта у межах контрольованої регресії на службі Я (переживання розслаблення, спокою, довіри до терапевта та терапевтичної ситуації). Завдяки цьому у символічно-образній формі імагінативного простору відображаються переживання та несвідомі конфлікти, які опрацьовуються у ході терапевтичної роботи. Властивий для методу перетин емоцій, імагінації та символу фокусує терапевтичний процес та відкриває діагностичні виміри, зорієнтовані на актуальну констеляцію та адекватну адаптацію цілей реабілітації.

У доробках вітчизняних й зарубіжних авторів (Барке & Нор, 2013; Жилівська, 2020; Leuner, 1985; Литвиненко & Ямницький, 2021 та ін.) обґрунтовано терапевтичні можливості використання імагінацій, а досвід клінічного застосування КІП засвідчує ефективність й забезпечує міцне підґрунтя методу у практиці психотерапії та психологічної реабілітації. До вагомих здобутків КІП належить короткофокусна терапія, яка добре себе зарекомендувала у сучасних умовах.

Символдраму визнано одним із найбільш науково обґрунтованих, структурованих і систематизованих сучасних методів імагінативної психотерапії, оскільки:

- 1/ уявлення образів відбувається послідовно згідно чітко розробленої схеми на відміну від інших підходів із використання імагінативних технік;
- 2/ метод системно структурований, що особливо важливо для психотерапевта-початківця, оскільки описані послідовні кроки використання методу (визначено, що і як саме потрібно робити на кожному етапі сесії та у ході процесу психотерапії залежно від конкретних показів);
- 3/ метод засновується на глибокій теоретичній базі, зокрема: концепціях класичного і сучасного психоаналізу (психоаналітичні теорії розвитку особистості, теорія об'єктних

стосунків, теорія сновидінь, загальна теорія неврозів і межових станів, психоаналітичне вчення про хвороби і психосоматичні захворювання тощо);

4/ метод органічно поєднує техніки ресурсу, підтримки й конфронтації, що застосовуються у психотерапії дозовано, з обережністю та бережністю з урахуванням того, які емоційні навантаження здатен витримати пацієнт;

5/ до мінімуму зведені сугестивні чинники, а мотиви і техніки спрямовані на більш повне і вільне розкриття особистості пацієнта (наприклад, супроводжуючі імагінації запитання, терапевт формулює у вільній, відкритій формі).

У теорії і техніці символдрами умовно виокремлюють три складові як певні виміри й механізми психотерапевтичного впливу (Барке & Нор, 2013; Льюїнер, 1996; Ульман, 2020 та ін.). До першої складової належить напрям роботи з **фокусуванням на конфлікті** й опрацювання у ході психотерапії конфліктних переживань клієнта. Так, одним із перших відкриттів, здійснених Х. Льюїнером, належить розуміння того, що в образах у символічній формі можуть проявлятися (посилюватися, розгортатися, й послаблюватися) конфлікти пацієнта.

Друга складова - **ресурсна**, яка обіймає можливості регресії («регрес для прогресу») й безконфліктного переживання образних мотивів. Тим самим звернення до імагінативного простору забезпечує задоволення значущих особистісних потреб (у безпеці, увазі, довірі й автономії) та задоволення омніопотентних бажань клієнта (омніопотенція - всесилля, всемогутність). Наприклад, в образі сновидець наяву літає над землею, ширяє у небі, танцює на вершині гори тощо. Крім того, згідно Льюїнера, кататимне переживання образів також сприяє розкриттю здатності до поглиблення переживань людини і розвитку її самосвідомості (Льюїнер, 1996).

Важливим та дієвим чинником у психологічній реабілітації клієнтів слугує апробація нових способів поведінки через метафоричний образно-ігровий контекст імагінацій. Це реалізується завдяки третій складовій символдрами, що забезпечує розвиток творчих задатків й креативності, оскільки несвідоме може використовувати результати власної творчості як для пом'якшення конфлікту, так і для поступових структурних перетворень (відновлення старих або розвиток нових творчих функцій Я). Креативна функція фантазій денного сновидіння призводить до спонтанно-творчого розвитку нових сценічних символічних костеляцій, які виконують роль певних репетиційних дій. Тобто, коли у кататимній сцені з'являється рішення проблеми за допомогою відповідного трансферу реальності, а також завдяки когнітивному переструктуруванню. Усе це виявляє терапевтичний вплив на функцію «Я» та інтеграцію особистісних структур (Льюїнер, 1996). Тим самим, креативна складова методу стимулює індивідуацію пацієнта.

У методі символдрами існують спеціальні протоколи, що дозволяють ефективно виконувати завдання реабілітації пацієнта, забезпечують комплексне опрацювання кожного з необхідних етапів реабілітаційного процесу, використовуючи спеціальні імагінативні інструменти відповідно до кожного з етапів моделі психологічної реабілітації.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Відтак, у загальному вигляді використання доробків методу кататимно-імагінативної психотерапії у психологічній реабілітації учасників бойових дій та людей, які пережили екстремальні ситуації, можна уявити як певну тривимірну систему координат, у якій одну вісь утворює робота з конфліктами (**конфліктна складова**); інший вектор, заснований на регресивних аспектах переживання імагінативно-образного змісту, спрямований на задоволення значущих особистісних потреб та омніопотентних бажань клієнтів (**ресурсна складова**); третю складову зумовлює робота, що передбачає розвиток креативності клієнтів через спонтанно-творчі сценічні символічні костеляції, які виконують роль «пробних дій» у пошуку нових можливостей та рішень (**креативна складова**). Використовуючи різні техніки символдрами, згідно моделі реабілітаційної роботи з клієнтами, психотерапевт вільно переміщається у цій системі координат, наближаючись то до однієї, то до іншої її осей.

## СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Барке, У., & Нор, К. (2013). *Кататимно-имагинативная психотерапия*. Москва: Когито-Центр.
- Жиловська, Т. Л., & Обухов-Козаровицький, Я. Л. (2020). *Символдрама: теорія і практика*. Хмельницький: Хмельницький національний університет.
- Герман, Дж. (2015). *Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору*. Львів.
- Лейнер, Х. (1996). *Кататимное переживание образов*. Москва: Эйдос.
- Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи* (Т. 1.) (2018). Київ.
- Дуб, В. (2017). *Реабілітаційна психологія: методичні матеріали до семінарських занять*. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка.
- Тохтамиш, О. М. (2014). *Реабілітаційна психологія*. Вінниця: Віндрук.
- Титаренко, Т. М. (2015). Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій*. Київ: Міленіум.
- Ульман, Г. (2020). *Вступ до кататимно-имагинативної психотерапії*. Жовква: Місіонер.

## REFERENCES

- Barke, U., & Nor, K. (2013). *Katatimno-imaginativnaya psihoterapiya [Catatim-imaginative psychotherapy]*. Moscow: Kogito-Tsentr. [in Russian].
- Zhylovska, T. L., & Obukhov-Kozarovytskyi, Ya. L. (2020). *Symvoldrama: teoriia i praktyka [Symbol drama: theory and practice]*. Khmelnytskyi: KhNU. [in Ukrainian].
- Herman, Dzh. (2015). *Psykhologichna travma ta shliakh do vyduzhannia: naslidky nasylstva – vid znushchan u simi do politychnoho teroru [Psychological trauma and the path to recovery: the consequences of violence - from domestic abuse to political terror]*. Lviv. [in Ukrainian].
- Leyner, H. (1996). *Katatimnoe perezhivanie obrazov [Catatim experience of images]*. Moscow: Eydos. [in Russian].
- Osnovy rehabilitatsiinoi psykhologii: podolannia naslidkiv kryzy [Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the effects of the crisis]* (Vol. 1.) (2018). Kyiv. [in Ukrainian].
- Dub, V. (2017). *Rehabilitatsiina psykhologhiia: metodychni materialy do seminar skykh zaniat [Rehabilitation psychology: methodical materials for seminars]*. Drohobych: Drohobytsk derzhavn pedahohichn universytet imeni Ivana Franka. [in Ukrainian].
- Tokhtamysh, O. M. (2014). *Rehabilitatsiina psykhologhiia [Rehabilitation psychology]*. Vinnytsia : Vindruk. [in Ukrainian].
- Tytarenko, T. M. (2015). Napriamy psykhologichnoi rehabilitatsii osobystosti, shcho perezhyvaie podii viiny [Directions of psychological rehabilitation of a person experiencing the events of war]. *Psykhologichna dopomoha osobystosti, shcho perezhyvaie naslidky travmatychnykh podii*. Kyiv: Milenium. [in Ukrainian].
- Ulman, H. (2020). *Vstup do katatymno-imahinatyvnoi psihoterapii [Introduction to catatimine-imaginative psychotherapy]*. Zhovkva: Misioner. [in Ukrainian].

**METHOD OF «GUIDED AFFECTIVE IMAGERY» (GAI) AS A MEANS OF PSYCHOLOGICAL REHABILITATION OF THE INDIVIDUAL****Svitlana Lytvynenko**

Doctor of Pedagogical sciences,

Professor at the Department of Practical Psychology and Psychotherapy

Rivne State University of Humanities

<https://orcid.org/0000-0002-7736-2152>

**Vadim Yamnitsky**

Doctor of Psychological sciences, Professor,  
the Head of the Department of Practical Psychology and Psychotherapy  
Rivne State University of Humanities  
<https://orcid.org/0000-0002-1741-1303>

DOI <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.286>

**Abstract.** *The article highlights the conceptual foundations of modern development of the problem of rehabilitation psychology. Its extraordinary urgency in the conditions of continuation of the liberation war of our country for freedom and independence is noted. It was found that: rehabilitation psychology is an applied branch of health psychology that studies the methods, tasks and practical tools of psychological rehabilitation as a specific type of psychological assistance to the population; the leading feature and necessary condition for the beginning of rehabilitation processes is the completion of the direct impact of the psycho-traumatic situation on the participant of the event and stay in a safe place; rehabilitation measures are carried out to restore a positive attitude towards themselves, loved ones, society, life, in order to prevent the formation of a mental defect with a tendency to self-isolation. The substantive and organizational features of the psychology of rehabilitation as a system of methods of practical psychology are revealed. The range of key concepts is defined: subject, stages, tasks, models and the most effective means of psychological influence.*

*Possibilities of using modern developments of psychotherapy by the method of GAI as a method of rehabilitation psychology have been announced. The leading features of GAI are described: system structure of the method; its methodological basis in the concepts of classical and modern psychoanalysis; the use of the symbolic space of the unconscious person in order to process the conflict material, to minimize the possibility of suggestive influence. The use of three components of the method (resource, which includes the possibility of regression and conflict-free experience of figurative motives; focusing on conflict and processing in the course of psychotherapy of conflict experiences; and creative, which ensures the development of creative talents and creativity, changes in the structure of «I am») ultimately reduces the possible traumatic manifestations during imaginative and analytical work to restore the mental functions of the patient. The presence of special protocols that allow to effectively perform the tasks of patient rehabilitation, provide a comprehensive study of each stage of the rehabilitation process, using special imaginative tools in accordance with each stage of the model of psychological rehabilitation.*

**Key words:** *health psychology, rehabilitation psychology, psychotherapy, «Guided Affective Imagery», imagination, resource, conflict.*

*Стаття надійшла до редакції 1.05.2022*