Имаготерапия

Название метода «имаготерапия» происходит от imago (лат.), что означает «образ». Общей целью метода является устранение невротических, психопатологических и функциональных расстройств путем развития и обогащения личности [98]. Для этого используется (в различной степени на разных этапах имаготерапии) творческая активность пациента или группы пациентов.

Имаготерапия – психотерапевтический метод, основанный на создании собственного позитивного образа. Во время занятий человек учится создавать определенный набор образов позволяющих более адекватно реагировать на сложные жизненные ситуации, болезненные моменты. Пациент обретает способность перестраивать свое мышление, строить новые мыслительные конструкции. Здесь работает все: слова, мысли, чувства, действия — это театр терапия

Метод был разработан и предложен советским психотерапевтом И. Е. Вольпертом в 1966 году. На то время это был инновационный способ терапии невроза и реабилитации при неврозах и расстройствах психики. В 1981 году уже после смерти ученого в журнале невропатологии и психиатрии им. С. С. Корсакова была опубликована его итоговая работа под названием «Имаготерапия как метод реабилитации при неврозах и психических заболеваниях». С тех пор методика стала постепенно входит в практику психотерапевтов и со временем показала свою высокую эффективность.

В основу имаготерапии легли теоретические положения об образе, включающем в себя динамический облик человека (в том числе характерные черты его поведения и общения в социальной среде), формирующийся под влиянием социальных факторов и всей системы жизненных отношений человека, а также об единстве личности и образа, в связи с чем систематическое целенаправленное влияние на динамику образа человека означает и влияние в той или иной мере на его личность. Целями и задачами имаготерапии являются: 1) воспитание у пациента способности адекватно реагировать на возникающие неблагоприятные ситуации, а также способности входить в роль, соответствующую ходу событий, – принимать адекватный образ и уходить таким путем от образа своего «Я», деформированного болезнью, стрессовой ситуацией; 2) укрепление и обогащение эмоциональных ресурсов; 3) тренировка способности к мобилизации жизненного опыта в нужный момент, воспитание у себя волевых качеств, способности к саморегуляции; 4) создание у пациентов в процессе имаготерапии определенного творческого интереса, обогащающего их жизнь новым содержанием.

В имаготерапевтическом процессе используются усложняющиеся технические приемы. Вначале это пересказ того или иного прозаического литературного произведения; переход рассказа в заранее фиксированный диалог, который по своему содержанию может отразить и развить изложенную ситуацию; импровизированный диалог; импровизация заданной ситуации. На завершающем этапе применяются более сложные технические приемы – театрализация рассказа, воспроизведение фрагментов классической и современной драматургии, выступление в спектакле.

Пациенты при имаготерапии выступают в качестве рассказчиков, участников диалогов и импровизированных ситуаций, слушателей.

Выбор технических приемов в имаготерапии определяется психологическими особенностями пациента и спецификой функциональных расстройств и заболеваний. В самом общем виде имаготерапия, как отмечает И.Е. Вольперт [55], строится на основе драматургической речевой тренировки регулирующей функции второй сигнальной системы.

В качестве более конкретных лечебных факторов могут быть названы отвлечение, убеждение, разъяснение, внушение, имитационное поведение, эмоциональная поддержка, оценка, обучение новым способам поведения, соревнование, воодушевление, радость коллективного творчества, укрепление чувства уверенности в себе, саморегуляция, катарсис и др.

Этот метод психической коррекции рекомендуется применять при лечении пациентов, у которых отмечаются жалобы на раздражительность, депрессию, невротические состояния.

Представьте себя таким, каким вы хотели быть: как выглядеть, говорить, реагировать на разные ситуации. Другими словами, нарисуйте в воображении позитивный образ себя. А теперь попытайтесь оживить его, вжиться в него, проиграйте сцены из собственной жизни и войдите в них уже в совершенно новой роли. Попытайтесь отреагировать по-другому и прочувствуете все по-новому. Именно так работает имаготерапия.

Специалисты рассматривают данный метод как вариант поведенческой терапии, так и как разновидность арт-терапии театром. С одной стороны — творчество, с другой – выраженный терапевтический эффект.

Имаготерапия насчитывает множество методов, подходов, упражнений. Каждый из них можно рассматривать как отдельную методику, но в аспекте имаго каждый метод работает именно с образами.

Каждый из пациентов выбирает образ определенного героя и проигрывает в его качестве различные сценарии. Участники могут меняться ролями или менять роли и образы по ходу занятий. Можно сказать, что **театротерапия – это основное направление в методе имаго**. Здесь возможны самые разные варианты пантомима, комедия, драма, хореографические постановки. Суть в том, что актерская игра помогает прочувствовать и пережить все эмоции героя. В то время как психология помогает понять и скорректировать те или иные состояния. В аспекте имаго исцеление театром – это рождение позитивного образа себя и проигрывание сюжетов именно в этом состоянии.

## Этапы имаготерапии

Занятия имаготерапей обычно проходят в три этапа, каждый из которых имеет свое особенное значение, при этом каждый из них дает свои конкретные результаты.

**1-й этап**

Пациент – рассказчик либо слушатель. На данном этапе происходит вживление в образ выбранного героя. Важно чтобы человек испытал все те чувства, которые переживает его герой. Кроме того, проводятся инсценировки – импровизации ситуаций из жизни.

**Цель первого этапа – развитие и фиксация адекватного образа себя и соответствующего поведения**. Длительность 1-го этапа – 3–5 месяцев. В качестве домашнего задания рекомендуется ежедневно входить в выбранный образ и прибывать в нем 1–2 часа, затем время увеличивается. Результат — выбранный образ становится привычным, стереотипы поведения пациента меняются.

**2-й этап**

**Пациенты участвуют в инсценировке той или иной истории.** Это может быть фрагмент романа, повести, рассказа. Основное – условие драматичность. Здесь должна развернуться драма, должны присутствовать диалоги и активные действия. Все участники действа должны быть вовлечены в эмоциональные переживания. Еще одно условие – присутствие положительного образа себя, наработанного на первом этапе. Результат — изменение реакции пациента на травмирующую ситуацию.

**3-й этап**

Участникам предлагаются занятия в лечебно-драматической группе, условия те же.**На данном этапе пациенты могут ставить сценки и элементами хореографии, комедии, драмы и аллегории.** Здесь происходит корректировка психических черт. Например, застенчивому человеку будет предложена роль активного, слегка нагловатого героя. А эмоциональные люди сыграют роль застенчивых и скромных. Это помогает почувствовать себя в новом образе, понять чувства других.

По окончании курса человек получит в распоряжение мощные психологические инструменты и навыки. В результате чего он сможет самостоятельно стабилизировать свое эмоциональное состояние, не завися от терапевта.

## Методы Имаготерапии

Это десятки упражнений и подходов. Каждый из них представляет собой целую отрасль, которую можно рассматривать в отдельном ключе.

Вот наиболее популярные:

* Театротерапия
* Куклотерапия
* Сказкотерапия

Все сеансы проводятся под наблюдением терапевта, который задает сюжет и обеспечивает позитивный исход.

Имаготерапия имеет ряд показаний к применению. Сеансы используют для лечения ряда заболеваний, среди которых депрессия, повышенная раздражительность. группа психосоматических расстройств, страхи, тревожные состояния, невротические состояния. Часто сеансы используются в комплексной терапии логопедических расстройств у детей дошкольного возраста и школьников.

Как показала практика, арттерапия и имаготерапия в частности, дает прекрасные результаты даже для самых «сложных» пациентов. Метод работает мягко, коррекционные процессы и лечение идут постепенно, общее состояние и здоровье улучшается. Методика прекрасно показывает себя при работе с детьми, подростками и взрослыми. Для пациентов с особыми потребностями имаготерапия – прекрасное средство реабилитации и поддержания психического баланса.