

СТАНОВЛЕННЯ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРАКТИКІВ: ДОСВІД ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ У МЕТОДІ КАТАТИМНО-ІМАГІНАТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ (СИМВОЛДРАМИ)

Литвиненко С. А.

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри практичної психології і психотерапії
Рівненський державний гуманітарний університет
вул. С. Бандери, 12, Рівне, Україна
orcid.org/0000-0002-7736-2152
sa.litv50@gmail.com*

Ямницький В. М.

*доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри практичної психології і психотерапії
Рівненський державний гуманітарний університет
вул. С. Бандери, 12, Рівне, Україна
orcid.org/0000-0002-1741-1303
Vade1908@gmail.com*

Ключові слова: професійний розвиток, емпірично обґрунтована модель розвитку консультанта/психотерапевта, психотерапія, консультування, супервізія.

У статті розглядається становлення допомагаючих практиків у методі кататимно-імагінативної психотерапії (символдрами) з погляду емпірично обґрунтованої моделі розвитку консультанта/психотерапевта, представленої в сучасних зарубіжних дослідженнях. З'ясовано, що психотерапевтична освіта зарубіжних країн має освітні стандарти, які популяризують додаткове навчання у програмах вільної, неперервної освіти, що забезпечують можливості для супроводу постійного професійно-особистісного розвитку фахівців. Представлено метод кататимно-імагінативної психотерапії (символдрами) як сучасний напрям психодинамічної, глибинно орієнтованої психотерапії, у якому використовується робота з уявою («сновидіннями наяву»). Виявлено, що символдрама володіє ефективною дидактичною системою підготовки фахівців, апробованою тривалим досвідом її реалізації у європейських країнах.

Охарактеризовано етапи професійного становлення допомагаючих практиків (непрофесійний помічник, студент-початківець, досвідчений студент, фахівець-початківець, досвідчений професіонал, старший професіонал) і висвітлено особливості професійного розвитку й формування професійної компетентності на різних етапах професійного зростання фахівців у методі кататимно-імагінативної психотерапії. Виявлено, що в загальному вигляді професійне становлення і розвиток допомагаючих практиків є безперервним процесом упродовж життя, що відбувається як рух від доконцептуального способу через професійно-особистісну ідентифікацію фахівців із певними теоретичними підходами до формування професійної діяльності, заснованої на набутій компетентності та власному досвіді. Трансформаційні зміни можуть відбуватися як повторювані цикли, відповідно до актуалізації окремих тем, появи нових запитів і труднощів, а процес розвитку професіонала може набувати нерівномірного характеру.

FORMATION OF HELPING PRACTITIONERS: EXPERIENCE OF TRAINING SPECIALISTS IN THE METHOD OF CATATHYMIC-IMAGINATIVE PSYCHOTHERAPY (SYMBOLDRAMA)

Lytvynenko S. A.

*Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor at the Department of Practical Psychology and Psychotherapy
Rivne State Humanities University
S. Bandery str., 12, Rivne, Ukraine
orcid.org/0000-0002-7736-2152
sa.litv50@gmail.com*

Yamnitsky V. M.

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Head of the Department of Practical Psychology and Psychotherapy
Rivne State Humanities University
S. Bandery str., 12, Rivne, Ukraine
orcid.org/0000-0002-1741-1303
Vade1908@gmail.com*

Key words: *professional development, empirically based model consultant/psychotherapist development, psychotherapy, counseling, supervision.*

The article covers the formation of helping practitioners in the method of catathymic-imaginative psychotherapy (symbol drama) according to an empirical approach. The justified model of consultant/psychotherapist development has been presented in modern foreign studies. It has been found that psychotherapeutic education in foreign countries is represented by educational standards. These standards popularize additional education with free continuous educational programs. It brings opportunities for accompanying permanent professional personal development of the specialists. The method of catathymic-imaginative psychotherapy (symbol drama) is presented as a modern direction of psychodynamic, deeply oriented psychotherapy, which uses work with imagination (“wake dreams”). It was found that the symbol drama has an effective didactic system of training specialists, tested by the long experience of its implementation in European countries.

Article represents stages of professional formation of helping practitioners: non-professional assistant, student beginner, experienced student, beginner specialist, experienced professional, senior professional. Article highlights the features of professional development and formation of professional competence at various stages professional growth of specialists in the method of catathymic-imagination psychotherapy. It has been found that professional formation and

the development of helping practitioners is a continuous process throughout the whole life. Professional formation and the development of helping practitioners is occurring as a movement from a preconceptual mode, through professional and personal identification of specialists, accompanied by certain theoretical approaches, towards the formation of professional activity based on the acquired competence and own experience. Transformational change can take place in repeated cycles, as certain topics are actualized, new requests and challenges appear, and the process of professional development can acquire uneven character.

Постановка проблеми. Соціальна значущість діяльності практичного психолога, розширення сфер його діяльності та масштабу професійних завдань у сучасних надскладних умовах становлення нашої держави висувають низку вимог до якості й особливостей професійної підготовки фахівців. Вивчення наукових джерел засвідчує, що більшість досліджень присвячено підготовці майбутніх фахівців (В. Бондар, О. Бурак, В. Панок та інші) і не досить висвітлюють особливості професійного розвитку допомагаючих практиків після завершення формального навчання [1–3]. Водночас загальновідомо, що значні зміни в багатьох аспектах професійної діяльності психологів відбуваються з досвідом практики.

Останніми десятиліттями сучасна вітчизняна психологічна теорія і практика підготовки та професійного розвитку допомагаючих практиків (психологів-консультантів і психотерапевтів) збагатилася новими ідеями і підходами, узагальненими в зарубіжних дослідженнях (D. Orlinsky, J. Botermans, M. Rønnestad, T. Skovholt та інші). Психотерапевтична освіта зарубіжних країн представлена освітніми моделями, які популяризують додаткове навчання із програмами вільної, неперервної освіти, що забезпечують можливості для супроводу постійного професійно-особистісного розвитку фахівців [4; 6; 8]. Така освіта безпосередньо пов'язана із самопізнанням, що передбачає навчальну психотерапію й опрацювання власного досвіду для особистісного набуття професійних навичок та формування професійно-особистісних якостей. Це відбувається в едукативному просторі формального навчання, участі в роботі супервізійних та інтервізійних груп, тематичних конференцій, неформальному спілкуванні у професійному середовищі. Важливими чинниками розвитку такого підходу в Україні є доступність відповідної освіти та підвищення кваліфікації в межах вітчизняних наукових і професійних спільнот, її теоретична та практична розробленість згідно з вітчизняними соціокультурними умовами. Розв'язання таких завдань зумовлює вивчення особливостей професійного розвитку та формування професійної компетентності допомагаючих практиків на різних етапах професійного зростання.

Метою статті виступило здійснення аналізу становлення допомагаючих практиків у методі кататимно-імагінативної психотерапії (символдрами) з погляду емпірично обґрунтованої моделі розвитку консультанта/психотерапевта, розробленої в сучасних зарубіжних дослідженнях.

Результати дослідження. У середині 80-х рр. минулого століття було ініційовано міжнародні дослідження, що дозволили: емпірично обґрунтувати теорію поетапного становлення допомагаючих практиків з урахуванням наступності в часі,

систематично організованих змін і накопичення досвіду; вивчити закономірності та чинники професійного зростання фахівців. Так, до 2014 р. було опитано приблизно 12 тисяч фахівців (психологів-консультантів і психотерапевтів) із різним досвідом практики та різних модальностей психотерапії [5–9].

За результатами досліджень було обґрунтовано 6-етапну модель розвитку допомагаючих практиків, що охоплює такі етапи: непрофесійний помічник; студент-початківець (учень); досвідчений студент («стажер»); фахівець-початківець («юніор»); досвідчений професіонал («майстер»); старший професіонал («наставник», «сеньйор»). Охарактеризуємо виокремлені етапи більш докладно з позиції розвитку та змін у процесі професійного становлення консультантів і психотерапевтів за методом кататимно-імагінативної психотерапії (символдрами).

Кататимно-імагінативна психотерапія (символдрама) – сучасний напрям психодинамічної, 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. Метафорично символдраму називають «психоаналізом за допомогою образів», що відображає сутність методу з використанням кататимних імагінацій (у формі супроводжуваного сновидіння наяву), які завдяки своїм образним, афективним і символічним якостям виступають своєрідним спонуканням для виникнення «декорацій» на уявній образній сцені. Засновником методу також було створено ефективну дидактичну систему підготовки фахівців, апробовану тривалим досвідом її реалізації в європейських країнах [4].

Підготовка фахівців за методом кататимно-імагінативної психотерапії у вітчизняному просторі здійснюється в межах діяльності Інституту розвитку символдрами та глибинної психотерапії (далі – ІРСГП), що забезпечує організацію навчання та сертифікацію фахівців у згаданому напрямі в регіональних осередках [1–3]. Успішне завершення ступеневого навчання, що охоплює теоретико-методичну підготовку, опанування концептуальними й інструментальними засадами методу та психіатричну пропедевтику, власний досвід психотерапії, самостійну психотерапевтичну практику під наглядом супервізора, участь у роботі супервізійних груп, а також проходження підсумкового колоквиуму у формі захисту дипломної роботи (іспиту) є підставою для отримання сертифіката психотерапевта за методом символдрами ІРСГП та включення до Реєстру психотера-

певтів з отриманням сертифіката УСП. Професійний розвиток сучасних допомагаючих практиків у методі зумовлений, з одного боку, потребами їх якісної підготовки, оптимізацією навчальних програм і супервізійного супроводу, а з іншого – зниженням ризиків вигорання, розчарування та негативних сценаріїв у роботі із клієнтами. До участі у програмах підготовки психотерапевтів і консультантів долучаються здобувачі вищої освіти за психологічними та медичними напрямками, а також практичні психологи та фахівці, що працюють у сфері соціальної роботи та реабілітації.

Згідно з вищезгаданою емпірично обґрунтованою моделлю розвитку допомагаючих практиків (M. Rønnestad, T. Skovholt та інші) початковим етапом професійного становлення фахівців будь-якої модальності визнано **етап непрофесійного помічника**. Досвід допрофесійної допомоги знайомий практикам із різних ролей (друг чи колега, мама/батько й дитина тощо). Зазвичай непрофесійний помічник швидко визначає проблему, надає емоційну підтримку, вдається до порад і пропонує готові рішення. Водночас виходить із власного досвіду та міркувань у розумінні допомоги («знання» того, як потрібно чи краще). Для «помічника» характерна надмірна ідентифікація з тим, кому він намагається допомогти, упевненість у правоті та демонстрація власної переваги в «істинності» поглядів, підсилена бажанням давати переконливі поради. На відміну від «життєвської», професійна емпатія, як інструмент, дозволяє фахівцю регулювати емоційне залучення, приймання системи поглядів клієнта («ніби власна»), і водночас передбачає не лише ідентифікацію, але й диференціацію переживань (вихід у рефлексивну позицію).

«Непрофесійний» помічник почувається досить упевнено порівняно з тими, хто вже розпочав психологічне/психотерапевтичне навчання. Помічено, що фахівці, які позиціонують себе «експертами» та «просунутими професіоналами», здатні «застрягати» на «допрофесійному» рівні.

Студенти-початківці зазвичай ознайомлюються з методом символдрами на відкритих майстернях чи конференціях, через публікації в наукових і популярних психологічних виданнях та інтернет-ресурсах. Вони вмотивовані до професійного навчання, яке видається захоплюючим, хоча і складним. У процесі вивчення концептуальних та інструментальних засад методу, теорії психоаналізу та глибинно орієнтованої психології, психіатричної пропедевтики починають усвідомлювати, що досвід, заснований на концепціях і стратегіях «допрофесійної» допомоги втрачає значущість у разі переходу до нової та невідомої професійної позиції. У зв'язку з цим актуалізуються сумніви та питання профпридатності (чи

володію я особистими якостями, необхідними для такої роботи; чи зможу завершити навчання в методі; чи досить у мене ресурсів для подолання розриву між теорією та практикою тощо).

Підтримує та надихає до пізнання, слугує надійною опорою в русі до професійного зростання: поступове опанування обраного методу, який у процесі навчання змістово й інструментально доповнюється й удосконалюється; приналежність до професійного співтовариства, спілкування з наставниками та колегами; початок власної практики. Студенти-початківці, з одного боку, усвідомлюють, що становлення професійної майстерності триває упродовж багатьох років, а з іншого – захоплені пошуком прискорення цього процесу через наслідування певних технік і моделей. Великий вплив у цей період мають викладачі як взірці для ідентифікації. У зв'язку із цим початківці особливо цінують підтримку і заохочення більш досвідчених представників професії.

На цьому етапі відбувається надмірна ідентифікація з методом, певною моделлю чи досвідченими практиками. Гострота переживання «синдрому самозванця» контрастує з майстерністю досвідчених консультантів і психотерапевтів. Студенти намагаються дізнатися про дії експертів-практиків, що останні думають і відчують, наслідувати та відтворити їхній досвід у власній роботі. Перший досвід роботи із клієнтами супроводжується значною тривогою, що ускладнює зосередження уваги на процесі. Виявлено, що на даному етапі професійному зростанню сприяють: відкрите ставлення до труднощів професійної роботи та готовність вкладатися у власне зростання за підтримки старших колег; приналежність до професійного співтовариства, спілкування з наставниками та колегами; власний досвід як клієнта та початок практики [5–7].

Етап досвідченого студента («стажер»). Наприкінці ступеневого навчання в методі студенти розпочинають власну практику із супервізорським супроводом. Завдання цього етапу – навчитися працювати на базовому професійному рівні, з дотриманням основоположних принципів, технік і правил роботи. Стажери усвідомлюють вплив професійного навчання, коли порівнюють власний професійний рівень із компетенцією студентів-початківців, однак ще не почуваються досить упевнено у власній практиці. На відміну від терапевтичної роботи досвідчених фахівців, у стажерській терапевтичній взаємодії втрачаються природна спонтанність і обґрунтована ризиковість. Часто початківці прагнуть до професійно «ідеальної версії себе» згідно із власними «високими стандартами» чи «виняткової місії й відповідальності за все». «Стажерам» властива вразливість до оцінок і завищені очікування,

постійні сумніви й орієнтація на результат, страх помилок і професійної непридатності тощо.

Важливим досвідом подальшого навчання є моделювання терапевтичних сесій, протагоністські сеанси, спостереження за роботою професіоналів і супервізії власної практики. Хоча у студентів зберігається зовнішня спрямованість на пропонувані викладачами моделі та взірці, однак посилюється їхня внутрішня орієнтація з опорою на сформовану рефлексивну позицію. Стажери здатні більш критично оцінювати роботу різних фахівців, з'являється глибше усвідомлення особистісного впливу на психотерапевтичний процес, власних ресурсів і обмежень.

Етап новачка-професіонала («юніор») припадає на перші роки після закінчення навчання в методі. Цей період більшістю консультантів/психотерапевтів сприймається як напружений, але захоплюючий. З'являється почуття свободи й утвердження самостійності у процесі апробації набутих знань, їх опрацювання на концептуальному та практичному рівнях, усвідомлення того, що «робочим інструментом» постає особистість допомагаючого практика. Водночас професійні труднощі, брак досвіду та компетентності можуть зумовлювати загострення «синдрому самозванця», що провокує бажання змін теоретичної орієнтації та практичних методів, відмови від практики та професії. Можуть слугувати стимулом до цього негативні відгуки клієнтів, колег і супервізорів. Часто пережитий професійний і життєвий досвід спонукає до поновлення власної психотерапії, яка відрізняється від особистої навчальної терапії як обов'язкової вимоги терапевтичної культури. Подальше професійне зростання визначається зверненням до більш глибокого самодослідження з опорою на професійне середовище. Поступово відбувається інтеграція особистісних і професійних аспектів діяльності допомагаючого практика у прояві більш природності та невимушеності в побудові терапевтичних стосунків.

Досвідчений професіонал («майстер»). На даному етапі досвід роботи терапевта за методом символдрами в різному форматі із широким колом клієнтів сягає понад 5 років. Завдання професійного розвитку полягає у формуванні власного стилю роботи згідно з індивідуальними особливостями консультанта/психотерапевта. Допомагаючі практики почуваються компетентними, максимально включеними у психотерапевтичний процес, усвідомлюють значущість терапевтичних стосунків і альянсу в роботі із клієнтами. На сеансах працюють гнучко, творчо й індивідуально, не бояться конфронтації. Досвідченим практикам властива більш реалістична постановка цілей роботи, усвідомлення ресурсів і обмежень, розуміння розділеної відповідальності й оптимального

рівня залучення в роботу, виходу з терапевтичної взаємодії з кожним клієнтом. Професіонали здатні краще відчувати особисті межі та вибудовувати терапевтичний альянс, усвідомлювати труднощі та знаходити способи їх подолання в роботі. Допомагаючі практики відзначають цінність пізнання людської особистості через безпосередній досвід взаємодії та спілкування із клієнтами, а також через професійну та художню літературу, кінематограф і театральне мистецтво.

Етап старшого професіонала («наставник», «сеньйор»). На цьому етапі допомагаючі практики є визнаними професіоналами в методі, добре відомими у професійному співтоваристві. Деякі наближаються до цього статусу в середині свого професійного становлення (фахівці зі стажем понад 15 років віком 40–50 років), а більшість досягає цього етапу у професії у віці за 50 років. Водночас професіонали-наставники продовжують практикувати тривалий час, минаючи пенсійний вік.

Набутий упродовж багатьох років досвід роботи з великою кількістю клієнтів забезпечує розвиток власної майстерності та професіоналізму, відкриває глибинне розуміння процесу терапевтичних змін. Це додає більшої впевненості у своїй професійній позиції, сприяє розвитку мудрості та формуванню власних професійно-особистісних цінностей і смислів. На думку дослідників, становлення професійної майстерності підкріплюється опануванням «нарцисичної вразливості», інтегрованої в особистий досвід практика [9]. Тим самим опанування професійної майстерності, з одного боку, постає як набуття впевненості та компетентності, а з іншого – як рух до більшої реалістичності, прояву відкритості, щирості та скромності.

Помітними ризиками для старших професіоналів є занепокоєння щодо погіршення власного здоров'я та здоров'я близьких, відчуття зниження енергії й очевидних обмежень у подальшій діяльності; інтелектуальна апатія та нудьга, відчуття того, що будь-яких значних нових відкриттів у цій галузі не буде. На цьому етапі багато консультантів і психотерапевтів глибоко переживають стрімкість змін традиційних форм сетингу (наприклад, зміни кабінету на онлайн-площадку тощо), традицій і способів функціонування професійних співтовариств, розбіжності ціннісних орієнтацій та інтересів молодих і старших поколінь практиків. Однак дослідження доводять, що більшості наставників вдається впоратися з подібними переживаннями, а тому вони, як і раніше, відчувають задоволення від практики та зберігають наснагу, дослідницький інтерес і прагнення до професійного вдосконалення [9].

Висновки. Отже, у загальному вигляді професійне становлення і розвиток допомагаючих

практиків є безперервним процесом удосконалення життя, що відбувається як рух від доконцептуального способу через професійно-особистісну ідентифікацію фахівців з певними теоретичними підходами до формування професійної діяльності, заснованої на набутій компетентності та власному досвіді. Водночас трансформаційні зміни можуть відбуватися як повторювані цикли, відповідно до актуалізації певних тем, появи нових запитів і труднощів, а процес розвитку професіонала може набувати нерівномірного характеру. Підтримуюче професійне середовище надає можливості для ступеневого професійного навчання (відвідування семінарів або курсів), практики супервізії й участі в кон-

ференціях, взаємодії з авторитетами та наставниками, неформального спілкування з колегами та професійними спільнотами, що сприяє розвитку рефлексії як професійного інструменту студентів і практиків і забезпечує осмислення та глибоке розуміння процесуальних аспектів і особливостей психотерапевтичних стосунків. Вагомими чинниками професійного розвитку допомагаючих практиків постають: робота із клієнтами, практика супервізії й особиста психотерапія. Перспективу подальших досліджень убачаємо в розробленні теоретико-методичних засад і програм підготовки фахівців з урахуванням емпірично обґрунтованої в зарубіжних дослідженнях моделі розвитку консультанта/ психотерапевта.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондар В. Сучасні проблеми професійної підготовки практикуючого психолога. *Професійна підготовка практичного психолога: теорія і практика*. 2011. Вип. 1. С. 3–14.
2. Бурак О. Концепція холистичної освіти у процесі формуванні цілісної особистості постмодерну. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2015. № 3. С. 52–56.
3. Панок В. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку : монографія. Чернівці : Технодрук, 2010. 486 с.
4. Ульман Г. Вступ до кататимно-імагінативної психотерапії. Жовква : Місіонер, 2020. 140 с.
5. Orlinsky D.E. An Empirically Grounded Theory of Psychotherapist Development. *Presented to the Norwegian Psychological Association Congress in Oslo on September 5, 2014*.
6. Towards an empirically-grounded model of psychotherapy training: Five thousand therapists rate influences on their development / D.E. Orlinsky et al. *Australian Psychologist*. № 36. P. 139–148.
7. Rønnestad M.H., Skovholt T.M. Learning arenas for professional development: Retrospective accounts of senior psychotherapists. *Professional Psychology: Research and Practice*. № 32. P. 181–187.
8. Rønnestad M.H., Skovholt T.M. *The Developing Practitioner: Growth and Stagnation of Therapists and Counselors*. New York : Routledge, 2013.
9. Skovholt T.M., Jennings L.J. *Master therapists: Exploring expertise in therapy and counseling*. Boston : Allyn & Bacon, 2004.

REFERENCES

1. Bondar V.I. (2011). Suchasni problemy profesiinoi pidhotovky praktykuiuchoho psykholoha [Tekst] / V.I. Bondar, Yu.O. Prykhodko [Profesiina pidhotovka praktychnoho psykholoha: teoriia i praktyka.] Vypusk 1. K. : NPU imeni M.P. Drahomanova, pp. 3–14 (in Ukrainian).
2. Burak O.S. (2015). Kontseptsiiia kholistychnoi osvity u protsesi formuvanni tsilisnoi osobystosti postmodernu. *Neperervna profesiina osvita: teoriia i praktyka*, № 3, pp. 52–56 (in Ukrainian).
3. Panok V.H. (2010). Praktychna psykholohiia [Teoretyko-metodolohichni zasady rozvytku : monohr.] / V.H. Panok. Chernivtsi : Tekhnodruk (in Ukrainian).
4. Ulman, G. (2020). Vstup do katatimno-ImagInativnoYi psihoterapIYi [Introduction to Guided Affective Imagery]. Zhovkva : Misioner (in Ukrainian).
5. Orlinsky D.E. (2016). An Empirically Grounded Theory of Psychotherapist Development//*Presented to the Norwegian Psychological Association Congress in Oslo on September 5, 2016*, pp. 172–176.
6. Orlinsky D.E., Botermans J.-F. & Rønnestad M.H. (2015). Towards an empirically-grounded model of psychotherapy training: Five thousand therapists rate influences on their development. *Australian Psychologist*. 36, pp. 139–148.
7. Rønnestad M.H., Skovholt T.M. (2010). Learning arenas for professional development: Retrospective accounts of senior psychotherapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32, pp. 181–187.
8. Rønnestad M.H., & Skovholt T.M. (2013). *The Developing Practitioner: Growth and Stagnation of Therapists and Counselors*. New York : Routledge.
9. Skovholt T.M. & Jennings L.J. (Eds.) (2004). *Master therapists: Exploring expertise in therapy and counseling*. Boston : Allyn & Bacon.