

## **АКТИВАЦИЯ АРХЕТИПА МУДРОЙ СТАРУХИ В КОРРЕКЦИИ ТРАВМЫ ОТНОШЕНИЙ**

**Дмитриева Н.В.**

*Дмитриева Наталья Витальевна*

*доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры психотерапии; частное образовательное учреждение высшего образования «Восточно-Европейский Институт психоанализа», Большой проспект ПС, 18А, Санкт-Петербург, 197198, Россия. Тел.: 8 (812) 235-11-39;*

*профессор кафедры педагогики и психологии девиантного поведения; Санкт-Петербургское государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы», 12-я линия Васильевского острова, д. 13, литера А, Санкт-Петербург, 199178, Россия. Тел.: 8 (812) 321-96-16;*

*ректор; автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Новосибирский институт клинической психологии», ул. Писарева, 4, Новосибирск, 630091, Россия. Тел.: 8 (383) 291-55-27.*

*E-mail: dnv2@mail.ru*

### **Аннотация**

Архетипы, в представлении К.Г. Юнга, выражают врожденную полярность переживаний и эмоций, включающую положительные и отрицательные аспекты. Все архетипы, в том числе и архетип Мудрой Старухи, имеют темный и светлый аспекты. В случае активации у женщины *позитивного* полюса архетипа, она творит и созидает жизнь и работу. Доминирование *негативного* полюса проявляется в суете, бесплодной активности, попытках заполнить пустоту несущественной заботой. Опираясь на мнение К.Г. Юнга о полярности структуры психики как энергетической системы, заряжающейся от напряжения присущих ей противоположностей, мы используем в психотерапии *энергию архетипа* как ресурс в развитии раскрывающихся в ходе терапии возможностей и способностей клиентки.

В представленной статье описан вариант коррекции травмы отношений и работы с целью. В ходе нескольких сеансов терапии применялись: схема **BASIC ID** мультимодальной терапии А. Лазаруса; авторская **техника «Ромашка»**; **модель постановки целей «SMART»** и **техника «PERMA»** М. Сэлигмана, использование которых доказало свою эффективность в активизации энергии позитивного полюса архетипа Мудрой Старухи, позволившей снизить уровень психалгии (душевной боли), осознать возможность опоры на себя, составить план нового поведения, чувств, ощущений, образов, обеспечивших трансформацию негативного дефицитарного состояния клиентки в позитивное.

**Ключевые слова:** архетипы; полярность переживаний; положительные и отрицательные аспекты архетипа Мудрой Старухи; коррекция травмы отношений; схема BASIC ID; техника «Ромашка»; модель постановки целей «SMART»; техника «PERMA».

УДК 159.923

### **Библиографическая ссылка**

Дмитриева Н.В. Активация архетипа Мудрой Старухи в коррекции травмы отношений // Медицинская психология в России. – 2019. – Т. 11, № 2. – С. 7. doi: 10.24412/2219-8245-2019-2-7

Поступила в редакцию: 05.02.2019    Прошла рецензирование: 03.03.2019    Опубликована: 22.03.2019

Разрабатывая теорию архетипов, К. Юнг описывал их как «представления, которые могут сильно варьироваться в деталях, не теряя своих основных рисунков... Они не имеют конкретного происхождения, воспроизводят себя в любое время или в любой части мира» [10, с. 63]. «Архетипы выражают врожденную полярность переживаний и эмоций, включающую положительные и отрицательные аспекты» [Там же. С. 304].

Все архетипы имеют темный и светлый аспекты, имеет их и архетип Мудрой Старухи, обеспечивающий побудительный импульс к преобразованию и изменению [1; 2; 3; 5; 7; 8; 9].

Известно, что Юнг относился к психике как к полярной *энергетической системе*, подпитываемой от напряжения присутствующих в ней противоположностей. Он считал, что психика обратима, в ней не существует никаких закономерностей, которые нельзя было бы поставить с ног на голову [12; 13; 14; 15; 16; 17].

Когда у женщины активизируется *позитивный* полюс архетипа Мудрой Старухи, она творит и созидает жизнь и работу. Доминирование *негативного* полюса проявляется в суете, бесплодной активности, попытках заполнить пустоту несущественной заботой [6].

Таким образом, архетип Мудрой Старухи, как и любой другой архетип, имеет негативное и позитивное начало. В зависимости от ситуации, качаясь, как маятник, между разрушающим и созидющим полюсами, он ищет равновесие и гармонию, являясь триггером (источником) изменений и символом перемен. Соглашаясь с Юнгом, подчеркивающим полярность структуры психики как энергетической системы, заряжающейся от напряжения присущих ей противоположностей, мы используем *энергию архетипа* как терапевтический ресурс для подкрепления раскрывающихся в ходе терапии возможностей и способностей клиента.

Признанным авторитетом в этой области считается Мартин Бубер, выделяющий в личности человека позитивный и негативный полюсы с позиции оценочной категории «добро/зло», считающий задачей экзистенциальной терапии подтверждение позитивного полюса-ресурса и отвержение негативного. *Архетипическая терапия*, в отличие от экзистенциальной, направлена на формирование умения пользоваться энергией того полюса архетипа, которая востребована в данный момент.

Учитывая вышесказанное, мы используем архетипическую терапию и метафорические ассоциативные карты [3; 4] в коррекции травмы отношений.

Приведем фрагменты двух сеансов работы с переживаниями женщины, вызванными невозможностью пережить развод с мужем.

К нам обратилась 54-летняя женщина — писатель, автор 25 книг — с жалобами на «ужасное состояние, вызванное разводом с мужем». Развод произошел год назад по инициативе мужа, который был на 13 лет моложе клиентки. С ее слов, на протяжении семи лет счастливого брака «ничего не предвещало беды», между супругами не было ссор, несмотря на «жесткий характер» жены. Она сообщила, что свою работу любит, с удовольствием много работает и получает хорошие гонорары. Считает себя финансово обеспеченной. Все годы брака содержала мужа, который «вел хозяйство», и неработающего взрослого сына, единственной задачей которого является ежемесячный сбор денег с арендаторов принадлежащей клиентке недвижимости. Между бывшим мужем и сыном неоднократно возникали серьезные ссоры из-за денег. Причиной одной из них стала обида сына на мать за подарок, сделанный мужу к его 40-летию. «Я подарила ему двухкомнатную квартиру, а сыну в свое время купила только однокомнатную». К разводу привела семейная ссора, возникшая после получения клиенткой информации о наличии у мужа молодой любовницы, с которой он встречался на протяжении нескольких лет. Фотографии их встреч сделал частный детектив, «нанятый сыном, желающим отомстить». Муж воспользовался скандалом как поводом для развода и ушел. В течение года женщина испытывает сильную тревогу, «острую душевную боль, апатию, ощущение полного коллапса, застоя, душевную пустоту, утрату интереса к жизни, подавленность, бессонницу».

Психолог (П): Каков уровень выраженности вашей боли по 10-бальной шкале?

Клиентка (К): 9 баллов.

П: Чего вы хотите?

К: Мне плохо и я в полной растерянности. Такое ощущение, что меня переехал каток, и я не знаю, что делать, а если заставляю себя «дергаться» через силу, не получаю никакого результата. Моя энергия уходит в пустоту. Внутри сломалась ось, а осколки летают вокруг меня. Пытаюсь, как раньше, найти утешение в сыне и внуках — не помогает. Помогите «собраться», чтобы я могла жить и работать дальше.

П: Вы хотите с моей помощью обнаружить точки опоры в виде целей, желаний и потребностей и понять, куда двигаться дальше?

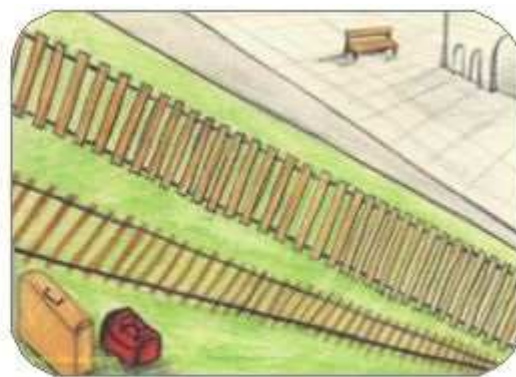
К: Да.

Анализ полученной информации о жалобах на бесплодную суету, безрезультатную активность, попытки заполнить пустоту несущественной заботой о сыне и внуках позволили установить «схваченность» психики клиентки энергией негативного полюса архетипа *Мудрой Старухи* [6; 11]. Задача терапии заключалась в активизации энергии позитивного полюса с опорой на мудрость, креативность, созидательность, упорядоченность мышления, спокойствие, осознание своей миссии и предназначения.

П: Выберите из набора «Дороги» в открытую (ВО) и опишите две карты — актуальное и желаемое состояние.



Карта 1



Карта 2

К: На **карте 1** — хаос и ужас, я испытываю их сегодня. Стержень сломался и превратился в хлипкий, вялотекущий, бесформенный ручеек, вокруг которого летают осколки моего «Я». На **второй карте** — вокзал — мое будущее, в котором нет места моим обидчикам. Хочется все забыть, взять чемоданы, сесть в поезд и уехать в новую жизнь.

Для решения поставленной задачи и проведения диагностики проблемы используем схему **BASIC ID** мультимодальной терапии А. Лазаруса; задаем вопросы в контексте семи нижеперечисленных блоков:

1. **В — Поведение (В — behavior)**. Какие действия клиентка хотела бы в будущем совершать чаще и каких действий она хотела бы избегать?
2. **А — Аффект (А — affect)**. Какие чувства возникают у клиентки? Какие чувства ей мешают? Какие чувства сопровождают ее поведение?
3. **С — Восприятие (S — sensation)**. Какие негативные ощущения она переживает (напряжение, боль, тревожность)? Какие ощущения сопровождают ее поведение?
4. **И — Воображение и представление (I — imagery)**. Какие сцены из прошлого или настоящего приходят в голову чаще всего? Что «стоит у нее перед глазами»?
5. **С — Когниции, мысли (C — cognition)**. Какие мысли приходят ей в голову относительно себя и окружающего мира? Какое влияние оказывают мысли на поведение, чувства, воображение, отношения с другими людьми?

6. **I — Социальные связи, отношения (I — interpersonal relationships)**. Какие проблемы есть в отношениях с близкими людьми, на работе? Как это влияет на ее поведение, самочувствие и т.д.?

7. **D — Физиологические переменные (D — drugs and biological factors)**. Каков уровень физического здоровья? Как это влияет на поведение? Принимает ли она регулярно или в критических ситуациях какие-либо медикаменты?

Для облегчения анализа содержащейся в ответах информации используем **авторскую технику «Ромашка»** (рис. 1), состоящую из 10 лепестков, разделенных на две части: верхнюю, темную — регресс-негативное состояние, с которым клиентка пришла на консультацию, и нижнюю, светлую — прогресс-желаемое состояние, к которому она хочет прийти. Сначала клиентка выбирает ВО по очереди пять карт — ответы на вопрос: «Что на карте напоминает ваше сегодняшнее актуальное поведение (карта 3), чувства (карта 4), ощущения (карта 5), образы (карта 6) и мысли (карта 7)? Все пять карт кладутся соответственно на пять верхних лепестков «Ромашки».

На следующем этапе клиентка также выбирает ВО по очереди пять карт, отражающих ее желаемое будущее. При взгляде на каждую карту женщина отвечает на вопросы: «Какие действия в будущем вы хотели бы совершать чаще? Какие чувства, ощущения, образы и мысли помогут пережить развод?» Выбранные пять карт кладутся соответственно на пять нижних лепестков «Ромашки», отражающих желаемое состояние.

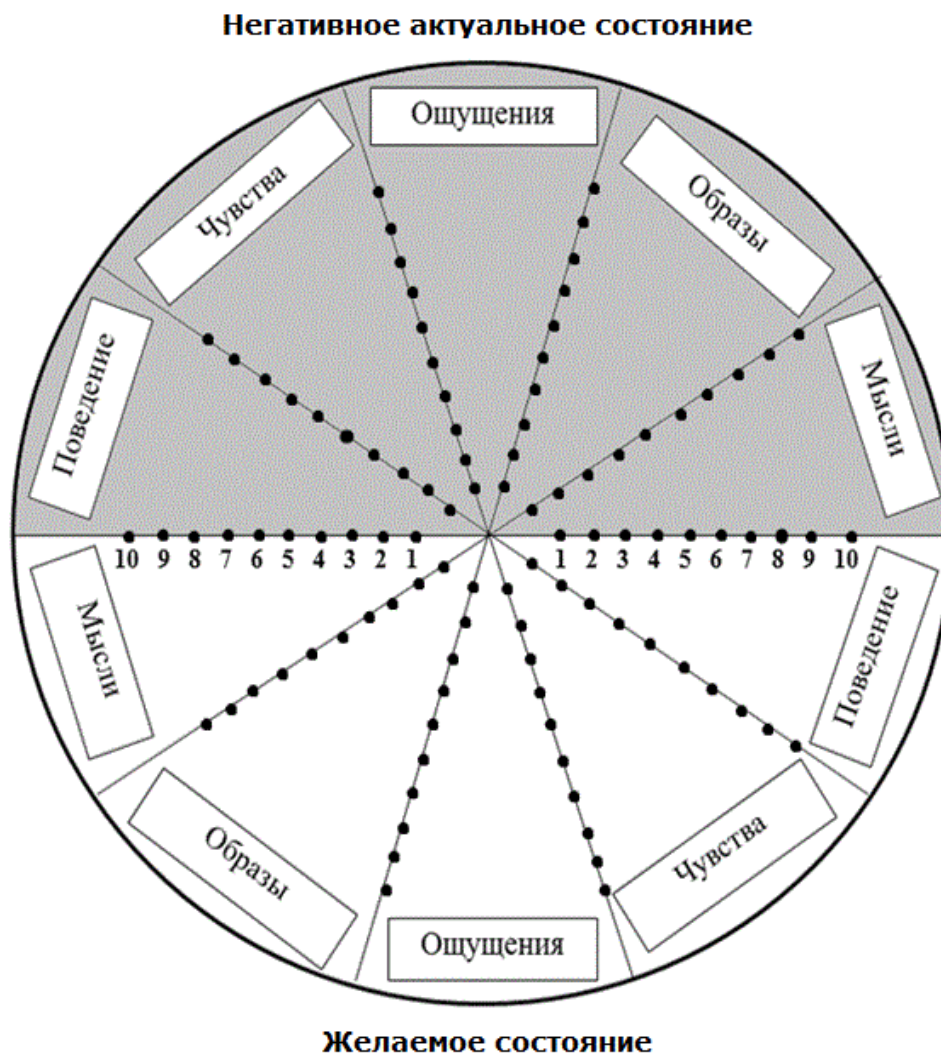


Рисунок 1. Техника «Ромашка»

Таким образом, клиентка выбрала и описала карты (3—7), ассоциирующиеся с не устраивающими ее поведением, чувствами, ощущениями, образами и мыслями. Связанные с картами ассоциации вписала в соответствующий каждой карте лепесток.

### Карта 3. Поведение (В — behavior)

П: Нравится ли вам ваше поведение в послеразводной ситуации и каких действий в будущем вы хотели бы избегать?



Карта 3

К: Мне не нравится моя пассивность. На карте — каменный гроб, в который меня загнали инертность и созерцательная позиция. Я по жизни зритель. Предпочитаю дистанцироваться и наблюдать за происходящим со стороны.

### Карта 4. Аффект (А — affect)

П: Какие чувства возникают при взгляде на карту и какие из них сопровождают ваше поведение? Какие чувства мешают пережить развод?

К: Мешает чувство раздробленности (карта 4). Жизнь разрубили надвое. Отсюда тревога, отсутствие энергии и жизненных сил, дискомфорт, растерянность. Убили мою любовь, без которой все неинтересно.



Карта 4

### Карта 5. Восприятие (S — sensation)

П: Какие негативные ощущения вызывает невозможность пережить развод? Какие ощущения сопровождают вашу пассивность?

К: Ощущения психической боли и напряжения. На карте 5 — распродажа обесцененного товара. Меня не только недооценили, но и отбраковали, поменяв на молодую любовницу.



Карта 5

П: Каков уровень выраженности этих чувств и ощущений по 10-бальной шкале?

К: 9 баллов.

### **Карта 6. Воображение и представление (I – imagery)**

П: Какие сцены из прошлого или настоящего приходят вам в голову чаще всего? Какие образы «стоят перед глазами»?

К: Дом и семья были для меня главным. Дом треснул, как на карте 6, семья распалась, доверие ушло.



Карта 6

### **Карта 7. Когниции, мысли (C – cognition)**

П: Какие мысли приходят вам в голову относительно себя, людей и окружающего мира? Какое влияние они оказывают на поведение, чувства, воображение, отношения с другими людьми?

К: Несмотря на творческую натуру и работу, я очень мыслящий и рациональный человек. А теперь в голове полный хаос. Мысли, как на карте 7, крутятся в поиске ответа на вопрос: «Как он мог так поступить?». Да после всего, что я для него сделала, он должен всю жизнь на меня молиться!



Карта 7

### Карта 8. Социальные связи, отношения (I – interpersonal relationships)

П: В «Ромашке» нет лепестка для ответа на этот вопрос, но он очень важен. Есть ли у вас проблемы в отношениях с близкими людьми, друзьями, коллегами?

К: До развода мне казалось, что нет и не было, но сейчас мир перевернулся. Я человек дающий. Всю жизнь всем давала и дарила. И близким, и друзьям. Все кормилась с моей руки. Как только помощь понадобилась мне, всех как волной смыло, а сын откровенно радуется.

П: Неужели никто не поддержал?

К: Ну, почему? В первое время и звонили и приходили, но с каждым днем все реже и реже...

П: Может быть, у них свои заботы и проблемы?

К: Я для них слишком много сделала, а долг, как известно, красен платежом.

П: Правильно ли я услышала, что вы много помогали близким. Вы считали, что должны так поступать, и поэтому муж и друзья должны относиться к вам по-другому?

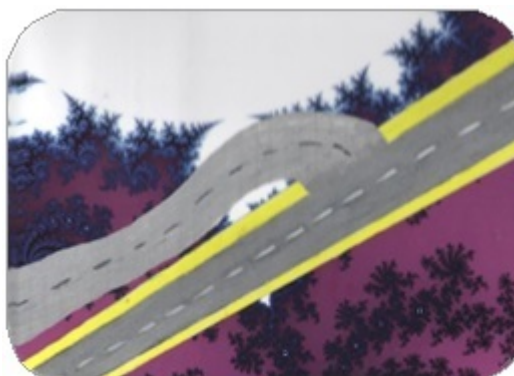
К: Да.

П: Как влияют эти долженствования на ваше поведение и самочувствие?

К: Мне плохо. Смотрю на главную дорогу своей жизни (карта 8) и думаю, что напрасно потратила столько сил и энергии на других. Их проблемы и нужды отвлекали меня от главного пути. Я все время сворачивала с центральной дороги и поэтому не получила чего хотела.

П: А чего вы хотели? Какие результаты в конце пути могли бы вас удовлетворить?

К: Сейчас уже и не знаю.



Карта 8

П: Как себя чувствуете?

К: Тяжело, голова чугунная от бессонницы.

П: Принимаете какие-нибудь медикаменты?

К: В первые три месяца после развода по совету психиатра принимала антидепрессанты, но потом бросила.

П: Посмотрите на верхнюю часть схемы «Ромашка», отражающей ваше актуальное состояние. Каждому из пяти верхних лепестков соответствуют выбранные вами карты (3—7), вызвавшие у вас негативные ассоциации, связанные с не устраивающим вас поведением, чувствами, ощущениями, образами и мыслями. Правильно ли я поняла, что этот негатив мешает пережить развод?

К: Да. Хочется быстрее выбросить их из сердца и головы и начать новую жизнь (карта 2).

П: Ну что ж, начнем менять старую жизнь на новую. Выберите ВО пять карт, отражающих желаемое будущее, и ответьте на вопросы: «Какие действия вы хотели бы совершать чаще? Какие чувства, ощущения, образы и мысли помогут пережить развод?» Выбранные карты (9—13) положите рядом с каждым из лепестков нижней светлой части «Ромашки», отражающих состояние, к которому хотите прийти. Связанные с картами ассоциации впишите в соответствующий каждой карте лепесток.

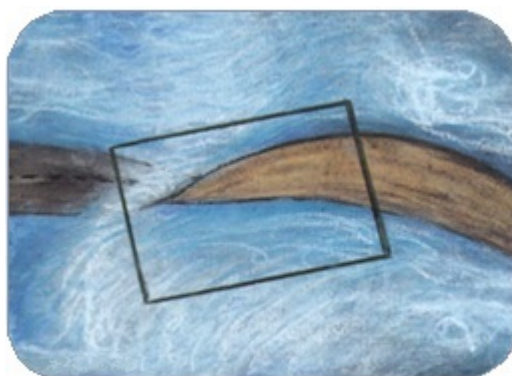
Клиентка выбрала и описала такие карты (9—13):

#### **Карта 9 — желаемое поведение**

К: Пора менять пассивность на активность. Если не сменю позицию наблюдателя на деятеля, так и просижу зрителем на спектакле, а жизнь пройдет мимо.

П: Какие три действия помогут начать изменения?

К: Во-первых, отгорожусь от всех границами (карта 9), и от своих переживаний в том числе. Во-вторых, начну работать над новой книгой. На первых порах буду писать через силу хотя бы по странице в день, а потом постепенно втянусь в работу. В-третьих, уеду путешествовать, а пока порадую себя веселыми компаниями и комедийными фильмами.



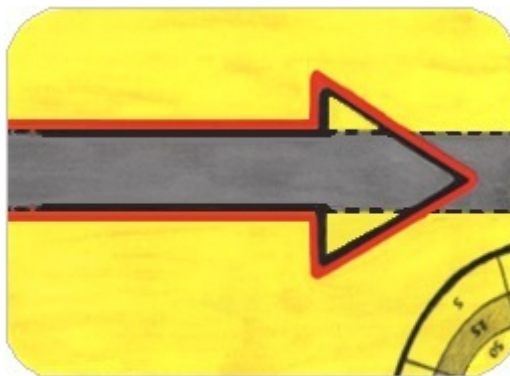
Карта 9

#### **Карта 10 — желаемые чувства**

П: Какие новые чувства помогут пережить развод?

К: Любовь. Я так много отдала ее другим, что пора подумать о себе. Сделаю себя центром своей Вселенной и сконцентрируюсь на любви к себе. На карте 10 эта цель выделена красным цветом.





Карта 10

**Карта 11 — желаемые ощущения**

П: Какие новые ощущения и образы помогут пережить травму расставания? Выберите соответствующие им карты.

К: Из цилиндра волшебника бежит дорога к новым путешествиям и впечатлениям. Они и волнуют, и одновременно расслабляют.



Карта 11

**Карта 12 — желаемые образы**

К: Когда в мечтах я вижу обложку новой книги, я испытываю восторг. Поэтому и выбрала карту (12) с принтером, печатающим мой шедевр.



Карта 12

П: Вы жаловались на психическую боль и напряжение. Каков уровень выраженности этих ощущений по 10-бальной шкале сейчас?

К: Упал с 9 до 5.

### Карта 13 — желаемые мысли

П: Позвольте напомнить, что, говоря о тревожащих вас «бегающих по кругу» мыслях (карта 7), вы жаловались на их связь с недополученной заботой и вниманием от близких и друзей. Я услышала, что вы много им помогали и поэтому считаете, что они вам много *должны*. Кроме того, вы и к себе предъявляете завышенные требования, мечтая, как учили родители, побеждать во всех начинаниях.

К: Да, они всегда хотели видеть меня победителем в жизненной гонке. Когда не получалось, мама спрашивала: — Знаешь, какое лучшее лекарство от поражения?

— ...

— Победа!

П: Какие конкретно итоги «гонки» могли привести к ощущению победы?

К: Одним из них могла стать семья и любимый мужчина.

П: Можем внести это желание в список критериев, по которым оцените удовлетворенность пройденным жизненным путем?

К: Наверное, нет. Во-первых, я больше не верю мужчинам. Оба моих мужа в разное время меня предали. Во-вторых, я устала и больше не в силах участвовать в гонках, приятней смотреть на них со стороны.

П: Как вы себя чувствуете?

К: Когда думаю, что не оправдала ожиданий родителей, становится плохо.

П: Вам плохо из-за **конфликта между «должна» и «хочу»**. С одной стороны, на вас «давит» невротическая установка «Я должна быть первой!», требующая активной жизненной позиции, а с другой, — вам близка пассивная позиция созерцателя. Пока не найдете золотую середину как способ нейтрализовать эти противоречия, ваши долженствования (я должна, близкие мне должны, мир (друзья) мне тоже должен) не дадут вам покоя. Как вы думаете, какие мысли могли бы помочь пережить разрыв? Выберите соответствующую им карту.

К: Мне трудно ответить. Мне тревожно, я чувствую, что делаю что-то не то. Нужен свет фонаря, чтобы высветить что-то главное (карта 13). Свет есть, но я не вижу, куда он направлен.



Карта 13

П: Получается, как в анекдоте про пьяного человека, который темной ночью ползает под фонарем и что-то ищет.

— Что ты ищешь? — спрашивает прохожий.

— Ключи от квартиры. Я их потерял.

— А не помнишь ли где? — Вон там, за углом.

— А почему ты ищешь их здесь?!

— Здесь светлее.

К: Вы хотите сказать, что я не о том думаю?

П: Конечно. Вас беспокоят мысли о «предательстве» мужа, о том, что вам все должны. Постоянно об этом думая, вы безрезультатно ползаете вокруг фонаря вместо того, чтобы поискать в темных закоулках своего ментального пространства главную причину проблемы — негативные установки — долженствований. Именно на них хорошо бы направить луч света и заменить их на позитивные.

К: Мы можем обсудить это на следующей встрече?

П: Если вы не уедете с чемоданами в поезде.

*Комментарии.* Предлагаем клиентке посмотреть на общую схему техники «Ромашка». Ее верхняя темная часть (пять верхних лепестков плюс пять карт) — актуальное негативное состояние, нижняя светлая часть (пять нижних лепестков плюс пять карт) — желаемое состояние.

П: В нижние пять лепестков вы вписали ассоциации, связанные с ответами на вопрос: «Какие новые позитивные действия, чувства, ощущения, образы и мысли помогут пережить развод?» Этот текст и есть план ответственного поведения, который вы будете выполнять для перехода в желаемое состояние (карта 2).

П: На сколько баллов по 10-бальной шкале болит сейчас ваша душа?

К: На 3 балла. Но ведь мы еще увидимся?

*Комментарии.* Использование техники «Ромашка» активизировало энергию позитивного полюса архетипа Старухи, позволившую снизить уровень психалгии (душевной боли), вызванной травмой отношений, и осознать возможность опоры на себя. Составление и осознание необходимости выполнения плана нового поведения, чувств, ощущений, образов и мыслей привело к трансформации негативного состояния в позитивное.

Вернувшись из путешествия через месяц, клиентка пришла на второй сеанс и сообщила, что «поумнела», чувствует себя лучше и хочет определиться с главной целью новой жизни.

П: Чего вы хотите и какой цели намерены достичь?

К: В путешествии познакомилась с интересным мужчиной, который сделал мне предложение. Хочу стать счастливой и решить: выходить за него замуж или нет. Моя цель — сделать правильный выбор.

*Комментарии.* Знакомим клиентку с двумя моделями постановки целей SMART и SPIRO, анализируем разницу между ними и выбираем одну, наиболее эффективную для достижения поставленной цели.

Питер Дрекур в 1954 г. ввел модель постановки цели **SMART**, аббревиатура которой означает:

- Specific — конкретная цель;
- Measurable — измеряемая цель;
- Achievable — достигаемая цель;
- Realistic — реалистическая цель;
- Timed — определенная временем цель.

Модель постановки цели **SPIRO** была разработана Дж. Джонсом в 1972 г. Она выделяет в цели следующие компоненты:

S (Specificity) — Конкретность. Чем более конкретно сформулирована цель, тем легче ее достичь.

P (Performance) — Выполнение. Клиент отвечает на вопросы:

- К какому результату вы стремитесь?
- Что хотите в итоге получить? Чего вы хотите достичь?
- Как вы определите, что достигли цели? Как хотите себя чувствовать и ощущать при этом?

I (Involvement) — Участие. Клиент отвечает на вопросы:

- В чем выразится степень вашего участия в достижении цели?
- Перечислите действия, мысли, эмоции, ощущения, образы, которые произведете именно вы?

R (Realism) — Реализм. Клиент отвечает на вопросы:

- Насколько баллов по 10-бальной шкале вы верите в то, что достигните цели в назначенное время?
- Вписывается ли ваша цель в ваш образ жизни и текущие жизненные обстоятельства?

O (Observability) — Наблюдаемость. Клиент отвечает на вопросы:

- Как вы узнаете, что приближаетесь к цели?
- Как вы узнаете что цель достигнута?

Этот критерий похож на «Измеримость» M (Measurable) в модели SMART. Но «Наблюдаемость» подразумевает более творческие и «правополушарные» вопросы, такие, как: *«Что вы сможете увидеть, ощутить, почувствовать, представить?»*

Мы информировали клиентку о разнице в структурных компонентах этих моделей постановки целей и о том, что лица, ставящие цели с опорой на **левое полушарие, предпочитают использовать модель SMART:**

- ставят цели и классифицируют их в зависимости от их значимости;
- определяют альтернативные пути выборов и оценивают альтернативы по целям;
- выбирают альтернативу с наиболее эффективным результатом и оценивают возможные последствия;
- контролируют и отслеживают возможность отрицательных последствий.

Лица, решающие задачи в основном с помощью **правого полушария, предпочитают использовать модель SPIRO:**

- менее рациональны, более эмоциональны и интуитивны;
- в меньшей степени опираются на сознание, а в большей — на внесознательный материал;
- избегают цензурирования идей, рассматривая противоречивые идеи скорее с уважением, чем со скептицизмом;
- прислушиваются к «внутреннему голосу»;
- оценивают рационально принятое решение с позиций ощущений и интуиции;
- пытаются постоянно осознавать себя.

П: Исходя из особенностей вашей личности, какая модель постановки цели вам нравится больше?

К: Мне нравится SMART.

*Комментарии.* Известно, что модель SMART больше подходит для людей, у которых доминирует мыслительная сфера и рациональность. Эта модель левополушарная, жесткая, конкретная и четкая. Модель SPIRO — наилучший выбор для эмоциональных, интуитивных, творческих людей с иррациональным мышлением. Автор SPIRO отмечал, что ее целесообразнее использовать для постановки менее «осязаемых» целей, когда важнее не результат, а вовлеченность в процесс, особенно в случае оценки результатов не в конкретных единицах, а в терминах «увидеть, ощутить, почувствовать».

П: Правильно ли я поняла, что для достижения цели — сделать правильный выбор между «выйти замуж» или «жить одной» вы выбираете SMART?

К: Конечно, ведь я рационалист и прагматик.

Анализ возможности использования модели SMART показал, что в ее структурных компонентах клиентка видит следующий смысл:

- Specific — конкретная цель — возможность сделать правильный выбор.
- Measurable — измеряемая цель — критерием правильности выбора станет ощущение счастья.
- Achievable — достигаемая цель — обе альтернативы достижимы, т.к. выбор делаю я, но отказаться от брака легче, чем его заключить и постоянно работать над его сохранением.
- Realistic — реалистическая цель — реально достижение обоих выборов, но умение опереться только на себя надежней.
- Timed — определенная временем цель. Чем быстрее я сделаю выбор, тем меньше придется тревожиться.

К: Получается, что жизнь научила меня быть мудрой и я смогу стать счастливой и без брака.

*Комментарии.* Последующий анализ плюсов и минусов обоих выборов явился еще одним подтверждением правильности сделанного клиенткой выбора «жить одной». Таким образом доказана эффективность использования в достижении цели модели SMART. Мы предположили, что «пробуждение» в ходе анализа поведения клиентки энергии позитивного полюса архетипа Мудрой Старухи (мудрость, креативность, созидательность, упорядоченность мышления, спокойствие, осознание миссии и предназначения) приведет к трансформации ее *дефицитарного состояния в ресурсное*.

Для решения задачи использовалась техника PERMA с выделенными М. Сэлигманом компонентами счастья: позитивные эмоции, вовлеченность, отношения, смысл и достижения [18].

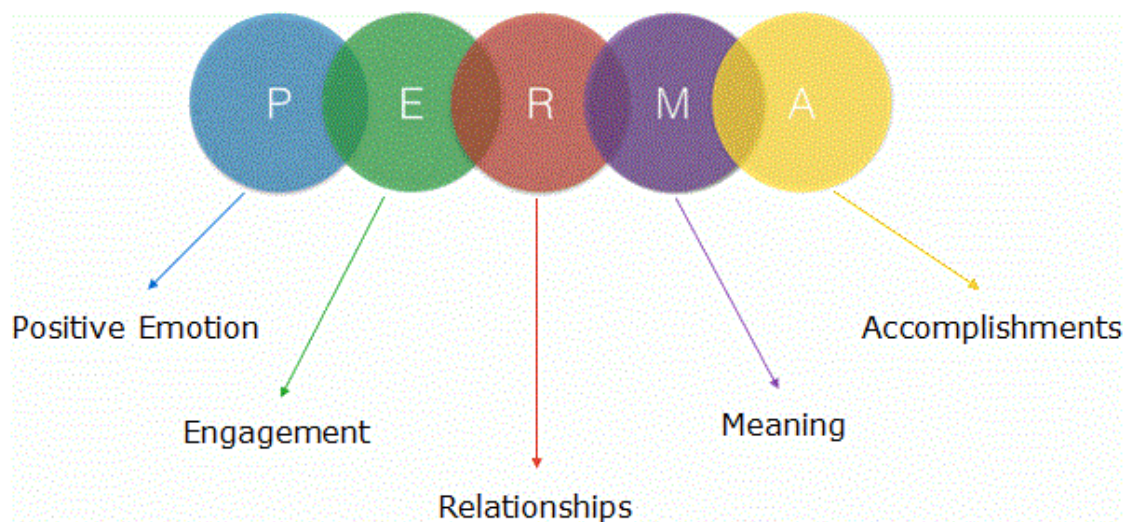


Рис. 2. Формула счастья М. Сэлигмана PERMA

П: Согласны ли вы с таким определением счастья, или хотите добавить к нему что-нибудь еще?

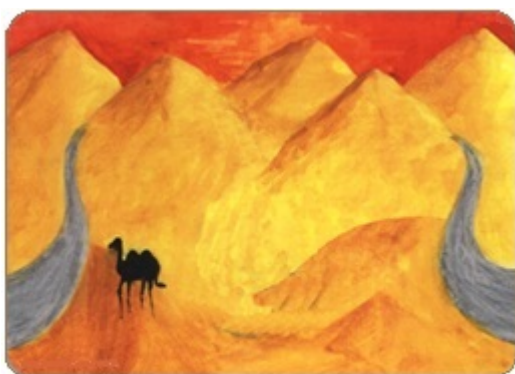
К: Для заполнения дефицита счастья хватит.

П: Выберите из набора «Дороги» в открытую (ВО) и опишите пять карт — пять компонентов счастья, которые у вас в дефиците. Назовем это сегодняшнее негативное состояние **дефицитарным**. Расскажите о своих 1) эмоциях, 2) вовлеченности в кого-то (во что-то), 3) межличностных отношениях, 4) достижениях и 5) смысле вашей жизни. Что из этого мешает быть счастливой?

Для ответа на вопрос клиентка выбрала такие карты (1—5).

*Комментарии.* Для описания второго сеанса терапии используется новая нумерация карт, которая начинается с карты № 1.

### Карта 1. Эмоции



Карта 1

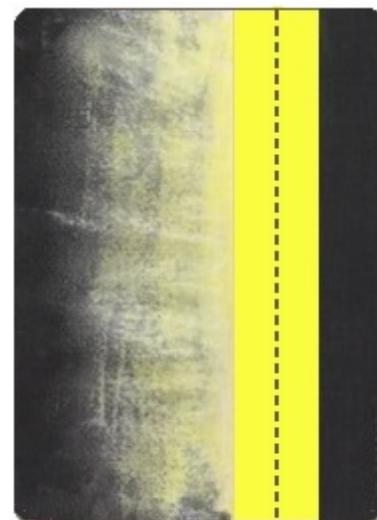
К: До развода с мужем меня переполняла любовь к нему. Целый год я потратила на то, чтобы пережить предательство. Видимо, любовь к близким не гарантирует счастья. Буду любить себя и превращусь в нарцисса. Как сказал кто-то из великих, нарцисс — это человек, влюбленный в себя и пользующийся взаимностью.

П: Вы не забыли о его печальном конце?

К: Меня в любом случае скоро ждет конец. Мне давно за пятьдесят, а я глупа, как этот верблюд на карте. Бегу по дороге, борюсь с неприятностями, думаю, что двигаюсь вперед, и вдруг понимаю, что я снова в начале пути. Недаром говорят: «У верблюда два горба потому, что жизнь — борьба». Устала бороться. Хочу любви к себе и счастья.

### Карта 2. Вовлеченность

Мне нравится эта картинка с четким делением на две зоны — два варианта моей вовлеченности в жизнь близких и свою. На близких уходит 70% энергии (размытая цветовая гамма на карте), а на себя — 30% (яркая черная полоса). Это меня беспокоит и лишает времени и сил для определения главной цели.



Карта 2

### Карта 3. Отношения



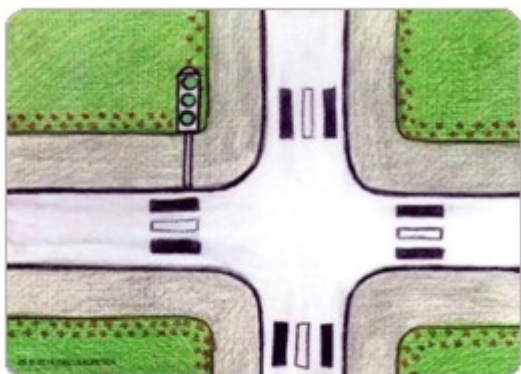
Карта 3

К: Мне нравилось быть источником тепла и энергии для родных и друзей. Но сейчас в этих отношениях я чувствую себя не котелком, а кашей. С одной стороны, конечно, хорошо, что я могу всех накормить, а с другой, — пугает ее жидкая и вязкая форма. Вспомнила сказку «Каша из топора». Хочу приобрести стержень в виде цели и быть не кашей, а топором.

#### Карта 4. Смысл жизни

П: Может быть, цель поможет определить смысл вашей жизни?

К: Не знаю, но очень бы хотелось.



Карта 4

П: О чем для вас эта карта?

К: Обо мне. Я стою в центре перекрестка, знаю правила дорожного движения, регулирую жизнь окружающих и разрываю энергетические потоки.

П: Это связано со смыслом жизни?

К: Не думаю.

П: Сколько лет вы собираетесь прожить?

К: Женщины в моем роду жили недолго. Я доживу до 80.

П: Давайте представим, что вам исполнилось 80, вы знаете, что скоро умрете, и перед смертью пишете о себе некролог. Каким он будет?

К: Это будет хвалебная ода успешной во всех отношениях женщине. Как мать она родила хорошего сына, живущего в постоянном творческом поиске; как жена одарила счастьем двух мужчин, которые понесли его дальше; как писатель добилась выдающихся успехов и всеобщего признания.

П: Что из того, о чем вы сказали, уже присутствует в вашей жизни и соответствует реальности?

К: Я мечтаю об этом.

П: Вернемся к некрологу. Кто будет стоять у вашего гроба и читать его?

К: Рядом со мной будут стоять сын, внуки и влюбленные в меня читатели. Один из них прочтет некролог. Представляю эту картину и раздуваюсь от гордости.

П: Недавно прочла у Губермана:

«Прочтите надо мной мой некролог,  
В тот день, когда из жизни уплыву.  
Возвышенный его услышав слог,  
Я, может быть, от смеха оживу».

К: Собралась обидеться, но захотелось улыбнуться.

П: Какими достижениями вы могли бы гордиться? Они у вас есть?

К: Конечно, ведь не зря я жила эти годы! Я всегда ощущала себя победителем на вершине пьедестала.

### Карта 5. Достижения



Карта 5

П: Как вы себя чувствуете, глядя на «Формулу счастья»? На сколько баллов по 10-бальной шкале вы оцениваете уровень своего счастья?

К: На троечку. Ворох мыслей и чувств не дает сконцентрироваться на главном. Не знаю, куда идти за своим счастьем.

П: Давайте подведем некоторые итоги. Вы хотели понять, почему вы несчастны и куда идти за счастьем дальше. С помощью карт (1—5) вы описали компоненты счастья: 1) умение переживать позитивные эмоции, 2) быть вовлеченной в интересную для вас активность, 3) иметь устраивающие вас межлич-

ностные отношения, 4) смысл жизни и 5) достижения. Уровень счастья вы оценили на три балла. Какой уровень вы хотели бы иметь?

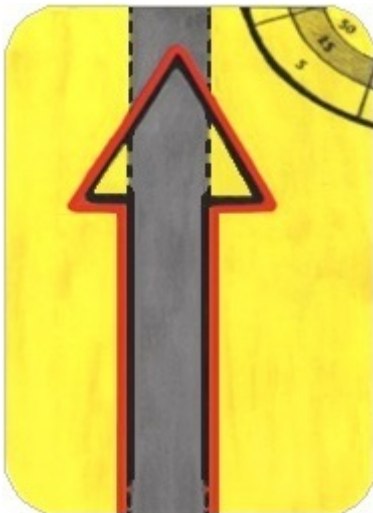
К: Максимальный.

П: Поскольку его пока нет, можно ли сделать вывод о дефиците?

К: Да.

П: Что мешает его восполнить? Как **сформировать ресурсное состояние вместо дефицитарного и где найти** ресурсы? Выберите ВО пять карт (6—10) — пять пазлов картины счастья — и расскажите, какими эмоциями, вовлеченностью, отношениями, смыслами и достижениями вы себя наполните, чтобы чувствовать себя счастливой.

### Карта 6. Желаемые эмоции



Карта 6

К: Я сделала в жизни много и достойна любви. Но дальше понимания дело не идет. Останавливает внутренний голос, который кричит: «Ты не должна думать только о себе, ведь ты не эгоистка!».

П: А вы договоритесь с внутренним голосом и расскажите ему притчу: «В одной бедной еврейской семье мать одна воспитывала восьмерых детей. Она работала днем и ночью и, поскольку очень уставала, часто срывалась и кричала на детей. Однажды самый младший из них сказал:

— Мама, мы видим, как ты несчастна.

Ничего не ответила мать и горько заплакала. Она прорыдала всю ночь, а утром пошла к равнине. С того момента дети не узнавали свою мать. Она перестала повышать на них голос и часто улыбалась. Два дня в неделю она на час запиралась в своей комнате и просила ей не мешать. Однажды она забыла закрыть дверь, дети вошли к ней в комнату и увидели, что она сидит и пьет чай со сладким цимесом.

— Мама, что ты делаешь? — закричали они, — а как же мы?!

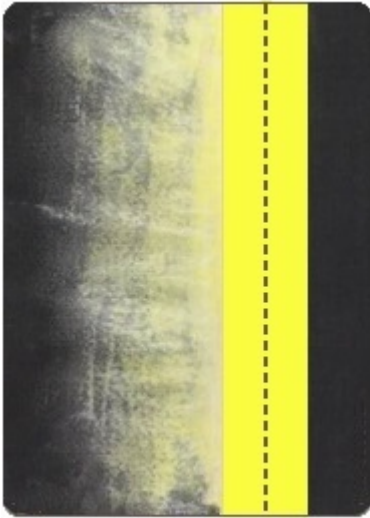
Мать спокойно поставила чашку горячего чая на стол и сказала:

— Я делаю вам счастливую маму».



### Карта 7. Вовлеченность

К: Мне нравится эта карта, поэтому я использую ее еще раз.



Карта 7

До развода я была вовлечена в жизнь мужа, сына, внуков и друзей. Притча меня потрясла. Оказывается, все просто. Начну делать счастливой себя. Переверну карту 7 наоборот, а потребности — с ног на голову. Теперь 70% энергии буду тратить на себя, а остальные... как в анекдоте:

- Что ты будешь делать, если у тебя будет миллион долларов?
- Половину потрачу на то, чтобы отдать долги.
- А остальные?
- Остальные подождут.

### Карта 8. Отношения

К: Больше всего меня беспокоят отношения с собой. Напрягает «корневой» конфликт между «должна» и «хочу», поэтому я и выбрала карту дерева (карта 8) с двумя убегающими друг от друга корнями. Если объединить их жизненные силы в единое целое, появится общий поток энергии, дерево заживет полноценной жизнью и даст плоды. Устранив конфликт, я налажу отношения с собой.



Карта 8

### Карта 9. Смысл жизни

П: Почему для ответа на вопрос о смысле жизни вы выбрали эту карту (карта 9)?

К: В ней вижу глубокий смысл. Чтобы сиять, как эта радуга, надо сначала сделать что-то важное в жизни, а потом подняться вверх и спокойно и отстраненно наблюдать за ландшафтом, людьми и общей суетой.



Карта 9

П: Что конкретно вы вкладываете в слова «сделать что-то важное в жизни»?

К: Хочется сказать что-нибудь про то, как важно быть счастливой, но это не совсем так.

П: Вы сказали, что умрете в 80 лет. Попробуйте представить **последний день вашей жизни** (далее используем эту известную технику с «включением» воображения). Опишите полную картинку этого дня со всеми подробностями.

К: Я проведу этот день в уютном домике в Италии среди солнца и цветов. Буду лежать в удобной постели и с умиротворением смотреть на море.

П: Нарисуйте линию своей жизни от рождения до смерти (80 лет). Войдите в образ себя восьмидесятилетней и из этой позиции ответьте на вопрос: «*Что в вашей жизни было самым главным? В чем заключалось ваше предназначение?*».

К: В самореализации. Она была смыслом жизни.

П: Вернитесь на линию жизни в сегодняшний день, в свой реальный возраст. Выберите ВО и опишите карту, ассоциирующуюся со словом «самореализация».

К: Она напоминает дерево на карте 8. Когда исполнится мечта и я стану очень известным писателем, буду чувствовать себя таким же огромным, крепким и красивым деревом. Внутри у него — колоссальная энергия победы. Оно, как абсолютно автономная самозаводящаяся система, ни от кого не зависит и питается от своих корней. Вижу на нем удивительные плоды.

П: Эти плоды похожи на ваши достижения? Опишите их.

К: Пока не могу.

П: Как называется это дерево, где растет и что его окружает?

К: Это могучий дуб во дворе маленького дома на побережье в Италии. Ему тепло и комфортно. Перед домом поляна и много цветов.

П: Вернемся в ваши 80 лет и в последний день вашей жизни. Я услышала, что вы хотите умереть в уютном доме в Италии. Кто будет рядом с вами?

К: Я буду одна. Вижу себя счастливой и свободной. Я реализовалась как писатель, написала «нетленку». Я переполнена гордостью за себя.

П: Чем конкретно будете гордиться? Какие образы появляются в воображении?

К: Я в кровати. На столике — главная книга моей жизни и фотографии восторженных читателей, почитателей моего таланта.

П: Можно назвать это вашими достижениями? Давайте составим их список.

К: Дом в Италии, который куплю сама; главная книга жизни, которую напишу сама, и восхищенные читатели.

П: Выберите ВО и опишите карты, ассоциирующиеся с вашими достижениями.

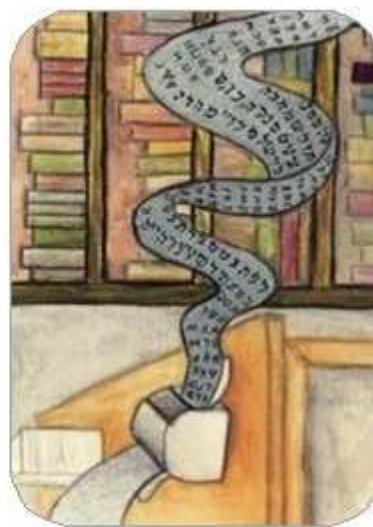
### Карты 10–12. Достижения



Карта 10



Карта 12



Карта 11

К: На карте 10 — домик в Италии, на карте 11 — полки с написанными мной книгами, на карте 12 — зеленые деревья — стройные ряды моих читателей.

П: Можно по этим критериям оценить прожитую жизнь как счастье?

К: Да.

П: Как вы себя чувствуете?

К: Великолепно. Теперь я знаю, чего хочу и как выглядит счастье.

П: Поздравляю! Мы вышли из дефицитарного состояния в ресурсное. Составим пошаговый план действий — список активностей по достижению трех критериев счастья.

К: Начнем с покупки дома. Здесь все непросто. Уже несколько лет я продаю свою недвижимость, и все безрезультатно. В стране кризис. Те, кто хотел что-то купить, уже купили. Адекватных денег за мою собственность мне не дают. Риелторы, в которых я вложила кучу денег, советуют ждать своего покупателя, и я все жду и жду. Годы идут, здоровье плохое, динамики нет, я дергаюсь, нервничаю и мучаюсь от гипертонии.

П: У талантливого Губермана есть на этот счет пара строк:

«От возраста поскольку нет лечения,  
То стоит посмотреть на преимущества:  
Остыли все порочные влечения,  
Включая умножение имущества».

П: Когда проблема не решается, может быть, пока ее «отпустить» и оставить все как есть? Какая разница, где творить? Главное — идти к достижению второго критерия вашего счастья — созданию литературного шедевра.

К: Я уже сделала этот выбор и обдумываю фабулу.

П: Третий критерий счастья — восторженные читатели. Как и на каком языке в Италии вы будете с ними общаться?

К: Начну учить итальянский. Это развивает.

П: Какие языки вы знаете?

К: Помню, в советские времена в анкете для выезда в Англию был вопрос: «Говорите ли вы по-английски?». Шутники отвечали: «Говорю со словарем. С людьми пока не рискую». Так вот это про меня.

П: Помню, помню. Был и второй вариант ответа: «Ни одному иностранному языку так и не удалось в совершенстве овладеть мной».

Посмотрите на карту с радугой. Вы сказали, что хотите «сделать что-то важное, а потом стать радугой и наблюдать за суетой с высоты птичьего полета». Вот вы и нашли способ разрешить конфликт между «должна» и «хочу». Золотая середина баланса между этими противоречиями — оценить достигнутое с учетом критериев счастья: дома, книги, читателей — ощутить себя счастливой, отстранившись от малозначимых целей и ценностей.

К: Согласна.

П: Подведем итог: посмотрите на компоненты «Формулы счастья». Первые пять карт (1—5) отражали актуальное дефицитарное состояние. Следующий выбор (карты 6—12) соответствовал желаемому состоянию счастья с критериями его достижения в виде ресурсов: дом, книга, читатели (карты 10—12). Найденный вами способ нейтрализации конфликта (карта 8) является еще одним ресурсом для перехода из дефицитарного состояния в ресурсное.



Карта 10



Карта 11



Карта 12



Карта 8

Рис. 3. Иллюстрация ресурсов для выхода из дефицитарного состояния

Таким образом, использование техник «Ромашка» и «PERMA» доказало свою эффективность в коррекции травмы отношений и работе с целью. Активизация энергии позитивного полюса архетипа Мудрой Старухи помогла клиентке опереться на мудрость, креативность, созидательность и спокойствие в осознании миссии и предназначения. Обнаруженные ресурсы в виде плана поведения, новых действий, чувств, ощущений, образов и мыслей, обеспечили трансформацию негативного дефицитарного состояния в позитивное.

#### Литература

1. Биркхойзер-Оэри С. Мать. Архетипический образ в волшебных сказках. – М.: Когито-Центр, 2010. – 256 с.
2. Болен Дж.Ш. Старшие богини. Новая психология женщины. Архетипы богинь. – М.: София, 2008. – 272 с.
3. Дмитриева Н.В. Дочки-матери. Любовь-ненависть. – СПб.: ГАЛАРТ+, 2018. – 388 с.
4. Киселева М.В., Кулганов В.А. Арт-терапия в психологическом консультировании: учеб. пособ. – СПб.: Речь, 2012. – 64 с.

5. Кэмпбелл Д. Тысячеликий герой. – М.: Рефл-бук; АСТ; Киев: Ваклер, 1997. – 384 с.
6. Марк М., Пирсон К. Герой и бунтарь. Создание бренда с помощью архетипов / пер. с англ.; под ред. В. Домнина, А. Сухенко. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
7. Построение конструкта для изучения доминантного архетипа / Ю.М. Перевозкина, Н.В. Дмитриева, С.Б. Перевозкин [и др.] // Сибирский педагогический журнал. – 2013. – № 3. – С. 167–174.
8. Театр архетипов. Аналитическая психология К.Г. Юнга // Самопознание.ру [Электронный ресурс]. – URL: [https://samoroznanie.ru/articles/teatr\\_arhetipov/](https://samoroznanie.ru/articles/teatr_arhetipov/) (дата обращения: 25.09.2018).
9. Чернышев А.В. Русские архетипы в брендинге и эффективность рекламы: автореф. дис. ... канд. социол. наук. – Нижний Новгород: Нижегород. гос. университет им. Н.И. Лобачевского, 2011. – 32 с.
10. Юнг К.Г. Архетип и символ. – М.: Ренессанс СП ИВО-Сид, 1991. – 304 с.
11. Юнг К.Г. Структура психики и архетипы. – М.: Акад. проект, 2009. – 304 с.
12. Jung C.G. Collected Works of C.G. Jung. Vol. 5. Symbols of Transformation (1912). – 2nd edition. – London: Routledge & Kegan Paul, 1967.
13. Jung C.G. The Role of the Unconscious (1918) // Jung C.G. Collected Works of C. G. Jung. Vol. 10. Civilization in Transition. – London: Routledge & Kegan Paul, 1967. – P. 3–28.
14. Jung C.G. Concerning the Archetypes, with Special Reference to the Anima Concept (1936) // Jung C.G. Collected Works of C. G. Jung. Vol. 9, Part I. The Archetypes and the Collective Unconscious. – Princeton, NJ: Princeton University Press, 1959. – P. 75–111.
15. Jung C.G. On the Nature of the Psyche (1947) // Jung C.G. Collected Works of C. G. Jung. Vol. 8. The Structure and Dynamics of the Psyche. – Princeton, NJ: Princeton University Press, 1960. – P. 159–234.
16. Jung C.G. On the Psychology of Trickster-Figure (1954) // Jung C.G. Collected Works of C. G. Jung. Vol. 9, Part I. The Archetypes and the Collective Unconscious. – Princeton, NJ: Princeton University Press, 1959. – P. 255–272.
17. Jung C.G. Good and Evil in Analytical Psychology (1959) // Jung C.G. Collected Works of C. G. Jung. Vol. 10. Civilization in Transition. – Princeton, NJ: Princeton University Press, 1964. – P. 456–468.
18. Seligman M.E.P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. – New York, NY, US: Free Press, 2011.

## Activating the Wise Old Woman archetype in correcting relationship trauma

*Dmitrieva N.V.*<sup>1, 2, 3</sup>  
E-mail: [dnv2@mail.ru](mailto:dnv2@mail.ru)

<sup>1</sup> *Eastern European Institute of Psychoanalysis*  
Bolshoy prospectus PS, 18A, St. Petersburg, 197198, Russia  
Phone: +7 (812) 235-11-39

<sup>2</sup> *Saint Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*  
13A, 12 liniya, Vasilievsky Island, St. Petersburg, 199178, Russia  
Phone: +7 (812) 321-96-16

<sup>3</sup> *Novosibirsk Institute of Clinical Psychology*  
Pisareva, 4, Novosibirsk, 630091, Russia  
Phone: +7 (383) 291-55-27

### Abstract

Archetypes, in the mind of C.G. Jung, express the innate polarity of experiences and emotions, including positive and negative aspects. All archetypes, including the Wise Old Woman archetype, have dark and light aspects. If a woman activates the positive pole of the archetype, she creates and creates life and work. The dominance of the negative pole is manifested in vanity, fruitless activity, and attempts to fill the void with insignificant concern. Based on the opinion of C.G. Jung about the polarity of the structure of the psyche as an energy system charged from the tension of its inherent opposites, we use the energy of the archetype in psychotherapy as a resource in the development of the client's possibilities and abilities that open up in the course of therapy.

This article describes the option of correcting relationship trauma and working with a goal. In the course of several therapy sessions, the following were used: the BASIC ID scheme of multimodal therapy by A. Lazarus; author's technique "Chamomile"; the model of setting goals "SMART" and the technique "PERMA" M. Saligman, the use of which has proven its effectiveness in activating the energy of the positive pole of the archetype of the Wise Old Woman, which made it possible to reduce the level of psychalgia (mental pain), to realize the possibility of relying on oneself, to draw up a plan for new behavior, feelings, sensations, images that ensured the transformation of the client's negative deficit state into a positive one.

**Key words:** archetypes; polarity of experiences; positive and negative aspects of the Wise Old Woman archetype; correction of relationship trauma; BASIC ID scheme; "Chamomile" technique; model of setting goals "SMART"; technique "PERMA".

**For citation**

Dmitrieva N.V. Activating the Wise Old Woman archetype in correcting relationship trauma. *Med. psihol. Ross.*, 2019, vol. 11, no. 2, p. 7. doi: 10.24412/2219-8245-2019-2-7 [in Russian, abstract in English].