### ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

#### **ДМИТРИЕВА НАТАЛЬЯ ВИТАЛЬЕВНА**

доктор психологических наук, профессор кафедры педагогики и психологии девиантного поведения Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы, dnv2@mail.ru

#### NATALYA DMITRIYEVA

D.Sc. (Psychology), Professor, Department of Pedagogy and Psychology of Deviant Behaviour, St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work

#### МИНОХОДОВА ЕЛЕНА АЛЕКСЕЕВНА

психолог отдела психологического сопровождения ООО «ТЭСМ», minohodova-elena@yandex.ru

#### YELENA MINOKHODOVA

Psychologist, Psychological Support Department, Limited Liability Company "Teploenergospetsmontazh"

#### КУЛЬКОВА ЕВГЕНИЯ ЯКОВЛЕВНА

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии девиантного поведения Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы, genny1944@mail.ru

#### YEVGENIYA KULKOVA

Cand.Sc. (Pedagogy), Associate Professor, Department of Pedagogy and Psychology of Deviant Behaviour, St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work

УДК 159.9

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ В КОРРЕКЦИИ СЕКСУАЛЬНЫХ ДИСФУНКЦИЙ, ВЫЗВАННЫХ НЕВРАСТЕНИЕЙ

## USING ASSOCIATIVE CARDS IN THE CORRECTION OF SEXUAL DYSFUNCTION CAUSED BY NEURASTHENIA

Аннотяция. Статья посвящена проблеме коррекции сексуальной дисфункции, вызванной неврастенией. Рассматриваются особенности проявления неврастении как одного из видов невроза. Описан практический случай коррекции симптомов неврастении (сексуальная дисфункция, головные боли, агрессивность). Представлена авторская систематизация характеристик агрессивности, влияющей на сексуальное здоровье. Проанализированы возможности использования ассоциативных карт и сказкотерапии.

ABSTRACT. The article deals with the correction of sexual dysfunction caused by neurasthenia. The features of manifestation of neurasthenia as one of the forms of neurosis were considered. The article features a practical case of neurasthenia symptoms correction (sexual dysfunction, headache, aggressiveness), as well as the author's table of aggressiveness characteristics affecting sexual health. The possibilities of the use of associative cards and fairytale therapy were analysed.

Ключевые слова: неврастения, агрессивность, сексуальность, сексуальная дисфункция, симптом, архетип. Keywords: neurasthenia, aggression, sexuality, sexual dysfunction, symptom, archetype.

Согласно ряду авторов, причиной неврастении являются перенапряжение, истощение нервных процессов, длительное эмоциональное, умственное, физическое напряжение, продолжительное состояние тревоги, недосыпание. Предрасполагающими

факторами возникновения неврастении является чрезмерно выраженное чувство долга [1; 2; 4; 6].

Проявляется этот вид невроза известной триадой: астенизация, головная боль (каска неврастеника) и расстройство сна. Возможны вспыльчивость, аффективная неустойчивость, повышенная утомляемость, падение трудоспособности, отсутствие бодрости. У больных неврастенией часто выявляются нарушение темпа полового созревания, девиации психосексуального развития, нарушение сексуальной функции, снижение полового влечения и половой активности, трансформация полоролевого поведения. Главный мотив сексуальных контактов — выполнение супружеского долга, что зачастую приводит к возникновению сексуальной дисгармонии супружеской пары [1; 2; 4; 6; 7]. Симптомы неврастении проявляются многообразно в виде нарушений не только в сексуальной сфере, но и в психической, чувственной и деятельностной [1; 2; 7].

Практика применения ассоциативных карт показывает их эффективность в коррекции неврастении. В опубликованных недавно монографиях [1–2] нами подробно описаны алгоритм и техники, приведены характерные примеры.

Настоящая статья рассказывает об пользовании ассоциативных карт в психотерапии сексуальных дисфункций. Приводим фрагменты терапевтической работы с клиенткой, страдающей неврастений, осложненной сексуальными проблемами.

Клиентка Н. 31 год. Преподаватель вуза. В браке 11 лет. Имеет ребенка. Беспокоят плохое настроение, головная боль, нарушение сна, раздражительность, утомляемость, снижение сексуальной активности и влечения к мужу. Жалобы на конфликты с начальником, агрессивность. Мужу 35 лет, программист. Жалобы на снижение сексуального желания, уменьшение частоты половых контактов, пассивность жены, недовольство половой жизнью.

Анамнез жизни. Росла в атмосфере гиперопеки. В связи с частыми простудными заболеваниями родители оберегали от любых стрессов. «Избыточные» контакты со сверстниками пресекались по причине нехватки времени на выполнение домашних заданий. Окончила школу с золотой медалью. Учится в аспирантуре, преподает.

РЕСУРС

Мнительная, добросовестная, гиперответственная перфекционистка, чувствительный к критике трудоголик. Страдает неврозом 5 лет. Сексуальные расстройства в течение 3 лет (снижение либидо, сексуальной активности). Обращалась вместе с мужем к сексопатологу. Поставлен диагноз: неврастения, синдром дезактуализации сексуального

Запрос клиентки — помощь в осознании причин снижения сексуальной активности и поиск способов ее нормализации.

Предложено выбрать из набора ассоциативных карт «Анима» три и ответить с их помощью на три вопроса:

- 1. Какой я вижу и ощущаю свою сексуальность?
- 2. Как воспринимается моя сексуальность глазами окружающих?
- 3. Какую сексуальность мне хотелось бы иметь?

Клиентка выбирает только две карты и проговаривает связанные с ними мысли, чувства и ощущения (рис. 1).

Описывая первую карту, женщина обращает внимание на испытываемую эмоциональную холодность и отсутствие ощущения женственности. Затем соотносит образ на карте А со своей жизнью и отмечает, что она и ее муж воспринимают ее сексуальность примерно одинаково, поэтому для ее характеристики клиентка выбирает одну и ту же карту. Женщина рассказывает, что ее непроявленные чувства пугают ее, поэтому она прячет их под колпак, изображенный на карте А. В ходе диалога выявлен страх проявления сексуальности, который возник у нее в 14 лет. В этом возрасте мать клиентки, увидев ее с одноклассником, устроила скандал, заявив, что проявлять свои чувства стыдно.

Описание клиенткой карты Б (желаемая сексуальность) изобиловало большим количеством позитивных чувств, мыслей и ощущений.

Далее мы предложили подобрать из разложенных на столе карточек-слов по четыре слова к каждой картинке (карты А, Б — реальная и желаемая

сексапильность ЧУВСТВА олиночество

**ЛЕЙСТВИЯ** закрытость

АНТИРЕСУРС мечта

Карта А

ЧУВСТВА любовь



**ЛЕЙСТВИЯ** 

игра

АНТИРЕСУРС страх

Карта Б

Рис. 1. Карты, отражающие восприятие клиенткой собственной сексуальности и восприятие ее сексуальности окружающими (карта А) и желаемую сексуальность, которую ей хотелось бы иметь (карта Б)

сексуальность клиентки) и «примерить» их к каждой из четырех сторон карт. Задача заключалась в подборе слов, ассоциации с которыми позволили бы отразить реальность переживаемого состояния.

Объясняем клиентке смысл расклада карт-слов. Верх карты означает ваш потенциал, ресурс в сексуальных отношениях. Низ указывает на слабости, ошибочные действия (антиресурс) в этой сфере. Слева — ваши чувства, справа — мысли и действия, связанные с проявлениями сексуальности.

Перепробовав несколько вариантов подбора слов, клиентка создает две композиции к картам актуального и желаемого состояний (рис. 1) и описывает свои чувства, ощущения и мысли.

Анализ полученной информации позволил выявить наличие внутриличностного конфликта, проявляющегося по типу «хочу, но не могу». Желание клиентки стать сексуально привлекательной и выстроить яркие отношения с мужем (с одной стороны) противоречит страху проявить свои сексуальные чувства и потребности (с другой стороны). Одной из причин страха явилась детская психотравма, нанесенная матерью, осудившей внимание дочери к однокласснику, в результате которой вместо действий в этом направлении клиентка сублимирует сексуальную энергию в мечты и фантазии (рис. 1).

Далее проводился анализ слов к карте, ассоциирующейся с сексуальностью, которую женщине хотелось бы иметь (карта Б).

В ходе беседы клиентка осознала, что выбранное ею слово «рывок» (ресурс) поможет перестать бояться перемен и избавиться от имеющегося у нее страха (антиресурс). Пришло понимание

необходимости научиться любить для того, чтобы стать счастливой и женственной. Слово «игра» отражает условие для построения продуктивных отношений. Женщина отметила, что ей не хватает легкости и открытости в отношениях, наличие которых поможет проявить свою сексуальность.

В конце сеанса клиентка сказала, что работа с картинками позволила ей посмотреть на свою проблему с разных сторон и осознать необходимость перемен.

Поводом для второго визита клиентки стали ее агрессивность в адрес начальника и головные боли.

Для работы с симптомом «частые головные боли» мы использовали сказкотерапию (набор ассоциативных карт «Жизнь как чудо», техника «Чудесная история» (Е. Ефремова с соавт.). Женщина выбрала наугад шесть карт и, открывая их по одной (с учетом нижеперечисленных вопросов), создала исцеляющую сказку (ее текст приведен ниже), которую назвала «Приключения Больной Головы» (рис. 2).

Карта 1. Появление героя/героини сказки.

Жила-была Больная Голова. Она очень часто болела потому, что все время думала о том, как бы успеть не просто переделать все дела, а сделать их лучше всех да так, чтобы тебя похвалили и полюбили. Как только она собиралась отдохнуть, к ней прикасалась какая-то сила, заставляя ее продолжать работать.

Карта 2. Что за беда обрушилась на героиню, куда и зачем она отправилась?

Поскольку Голова периодически раскалывалась от боли, она злилась на окружающих и изливала на них свой гнев. Однажды им это надоело, они сказали, что, если она не изменится, им придется

#### 1. Появление героини.

# 2. Какая беда обрушилась на героиню, куда и зачем она отправилась?





5. Какие новые способности она приобрела?

6. Что хочется сделать и как поможет сказка?



Жила-была Больная Голова.



Злилась Голова на окружающих, изливала на них свой гнев и поэтому часто болела. Превратилась она в Колобка и покатилась по организму.



Докатился Колобок до матки и встретил колдунью, которая захотела его съесть. Чихнул он от страха, вылетел из тела — и родился новым человеком.



Встретилась новая личность с ангелом и услышала песню про прожитые с мужем счастливые годы, и запылал в ней, как прежде, огонь любви.



Выучила по совету мужа танец счастливой любви и жизни.



Влюбился в нее собственный муж и пошли они, взявшись за руки, вместе по жизни.

Рис. 2. Карты — иллюстрации к технике «Чудесная история»

с ней расстаться. Она испугалась, так как не знала, что она будет делать, куда идти и как дальше жить.

Карта 3. Какие препятствия встретились ей на пути?

И вот приснился ей сон, что Больная Голова превратилась в Колобок и покатилась по телу, чтобы найти правильную дорогу и узнать, что же ей делать дальше. Катится Колобок, и встречает он Шею. «Как поживаешь, дорогая?» — спросил он ее. «Никакая я тебе не дорогая, — грубо ответила Шея. — Была бы я тебе хоть чуточку дорога, разве бы ты напрягала меня днем и ночью излишними заботами? Посмотри, как я одеревенела! Думаешь, легко таскать на себе такую дурную голову, как ты? Неужели не видишь, как мне больно и трудно? Недаром говорят: дурная голова ногам покоя не дает. Так вот: это про тебя. Катись отсюда подальше, пока я тебе что-нибудь похлеще не сказала!»

И покатился расстроенный Колобок дальше. Катится он катится и встречает Сердце. «Как поживаешь?» — спросила Голова у Сердца. «Да нормально, — отвечает Сердце. — Только вот болеть начинаю, когда хозяйка много работает да ругается с кем ни попадя. А ведь ей только и надо, что почаще ко мне прислушиваться да поменьше слушать тебя. Вот и станет она счастливее». «Как это? спросила Голова. — Ты что, не понимаешь, что я самый главный орган в теле? Именно от меня все зависит!» «Так-то оно так, — ответило Сердце, только счастья-то от тебя нету». Замолчала Голова, пригорюнилась. А Сердце продолжает: «Может, начнешь наконец-то меня слушать? Я и любить тебя научу, и про радость расскажу да про спокойствие. Ведь там, где правит сердце, голова отдыхает. А тебе уж давно пора подлечиться». «Ладно, — согласилась Голова, — будь по-твоему». И покатилась дальше.

Долго ли коротко катился Колобок, заглядывая в самые укромные уголки организма... и все, кого он встречал на пути, стонали и жаловались на невозможность такой жизни. И вот, за очередным поворотом встретился Колобок с противным мерзким чудовищем и страшной колдуньей. Сидят они в пещере и варят ядовитое зелье. Увидела Колобка злая ведьма и говорит: «Колобок, Колобок, я тебя съем!» «Не ешь меня, старая, я тебе еще пригожусь! Как же ты будешь жить без головы?» — спросил Колобок. «Да очень просто», — сказала ведьма. «Не любим мы тебя, — продолжала она. — Дурной ты какой-то. Переделывать тебя бесполезно, проще убить. Давай-ка выпей это зелье да освободи нас от своих дурных мыслей. Так-то всем лучше будет!» Испугался Колобок, понял, что дело плохо, и от страха так сильно чихнул, что вылетел из тела как пробка из бутылки — и родился новым

Карта 4. Кто и каким образом (волшебный подарок) помог справиться со свалившимся испытанием?

И вот идет вновь рожденная личность по улице, встречает ангела с шарманкой и слышит песню. Она так напомнила о сладостных годах прожитой счастливой жизни с мужем, что в сердце вновь запылал огонь любви. Оказалось, его так много, что вырвался он наружу и новым светом осветил все вокруг. Побежала она счастливая домой, чтобы подарить его мужу.

Карта 5. Какие новые способности она приобрела?

Прибежала и спрашивает: «Что мне сделать, чтоб ты снова меня полюбил?» «Научись кружиться в танце вокруг меня и вместе со мной», — ответил он. И начала она учиться танцу любви.

Карта 6. Что хочется сделать и как эта история поможет исцелить вашу боль?

Попрошу у больных органов прощения, обниму и приласкаю их, пообещаю измениться, начну меньше слушать голову, а больше сердце. Заново влюблюсь в мужа, разбужу свои чувства к нему, начну танцевать и одаривать всех любовью. И надеюсь, что полюбит он меня снова. И пойдем мы взявшись за руки по жизни вместе.

Анализ сказки сопровождался следующими интерпретациями. Выбор Колобка на роль главного героя не случаен. Колобок, по мнению Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой, запрограммирован на сложную адаптацию к жизни по причине чрезмерной заботы родителей. Гиперпротекция проявлялась в стремлении родителей окружать клиентку повышенным вниманием, защищать от опасности, удерживать около себя, обязывая поступать наиболее безопасным, как казалось взрослым, способом. Клиентка была избавлена от необходимости решать проблемы, ей предлагались либо готовые решения, либо цель достигалась без ее участия [3]. Такая стратегия воспитания метафорически ассоциируется с доминированием теневого аспекта архетипа Великой Матери, «поглощающей», «поедающей» своего ребенка (К.Г.Юнг) [8].

Дальше произошла встреча Колобка с ведьмой, которая захотела его съесть. Речь в данном случае идет об активизации теневого аспекта архетипа Великой Матери в виде Пожирающей Матери, готовой «сожрать» дочь вместе с ее зарождающейся сексуальностью (оскорбления девочки, сидящей на скамейке с одноклассником).

Автор считает, что Колобку необходимо доказать свою состоятельность, но, опекаемый с детства, он плохо ориентируется в многообразии жизненных ситуаций, не готов самостоятельно оценивать и преодолевать трудности, не знает конструктивных способов сексуального самоутверждения (в данном случае проявления зрелой сексуальности) [3].

Далее проводилась работа с агрессивностью клиентки, взаимосвязанной с беспокоящей ее головной болью. С помощью анализа рис. З обсуждались связь симптомов клиентки со «сбрасываемой» на других агрессией, трансформация сдерживаемой агрессии в аутоагрессию. Женщина осознала, что вина за гетероагрессию может приводить к аутоагрессии, что агрессивность бывает здоровая (адекватная), необходимая для выражения чувств и сексуальных желаний, и неадекватная, которая в случае с клиенткой проявляется в реализации сексуальности без желания. Женщина поняла, что для выражения сексуального порыва нужна здоровая

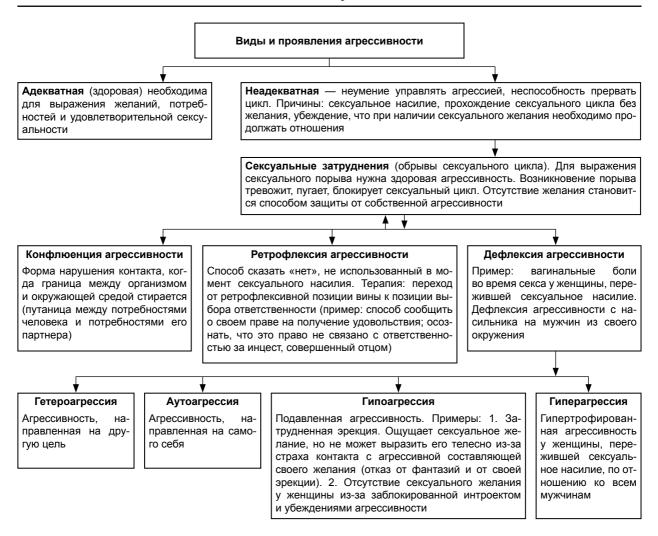


Рис. 3. Характеристики агрессивности как составляющей сексуального здоровья

агрессивность. Возникающее у нее стремление сформировать продуктивные взаимоотношения вызывает тревогу и страх, блокируя реализацию сексуальной потребности. Отсутствие желания становится способом защиты от собственной агрессивности. Возникает невротический круг, «выйти» за пределы которого возможно, только научившись управлять агрессией.

Клиентке было предложено в соответствии со схемой (рис. 3) проанализировать характер ее агрессивности и связь агрессивности с сексуальностью. Были рассмотрены четыре вида неадекватной агрессивности: гетероагрессивность, аутоагрессивность, гипо- и гиперагрессивность.

Гетероагрессия — агрессивность, которую человек направляет на другую цель. При аутоагрессии агрессивность направляется на самого себя. Гипоагрессия — это подавленная агрессивность. А гиперагрессия, наоборот, чрезмерно выраженная агрессивность.

Ознакомившись со схемой на рисунке, клиентка пришла к выводу, что у нее присутствуют два вида агрессивности. С помощью гетероагрессии она «разряжается» на муже и начальнике, а последствиями аутоагрессии являются имеющиеся у нее симптомы.

Как известно, Фрейд описывал наличие в психике двух инстинктов: сексуального и агрессивного (Эроса и Танатоса), находящихся в динамическом равновесии [7]. Сексуальность и разумная агрессивность являются жизненными силами, направленными на выживание. В течение жизни индивида между данными силами происходит постоянное взаимодействие. Нормальная сексуальность необходима для качественного удовлетворения сексуальной потребности, а нормальная агрессивность — для проявления сексуального желания. В случае чрезмерной выраженности одной из сил равновесие в системе может нарушаться. В такой ситуации возникает риск, что «дремлющая» или подавленная сексуальность может оказаться вытесненной энергией агрессивности (что и произошло с нашей клиенткой). Неумение управлять агрессивностью явилось причиной конфликтов с начальником и страха перед собственной сексуальностью. Доминирующая у клиентки энергия агрессивности подавляет энергию сексуальности.

Таким образом, у клиентки выявлена дисгармония в проявлении здоровой агрессивности и сексуальности.

Обнаруженная у клиентки актуализация теневого аспекта архетипа Великой Матери в виде эмоциональной холодности и подавления чувств

(как причины снижения сексуальной энергии) напрямую связана с подавленной агрессивностью. По этому поводу Л.М. Кроль и соавторы [5] отмечают: «... мать, у которой столь глубокие "запасы" подавленной агрессии <...> как бы уже не обязана быть милой» (5, с. 188); «... непроявленная агрессия переадресовывается и разряжается вербально» (5, с. 187). Причиной недовольства мужа сексуальной активностью клиентки является «бессознательный страх перед доминированием женщин и связанная с ним враждебность» (5, с. 189).

Клиентка согласилась, что в охлаждении отношений с мужем есть значительная доля ее вины. Женщине была предоставлена информация о важности «здоровой» агрессивности

в удовлетворении сексуальной потребности и умении выбирать золотую середину на оси «агрессивность» — «сексуальность».

После проведенной терапии женщина отметила, что чувствует себя намного лучше. Она пришла к выводу о необходимости изменить отношение к мужу и поменять мужские стратегии поведения на женские с акцентом на мягкость, любовь и сексуальность.

Полученный результат позволяет сделать вывод, что ассоциативные карты являются не только уникальным инструментом осознания внутри- и межличностных процессов при неврастении, но и эффективным способом коррекции сексуальных проблем.

- 1. Дмитриева Н.В., Буравцова Н.В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. Новосибирск: Центр консалт. технологий СМАЛЬТА, 2015. 228 с.
- 2. Дмитриева Н.В., Буравцова Н.В. Ассоциативные карты в работе с трудным случаем: учеб.-практ. руководство. СПб.: Изд-во «ГАЛАРТ+». 2016. 242 с.
- 3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. 3-е изд., перераб.и доп. СПб.: Речь, 2015. 320 с.
- 4. Кришталь В. В., Григорян С. Р. Сексология: учеб. пособие. М.: ПЕР СЭ, 2002. 879 с.
- 5. Кроль Л. М., Михайлова Е. Л. О том, что в зеркалах: Очерки групповой психотерапии и тренинга. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. 240 с.
- 6. Мартель Б. Сексуальность, любовь и гештальт. М.: ИОИ, 2016. 164 с.
- 7. Фрейд 3. Печаль и меланхолия // Суицидология: прошлое и настоящее: проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах / сост. А. Н. Моховиков. М.: Когито-Центр, 2001. 568 с. С. 225–269.
- 8. Юнг К. Г. Архетип и символ. М.: Ренессанс, 1991. 304 с.

#### References

- 1. Dmitriyeva N. V., Buravtsova N. V. *Metaforicheskiye karty v prostranstve konsultirovaniya i psikhoterapii* [Metaphorical cards in the dimension of counseling and psychotherapy]. Novosibirsk: Smalta Publ., 2015. 228 p. (In Russian).
- 2. Dmitriyeva N. V., Buravtsova N. V. *Assotsiativnyye karty v rabote s trudnym sluchayem* [Associative cards in dealing with a difficult case]. St. Petersburg: Galart+ Publ., 2016. 242 p. (In Russian).
- 3. Zinkevich-Yevstigneyeva T. D. *Praktikum po skazkoterapii* [Practicum in fairytale therapy]. 3<sup>rd</sup> Ed. St. Petersburg: Rech Publ., 2015. 320 p. (In Russian).
- 4. Krishtal V.V., Grigoryan S.R. Seksologiya [Sexology]. Moscow: Per Se Publ., 2002. 879 p. (In Russian).
- 5. Krol L. M., Mikhaylova Ye. L. *O tom, chto v zerkalakh: Ocherki gruppovoy psikhoterapii i treninga* [What lies behind the mirrors: essays on group psychotherapy and training]. Klass Publ., 1999. 240 p. (In Russian).
- Martel B. Sexualité, amour et Gestalt. 2e édition. Paris: InterÉditions, 2007. 224 p. (In French) (Rus. ed.: Martel B. Seksualnost, lyubov i geshtalt [Sexuality, love, and Gestalt]. Moscow: Institute for Humanities Research Publ., 2016. 164 p.)
- 7. Freude S. Trauer und Melancholie. *Internationale Zeitschrift fur Arztliche Psychoanalyse*, 1917, 4 (6), pp. 288–301 (in German). (Rus. ed.: Freid Z. Pechal i melankholiya [Mourning and melancholia]. In: *Suitsidologiya: proshloye i nastoyashcheye: problema samoubiystva v trudakh filosofov, sotsiologov, psikhoterapevtov i v khudozhestvennykh tekstakh* [Suicidology: past and present: the problem of suicide in the works of philosophers, sociologists, psychotherapists, and in artistic texts]. Mokhovikov A. N. (ed.). Moscow: Kogito-Tsentr Publ., 2001, pp. 225–269).
- 8. Jung C. Arkhetip i simvol [Archetype and symbol]. Moscow: Renessans Publ., 1991. 304 p. (In Russian).