

НАПРАВЛЕНИЕ 7. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОДИАГНОСТИКА

Е.А. Бессонова, Н.А. Букреева

Авторская методика «Юнгианский чемодан», направленная на работу с ценностными ориентирами личности

Каждый человек в те или иные моменты своей жизни встречается лицом к лицу с внутренними, не разрешимыми на первый взгляд, задачами. В психологии можно дать следующее название таким задачам: внутреннее противоречие или внутрличностный конфликт, как столкновение противоположно направленных интенций, например. Сталкиваться могут и отдельно взятые ценности, т.е. наиболее значимые объекты внутреннего мира человека.

Разговор о смысле жизни, о том, что для человека наиболее важно – сложен. Зачастую, не знаешь с какой стороны подойти к решению этого сложного вопроса... Что взять за исходную величину, которой можно было бы померить свои ценности?

Задавшись этим вопросом, мы предприняли попытку создать методику, которая давала бы человеку (клиенту, участнику группы) возможность не только переосмысления своего жизненного пути, но и составления иерархии значимости отдельных составляющих своей жизни. Эта методика может использоваться в ходе тренинговой и индивидуальной работы с клиентом.

Апелляция к художественным образам может значительно облегчить проработку личных затруднений или ситуаций с клиентом, поэтому в качестве предлагаемого сюжета мы выбрали достаточно интересный рассказ С. Довлатова «Чемодан».

«Это было всё, что я нажил за тридцать шесть лет. За всю мою жизнь на родине. Я подумал – неужели это всё? И ответил – да, это всё».

И тут, как говорится, нахлынули воспоминания. Наверное, они таились в складках этого убогого тряпья. И теперь вырвались наружу. Воспоминания, которые следовало бы назвать – «От Маркса к Бродскому». Или, допустим, – «Что я нажил». Или, скажем, просто – «Чемодан»...»
(Довлатов, 2002, с.276)

Формально рассказ повествует об эмигранте, разбирающем на чужбине свой чемодан, в котором все содержимое нажитое за тридцать-сорок лет жизни. Каждый предмет, а их в чемодане не так уж и много, по-своему ценен, дорог для героя, с каждым предметом связана частичка прошлой жизни, значимая история. При этом сами предметы функционально бесполезны... Шапка из фальшивого котика... не греет, не красит... но именно эта шапка является маркером его сложных, противоречивых отношений с братом. Поплиновая рубашка... не греет, не красит... рубашка актуализирует взаимоотношения с женой. И так каждая вещь в чемодане – не греет, не красит, зато поднимает на поверхность те семьдесят процентов айсберга внутренней жизни, которые до этого были скрыты.

Участникам тренинговой группы или клиенту дается следующая инструкция: «Представьте, что сегодня вам предстоит навсегда покинуть свою страну. Вы уже никогда не сможете вернуться обратно домой. Ваша задача за десять минут собрать чемодан, в который вы можете положить всего семь вещей. Только семь. Что это будут за вещи – решать вам, материальные, не материальные... любые. Собирайте...».

В течении 7-10 минут участники «собирают свой чемодан», они могут составить список на листе, могут сделать это мысленно.

После того, как все участники приготовились в путь, ведущие просят каждого озвучить взятые вещи. Параллельно просят рассказать, почему участником были выбраны именно эти предметы, и какой из них является самым значимым в списке. Почему? Какие связаны воспоминания, ассоциации...

Когда все списки прозвучали, ведущие представляют в роли таможенников, которые в праве еще раз «перевернуть» чемодан, посмотреть, что в нем и попросить оставить некоторые предметы: «На борту лайнера – перегруз, поэтому каждому участнику сейчас предстоит избавиться от одного предмета...». Идет проработка ситуации. Способов избавления от предметов озвучивается несколько: вещь можно оставить таможенникам, вернуть домой, подарить кому-нибудь из участников группы или уничтожить вовсе. Обсуждаются следующие вопросы: почему был выбран именно этот предмет? Почему поступили с ним именно таким образом? Чего не стало вместе с этой вещью?

После того, как список стал меньше ровно на один предмет, ведущие просят избавиться еще от одного. И так происходит до тех пор, пока в чемодане участников не останется всего одна вещь. На этом этапе обсуждаются такие вопросы, как – почему остался с вами именно этот предмет? Что он значит для вас?

Дальше ведущие помогают восстановить последовательность вычеркиваемых из списка предметов, выстраивая, таким образом, их иерархию.

Для тех участников, кто доволен своим чемоданом, работа завершается решением, куда именно они отправятся, а далее эти участники улетают в выбранную страну. Недовольные или сомневающиеся участники могут получить еще один шанс собрать заново свой чемодан (на этом делается особенный эмоциональный акцент), но выбрав только из тех предметов, которые были оставлены на таможне. Таким образом, участниками сравниваются свои и чужие ценности.

В индивидуальной работе можно предложить клиенту собрать «сегодняшний чемодан», а потом пофантазировать, каков был бы его чемодан еще пять-десять лет назад, и каков будет его чемодан через пять-десять лет. Таким образом, сравниваются ценности прошлого времени и нынешнего. Эту тему также можно проработать: почему именно эти предметы были значимы тогда, и почему свою значимость они утратили сегодня? Что станет ценностью в будущем?

Этот метод мы опробовали и в групповой работе, и в индивидуальной. Специфика групповой работы по этой методике в том, что позволяет получить обратную связь ценностям каждого участника, обратную связь по иерархии. Сразу находятся люди, которые похожи по содержанию чемоданов, и люди, которые отличаются кардинально. В ходе совместного обсуждения некоторые участники осознают не значимость содержимого своего чемодана, его ориентированность на практические нужды, а не личностные ценности. Это также может стать значимым результатом тренинга для участника. Важным условием применения методики является возможность безопасного самораскрытия участников в группе, поскольку, так или иначе, проговаривается то, чем человек живет, что для него самое дорогое.

Индивидуальная работа хоть и исключает сравнения с другими людьми, все же дает возможность сравнения себя с самим же собой: собой в прошлом, настоящем и будущем.

Данную методику рекомендуется использовать ближе к завершению тренинговой программы, то есть обязательно после стадии конфликта в группе, поскольку для самораскрытия требуется ситуация истинной сплоченности группы.

Литература

1. Довлатов С. Чемодан // Встретились, поговорили. СПб: Азбука, 2002. – С. 272-388.