

CHESS THERAPY OR ... LIFE AS A GAME OF CHESS ³

Assoc. Prof. Nikolina Angelova, PhD

Department of Health care

“Angel Kanchev” University of Ruse

Phone: 0888 747347

E-mail: nangelova@uni-ruse.bg

***Abstract:** With its various features (movement of figures and their layout), the game reflected the composition and qualities of the Indian army, formed by four parts: elephants, battle towers, horses and infantry. That is why it is believed that the chess game was designed to train the Indian military chiefs. Through the chess games the contact with the unconscious and with the cause of the internal conflict is also mediated. The goal of the therapy is to achieve personal growth and well-being, to develop skills to cope with difficult life situations, and to reveal the creative potential of the personality, as this happens in the course of the analysis of the game.*

***Keywords:** Chess therapy, human relationships.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Шахматната дъска е символ и обединение на противоположностите: мъжко и женско, светлина и тъмнина, Ин и Ян...

Думата шах идва от персийски и означава император, а думата мат означава мъртъв - който умъртви противниковия император (цар), той печели играта. С различните си свойства (движения на фигурите и с тяхното разположение), играта е отразявала състава и свойствата на индийската войска, образувана от четири части: слонове, бойни кули, коне и пехотинци. Ето защо се смята, че шахматната игра е създадена за обучение на индийските военононачалници. От Индия шахмата се разпространява и в Персия. Така той се появява в историята на Персия около 600 година сл. Хр., като противопоставящи се две армии от по 16 фигури всяка. Шахматът се играе върху квадратна дъска, която е разделена на 64 (8×8) квадратчета. Условно цветът на 32 от тези квадратчета е бял, а на другите 32 – черен.

ИЗЛОЖЕНИЕ

Шахматната терапия е форма на психотерапия, при която шахматната игра се използва като средство за диагностициране и лечение на междуличностни или вътрешни конфликти, за осъзнаване на причинно-следствени връзки между житейски събития, за формиране на навици за планиране и постигане на набелязани цели. За основател на шахматната терапия се смята персийският мъдрец Разес (852-932 сл. Хр.), който е бил главен лекар на болницата в Багдад. Той е използвал тактики и стратегии от шахматната игра като метафори на реалността/живота, с цел да помогне пациентите си да мислят по-ясно. Подобни концепции се откриват и в работите на Fadul и Canlas (2009).

В обзора на индийският психотерапевт Janethius от 2009 година шахматната терапия е разгледана като форма на арт-терапия. Шахмата може да бъде използван и като проективна диагностична и психотерапевтична техника. Шахматните партии отразяват психологичните проблеми на личността и могат да ни помогнат да си отговорим на въпроса „защо избираме някои жизнени сценарии“. Чрез шахматните партии се опосредства и контакта с несъзнаваното, а така и с причината за вътрешния конфликт. Целта на терапията е постигането на личностен ръст и благополучие, развиване на умения за справяне в трудни житейски ситуации и разкриване на творческия потенциал на личността, като това става в хода на анализа на играта. При това всяка шахматна фигура има своя роля и значение (Бели фигури:

³ Докладът е представен на сесия Здравни грижи на 26 октомври 2018 с оригинално заглавие на български език: ШАХМАТНА ТЕРАПИЯ ИЛИ... ЖИВОТЪТ КАТО ПАРТИЯ ШАХ.

Цар – рода, Царица – семейство, Топ – територията, Кон – стратегията, Офицер – поведение, Пешки – събитията; Черни фигури: Цар – родова карма, Царица – семейни проблеми, Топ – карма на населеното място, Кон – грешни стратегии, Офицер – дезадаптивно поведение, Пешки – негативни събития). Всички бели фигури имат позитивно значение, символизират радостта и удоволствието, а черните фигури съответно мъката, тъгата и загубата.

Според Fleming и Strong (1945) шахматните партии олицетворяват изпълнението на несъзнаваните ни желания. Важно е да се открият подтиснатите желания, които ни плашат толкова много, че нашите игри могат да се превърнат в серия от поражения. Партиите могат да се разделят на игри за изпълнение на желанията, тревожни игри и карателни игри. Според Janethius (2009) карателните игри също са игри за изпълнение на желанията, но на желанията идващи от Свръх Аза. Bezergianov (2011) в книгата си „Character Education with Chess” използва шахмата като логотерапия, за да помогне на клиентите си да открият и осъществят уникалните си житейски задачи и да осъзнаят уроците на житейските ситуации. Партиите, които играем всъщност са път към нашите актуални, истински мисли и емоции. В процеса на развитие на всяка една партия шах можем да видим и анализираме агресивните си импулси и желания, партиите са и начин за компенсация на житейски недостатъци. Например, ако човек не в състояние открито да изказва и отстоява мнението си пред началниците си, той може спокойно да разиграва агресивно нападение над царя в хода на шахматната партия. Така той сублимира и канализира психичната си енергия, удовлетворява подтиснатите си желания по социално приемлив начин.

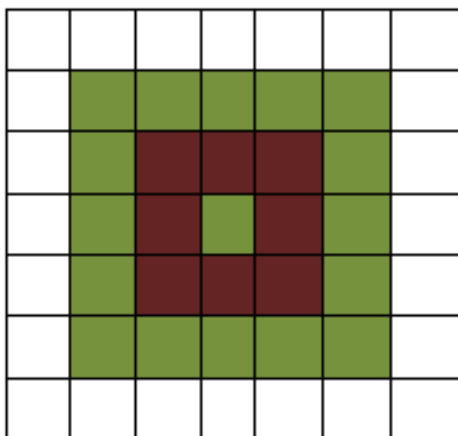
Шахмата може да бъде използван като средство за психодиагностика и психотерапия при индивидуална или фамилна терапия вкл. и за изследване на взаимоотношенията в семейството (измерва се степента на близост и йерархията в семейството, вкл. и представа за структурата на психологичното пространство на всеки един от семейните членове, както и да се оцени семейната сплотеност). Използват се фигурки, изобразяващи семейните членове, като фигурките не са традиционните шахматни фигури. Те се разпределят по шахматната дъска, така че да могат да се гледат едни други, да са разположени странично или да са обърнали гръб една на друга. Фигурите могат да се поставят и върху дървени кубчета с различна височина (1,5, 3, 4,5, 6 и 7,5 см) в зависимост от степента им на влияние при вземане на решения в семейството. На шахматната дъска се разполагат както членове на нуклеарното семейство, така и членове на родителското семейство на изследваното лице/лица.

Фигурите на семейните членове от женски пол имат конусообразна форма и очи, а фигурите от мъжки пол са с цилиндрична форма и очи, като големината им е като на стандартните шахматни фигури. На изследваното лице/лица (клиента) се предлага да постави собствената си фигура в центъра на шахматната дъска/игралното поле. Фигурите на другите семейни членове се поставят от клиента на различно разстояние от централната фигура. Това разстояние служи за определяне на психологичната дистанция в семейството. Нагледно за клиента се фиксират относително устойчиви граници на психологичното пространство, което дава възможност за определяне както на собственото пространство, така и на пространството на семейните членове. Психологичната дистанция може да бъде представена в два основни параметъра: 1. дължина (близко - далече) и 2. сила (взаимоотношения без напрежение във връзката – силно напрегнати взаимоотношения). Параметрите дължина и сила на психологичната дистанция са право пропорционални един на друг: колкото по-близка е психологичната дистанция между двама семейни членове, то взаимоотношенията им са по-напрегнати, и взаимното влияние на тези семейни членове е голямо.

За дължината на психологична дистанция се съди по разстоянието между фигурата на клиента/изследваното лице до другата фигура или разстоянието между две фигури на игралното поле (представлява психологичното пространство) е свързано с преживяването за диференциация на Аз-а на изследваното лице и на всеки един от членовете на семейната му система.

Таблица 1. Психологична дистанция

Дължина на психологичната дистанция	Феноменология
Близка /в кафяв цвят/	Привързаност, страх от раздяла, понякога натраплива „прилепчивост”
Средна /в зелен цвят/	Доброжелателност, приветливост, отзивчивост
Далечна /в бял цвят/	Отдалеченост, затвореност, нежелание за общуване, избягващо поведение/избягване на разговори и срещи



Фиг. 1. Шахматна дъска за изследване на взаимоотношенията в семейството

Интерпретацията на резултатите от изследването се основава на оценка на близостта на отношенията според дължината на психологичната дистанция, характера/силата на контактите между семейните членове и авторитарността на отделните членове. Възможна е както индивидуална работа, така и съвместна работа на двойката. Количествената оценка на структурата на семейните отношения може да бъде допълнена с анализ на проведените интервюта, вкл. наблюдение на вербалното и невербално поведение, както и обсъждане на получената количествена оценка.

Таблица 2. Области и характеристики на психологичната дистанция

Област	Характеристика	Дължина на психологичната дистанция	Рефлексивни преживявания
Симбиотична	Много тясна връзка с другите семейни членове, личното пространство е много малко, отношенията са твърде взаимно зависими и неподвижни, почти няма възможност за вътреличностни промени и за развитие и проявяване на собствена активност в семейната система.	Много близка (0-1,5)	Аз не принадлежа на себе си, другите ме „поглъщат”.
Плодотворна	Оптимална зона за взаимоотношения с другите семейни членове и за личностен ръст.	Средна (2-3)	Никой не ми пречи. Мога да разчитам на себе си и на другите.
Отчуждена	Няма усещане за връзка и общност с другите семейни членове, чувства се изолиран от тях.	Далечна (3,5-4,5)	Аз съм самотен и никому ненужен. Няма никой край мен.

Тази методика макар и проективна е икономически изгодна, вариативна при избора на обекти за измерване на психологичната дистанция, както и сравнително бърза обработка на получените данни.

ИЗВОДИ

Прилагането на шахматния модел за света и за човешките отношения в живота и в психотерапевтичната практика се базира на идеята, че когато се изправим пред проблем, следва да се опитаме да го опишем с езика на шахматната игра и с нейните средства да търсим решението. Този подход има няколко предимства:

1. Шахматът е универсален език, който може да се използва от хора от различни националности и от хора на различни интелектуални равнища – всеки според възможностите си може да прилага системен модел на мислене;

2. Използването на шахматния модел от професионалисти и клиенти намалява разпространението на стигмата спрямо психичната болест и дава възможност на клиентите да получат на разбираем за тях език обяснение за проблеми им и описание на перспективите пред тях;

3. Този подход може да се използва и при хора, които имат затруднения при вербализирането на преживяванията си, както и в процеса на психосоциална рехабилитация на пациенти с шизофрения. Според Daniela Fronzi и Massimo Marino състоянието на пациенти с шизофрения, които ежедневно играели шах се подобрявало по-бързо /по отношение на негативната симптоматика/, отколкото пациенти, които не се занимавали с аналогична умствена дейност. Пациентите-шахматисти имали по-добра концентрация на вниманието и по-добро дългосрочно планиране.

4. Използването на шахматния модел за справяне с житейски проблеми дава възможност за бързо, лесно и разбираемо структуриране на времето, пространството и психичните процеси. Това подпомага процесите на самопознание и корекции на модели на мислене и поведение, които не са ефективни.

REFERENCES

- Bezergianov, R., Character Education with Chess, 2011-72
- Daniela Fronzi - Massimo Marino, „Scacco-terapia apprendere la via della semplicità in 6 dimensioni” - Il Cavallo Silenzioso Editore Asis, 2016-07-16
- Fadul, J; Canlas, R (2009), Chess Therapy, retrieved 2009-12-27
- Fleming, J;Strong, S (1945), Reider, N, ed., "Observations on the Use of Chess in the Therapy of an Adolescent Boy", The Psychoanalytic Quarterly, 14: 562, retrieved 2009-12-27.
- Janethius, T, Creative Chess Therapy, retrieved 2009-12-27