

Разговор с Фроммом, или танец Мэрилин Монро

П. П. Горноста́й

Личностные ресурсы человека часто оказываются заблокированными. Для их раскрытия мы используем различные психотерапевтические методы, один из вариантов которых предлагается в данной статье. Автор исследует взаимосвязь ресурсов и психологических барьеров, анализирует проблему внешних и внутренних источников ресурсов личности. В статье рассматриваются случаи из психодраматической практики, иллюстрирующие использование ресурсных ролей «культурных консервов».

Введение

Всегда ли человеку хватает *личностных ресурсов* для решения психологических проблем, возникающих в его жизни? На первый взгляд вопрос кажется риторическим, ведь если бы многие не испытывали недостатка в ресурсах, то зачем была бы нужна психологическая помощь. Однако, любой профессионал, имеющий даже небольшой опыт в области психотерапии или консультирования, понимает, что здесь дело не в наличии или отсутствии ресурсов как таковых, а в том, может ли человек ими свободно распоряжаться. Создатель психодрамы Я. Л. Морено, связывая эту способность со *спонтанностью* личности, писал: «Индивид с высокой степенью спонтанности будет извлекать максимум из ресурсов, находящихся в его распоряжении, – из интеллекта, памяти или навыков, и может оставить далеко позади обладателя лучшими ресурсами, но наименьшим образом их использующего» (Морено, 2001, с. 134).

Очевиден вывод, что важной задачей не только консультирования и психотерапии, но и различных психологических тренингов является *повышение эффективности использования личностных ресурсов*. Например, творческие тренинги повышают эффективность использования творческих возможностей (иногда довольно значительно), что часто ошибочно называют повышением творческого потенциала, хотя вряд ли можно всерьез говорить о развитии творческих способностей в течение всего нескольких десятков часов занятий. В терапевтическом процессе человек обретает уверенность в себе, становится субъектом собственной жизни, то есть начинает использовать собственную

Павел Петрович Горноста́й – психолог и психотерапевт, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник Института социальной и политической психологии АПН Украины.

E-mail: gorn@univ.kiev.ua Персональный веб-сайт: http://users.i.com.ua/~p_gorn/

личность как ресурс решения жизненных проблем. Вопрос в том, как помочь человеку найти доступ к его ресурсам. Различные методы и подходы предлагают разные пути решения этой проблемы. Один из вариантов предлагается на страницах данной статьи.

Ресурсы и барьеры

Трудно себе представить человека, у которого отсутствовали бы ресурсы для личностного развития, как невозможно представить себе полное отсутствие спонтанности, которую Я. Л. Морено считал наиболее глубинным филогенетическим фактором личности, формирующим человеческое поведение. По его мнению, без спонтанности личность погибает (Морено, 1993, с. 15). С психологическими ресурсами, точнее, с их блокированием, тесно связаны всевозможные личностные проблемы. Эта ситуация хорошо описывается с помощью понятия «барьера», в этом случае субъективная картина проблемы выражается в ощущении непреодолимости психологических (внутриличностных) барьеров, возникающих на пути реализации личностных ресурсов.

Понятие «барьера» не относится к самым употребительным в психологии и психотерапии, и его значимость пока что не адекватна небольшому количеству публикаций, где оно упоминается. Исследователи научного творчества, которые используют это понятие, утверждают, что каждому акту творчества предшествует появление специфического познавательного барьера. Аналогично, терапевтический инсайт связан с предшествующим ему психологическим барьером. Р. Х. Шакуров рассматривает барьер как универсальный атрибут жизни, как такое отношение между элементами системы, которое ограничивает свободу одного из них. Только блокируя потребность можно понять, как она важна для человека (например, воздух, когда его не хватает). Эмоции – это реакции человека на динамику барьеров. Автор делает вывод, что развитие – это ответная реакция организма на преграды, а формулой (принципом) развития является «самовосполнение ресурсов ради преодоления» (Шакуров, 2001, с. 9).

Внешние и внутренние источники ресурсов

Что такое ресурс, и каковы его основные источники? Имеет ли смысл такое понятие, как «внешние источники» внутриличностных ресурсов? Вопросы не праздные, ибо опыт человека формируется в процессе взаимодействия с окружающим миром (физическим и социальным). На этой идее базируется культурно-историческая теория Л. С. Выготского, согласно которой не только опыт, но и способности человека (другими словами – его ресурсы) развиваются в результате интериоризации достижений человеческой культуры. Сейчас даже противники этой теории соглашались с тем, что влияние социума и культуры на развитие личности огромно.

С первых дней жизни родительская поддержка является мощным ресурсом для маленького ребенка, без которого он не в состоянии выжить и сформировать

роваться как гармоничная личность. Недостаток поддержки в раннем детстве сопряжен с различными формами психологической депривации, что чревато серьезными проблемами в будущем. Со временем эта внешняя поддержка должна смениться опорой на собственные способности взрослого независимого человека. То, что нормально и оправдано для маленького беспомощного ребенка, совершенно неестественно для взрослого, для которого такое состояние является ситуацией сильной *психологической зависимости*. Парадоксально, но родительское влияние может играть и отрицательную роль. Например, родительские запреты, превратившись в составные части *жизненного сценария* личности, могут становиться барьером на пути к ее собственным ресурсам.

Ресурс эффективно работает, когда он имеет внутренние источники. Если же доступ к собственным ресурсам перекрыт барьерами, сценарными запретами, комплексами (в разных психотерапевтических парадигмах существуют разные модели для характеристики ядра психологической проблемы), то человек ищет внешний источник поддержки. Такие люди весьма зависимы от чужой оценки (собственная самооценка слабая, на нее очень влияет мнение других), они переоценивают значимость других людей и их роль в создании психологического благополучия. К. Хорни, исследовавшая наиболее характерные особенности невротической личности, отмечает невротическую потребность в любви и привязанности, которая на самом деле является защитой от некоторой базальной тревожности. Таким людям часто присущ страх отвержения и одиночества, стремление к расплате страданием (Хорни, 1993, с. 81-115).

Разумеется, внешние ресурсы – это эрзац, они не годятся, если мы хотим иметь дело с автономной и аутентичной личностью. Привязка к внешнему ресурсу – это подкрепление психологической зависимости в разных формах, в том числе и от процесса психотерапии, если опора на внутренние ресурсы подменяется только поддержкой со стороны психотерапевта. Использование сильной внешней поддержки в процессе психотерапии допустимо лишь как временное средство, иногда необходимое. Можно привести интересный пример методики «перевоспитания» (parenting), используемой в *школе катексиса* транзактного анализа семьи Шиффов. В этом случае один или два терапевта на ограниченное (иногда довольно значительное) время становятся «временными родителями» пациента (в школе Шиффов происходило даже юридическое усыновление), работая почти исключительно с его Детским эго-состоянием (Schiff, 1969). Элементы работы с «внешними ресурсами» присутствуют во многих других методах.

Но, тем не менее, психотерапевтическая помощь не должна ограничиваться поддержкой. В конечном счете, она должна быть направлена на раскрытие внутренних ресурсов, иначе вместо автономной личности мы будем иметь *симбиоз* терапевта и клиента. Даже если клиент очень нуждается в положительных поглаживаниях психотерапевта, прося, а иногда прямо или косвенно «вымогая» их, прямое удовлетворение его запросов далеко не всегда полезно.

Это хорошо видно на примере нарциссического переноса, когда клиент таким способом удовлетворяет не насыщенную в детстве потребность в зеркализации. В этом случае, как пишет М. Кан, «ответное успокоение может дать временное облегчение, но это успокоение не доходит до внутреннего источника беспокойства. Самой серьезной опасностью временного облегчения является то, что оно немедленно забирает энергию клиента, и ценная возможность для клиента войти в соприкосновение с самими эмоциями и воспоминаниями, окружающими этот источник, может быть упущена» (Кан, 1997, с. 124). Другими словами использование внешнего ресурса может оттягивать энергию от внутреннего.

Ресурсы и «культурные консервы»

По мнению Я. Л. Морено существует четыре основные формы спонтанности, соответствующие таким сферам жизни: а) активация культурных консервов и социальных стереотипов; б) создание новых организмов, новых форм искусства и новых паттернов окружающей среды; в) формирование свободного выражения личности; г) формирование адекватных реакций на новые ситуации (Морено, 2001, с. 131).

В трех последних сферах речь идет о творческих актах, имеющих ресурсный источник внутри творца. «Культурные консервы» на первый взгляд являются внешним источником ресурсов. Это может быть проиллюстрировано ролями таких персонажей, которые не принадлежат к индивидуальному жизненному опыту протагониста, а представляют собой достояние культуры, например, театральные роли или роли исторических личностей (последние мы условно назовем ресурсными ролями «культурных консервов»).

Еще Я. Л. Морено отмечал, что, исполняя чужую роль, человек бывает более спонтанным, чем, будучи самим собой, так как в этом случае он не пользуется привычной системой психологических защит. Играть другого безопаснее, ибо можно не бояться цензуры, если критика и возникнет, то она не будет касаться его лично. Но значение таких ролей намного шире: это роли-символы, олицетворяющие ту реальность, которая актуальна для данной игры, сцены или темы. Будучи символом, ресурсные роли выражают квинт-эссенцию желательной модели поведения. Это по сути один из вариантов психодраматической работы с идеалами. Но, чтобы работа с такими типами ресурсных ролей решала отмеченные выше задачи, методика должна опираться на внутренние представления о ресурсной роли, являться производной от собственной ролевой Я-концепции участника ролевого действия.

Понимание роли как ресурса не ново для психологии. В одном из исследований (правда, выполненном за рамками психодрамы и психотерапии) делается вывод, что роль может использоваться как фасилитатор и выразитель человеческих действий, а, следовательно, она фактически выступает как мобилизатор личностных ресурсов в разных видах деятельности и социальной

активности индивида (Callero, 1994). Ресурсные возможности ролей в достаточной степени используются и в ролевой психотерапии, хотя и не всегда получают необходимое методологическое обоснование.

Ресурсные роли в практике психодрамы

Мы предлагаем описание двух психодраматических сессий, в которых используются ресурсные роли «культурных консервов». Эти описания не являются стенограммами или протокольными отчетами. Они в произвольной форме описывают общий ход драмы. Детали, связанные с техникой постановки, с выбором персонажей, с обменом ролями, а также прямые диалоги опущены. Читатель, знакомый с психодраматической игрой без труда представит себе, как могло разворачиваться действие. Имена и значимые детали изменены.

Случай первый: разрешение на любовь

Тема, заявленная на психодраму, звучала так: «*Почему я боюсь близких отношений с людьми (главным образом с мужчинами)?*» Протагонистка – Анжела, 25-летняя девушка, бухгалтер, очень увлекается психологией, прочитала много книг. Своей семьи нет, живет с родителями. Проблема касается нынешних отношений с молодым человеком, которого зовут Юра. Во время представления роли мамы выясняется, что та не одобряет выбора дочери. Папа молчаливо поддерживает в этом свою супругу.

1 сцена. *Разговор с родителями.* Канун Рождества. В комнате сидят Анжела со своим другом Юрой и смотрят телевизор. Родители что-то готовят на кухне. Мама подзывает Анжелу, чтобы та помогла ей. На каком-то этапе разговора ведущий предлагает маме повторить те слова, которые Анжела вложила в ее уста во время введения в роль (о том, что Юра ей не пара). После разговора с мамой Анжела возвращается в комнату, но не чувствует себя в безопасности. Ей хочется уйти из дому. Они с Юрой выходят на улицу, разговаривают, но не могут заговорить на важную для них тему о собственных отношениях, о чувствах друг к другу. Анжеле не хватает ресурсов, она не может найти необходимые слова. Ей кажется, что она не смогла защитить Юру от мнения родителей, сама попала под их влияние. Она считает, что не имеет права на свои чувства. На вопрос ведущего, когда в прошлом были подобные переживания, Анжела вспомнила один школьный эпизод.

2 сцена. *Школа, урок географии в 6 классе.* У Анжелы сложные отношения с одноклассниками. Большинство девочек попали под влияние одной ученицы, которая ненавидит Анжелу, всячески старается ее унижить. Остальные хихикают, когда та дает кому-то едкие замечания. Анжела дружит с одноклассником Сережей, который недавно в этом классе. Учительница вызывает Сережу к доске. Он плохо знает материал. Учительница сажает его и вызывает Анжелу со словами: «*А ну, посмотрим, как ты выручишь своего друга!*» Анжела не знает урока, молчит, одноклассницы издеваются над ней,

Анжела готова сквозь землю провалиться. Ее переполняет чувство беспомощности, смешанное с чувством вины, за то, что она предала друга, не смогла защитить его от насмешек, и чувством обиды, что Сережа тоже не смог постоять за нее.

Затем сцена была переиграна, и девочка Анжела получила поддержку со стороны взрослой Анжелы, которая, вмешавшись в ситуацию, легко поставила всех на свои места, дала отпор не только зарвавшимся одноклассникам, но и учительнице, которая нарушила все правила педагогической этики. После этой сцены у Анжелы возникло желание объясниться с Юрой. Но разговор не клеился. Между ними стояли какие-то незримые барьеры. Вероятно, это связано с каким-то еще более ранним опытом.

3 сцена. Ссора родителей. Анжела вспомнила, как когда-то в детстве (ей было 5 или 6 лет) во время ссоры родителей она почувствовала вину за то, что якобы не сумела защитить папу от несправедливых, как ей казалось, нападок мамы. Разыгрывая эту сцену, ведущий с помощью обмена ролями дал возможность достаточное время побыть в образе каждого из участников сцены. Благодаря этому Анжела сумела прочувствовать ответственность каждого за собственные чувства и действия, что снизило ее чувство вины.

Можно было возвращаться в первую сцену. Ситуация изменилась, чувство вины прошло, но Анжеле не хватало спонтанности в разговоре с Юрой. Нужен был еще какой-то ресурс, который снял бы Анжеле некие запреты на чувства к молодому человеку. Вопрос, кто бы мог прояснить ситуацию с интимными чувствами, кто умеет владеть ими, кто является знатоком в этих чувствах, вызвал длительную паузу раздумий. Ведущий предложил вспомнить не только реальных людей, Анжелиных знакомых, но, возможно вымышленных, или тех, кто является знатоком в любовных делах из числа исторических личностей. Неожиданно Анжела назвала имя Эриха Фромма.

4 сцена. Разговор с Фроммом. Чтобы представить нового героя драмы, ведущий предложил Анжеле поменяться с ним ролями и устроил подробное интервью. Фромма «пригласили» в зал, где идет психодраматическая сессия, торжественно представили остальным участникам. Ведущий расспрашивал Фромма о себе, о том, как он относится к проблеме любви. Фромм (которого играла Анжела) рассказал, что много изучал психологию любви, даже написал целую книгу об этом. Он очень ценит это чувство в человеке, считая его самым главным. Затем, вернувшись в собственную роль, Анжела сама поговорила с Фроммом (с использованием техники обмена ролями). Юра в это время сидел рядом. Анжела получила от Фромма сильную поддержку. Она утвердилась в своих чувствах, которые имеют полное право на существование. Никто не должен вмешиваться и диктовать ей, кого и как любить.

5 сцена. Рождество (возврат в 1-ю сцену). Анжела вместе с родителями и Юрой празднуют Рождество. Поведение Анжелы стало гораздо увереннее. Сидя рядом с Юрой, несмотря на присутствие родителей, она ощущает

гораздо больше безопасности, чем вначале.

На примере игры Анжелы мы видим, что она, перестав брать на себя лишнюю ответственность за чувства и поступки других, освободилась от двойного чувства вины: перед Юрой (за то, что якобы не сумела защитить его) и перед родителями (за якобы неправильный выбор партнера). Причем, если работа с первым чувством была классическим вариантом проработки детского опыта отношения с родителями, то во втором случае мы использовали «тренинговый» вариант ресурсной роли Фромма. Второе чувство, вероятно, было связано с какими-то сценарными запретами на проявления любви и, скорее всего, тоже имеет истоки в раннем детстве. Но прорабатывать этот опыт в той же самой игре было лишним. Это могло быть сделано в другой игре Анжелы на одной последующих сессий. В данном случае можно было бы ограничиться только первым опытом, результат игры все равно был бы положительным. Но использование сцены разговора с Фроммом оказалось уместным и помогло решить еще одну задачу – получить разрешение на любовь.

Случай второй: ресурсы женственности

Тема, прозвучавшая в процессе выдвижения, выглядела почти комично: *«Не хочу по утрам есть манную кашу»*. Протагонистка – Валентина, 23-летняя девушка, дизайнер. Живет с мамой, сестрой-студенткой Леной (на 2 года младше) и молодым человеком Андреем, с которым у Вали что-то вроде гражданского брака. Вале надоела постоянная опека мамы, которая мешает ее самореализации как взрослой женщины.

1 сцена. Утренний завтрак. Традиционный ритуал утреннего завтрака, мама сервирует стол, члены семьи по очереди приходят на кухню и усаживаются за столом: Валя, Андрей, Лена, рядом устраивается кошка Дуся. В центре стола стоит вазон как символ домашнего уюта. Мама не садится, продолжая ухаживать за остальными. Она подает Вале тарелку с манной кашей. Вале не нравится вся эта ситуация, она сама себе кажется маленькой девочкой, ей неудобно перед Андреем, она ненавидит манную кашу, которую вынуждена есть каждый день. Наконец-то она не выдерживает: *«Мама, не хочу я есть эту манную кашу!»* Мама тут же отвечает: *«Доченька, у тебя очень изможденный вид. Посмотри, на кого ты похожа»*. Валя пытается возражать, но мнение мамы побеждает. Остальные участники молча наблюдают за сценой, но внутренне они на стороне мамы (так чувствует Валя). Даже кошка злорадно ухмыляется и как бы говорит: *«Ничего ты не можешь. А вообще настоящая хозяйка здесь я!»* Валя начинает упрашивать маму, но та остается непоколебимой. Ситуация заходит в тупик.

Возникает необходимость продублировать поведение протагонистки. Ведущий становится за ее спиной и говорит (как внутренний голос Вали): *«Я чувствую себя маленькой девочкой, которой надо просить разрешения у мамы, что делать, и чего не делать»*. Валя охотно соглашается, но, тем не менее, не

может найти выход из ситуации.

Сцена была модифицирована, ведущий предложил усилить то, что вызывает дискомфорт: кошка Дуся вылезает на руки, мама с тарелкой в руках с ложки кормит дочку. Сестра Лена выступает свидетелем позора Вали, ее роль только усиливает позицию мамы. Андрей со своей стороны вмешивается в сцену: *«Ну, когда же ты, наконец, примешь решение?!»* Действие развивается по нарастающей. Валя встала и отошла в сторону. Остальные участники окружили ее плотным кольцом, ограничивая свободу, усиливая и без того немалый дискомфорт. Кошка цеплялась за руки, мама все настойчивее совала кашу в рот и в глаза. В какой-то момент Валя не выдержала и начала бороться за свою свободу. Несмотря на то, что силы были неравные, Валя одержала победу, освободившись от своего окружения. В процессе борьбы случайно перевернулся стол, упал и разбился стоявший на нем вазон.

2 сцена. Объяснение в любви. Мама и сестра отошли на задний план, Валя осталась вдвоем с Андреем. Они беседуют, Андрей пытается начать обсуждать планы их совместной жизни. Валя его не слышит, поглощенная переживаниями обо всем, что ее окружает сейчас, прежде всего – о доме и о том, что она не в состоянии нормально наладить свой быт. Ведущий предлагает сделать еще одно дублирование и как внутренний голос Вали произносит: *«Я действую за нас обоих, не даю Андрею возможности принимать решение самому, самостоятельно организовывать свой быт. Я продолжаю оставаться членом родительской семьи»*. Валя соглашается, особенно с последней фразой.

Ведущий предложил им побыть вдвоем, спросил, любят ли они друг друга. Они никак не могли заговорить о своих чувствах. Им предложили прогуляться. Во время прогулки по бульвару у Вали в какой-то момент появились слезы на глазах. Она, наконец, сумела высказать то, что было внутри. Вот фрагмент их разговора: *«Я тебя люблю, и мне грустно, что мы мало времени проводим вместе»*, – говорит Валя. *«Я тоже тебя люблю и хочу, чтобы никто не мешал нам жить, так как этого хотим мы»*, – отвечает ей Андрей. Ей хочется быть самой лучшей, хочется верить, что такие отношения между ними будут всегда.

В какой-то момент ведущий спрашивает Валу о ее чувствах. Несмотря на то, что девушка только что пережила катарсис, она сказала, что ее ни на минуту не покидают сомнения. Она не знает, как ей себя вести, что говорить, что делать. Ведущий высказывает предположение, что в общении с любимым мужчиной нужно быть не ребенком (как с мамой), а взрослой женщиной. Валя соглашается, но выясняется, что она не умеет себя вести как настоящая женщина. Ведущий предложил вспомнить кого-то, кто точно знаком с таким поведением, кто является олицетворением женственности. Валя долго думала, а затем назвала имя Мэрилин Монро.

3 сцена. Танец Мэрилин Монро. На роль Мэрилин было выбрано не одну, а две женщины: Ирина и Светлана. Для представления героини Валя

поменялась ролями с Ирой (которая отличалась женственностью в манерах поведения и внешности). Ведущий предложил Мэрилин (которую играла Валя) поделиться, как она ведет себя с мужчинами, а когда та рассказала, он подозвал Андрея, познакомил его с Мэрилин и предложил пообщаться. Мэрилин (Валя) вела себя как настоящая женщина! Она рассказывала о том, что любит больше всего на свете, интересовалась тем, что нравится ее собеседнику, принимала его комплименты благородно и с удовольствием (без тени высокомерия). Андрей спросил Мэрилин, любит ли она танцевать. Та охотно ответила, что очень. Ассистент включил музыку, и пара закружилась в лирическом танце.

После этого Валя вернулась в свою роль и наблюдала за этой же сценой со стороны. Андрей успел потанцевать с обеими «Мэрилин» – с Ириной, а затем и со Светланой. Случайно оказалось, что Света занимается в танцевальной студии: ее танец выглядел по-особому изящным и легким.

Ведущий предложил Вале пообщаться с Андреем, будучи не в роли Мэрилин, а самой собой. После секундного замешательства Вали он отметил, что та прекрасно знает, что и как делать, она это только что продемонстрировала, ведь роль великой актрисы играла она сама. (После игры многие участники отметили особую женственность Вали в роли Мэрилин Монро, а затем и в своей собственной роли.) Затем был разговор, полный чувств, танец, объяснение в любви.

4 сцена. Самоутверждение. После сцены с Мэрилин Монро Валя сказала, что хочет повторить первую сцену, так как она теперь знает, что нужно делать. Во время завтрака она уверенно, но мягко «отстранила» маму от приготовления еды, кушанье было подано согласно выбранному меню (в нем не было манной каши). В общении с домашними Валя выглядела уверенной и одновременно очень женственной.

Дополнительная информация: спустя 5 месяцев после игры Валя и Андрей юридически оформили свой брак.

Данная игра произошла на одном из тренингов «Ресурсы женственности и мужественности» (см. Горностай, 2003). На тренингах личностного роста (в отличие от психотерапии) не всегда уместна очень глубокая проработка темы с погружением в детство и поиском источников травматизации. Тем не менее, описанная игра сопровождалась очень сильными переживаниями и имела, как потом отмечала протагонистка, благоприятный эффект.

На примере ресурсных ролей (Эриха Фромма и Мэрилин Монро) можно наблюдать раскрытие спонтанности благодаря «культурным консервам», если пользоваться терминологией Я. Л. Морено. На первый взгляд, здесь имеет место интериоризация культурного опыта, когда внешняя по отношению к человеку модель поведения, отношения или система ценностей становятся руководством к действию, превращается в его собственные способности и

ресурсы. Но вряд ли можно говорить об истинной интериоризации культурного опыта за столь короткое время (несколько минут или десятков минут), ведь в онтогенезе человека этот процесс длится годами. На самом деле протагонист извлекает ресурсную роль из тайников собственной памяти, а не получает информацию извне. Фактически это актуализация культурного опыта, когда «культурная модель» становится новым источником спонтанности человека.

Является ли использование «культурных» ресурсных ролей опорой на внешний ресурс? На первый взгляд – да, ибо мы имеем дело с жизненным опытом других людей, которые лучше нас умеют справляться с жизненными проблемами. Но на самом деле это не так, или это справедливо в самом начале, когда протагонист выбирает персонаж и думает, что тот поможет ему справиться со всеми трудностями. В этот момент протагонист не догадывается о том, что всю работу по построению образа предстоит провести ему самому. Уже сам выбор ресурсного персонажа протагонистом говорит о том, что этот образ близок ему, что в тайниках его сознания уже имеется сложившаяся модель поведения, отвечающая необходимому идеалу. Очень важно, чтобы протагонист достаточно времени находился в ресурсной роли, чтобы суметь прочувствовать мировосприятие этого человека, на которое затем можно будет опираться. Выстраивая действие от имени другого, он, тем не менее, сам совершает большую работу (иногда достаточно трудную), которая становится его новым опытом.

В описанных примерах решались похожие проблемы, связанные с отношениями между любимыми. Но данная методика позволяет работать с любой темой, где нужно выйти из привычных паттернов поведения и начать действовать по-новому. Суть процесса раскрытия спонтанности с помощью ролей «культурных консервов» заключается в том, что опыт (хоть и «чужой», но хорошо знакомый), первоначально заблокированный, закрытый от применения сценарными запретами, страхами или иными проявлениями внутренних барьеров, становится доступным для человека, начинает свободно осознаваться им и не подвергается цензуре. С помощью таких ресурсных ролей запреты снимаются, и человек сам себе дает разрешения на определенные способы поведения. Играя роль идеала, протагонист не только делает этот идеал чуточку реальнее, он частичку поведения этого идеала присоединяет к собственному ролевому репертуару.

Литература

Горностаев П. П. Ресурсы женственности и мужественности // Журнал практического психолога. – 2003, № 6. – С. 51-55.

Кан М. Между психотерапевтом и клиентом: Новые взаимоотношения. – Пер. с англ. – СПб.: Б.С.К., 1997.

Морено Дж. Театр спонтанности: Пер с англ. – Красноярск: Фонд Мент. Здоровья, 1993.

- Морено Я.* Психодрама / Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001.
- Хорни К.* Невротическая личность нашего времени; Самоанализ: Пер с англ. – М.: Изд. гр. «Прогресс» – «Универс», 1993.
- Шакуров Р. Х.* Барьер как категория и его роль в деятельности // Вопросы психологии. – № 1. – 2001. – С. 3–18.
- Callero P. L.* From role-playing to role-using: Understanding role as resource. Special Issue: Conceptualizing structure in social psychology // Social Psychology Quarterly. – 1994. – Vol. 57(3). – P. 228–243.
- Schiff J. L.* Reparenting schizophrenics // Transactional Analysis Bulletin. – 1969, Vol. 8, No 31. – P. 47–63.

Психологический тренинг

Ресурсы женственности и мужественности

Тренер: канд. психол. наук П. П. Горноста́й

Цели тренинга:

- Исследование различных аспектов женственности и мужественности.
- Полноценное социальное и личностное становление мужчин и женщин

Результаты:

- Лучшее понимание друг друга мужчинами и женщинами;
- Обогащение ролевого репертуара новыми вариантами женских и мужских ролей;
- Перестройка собственных представлений о мужских и женских ролях;
- Принятие собственных ролей, а не отвержение их;
- Изменение ролевого поведения, если оно в чем-то не устраивает;
- Освобождение от власти ролевых стереотипов;
- Позитивное разрешение семейных конфликтов.

Методы, которые используются в тренинге:

- Классическая психодрама
- Транзактный анализ
- Системная семейная психотерапия

Техники и направления работы:

- ◆ Работа по гендерными стереотипами
- ◆ Работа с элементами жизненного сценария
- ◆ Семейная реконструкция
- ◆ Поиск ресурса рода
- ◆ Работа с ресурсными ролями

Продолжительность тренинга – 20 часов.

Контактный телефон: **(044) 422-17-36**; тел./факс – **(044) 416-45-56**

E-mail: **gorn@univ.kiev.ua** Персональный веб-сайт: **http://users.i.com.ua/~p_gorn/**

Тренинг разработан при поддержке Канадско-украинского гендерного фонда в рамках проекта «Гендерное равенство - педагогическому образованию»