

Из дебрей жизненного сценария, или Трансактная психодрама

П. П. Горностай

В статье обосновываются методические возможности взаимодействия теории трансактного анализа и практики психодрамы. Автор описывает работу с эго-состояниями, исследование элементов жизненного сценария, анализ игр, родительское интервью, которые можно реализовать психодраматическими методами. Интеграция этих психотерапевтических традиций имеет хорошие перспективы.

На страницах журнала уже не раз высказывались мысли о плодотворности интеграции психодрамы с другими направлениями психотерапии. Многие авторы отмечали ее хорошую готовность к методической ассимиляции, методологическую «веротерпимость». Но стоит ли это делать? Неужели психодрама не самодостаточна, чтобы обойтись без «бракосочетания» с другими методами? Опыт автора (и не только его, взять хотя бы многие статьи этого номера журнала) свидетельствует, что сближение психодрамы с другими школами психотерапии всегда очень продуктивно. Но это не свидетельство какой-то неполноценности. Наоборот, ее методическая мощь проявляется хотя бы в том, что при взаимодействии она никогда (заметьте!) не растворяется в других методах и всегда остается Психодрамой.

На практике интеграция в психотерапии обычно происходит в соответствии с одной из четырех наиболее распространенных и эффективно работающих моделей (подробнее см. Горностай, 2004). На наш взгляд, самые интересные результаты получаются в рамках такой модели, когда теоретические конструкции одного направления объединяются с технологией и практической методологией другого. Психодрама, являясь мощным практическим методом, хорошо сочетается с психотерапевтическими направлениями, которые традиционно сильны теоретически, например: с теорией глубинной психологии, прежде всего – классическим психоанализом, аналитической психологией, кататимной психотерапией или символдрамой, теорией экзистенциальной психологии, системной семейной терапией, гештальттерапией и многими другими.

Павел Петрович Горностай – психолог, психотерапевт, психодраматист, трансактный аналитик; кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник Института социальной и политической психологии АПН Украины; президент Украинской ассоциации психодрамы.

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

Широчайшие терапевтические перспективы открываются при взаимодействии психодрамы и трансактного анализа (ТА). «Трансактная психодрама» – это один из наиболее удачных вариантов интеграции психотерапий, в разработке которого участвует и автор этой статьи. На ее возможность указывал еще основоположник трансактного анализа Эрик Берн (2000, с. 336-338), а впоследствии она была обоснована многими авторами (Holtby, 1975; Jacobs, 1977; Naar, 1977). М. А. Хайн (2003, с. 37) писала: «Психодрама сильна своим действием, методом, в то время как трансактный анализ предлагает последовательную теорию. В комбинации они дают вариант психотерапии с замечательными результатами, союз, который хорошо работает». Эти направления оказываются совместимыми на всех уровнях: практическом, теоретическом, методологическом.

Психодраму и ТА роднит много вещей, среди которых простой и доступный язык, используемый этими психотерапевтическими традициями. Вот как высказывается о ролевой теории, лежащей в основе психодрамы, Адам Блатнер: «Понятная, знакомая, поскольку люди видят актеров в кино, пьесах, и т. д. Язык легко использовать, он «дружественный». <...> Яркая и запоминающаяся метафора, вызывающая образы, которые являются относительно гораздо более конкретными, чем слишком абстрактными» (Блатнер, 2003, с. 12). Эрик Берн, разрабатывая терминологический аппарат своей теории, специально использовал знакомые из повседневного языка понятия, что даже стало причиной профанации многих достаточно сложных фундаментальных идей ТА. Эту теоретическую систему, не уступающую психоанализу по сложности и охвату различных психических явлений, как в норме, так и в патологии, многие несправедливо стали считать своего рода поп-психологией.

Существует много приложений ТА к психодраме. Самое очевидное опирается на *структурную модель личности* и заключается в возможности психодраматической проработки ее составных элементов. Понятие «*эго-состояний*» как никакое другое подходит для ролевого разыгрывания. Уже простое представление протагониста с помощью трех (*Родитель, Взрослый, Ребенок*) или пяти (как в функциональной модели эго-состояний) персонажей, которые взаимодействуют между собой, спорят или конфликтуют, способно многое прояснить в понимании себя. Например, человек может понять, что он либо предпочитает, либо, наоборот, ему трудно дается какое-то определенное эго-состояние с вытекающими из этого выводами, уходящими корнями в историю его жизни. Например, обнаруживается, что в какие-то ответственные моменты теряется контакт со Взрослым эго-состоянием, что мешает человеку совершать важные действия. Иногда за проявлениями Родительского эго-состояния стоит реальная родительская фигура, с которой у протагониста сложные и драматичные отношения. Особенности Детского эго-состояния могут дать ключик к проблемам из собственного детства человека.

С другой стороны, многие роли в психодраме, выражающие субличности человека, являются не чем иным, как вариантами его различных эго-состояний.

Всем хорошо знакома роль «Внутреннего контролера» (он же «Контролирующий Родитель»), «Внутреннего ребенка» (Детское эго-состояние). Ресурсы Взрослого очень удобно раскрывать с помощью действий, основанных на техниках «зеркала». Например, протагонист запутался в своих переживаниях, не может избавиться от страха или неадекватно преувеличивает значимость какого-то персонажа, события или вещи. Если предложить ему выйти из ситуации, ставшей тупиковой, и понаблюдать ее со стороны (когда его заменяет дублер), то, как правило, протагонист возвращается во Взрослое эго-состояние и может, например, трезво оценить, что он напрасно боится или выглядит как слабый маленький ребенок, вместо того, чтобы смело и свободно действовать. Средства психодрамы предоставляют возможности для усиления или нейтрализации эго-состояний, получивших в онтогенезе неравномерное развитие, для их деконтаминации и работы со многими другими структурными патологиями и дисгармониями.

Не менее важной теоретической концепцией, которую можно с успехом использовать в психодраме, является теория *жизненных сценариев* (см.: Штайнер, 2003). С помощью драмы мы часто исследуем развертывание жизненной истории человека. Психодраматическая работа со многими жизненными проблемами строится намного эффективнее и получает новые терапевтические возможности, если пользоваться моделью жизненного сценария. Выведение на сцену тех узловых моментов, вокруг которых разыгрывается жизненная драма человека, помогает осознанию сценария, его деструктивного влияния, способствует выходу из него.

Очень важным элементом сценария являются так называемые *сценарные запреты, предписания и ранние решения* (Goulding & Goulding, 1976). Запреты формируются на ранних этапах онтогенеза (иногда на довербальной стадии) и часто играют отрицательную роль, если человек всю жизнь неосознанно запрещает себе какие-то важные формы активности. Взрослый человек может разрешить себе то, что запрещено сценарием, но это возможно лишь в обычных ситуациях. Взрослые решения связаны с поздними стадиями сценария, а в стрессе, как мы знаем, происходит регресс во времени, и начинают актуализироваться более ранние элементы сценария. Например, человек может превратиться в травмированного ребенка вместо того, чтобы, трезво оценивая обстоятельства, справиться с ситуацией.

Для снятия запрета и замены его *разрешением* нужно вернуться в тот далекий период детства, когда был наложен запрет, и переиграть его заново. Здесь наилучшие методические возможности предоставляет именно психодрама с ее техникой «возврат во времени». Примерно так же происходит работа с так называемыми «ранними решениями» о себе, о других людях, о жизни и о мире в целом, часто имеющими пагубные последствия в будущем, становясь причиной комплексов, вредных сценарных убеждений и стереотипов. Трансактную теорию «*перерешения*» (принятия ребенком нового решения) разработали

Роберт и Мери Гулдинги (1997), авторы концепции сценарных запретов, получившие за свои разработки премию имени Эрика Берна в 1975 году. Можно «переиграть» любую сцену, даже собственное рождение, если оно было сопряжено с неприятием ребенка миром, людьми (родителями), а затем и самим собой. Это равносильно запрету «Не существуй!», типичному для жизненных сценариев самоубийц, запрету, который снимается благодаря новому опыту, полученному в психодраме.

Важным компонентом функционирования любой терапевтической группы являются процессы групповой динамики, которым можно дать интересное толкование с помощью *трансактной теории игр*. Психологические игры, проявляющиеся в динамических процессах, без сомнения являются индикатором важных психологических проблем участников. Это становится заметным в процедуре выбора протагониста из нескольких кандидатов, в использовании эмоционального рэкета (то есть вымогательства чувств или подмены одних чувств другими), в частом использовании некоторыми участниками ролей «Жертвы», «Преследователя» и «Спасателя» в групповом взаимодействии и во многих других ситуациях. Использование анализа игр, одного из основных терапевтических средств ТА, делает трансактные игры предметом успешной психотерапевтической работы.

Очень интересным методом ТА является *«родительское интервью»*, описанное Мак-Нилом (McNeel, 1976), получившим за него премию имени Эрика Берна в 1994 году. На разработку метода, бесспорно, оказала влияние гештальт-техника «пустого стула», что отмечает и сам автор. Метод нацелен на терапию Родительского эго-состояния протагониста и помогает прояснению отношений с реальной родительской фигурой. «Родительское интервью» может успешно использоваться как в индивидуальной терапии, так и в терапевтической группе. В последнем случае на психодраматических «пустых стульях» могут появиться актеры, играющие роль родителя, или даже «родителя родителя», как в случае, описанном М. А. Хайн (2003, с. 47-48). В группе возможно традиционно психодраматическое развитие родительского интервью, когда, например, амбивалентное отношение к родителю (или родителя) исследуется с помощью «разделения» его на «положительную» (любящую) и «отрицательную» (отвергаемую протагонистом) части (аналоги эго-состояний Заботливого и Контролирующего Родителя).

Особо следует отметить применение «трансактной психодрамы» в индивидуальной психотерапии. Работа с одним клиентом больше предрасполагает к подробному исследованию его жизненного сценария, так как в центре внимания находятся не актуальные для группы темы и конфликты, а индивидуальная история человека, особенности именно его личности, его собственный терапевтический контракт на изменения. Монодрама (см. Эрлахер-Фаркас и Йорда, 2004) является прекрасным и действенным дополнением к теории сценариев, позволяя человеку лучше понять свою историю, сыграв в собственную жизнь.

В заключение еще раз хочется подчеркнуть, что интеграция ТА и психодрамы не ущемляет автономии и самодостаточности ни одного из этих методов. В сочетании получается новое качество, когда сильная теория ТА обретает продолжение в сильных методиках и техниках психодрамы (чего часто не хватает трансактному анализу), а психодрама получает методологический аппарат (теоретический скелет), позволяющий описывать в терминах ТА многообразие функционирования личности, объяснять все процессы и эффекты психодраматического действия.

Однако соблазн подогнать клиента, его проблему под красивые теоретические концепции и методические схемы часто оказывается настолько большим, что терапевт перестает видеть живого человека, а воспринимает лишь модель для воплощения его теоретических и методических познаний. Настоящая психотерапевтическая работа возможна лишь тогда, когда психолог поднимается над любыми теориями и методологиями и творчески исследует уникальный и совершенно неповторимый случай, если он «забывает» правила и методические приемы, как взрослый человек не помнит заученные в детстве правила грамматики, научившись писать без ошибок. Как писал К. Г. Юнг, для каждого нового клиента нужно «создавать» свою теорию личности. Только тогда можно выбраться из дебрей жизненного сценария на открытый простор личностной автономии и самореализации.

Литература

- Берн Э.* Групповая психотерапия: Пер. с англ. – М.: Академический Проект, 2000.
- Блатнер А.* Теоретические основы психодрамы // Психодрама и современная психотерапия. – 2003. – № 4. – С. 4-14.
- Горноста́й П. П.* Интегративные модели в современной психотерапии // Наука і освіта. – 2004. – № 8-9. – С. 83-86.
- Гулдинг М., Гулдинг Р.* Психотерапия нового решения. Теория и практика: Пер. с англ. – М.: Класс, 1997.
- Хайн М. А.* Трансактный анализ и психодрама: Союз, который хорошо работает // Психодрама и современная психотерапия. – 2003. – № 1. – С. 36-51.
- Эрлахер-Фаркас Б., Йорда К.* (ред.). Монодрама: Исцеляющая встреча. От психодрамы к индивидуальной терапии. – К.: Ника-Центр, Эльга, 2004.
- Штайнер К.* Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна: Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2003.
- Goulding R. Goulding M.* Injunctions, decisions, and redecisions // Transactional Analysis Journal. – 1976, Vol. 6, No 1. – P. 41-48.
- Holtby M. E.* TA and Psychodrama // Transactional Analysis Journal. – 1975, Vol. 5, No 2. – P. 133-136.
- Jacobs A.* Psychodrama and TA // Techniques in transactional analysis for therapists and counselors / Ed. by M. James. – Reading, MA: Addison-Wesley, 1977. – P. 239-249.
- McNeel J. R.* The Parent Interview // Transactional Analysis Journal. – 1976, V. 6, No 1. – P. 61-68.
- Naar R.* A psychodramatic intervention with a T.A. framework in individual and group psychotherapy // Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry. – 1977, Vol. 30. – P. 127-134.