

АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ

ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ  
ПСИХОЛОГІЇ

**НАУКОВІ СТУДІЇ  
ІЗ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ  
ПСИХОЛОГІЇ**

**ЗБІРНИК СТАТЕЙ**

Засновано в 1995 році

**Випуск 20 (23)**

**Київ 2008**

### *Література*

1. Хрусталева М.А. Nature-art: искусство в пейзаже // АртХроника. – № 5. – 2004. – Режим доступу: <http://www.richardlong.org>.
2. Копытин А.И. Летний арт-терапевтический лагерь. Исцеляющее искусство // Журн. арт-терапии: Мультидисциплинарное издание. – 2005. –Т. 8, № 2. – С. 4–8.
3. Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А.И.Копытина. – СПб.: Речь: Семантика-С, 2002. – 224 с.
4. Вознесенская Е.Л. Инициационная арт-терапия как отклик на потребности современного клиента // Простір арт-терапії: Разом з вами: Зб. наук. ст. / За наук. ред. А.П. Чуприкова, О.А. Бреусенка-Кузнецова, О.Л. Вознесенської. – К., 2006. – С. 12–22.
5. Копытин А., Корт Б. Техники аналитической арт-терапии: исцеляющие путешествия. – СПб.: Речь, 2007. – 144 с.
6. Старовойтов А.В. Методы частичной сенсорной депривации в телесно ориентированной и ландшафтной психотерапии // Простір арт-терапії: можливості та перспективи: Матеріали III міждисциплінар. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (м. Київ, ЦППО АПН України, 2–3 берез. 2006 р.) / За наук. ред. А.П. Чуприкова, О.А. Бреусенка-Кузнецова, О.Л. Вознесенської. – К.: Міленіум, 2006. – С. 79–82.

© Вознесенська О. Л.

*П. П. Горностаї*

## **СИНТЕЗ ТРАНСАКТНОГО АНАЛІЗУ ТА ПСИХОДРАМИ ЯК ЕФЕКТИВНА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА ПРАКТИКА**

У статті розкриваються теоретичні та методичні можливості інтеграції методів психодрами і трансактного аналізу. Описуються практичні можливості синтезу цих методів: психодраматичне моделювання его-станів, дослідження життєвих сценаріїв, скриптодрама, застосування методу “перевірення”, аналіз ігор та ролей драматичного трикутника, “батьківське інтерв’ю” та ін.

*Ключові слова:* трансактна психодрама, скриптодрама, его-стан, життєвий сценарій, перевірення, драматичний трикутник, батьківське інтерв’ю.

В статье раскрываются теоретические и методические возможности интеграции методов психодрамы и трансактного анализа. Описываются практические возможности синтеза этих методов: психодраматическое моделирование эго-состояний; исследование жизненных сценариев, скриптодрама; применение метода “перерешения”; анализ игр и ролей драматического треугольника; “родительское интервью” и др.

*Ключевые слова:* трансактная психодрама, скриптодрама, эго-состояние, жизненный сценарий, перерешение, драматический треугольник, родительское интервью.

The theoretical and methodical possibilities of the integration of psychodrama and transaction analysis methods are described in the article. The practical possibilities of synthesis of these methods are described: psychodramatic modeling of ego-states; investigation of life scripts, scriptodrama; using of rededcision method; analysis of games and analysis of roles in drama triangle; parent interview and others.

*Key words:* transactional psychodrama, scriptodrama, ego-state, life script, rededcision, drama triangle, parent interview.

*Проблема.* У сучасній психотерапії відбуваються дуже істотні процеси інтеграції, коли різні методи, асимілюючись, створюють нову якість. На наш погляд, найцікавіші результати досягаються при об'єднанні теоретичних конструктів одного напрямку і практичної технології та методології іншого. Дві психотерапії успішно інтегруються, якщо одна з них є потужною теоретичною системою, а інша – не менш розвинутою методичною технологією. Тут перший напрямок виступає теоретичною основою, на ній будується теорія особистості, за допомогою її понять описуються психологічні феномени (у нормі або патології), з якими працює психотерапевт. Другий напрямок надає методичну оснащеність, систему засобів досягнення позитивних змін психологічних реалій, описуваних у термінах першого підходу. В результаті такого синтезу психотерапевтичні методи не просто вдало доповнюють, але й істотно підсилюють один одного.

Прикладом може служити об'єднання психодрами, що охоплює в собі потужний арсенал практичних методик [1], з психотерапевтичними напрямками, традиційно сильними теоре-

тично, інтеграція з якими дає чудові результати, наприклад – психоаналізом, аналітичною психологією, екзистенційною психотерапією, транзактним аналізом [2; 3] та ін. У цьому криється відома методологічна терпимість психодрами, її прекрасна сполучуваність з великою кількістю методів і підходів і готовність до методичної асиміляції з ними.

*Мета:* розкрити теоретичні та методичні можливості інтеграції різних методів психотерапії на прикладі синтезу методів психодрами та транзактного аналізу, який можна успішно використовувати в практиці роботи з клієнтами психологічних консультацій, соціальних служб, психотерапевтичних кабінетів тощо.

Психодрама має власну теоретичну базу: теорію креативності та спонтанності, теорію ролей та рольового розвитку, на яких будується психодраматична теорія особистості. Але вона все-таки не має достатньої повноти в описі психологічних феноменів, і її теоретичні моделі не завжди достатньо універсальні. Але, з іншого боку, психодраматична теорія ролей оперує максимально наближеними до життя поняттями, що дає широкі можливості для абстрагування. Драматургічно-рольова парадигма пропонує дуже зручну мову для опису безлічі явищ психічного і, особливо, соціального життя людини та її поведінки. Вона може виконувати функцію однієї з метамов для зближення різних психологічних і психотерапевтичних підходів. *Роль*, як ключова категорія рольової парадигми – це не тільки соціальна характеристика, але й особистісний модус, у якому відбиваються практично всі виміри особистісного. *Дія* (у драматичному розумінні, як “театральна” дія) – це ще одна дуже ємка категорія, ширша, ніж категорії “діяльність” і “поведінка” (які є базовими в теорії діяльності й у біхевіоризмі).

При взаємодії психодрами й транзактного аналізу (ТА) відкриваються дуже широкі терапевтичні перспективи. Ці напрямки виявляються сумісними на всіх рівнях: практичному, теоретичному, методологічному. Як пише М. А. Хайн: “Психодрама сильна своєю дією, методом, у той час як транзактний аналіз пропонує послідовну теорію. В комбінації вони дають варіант психотерапії із чудовими результатами, союз, що добре

працює” [4, с.37]. “Трансактна психодрама” – це один із найбільш вдалих варіантів інтеграції психотерапій, у розробці якого бере участь і автор [5]. На її можливість вказував ще засновник трансактного аналізу Е. Берн [6, с. 336–338], а згодом вона була обґрунтована багатьма дослідниками (Holtby [7]; Jacobs [8]; Naag [9]; Хайн [4] та ін.). Психодраму й ТА споріднює багато речей, серед яких проста й доступна мова, використовувана цими психотерапевтичними традиціями. От як висловлюється про рольову теорію, що лежить в основі психодрами, А. Блатнер: “Зрозуміла, знайома, оскільки люди бачать акторів у кіно, п’есах, і т. ін. Мову легко використовувати, вона “дружня”. <...> Яскрава метафора, що запам’ятовується, викликаючи образи, які є відносно набагато конкретнішими, ніж занадто абстрактними” [10, с. 12].

Ерік Берн, розробляючи термінологічний апарат своєї теорії, спеціально використав знайомі з повсякденної мови поняття, що навіть стало причиною профанації багатьох досить складних фундаментальних ідей ТА. Цю теоретичну систему, що не поступається психоаналізу за складністю й охопленням різних психічних явищ, як у нормі, так і в патології, багато хто несправедливо став вважати свого роду поп-психологією.

Існує багато застосувань ТА до психодрами. Найочевидніше спирається на *структурну модель особистості* (див. [11]) і полягає в можливості психодраматичного опрацювання її складових елементів. Поняття “*его-станів*” як ніяке інше підходить для рольового розігрування. Уже просте зображення протагоніста за допомогою трьох (*Родитель, Дорослий, Дитина*) або п’яти (як у функціональній моделі *его-станів*) персонажів, які взаємодіють між собою, сперечаються або конфліктують, здатне багато що прояснити в розумінні себе. Наприклад, людина може зрозуміти, що вона або віддає перевагу, або, навпаки, їй важко дається якийсь певний *его-стан* з усіма висновками, що з цього випливають. Наприклад, виявляється, що в якісь відповідальні моменти втрачається контакт із Дорослим *его-станом*, що заважає людині робити важливі дії. Іноді за проявами Родительського *его-стану* стоїть реальна батьківська фігура, з якою в протагоніста складні й драматичні відносини. Ситуація може сягати коріннями в історію життя людини. Особливості Дитячого *его-*

стану можуть дати ключик до проблем із власного дитинства людини.

З іншого боку, багато ролей у психодрамі, що виражають субособистості людини, є не чим іншим, як варіантами його різних еґо-станів. Всім добре знайома роль “Внутрішнього контролера” (він же “Контролюючий Родитель”), “Внутрішньої дитини” (Дитячий еґо-стан). Ресурси Дорослого дуже зручно розкривати за допомогою дій, що базуються на техніках “дзеркала”. Наприклад, протагоніст заплутався у своїх переживаннях, не може позбутися страху або неадекватно перебільшує значимість якогось персонажа, події або речі. Якщо запропонувати йому вийти із ситуації, що стала тупиковою, і поспостерігати за нею з боку (коли його заміняє дублер), то, як правило, протагоніст повертається в Дорослий еґо-стан і може, наприклад, тверезо оцінити, що він даремно боїться або виглядає як слабка маленька дитина, замість того, щоб сміливо та вільно діяти. Засоби психодрами надають можливості для посилення або нейтралізації еґо-станів, що одержали в онтогенезі нерівномірний розвиток, для їх деконтамінації та роботи з багатьма іншими структурними дисгармоніями та патологіями.

Не менш важливою теоретичною концепцією, яку можна з успіхом використовувати в психодрамі, є теорія *життєвих сценаріїв* (див. [12]). За допомогою драми ми часто досліджуємо розгортання життєвої історії людини. Психодраматична робота з багатьма життєвими проблемами відбувається набагато ефективніше та одержує нові терапевтичні можливості, якщо користуватися моделлю життєвого сценарію. Варіант психодрами на тему життєвого сценарію можна назвати *скриптодрамою*. Виведення на сцену тих вузлових моментів, навколо яких розігрується життєва драма людини, допомагає усвідомленню сценарію, його деструктивного впливу, сприяє виходу з нього.

Дуже важливим елементом сценарію є так звані *сценарні заборони, настанови й ранні рішення* в концепції, запропонованій Робертом і Мері Гуллінґами [13]. Заборони формуються на ранніх етапах онтогенезу (інколи на довербальній стадії) і часто відіграють негативну роль, якщо людина все життя неусвідомлено забороняє собі якісь важливі форми активності. Доросла людина може дозволити собі те, що заборонено сценарієм, але

це можливо лише у звичайних ситуаціях. Дорослі рішення пов'язані з пізніми стадіями сценарію, а в стресі, як відомо, відбувається регресія в часі, і починають актуалізуватися більш ранні елементи сценарію. Наприклад, людина може перетворитися в травмовану дитину замість того, щоб, реально оцінюючи обставини, упоратися із ситуацією.

Для зняття заборони й заміни його *дозволом* потрібно повернутися в той далекий період дитинства, коли була накладена заборона, і переграти його наново. Тут найкращі методичні можливості надає саме психодрама з її технікою “повернення в часі”. Подібно до цього відбувається робота з так званими “ранніми рішеннями” про себе, про інших людей, про життя й про світ у цілому, які часто мають згубні наслідки в майбутньому, стаючи причиною комплексів, шкідливих сценарних переконань і стереотипів. Трансактну теорію “*перерішення*” (прийняття дитиною нового рішення) розробили Р. і М. Гулдінгі [14], автори концепції сценарних заборон, що одержали за свої розробки премію імені Е. Берна в 1975 р. Можна “переграти” будь-яку сцену, навіть власне народження, якщо воно було пов'язано з неприйняттям дитини світом, людьми (батьками), а потім і самим собою. Це рівнозначно забороні “Не існує!”, типовому для життєвих сценаріїв самогубців, забороні, що знімається (або, принаймні, слабшає) завдяки новому досвіду, отриманому в психодрамі.

Важливим компонентом функціонування будь-якої терапевтичної групи є процеси групової динаміки, які можна інтерпретувати за допомогою *трансактної теорії ігор* [2]. Психологічні ігри, що проявляються в динамічних процесах, є індикатором важливих психологічних проблем учасників. Це проявляється в процедурі вибору протагоніста з декількох кандидатів, у використанні емоційного рекету (тобто вимагання почуттів або підміни одних почуттів іншими), у частому потраплянні деяких учасників у ролі драматичного трикутника С. Карпмана [15]: “Жертви”, “Переслідувача” і “Рятувальника” при груповій взаємодії та у багатьох інших ситуаціях. Аналіз ігор, один з основних терапевтичних засобів ТА, робить трансактні ігри предметом успішної психотерапевтичної роботи.

Дуже цікавим методом ТА є “*батьківське інтерв’ю*”, описане Мак-Нілом [16], що одержав за нього премію імені Е. Берна в 1994 р. На розробку методу, безперечно, вплинула техніка “порожнього стільця”, що відзначає й сам автор. Метод націлений на терапію Родительського его-стану протагоніста й допомагає проясненню відносин з реальною батьківською фігурою. “Батьківське інтерв’ю” може успішно використатися як в індивідуальній терапії, так і в терапевтичній групі. В останньому випадку на психодраматичних “порожніх стільцях” можуть з’явитися актори, що грають роль родителя, або навіть “родителя родителя”, як у випадку, описаному М. А. Хайн [4, с.47–48]. У групі можливий традиційно психодраматичний розвиток батьківського інтерв’ю, коли, наприклад, амбівалентне ставлення до родителя (або його ставлення) досліджується за допомогою “поділу” його на “позитивну” (люблячу) і “негативну” (що відкидається протагоністом) частини (аналогі его-станів Турботливого Родителя й Родителя Контролера).

Існують і інші концепції ТА, застосовні до методу психодрами. Серед них варто назвати метод *перевиховання* (reparenting), запропонований родиною Шиффів [17] і концепцію *тупиків*, розроблену Гулдіндами [14, с. 46–49], в яких психодрама не тільки доповнює трансактну парадигму, але й пропонує ефективну альтернативу (див. [4, с. 46–49]).

Особливо слід зазначити застосування “трансактної психодрами” в індивідуальній психотерапії. Робота з одним клієнтом більше сприяє докладному дослідженню його життєвого сценарію, тому що в центрі уваги перебуває не актуальні для групи теми й конфлікти, а індивідуальна історія людини, особливості саме її особистості, її власний терапевтичний контракт на зміни. Монодрама (див [18]) є прекрасним і дієвим доповненням до теорії сценаріїв, дозволяючи людині краще зрозуміти свою історію, зігравши у власне життя.

*Висновки.* На закінчення ще раз хочеться підкреслити, що інтеграція ТА й психодрами не ущемлює автономії й самодостатності жодного із цих методів. У синтезі виходить нова якість, коли сильна теорія ТА знаходить продовження в сильних методах і техніках психодрами (чого часто не вистачає трансактному аналізу), а психодрама одержує методологічний апарат



(теоретичний кістяк), що дає змогу описувати в термінах ТА різноманіття функціонування особистості, пояснювати всі процеси та ефекти психодраматичної дії.

Однак спокуса підігнати клієнта, його проблему під красиві теоретичні концепції й методичні схеми часто виявляється настільки великою, що терапевт перестає бачити живу людину, а сприймає лише модель для втілення його теоретичних і методичних знань. Справжня психотерапевтична робота можлива лише тоді, коли психолог піднімається над будь-якими теоріями й методологіями й творчо досліджує унікальний і зовсім неповторний випадок, якщо він “забуває” правила й методичні прийоми, як доросла людина не пам’ятає заучені в дитинстві правила граматики, навчившись писати без помилок. Як писав К. Г. Юнг, для кожного нового клієнта потрібно “створювати” свою теорію особистості. Тільки тоді можна вибратися з нетрів життєвого сценарію на відкритий простір особистісної автономії та самореалізації.

#### *Література*

1. *Морено Я.* Психодрама: Пер. с англ. – М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 528 с.
2. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1988. – 400 с.
3. *Берн Э.* Транзакционный анализ и психотерапия: Пер. с англ. – СПб.: Братство, 1992. – 224 с.
4. *Хайн М. А.* Транзактный анализ и психодрама: Союз, который хорошо работает // Психодрама и современная психотерапия. – 2003. – №1. – С. 36–51.
5. *Горностаев П. П.* Личность и роль: Ролевой подход в социальной психологии личности. – К.: Интерпресс ЛТД, 2007. – 312 с.
6. *Берн Э.* Групповая психотерапия: Пер. с англ. – М.: Академ. проект, 2000. – 464 с.
7. *Holtby M. E.* TA and psychodrama // Transactional Analysis Journal. – 1975. – Vol. 5. – № 2. – P. 133–136.
8. *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.

9. *Naar R.* A psychodramatic intervention with a T.A. framework in individual and group psychotherapy // *Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*. – 1977. – V. 30. – P. 127–134.
10. *Блатнер А.* Теоретические основы психодрамы // *Психодрама и современная психотерапия*. – 2003. – № 4. – С. 4–14.
11. *Стоарт Й., Джайнс В.* Основы ТА: Транзакційний аналіз: Пер. з англ. – К.: ФАДА, ЛТД, 2002. – 393 с.
12. *Штайнер К.* Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна: Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2003. – 416 с.
13. *Goulding R., Goulding M.* Injunctions, decisions, and redecisions // *Transactional Analysis Journal*. – 1976. – Vol. 6. – № 1. – P. 41–48.
14. *Гулдинг М., Гулдинг Р.* Психотерапия нового решения. Теория и практика: Пер. с англ. – М.: Независимая фирма “Класс”, 1997. – 288 с.
15. *Karptan S. B.* Fairy tales and script drama analysis // *Transactional Analysis Bulletin*. – 1968. – V. 7. – № 26. – P. 39–43.
16. *McNeel J. R.* The Parent Interview // *Transactional Analysis Journal*. – 1976. – V. 6. – № 1. – P. 61–68.
17. *Schiff J. L.* Reparenting schizophrenics // *Transactional Analysis Bulletin*. – 1969. – Vol. 8. – № 31. – P. 47–63.
18. *Эрлахер-Фаркас Б., Йорда К.* Монодрама: Исцеляющая встреча. От психодрамы к индивидуальной терапии. – К.: Ника-Центр, Эльга, 2004. – 292 с.

© Горноста́й П. П.

*І. Г. Денисов*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ З ПРОФІЛАКТИКИ АСОЦІАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ**

Розглядаються проблеми соціалізації підлітків з проявами девіантних форм поведінки. Обґрунтовується використання психокорекційних прийомів і методів у повсякденному виховному процесі, що сприяє розвитку і формуванню соціально прийнятних форм поведінки підлітків.

*Ключові слова:* девіантна поведінка, девіація, підлітковий вік, психокорекційні прийоми і методи, соціальна норма.