
Интеграция психодрамы с другими подходами

Психодрама и современная психотерапия. – 2011. – № 1–2. – С. 82–89.

Сопоставление метода монодрамы с другими подходами¹

П. П. Горностай

В статье рассматривается монодрама в широком философском, социологическом, культурологическом, театральном и психотерапевтическом контекстах. Метод монодрамы сопоставляется с другими психотерапевтическими методами и подходами, анализируется связь монодраматических техник с практикой других психотерапевтических вмешательств. На примере монодрамы иллюстрируется возможность плодотворной интеграции различных методов психотерапии.

Данную тему можно рассматривать не только в психотерапевтическом контексте, но и в шире – в контексте человеческой культуры. Психодрама, в частности, монодрама тесно связана с философией, социологией, философской антропологией, искусством, о чем убедительно пишут авторы книги «Монодрама» (Эрлахер-Фаркас, Йорда, 2004).

Философские истоки психодрамы ярко прослеживаются еще в *античной натурфилософии*. По мнению голландского историка культуры Й. Хёйзинга, философия содержит в себе игровые элементы культуры, а именно – софистику, диалог как форму философского трактата. Автор сравнивает их с искусством фокусника, жонглера, чудодея, приводя в пример Сократа и Платона (Хёйзинга, 1992 с. 171). Знаменитые «Диалоги» Платона (2009), представляющие собой дискуссии между Сократом и его учениками, одним из которых был Платон – яркий пример диалогического («драматического», ведь диалог – это язык драмы) изложения серьезных философских положений. А диалог между двумя (терапевт и клиент) – это монодрама, сконцентрированная в сжатом смыслеловом пространстве внутреннего мира человека. Подобную трактовку можно

¹ В основу статьи положен доклад, сделанный на 8-й научно-практической конференции секции психодрамы Украинского союза психотерапевтов (Львов, 6 февраля 2009 г.)

Павел Петрович Горностай – доктор психологических наук, зав. лабораторией психологии малых групп и межгрупповых отношений Института социальной и политической психологии НАПН Украины; психолог, психотерапевт, психодраматист, кандидат в трансактные аналитики.

E-mail: gorn@univ.kiev.ua pavelgorn@mail.ru Сайт: <http://www.gorn.kiev.ua>

встретить у Я. Морено, который считал Сократа «психодраматической личностью», а его диалоги – «психодраматическими» (Сакс, 2003, с. 17–18).

Предложенный Сократом метод эвристической (или сократической, как ее часто называют) беседы – это метод, прочно вошедший в арсенал психотерапии, но он является, в сущности, методом монодрамы (как диалога терапевта и клиента). Сам автор называл его методом «повивальной бабки», иллюстрируя, метафорическую помощь «рождению» новой мысли человека. Здесь еще нет прямого «обмена ролями» в мореновском понимании, но есть перевоплощение и переход на точку зрения собеседника, то есть обмена ролями во внутреннем плане участников диалога.

Религия является не менее мощным культурным источником традиции монодрамы, воплощая в себе не просто драматизм, а драматизм внутреннего мира человека; ведь основная тема религии – извечная драма противостояния добра и зла, Бога и Дьявола происходит не столько в реалии, сколько в душе отдельно взятого человека (это не станет отрицать даже атеист). А внутренняя драма Добра и Зла, переложенная в психотерапевтический контекст – это не что иное, уже монодрама. Я. Морено также указывал на «психодраматизм» личности Иисуса Христа, считая его «Нагорную проповедь» вершиной искусства импровизации, происходящего в «здесь и теперь» (Сакс, 2003, с. 18). Бесспорно, что это не только ключевое событие евангельской истории, но и образец именно монодрамы («театра одного актера»).

Теория *театра и драматургии* не только связана с предысторией психодрамы, но и подарила сам термин «монодрама». *Монодраматический подход* в эстетике российского драматурга, режиссера и теоретика театра Николая Евреинова, внесшего наиболее весомый вклад в теорию монодрамы, это не просто анализ одного из жанров театрального искусства, но и попытка «психологизации» самой драматургии, превращения ее в «психологическую драму». Он писал: «под монодрамой я хочу подразумевать такого рода драматическое представление, которое стремится наиболее полно сообщить зрителю душевное состояние действующего, являет на сцене окружающий его мир таким, каким он воспринимается действующим в любой момент его сценического бытия. Таким образом речь идет об архитектонике драмы на принципе сценического тождества ее с представлением действующего. <...> ...превращение театрального зрелища в драму обуславливает переживание, заражающий характер которого, вызывая во мне сопереживание, обращает в момент сценического акта чуждую мне драму в “мою драму”» (Евреинов, 1909, с. 9).

В литературе и искусстве *жанр «монодрамы»* имеет давнюю «прописку» еще со времен античности, но особенное значение приобретает в 19–20 вв. Здесь наша отечественная традиция довольно сильна. Я бы назвал, прежде всего, имена Владимира Рецептера, мастера моноспектакля – театра одного актера, и его более молодого современника – Евгения Гришковца. В репертуаре «моноактеров» не только специально написанные для этого пьесы-

монодрамы; средствами моноспектакля может быть разыграно даже такое «полифоническое» произведение, как, например, «Ричард III» В. Шекспира (в исполнении актера Театра на Таганке Эрвина Гааза).

Великим мастером монодрамы бесспорно являлся Аркадий Райкин, демонстрируя в своих сатирических миниатюрах разнообразие персонажей в одном лице и искусство мгновенного перевоплощения. Иракий Андроников был не только гениальным рассказчиком, но и великим актером: все его устные рассказы, диалоги, полилоги в одном лице, сопровождалось особым перевоплощением, он не просто играл (как актер), он переживал за тех персонажей, которых изображал, он думал как они. Все процессы драматизма Андроников воплощал в самом себе (Андроников, 1975). Владимира Высоцкого следует вспомнить в связи с монодрамой не столько как актера, сколько как автора песен-драм, песен-монологов, каждая из которых представляет собой миниспектакль, монодраму, где он одновременно является и автором, и исполнителем, и главным действующим лицом (Горностай, 2005).

Монодрама как широкое понятие, охватывающее область не только психотерапии, но и искусства, прекрасно вписывается в философию и антропологию Якоба Морено. Философия «Я – Бог», а также тезис о том, что человек является и творцом и творением в одном лице – это квинтэссенция монодрамы, ибо олицетворяет соединение разных ипостасей человека. Данные аспекты мировоззрения Морено перекликаются с *философией Встречи* Мартина Бубера и с *экзистенциальной философией* Сартра и Кьеркегора, о чем сам Морено говорит в своем интервью (Сакс, 2003).

Чтобы определить место монодрамы в группе психотерапий обратимся к самому определению монодрамы и психодрамы. Если психодрама – это внутренняя драма человека, выведенная наружу и сыгранная в группе людей, то монодрама – это первичная психодрама до того, как она будет разыграна группой, это – «базовая» психодрама. Значимые другие в психодраме – это не столько другие, сколько мое представление о них, образ их, мои Я-образы (в психодраме они не зря называются вспомогательными Я, а не Другими). Человек – это, фактически, группа, что подтверждается концепцией *социального атома*, который «подобен *ауре* притяжений и отталкиваний, которые от него исходят и к нему направляются» (Морено, 2001, с. 125). Монодрама – это психодрама «наоборот», это то, что происходит у нас внутри. Существует понятие «интрапсихическая психодрама» – это драма, предметом которой является внутренний мир человека и которая ближе всего к феномену монодрамы.

Говоря об интеграции с другими психотерапевтическими подходами, мы имеем в виду не столько «инструментальную» сторону вопроса, не столько взаимодействие и общность техник и методик, сколько общность методологий, взаимодействие теоретических позиций и понятийную общность.

«Чистых» психотерапевтических методов не существует в принципе. Во-первых, любой метод, развиваясь рядом с уже существующими, использует

их опыт, совершенствует инструментарий, заимствует модели, модифицируя их на более современном уровне развития психотерапии. Во-вторых, все методы и подходы имеют дело с одной и той же психической реальностью, и вмешательства, описываемые разными методами, не могут быть настолько различными, чтобы не содержать в себе общих элементов, точно так, как модели психики и теории личности, используемые как теоретические основы метода, не могут не иметь общих, а иногда и тождественных компонентов. В-третьих, некоторые положения, разработанные в рамках отдельных методов, имеют уровень научного открытия (например – перенос и контрперенос) и уже в силу этого являются достоянием всей психологической науки, их не могут обойти все другие, появляющиеся позже психотерапевтические подходы. Поэтому существующие направления имеют множество пересечений (общие техники, модели, конструкты, понятия).

Это сопоставление традиционно начнем с *психоанализа*, который является пионером среди других направлений и который повлиял на развитие всех без исключения последующих методов психотерапии. Психоанализ и монодрама имеет много точек взаимодействия, хотя следует понимать известную противоположность в основных позициях данных подходов. Уже упоминаемые *перенос* и *контрперенос* – это прообраз ролевого перевоплощения; только шаг отделяет его от драматизма с его техникой обмена ролями. В монодраме мы можем не только учитывать процессы переноса (как и в любой другой форме индивидуальной психотерапии), но и активно работать с ними, используя психодраматические техники.

Монодрама имеет много точек соприкосновения с *аналитической психологией* и *психотерапией* К. Юнга. В этой традиции одним из наиболее интересных представляется категории «Персона» и «Тень», представляющие собой полярные ипостаси взаимоотношения личности и социума. Психодраматическими аналогами этих категорий являются «Роль» и «Антироль». Персона – это те социальные роли, которые человек презентует в социуме. Тень – скрытая, прежде всего от самого человека, сторона его личности. В определенной мере психодраматическая концепция атрофии ролей и ролевого дефицита можно увязать с «Тенью», так как часто речь идет о вытесненных формах активности человека, о подавленных чувствах, потребностях. В групповой психодраме есть специальная техника «антиролей», состоящая в отыгрывании заблокированных ресурсов или скрытых негативных тенденций на социодраматической сцене. В монодраме мы не работаем с антиролями в отдельной технике, но, тем не менее, постоянно имеем с ними дело в диалогах с разными субличностями терапевта и клиента.

Клиент-центрированную психотерапию по К. Роджерсу роднит с монодрамой два ключевых понятия – *эмпатия* и *конгруэнтность*. Эмпатия – это неявный обмен ролями, а именно – способность посмотреть на себя глазами другого, мысленно побывать в его «шкуре». Конгруэнтность – это

аналог мореновского «теле», когда два человека не просто чувствуют друг друга, а видят в другом то, что не передается вербальной коммуникацией, находя аналоги собственной личности и судьбы. Эти два подхода роднит между собой концепция *Встречи* Морено и концепция *группы встреч* Роджерса, которые оба внесли большой вклад в методологию групповой психотерапии. Это не противоречит идее монодрамы, ибо здесь «группа» состоит из двоих, а значение Встречи не только не умаляется, но и концентрируется, так как без встречи терапевта и клиента не произойдет встречи клиента с самим собой, не произойдет исцеления.

Экзистенциальный анализ – еще одно направление, которое методологически близко монодраме. Этот подход оперирует такими категориями, как *бытие, личностный смысл, переживание*. Их значение давно переросло рамки данного метода, и они стали рабочим инструментом разных психотерапий, в том числе, и психодрамы. *Теория спонтанности и креативности* Морено – прекрасный пример гармоничного дополнения концепции бытия. А концепция ролевого переживания (вершиной которого может рассматриваться катарсис) делает психодраму и монодраму одним из лидеров группы *экспериментальных* (от англ. *experience* – опыт, переживание) методов, который психотерапевтически работает с категориями «жизненный опыт» и «переживание».

Монодрама имеет общие позиции даже с такими направлениями, которые можно обобщенно назвать *телесно-ориентированный* подход, включающий биоэнергетический анализ, телесную психотерапию и т. д. Элементы телесных практик можно использовать в монодраматической работе с *телесным симптомом*. Это, например, визуализация симптома и его ролевая децентрация, например – «посадить» симптом на пустой стул (это уже, пожалуй, Гештальт), и исследовать его значение или нейтрализовать его действие. Очень важно понимание символики симптома, и здесь очень ресурсной является роль как средство работы с ней (ролевое отождествление с симптомом).

Симптом – это выражение, происходящее в психической или соматической сфере человека в данный момент времени (или в данный период его жизни). Мы понимаем под симптомом – телесную реакцию на что-либо происходящее в процессе психотерапии, или болезненные проявления организма как отражение его психологических проблем. В первом случае – это кратковременное психосоматическое состояние, например, в ответ на какое-то действие в монодраме появилась головная боль, начал душить кашель, возникли неприятные ощущения в области сердца или подступила тошнота. Это сигнал важности происходящего, показатель того, что вы приближаетесь к проблемной зоне. Во втором случае – это уже проблемы психосоматической медицины, как одного из аспектов психотерапии, в том числе и в формате монодрамы.

Нельзя обойти вниманием и *гештальттерапию*, в особенности ее технику *пустого стула*, которая была заимствована из психодрамы, а точнее – из монодрамы (потому что в групповой работе стул не оставался пустым, на

нем оказывался другой человек в роли «вспомогательного Я»). Лишь на одной этой технике может быть полностью построен сеанс монодрамотерапии с различными персонажами, реализуемый достаточным количеством стульев – это почти аналог сессии интерпсихической психодрамы в группе. Каждый стул может олицетворять какого-то персонажа (другого человека или субличность клиента, его чувство, симптом и т. д.). Садясь по очереди на пустые стулья можно отождествляться с этими персонажами, принимать их роль. Обычно работа с пустым стулом дополняется техниками «обмена ролями», «дублированием» и «зеркалом» («большая тройка» монодрамы), а также другими психодраматическими приемами. В арсенале техник гештальттерапии монодрама занимает достойное место. Мы уже говорили о работе с симптомом. К этому можно добавить гештальтистскую традицию работы с чувствами, которая в синтезе с техниками монодрамы открывает широкое поле для работы с огромным количеством тем.

Метод *символдрамы* роднит с монодрамой само название, содержащее корень «драма». Использование техник символдрамы – это работа с воображением в процессе монодрамотерапии (например, начало и завершение сеанса). О психодраматической символдраме, как возможном синтезе этих методов писала Г. Лейтц (2007, с. 255–259). В индивидуальной терапии очень большое значение имеет работа с воображаемыми действиями клиента (гораздо больше, чем в групповой терапии). Часто клиент мысленно переносится в какую-то воображаемую ситуацию, как бы теряя контакт с реальностью. Это видно по остановившемуся взгляду, направленному куда-то вдаль, по затянувшейся паузе. В эту минуту уместно спросить клиента: «Ты где?» Можно попросить его описать то место и время, куда он переместился, и предложить там мысленно действовать (как в сеансе символдрамы). В какой-то момент мы выводим действие из воображаемого плана в реальное пространство и продолжаем его как монодраму. Вот типичный пример использования воображения в монодраме. Многие действия, невозможные в монодраме, например, обнять значимого человека, можно проделать в воображении, представляя, как человек взаимодействует с другим. Это бывает хорошей заменой активных действий, обычных для группы, при переживании не менее сильных эмоций и чувств.

Монодрама, особенно такая ее разновидность, как работа с игрушками, очень близка *песочной терапии*. Оба метода оперируют игрушечным миром как проекцией внутреннего мира клиента на песочницу (песочная терапия) или на стол с игрушками (монодрама). На самом деле, это очень разные подходы. Песочная терапия – походит из юнгианства, как психоаналитической традиции, и относится к психодинамическому направлению психотерапии, а монодрама с игрушками относится к гуманистическому направлению, точнее – к экспириентальным методам. В первом случае акцент делается на глубинную символику, но в ней иногда не хватает действия (в психодраматическом смысле,

как ролевого разыгрывания). Здесь есть ресурс интеграции этих разных подходов, а именно возможность использовать ролевое представление, идентификацию с разными персонажами, смену ролей, используя песочницу как сцену.

Трансактный анализ (ТА) и психодрама – это отдельная тема, заслуживающая особого внимания. Эти подходы очень эффективно интегрируются, автор уже много лет занимается в своей практике их объединением (Горностай, 2008). Преимущества такого синтеза – сочетание теории личности ТА и практической методологии психодрамы, дающее очень мощную в теоретическом и методическом плане систему. Это позволяет решать широкий спектр проблематики и вовлекать клиентов практически всех личностных типов, учитывать их разные личностные стили и склонности – от анализа до действия и экспрессии; от «чистого» интеллекта до бурного выражения эмоций и чувств. Среди техник ТА, которые можно психодраматически ассимилировать – это варианты «техник нескольких стульев», работающие с *эго-состояниями* клиента и значимых других, представляющую собой интерперсональное монодраматическое действие. Прекрасным сочетанием монодрамы и ТА является техника *родительского интервью* (McNeel, 1976) и вообще интервью, когда клиент в роли «значимого другого» беседует с терапевтом. Драматическими методами можно осуществить *«трансактное перерешение»* (Гулдинг, Гулдинг, 1997), разыграв детскую сцену с несколькими персонажами в виде игрушек или пустых стульев.

Системная семейная терапия является еще одним направлением, плодотворно используемым в психодраме и монодраме. Пожалуй, ни одно направление психотерапии не может обойти семейный контекст, историю жизни клиента, родительские послания, которые влияют на всю жизнь человека. Монодрама позволяет реализовать многие задачи системного семейного подхода, моделируя в кабинете психотерапевта семейную систему или ее фрагменты. С помощью пустых стульев, игрушек или символических предметов можно моделировать систему рода (*генограмму, социальный атом*) и работать с ней в монодраматическом ключе, применяя большой арсенал методов и техник, вплоть до системных расстановок.

Мы назвали только несколько наиболее популярных подходов, с которыми монодрама находится в методологическом родстве. На самом деле их намного больше. Впрочем, это можно сказать о любом направлении психотерапии. Автор этой статьи является убежденным сторонником *интегративного подхода* в психотерапии (Горностай, 2004). Чистота методов сама по себе никому не нужна, разве что в процессе обучения, когда нужно овладеть практикой психотерапии в рамках какого-то направления; а для клиента совершенно не важно, насколько «чистыми» методиками и техниками пользуется терапевт. Мало того, человек – един, он не состоит из отдельных проблем, психических процессов, комплексов, черт характера или элементов жизненного опыта. И помощь ему должна быть ориентирована не на эти составляющие, а на него целиком.

Из всего сказанного можно сделать вывод о том, что монодрама как метод индивидуальной психологической помощи человеку глубоко интегрирована не только в систему основных методов психотерапии, имея с ними тесные теоретические, методические и практические связи. Монодрама является культурным феноменом, который существует в контексте философии, социологии, философской антропологии, культурологии, литературы и драматургии. Она опирается на глубинные представления о человеке, на идеи диалогизма, базирующиеся не только на проблемах коммуникации между людьми, но и фундаменты человеческой личности. В силу всего этого метод монодрамы является одним из самых жизненных, эффективных, действенных. Ему принадлежит большое будущее.

Литература

- Андроников И. Л.* Избранные произведения в двух томах. – М. Худ. литература 1975. – Т. 2. – 240 с.
- Горностай П. П.* Интегративные модели в современной психотерапии // Наука і освіта. – 2004. – № 8–9. – С. 83–86.
- Горностай П. П.* Охота на волков, или Психодрама Владимира Высоцкого // Психодрама и современная психотерапия. – 2005. – № 4. – С. 4–14.
- Горностай П. П.* Синтез трансактного аналізу та психодрами як ефективна психотерапевтична практика // Наукові студії із соціальної та політичної психології. – Вип. 20(23). – К., 2008. – С. 45–53
- Гулдинг М., Гулдинг Р.* Психотерапия нового решения. Теория и практика / Пер. с англ. – М.: Независимая фирма «Класс», 1997. – 288 с.
- Евринов Н. Н.* Введение в монодраму. – СПб.: изд. Н. И. Бутковской, 1909. – 29 с.
- Лейтц Г.* Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено / Пер с нем. – 2-е изд. – М.: «Когито-Центр», 2007. – 380 с.
- Морено Я. Л.* Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе / Пер. с англ. – М.: Академический проект, 2001. – 384 с.
- Платон.* Диалоги / Платон : пер. с древнегреч. – М. : Эксмо-Пресс, 2009. – 640 с.
- Роджерс К. Р.* Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы / Пер. с англ. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1999. – 464 с.
- Сакс Дж. М. Голос Я. Л. Морено: Интервью с создателем психодрамы // Психодрама и современная психотерапия. – 2003. – № 1. – С. 5–21.*
- Фрейд З.* Введение в психоанализ: Лекции: Пер. с нем. – М.: Наука, 1991. – 456 с.
- Хейзинга Й.* Homo ludens. В тени завтрашнего дня: Пер. с нидерл. – М.: Изд. гр. «Прогресс», «Прогресс-Академия», 1992. – 464 с.
- Эрлахер-Фаркас Б., Йорда К.* (ред.). Монодрама: Исцеляющая встреча. От психодрамы к индивидуальной терапии. – К.: Ника-Центр, Эльга, 2004. – 292 с.
- Юнг К. Г.* Архетип и символ: Пер. с англ. и нем. – М.: Ренессанс, 1991. – 304 с.
- McNeel J. R.* The Parent Interview // Transactional Analysis Journal. – 1976, V. 6, No 1. – P. 61–68.