

УДК 155.9:615.851

Пути преодоления сопротивления в психодраме, центрированной на протагонисте

Мозговой В.И.

В статье представлен опыт психодраматической работы психодраматерапевта с протагонистом. Рассмотрены методы и техники преодоления личностного сопротивления протагониста индивидуальному и групповому терапевтическому процессу. Выявлены наиболее эффективные техники преодоления сопротивления в психодраматерапии: анализ, нейтрализация, дублирование, конкретизация, максимизация, обмен ролями, монолог, зеркало.

У статті представлено досвід психодраматичної роботи психодраматерапевта з протагонистом. Розглянуто методи і техніки подолання особистісного опору протагониста індивідуальному та груповому терапевтичному процесу. Виявлено найбільш ефективні техніки подолання опору в психодраматерапії: аналіз, нейтралізація, дублювання, конкретизація, максимізація, обмін ролями, монолог, дзеркало.

In the article experience of psychodrama work of psychodramatherapist . is presented with протагонистом. Methods and techniques of overcoming of personality resistance of protagonist are considered to the individual and group therapeutic process. The most effective techniques of overcoming of resistance are educed in psychodramatherapy: analysis, neutralization, duplication, specification, maximization, exchange by roles, monologue, mirror.

Актуальность темы. Преодоление сопротивления клиента психотерапевтическому процессу является важной составляющей в установлении ответственного, а значит позитивного терапевтического альянса между клиентом и терапевтом. Фасилитация сопротивления в групповом процессе это всегда момент истины для психотерапевта, это пик проявления его творчества, его инсайта, спонтанности и импровизации, его подлинного контакта с группой, когда нет готовых заготовок и штампов, а есть реальное переживание, требующее подлинных теле-отношений с группой и протагонистом. Успешное разрешение сопротивления это та лакмусовая бумажка, которая определяет качество доверия к ведущему, со стороны участников группы и протагониста в частности. Поэтому неудачное разрешение сопротивления часто приводит к поверхностному групповому процессу, где опыт переживаний подменяется «разговорным жанром», советами и т.п. «Непроработка» (иногда, из-за отсутствия супервизии) не осознаваемого, собственного сопротивления ведущего при его работе в группе или с протагонистом, приводит к «закрытости» терапевта, консервации его спонтанности и творчества, лишает чувства ответственности перед группой и личностью протагониста. Протагонист и группа также чувствуют это и в свою очередь могут «сопротивляться» терапевтическому процессу.

Анализ базовых психологических теорий, описывающих защитное поведение человека, которое можно интерпретировать и как сопротивление терапевтическому процессу, позволяет выделить три основных направления. Первое связано с анализом роли защитных механизмов и совладающих стратегий в школе психоанализа, второе с когнитивным подходом, а третье с эмоционально-личностным направлением. В контексте последнего развивается и психодраматический подход, в рамках которого можно выделить сопротивление терапевтическому альянсу, как со стороны протагониста, так и со стороны группы. Под сопротивлением протагониста мы понимаем как пассивное, так и активное нежелание выражать свои чувства в группе, посредством разговора, так и посредством игры. Под сопротивлением группы мы понимаем межличностное сопротивление, когда не только протагонисты, но также и вспомогательные лица и вся группа могут выражать сопротивление психодраме. Например, когда вспомогательные лица отказываются играть роли определенных

антогонистов. В концепции ролевого развития Морено процесс ролевого развития личности состоит в том, что личность способна одновременно действовать на соматическом, психическом, социальном и трансцендентно-интегративном ролевых уровнях. Патологическое развитие личности связано с нарушениями в процессе освоения ролей, застыванием на одном или регрессией к более низкому ролевому уровню развития. В отличие от психоанализа Морено связывает это не с сексуальной сферой, а именно с нарушением ролевого развития человека и определяет его как возвращение/перескакивание к другой ролевой категории. Например, скачок с соматического на социальный ролевой уровень без освоения на достаточном уровне психического приводит к психопатическому развитию, а скачок с психического ролевого уровня на трансцендентный без достаточного овладения социальным ролевым поведением приводит к нарушениям шизоидного круга личности. В групповой психодраматической работе это особенно проявляется в индивидуальной игре протагониста. В частности, когда протагонист в связи с недостаточным ролевым развитием оказывает сопротивление терапевтическому процессу. Для исследования феномена сопротивления в групповом психодраматическом процессе и путей его преодоления методом и техниками психодрамы была сформирована экспериментальная группа из десяти человек.: четверо мужчин и шесть женщин, Группа прошла 8 сессий общей длительностью 64 часа. Сессии проводились с частотой два раза в неделю. Все сессии были проведены на базе Черниговского центра медико-социальной реабилитации детей-инвалидов «Возрождение». Анализируя сопротивление в групповом психодраматическом процессе, мы исходили из концепции трех фаз развития группового психодраматического процесса 1) фазы «детства» группы, 2) фазы ее «подростничества» и 3) фазы «взросления» группы. Естественно, что переход участников группы от одной фазы к другой сопровождается преодолением соответствующего каждому «возрастному» уровню сопротивления и освоения соответствующих ролей. В психодраме выделяют

следующие эффективные методы работы с сопротивлением: анализ, нейтрализация, дублирование, конкретизация, максимизация, обмен ролями, монолог, зеркало и др. Так, естественное сопротивление группы, возникающее на первой сессии, было успешно разрешено методом «дублирования», когда члены группы, после работы в парах, представляли друг друга, выражая скрытое содержание своих коммуникативных сообщений, помогая каждому осознать свое сопротивление в начале группы, а также методом «нейтрализации». С помощью этой техники ведущий разогревал активность участников группы с помощью различных динамических игр («паровозик» и «ловля рыбы» и т.п.), а также техники «психорисунка», уменьшая тревогу и увеличивая спонтанность участников терапевтической группы, «расшатывая» позицию сопротивления, позволяя избавиться от страха личного вовлечения в групповой терапевтический процесс. В результате постепенно группа превратилась в своего рода модель «семьи», где ведущие находятся в роли «родителей», а остальные участники - в роли «детей». Регрессивная позиция участников группы, таким образом, уменьшает сопротивление процессу терапии и соблазняет участников группы на индивидуальную игру.

На второй сессии, после проведения упражнения «Социальный атом» – значимые люди в моей жизни и их влияние на меня» не только расширило ролевой репертуар, но и обозначило темы будущих протагонистов. Так, в разыгрывании виньетки «социального атома» одной из участниц группы Марины В. проявилась будущая тема другого участника группы Александра С., который сыграл роль мужа Марины в двух качествах: мужа активного, бодрого и мужа, сдавшегося, покорившегося жизненным обстоятельствам. Уже на третьей сессии группа выбрала тему Александра, которая называлась «Хочу научиться реагировать в ситуациях выбора». В первой сцене Александр поставил диалог в офисе со своим директором, в ходе которого у него возникло необъяснимое чувство вины, которое по его словам «сковывает и как бы держит за руки». Это блокировало дальнейшее продвижение протагониста. Абстрактное сопротивление протагониста стало осязаемым, после его преодоления методом «конкретизации». Ведущий, предложил показать Александру, как чувство вины сковывает и держит его за руки. Это позволило перейти к новой сцене - ситуации из детства, конфликту с матерью, когда Александру было 10 лет.

На пятой сессии другой участник группы Сергей презентовал тему «Господь, психология, социум». После представления четырех важных этапов своей жизни у протагониста возникло сопротивление, которое было разрешено с помощью метода «максимизации». Так, вдруг Сергею стали мешать, смотрящие на него члены группы. Ведущий предложил протагонисту одеть шарф и закрыть глаза, чтобы максимально сосредоточиться на своих чувствах и это позволило протагонисту продвинуться дальше в исследовании своей темы. Когда сопротивление протагониста достигло пика, и он остановился, и заявил, что «не знает, что говорить», ведущий использовал технику «дублирования». Он подошел к протагонисту сзади и проговорил как бы его «внутренним голосом»: «У меня есть свой внутренний мир, это моя духовность, которая помогает мне постигать Господа и весь внешний мир, который не понимает меня». После этого стало возможным дальнейшее продвижение протагониста в заявленной теме, и возникла сцена, представленная Сергеем в виде скульптуры, проясняющая его взаимоотношения с женой и Духовностью. В диалоге с Духовностью у протагониста возникали телесные ощущения дискомфорта, которые также можно интерпретировать как сопротивление на уровне мышечного «панциря» личности протагониста. Впоследствии, благодаря технике «монолога» эти ощущения удалось вербализовать и они трансформировались в «чувство вины» перед духовным Учителем, что позволило поставить сцену диалога с Учителем и отреагировать это чувство. Впервые Сергей доверил группе свои слезы, свои чувства и избавился от чувства вины. После возвращения в первую сцену Сергей по-новому начал воспринимать свои взаимоотношения с женой. В финальной сцене, предложенной Сергеем Духовность уже играла не разделяющее, а интегрирующее начало. В шеринге он отметил «хороший день, напряжение должно отстояться, глубоко затронули. Приятное состояние единства и интеграции с группой».

Непрогрессирующие пациенты иногда могут вызвать сопротивление самого терапевта и тогда взаимоотношения между терапевтом и пациентом перерастают в «битву умов». Перенос может часто спровоцировать ведущего к бессознательному конфликту с кем-либо из участников группы и особенно проявиться в ведении игры этого участника в качестве протагониста. Так, например, в первой сессии участник группы Сергей занял позицию наблюдателя и оценивающего, продемонстрировав неосознанно внутриличностное сопротивление групповому процессу. Всякий раз, когда Сергей брал слово в шеринге его рациональные и интеллектуальные рассуждения перекрывали собственные глубинные чувства и это как-то «отодвигало» от него группу. Это в свою очередь вызывало внутреннее сопротивление ведущего группы, сопровождавшееся негативными эмоциями и раздражением к Сергею. Феномен переноса наиболее эффективно прорабатывается на супервизионной сессии, в которой принимают участие, как правило, оба тренера. Проработка переноса, тема которого была четко сформулирована ведущим, а именно «Что раздражает меня в моем протагонисте» была осуществлена через технику «обмена ролей». Это помогло ведущему преодолеть внутреннее сопротивление к Сергею, принять его и провести с ним важную психодраматическую игру, связанную с попыткой интеграции трансцендентной роли протагониста с социальной ролью мужа и отца. Динамика развития группового психодраматического процесса положительно повлияла на личностное развитие и расширение границ самопознания всех участников группы в целом и на динамику развития личности Сергея в частности: «Я недооценивал других людей». Человек и его чувства стали важным открытием для него вместо абстрактных рассуждений и оценок людей. Работа с темой Сергея «Господь, психология и социум» подтвердила концепцию Морено о том, что отказ от социального ролевого поведения (в нашем случае, социальной роли мужа, отца) и «попытка» «перешагнуть» с психического ролевого уровня на трансцендентный приводит к нарушениям шизоидного круга.

Анализ сопротивления в психодраме в общих чертах может быть описан как процесс, который условно проходит три стадии:

1. Протагонист, во-первых, должен осознать свое сопротивление, оно должно быть идентифицировано и вербализовано. «Первый шаг на пути к достижению полноты чувств – это ощущение барьеров защиты, делающих то или иное чувство неполным. Например, «мне безразличны люди» должно уступить дорогу «мне небезразличны люди, быть безразличным больно».

2. Во-вторых, исследование протагонистом того от чего он защищается непосредственно в терапевтическом процессе по принципу «здесь и теперь».

3. Третье, ведущий должен уметь соблазнить, с помощью технических приемов, протагониста и участников группы к отказу от своего сопротивления и получению нового опыта через конкретное действие.

Для преодоления позиции сопротивления у протагониста, ведущим могут быть использованы самые различные психодраматические игры, упражнения, символические действия, а также конкретные техники. В проведенной психодраматической группе наиболее эффективными техниками оказались такие методы и приемы, как - анализ, нейтрализация, дублирование, конкретизация, максимизация, обмен ролями, монолог, зеркало.

Общей стратегией в работе с сопротивлением в группе и в работе с протагонистом могут стать слова самого Морено « Мы не разбиваем стены протагониста; мы просто дергаем за ручки некоторых из множества дверей и смотрим, какие из них открыты» [7] и тогда «...агрессивные чувства, разогретые в нужный момент, негативно настроенного и сопротивляющегося пациента можно превратить в продуктивного и искреннего человека» (Морено) [6].

Литература

1. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. Пер. с англ. \Общ. ред. Л.П. Петровкой. – М.: Прогресс, 1993. – 368 с.
2. Лейтс Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. Пер с нем. \Общ. Ред. И пред. Е.В. Лопухиной и А.Б. холмогоровой. – М.: Изд.гр. «Прогресс», «Универс», 1994 – 352 с.
3. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. – М., 1993 – 222 с.
4. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов. \Пер. с англ. И.А. Лаврентьевой. – М: Независимая фирма «Класс», 1998. – 240 с.
5. Бурлачук Л.Ф. и др. Основы психотерапии: Учебн. Пособие для студентов вузов, которые обучаются по спец. «Психология», «Соц. Педагогика» \Л.Ф. Бурлачук, И.А. Грабская, А.С. Кочарян. – К.: Ника-центр; М.: Алетейа, 1999. – 320 с.
6. Бурлачук Л.Ф., Кочарян А.С., Жидко М.Е. Психотерапия: Учебник для вузов. Издание 1. - СПб: Питер, 2003. – С. 370-394. Издание 2. - СПб: Питер, 2007. – С. 370-394. Издание 3. - СПб: Питер, 2009. – С. 370-394.
7. Психодрама: вдохновение и техника \Под ред. П. Холмса и М. Карп. \Пер. с англ. В.К. Мершавки и Г.М. Ченцовой. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 288 с.
8. Морено Я. Психодрама \Пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. – М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО- Пресс, 2001. – 528 с.