

# **ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПСИХОДРАМАТИЧЕСКИХ ТЕХНИК В РАБОТЕ С СЕМЬЕЙ**

*Скопцова Инна Вячеславовна*

*магистрант 1-го курса, ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»,  
Россия, г. Ставрополь*

*Лукьянов Алексей Сергеевич*

*научный руководитель, канд. психол. наук, доцент  
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»,  
Россия, г. Ставрополь*

В последние десятилетия в нашей стране происходит интенсивное развитие службы семьи, возникает круг учреждений и организаций самого различного профиля, ставящих своей целью содействие семье, помощь в преодолении её трудностей. Семья традиционно является предметом повышенного интереса прежде всего в силу своего особого статуса в обществе, в силу её кардинальной роли в развитии и жизнедеятельности каждого человека, а также в силу того, что её стабильность представляется как бы залогом стабильности и процветания всей социальной структуры в целом.

Каждый человек вырос в уникальной семейной обстановке, и, как правило, дальше стремится сохранить те же установки и систему ценностей, которые были усвоены в родительской семье. Если обстановка в семье была благоприятной, то у детей этой семьи будет хороший жизненный старт. Но если семейное окружение было деструктивным, то человек должен найти выход из этого повторяющегося сценария.

Психодрама предлагает метод для работы с семейной ситуацией в том виде, в котором она сохранилась и живет внутри нас. Не всегда есть возможность работать непосредственно с членами родительской семьи, тем не менее, есть способы воспроизводить «внутреннюю правду» и вынести родительскую семью из памяти на психодраматическую сцену. В ходе

психодрамы защитные тактики и способы решения конфликтов, развитые в детстве, предназначены для того, чтобы облегчить жизнь в доме, который воспринимался как враждебный, всплывают на поверхность. Как только они оказываются на поверхности, становится легче их идентифицировать и таким образом прочувствовать и понять, почему они стали необходимыми.

Психодрама включает в себя элементы игры, позволяя взрослым и детям решать разнообразные индивидуальные и групповые проблемы. Новаторская деятельность Я. Морено в области разработки групповой психотерапии, теории ролевой игры и прикладных методов социальной психологии (социометрия) всякий раз осуществлялась с опорой на психодраму, которая использовалась в качестве диагностического и лечебного метода.

Драматическое искусство является одной из форм игры. Его исцеляющий потенциал наиболее ярко проявляется в случае, если «актёрам» предоставляется наибольшая свобода действий, способствующая проявлению их интуитивных способностей. Сами психотерапевты могут демонстрировать участникам психотерапевтического процесса тот свободный жизнеутверждающий стиль поведения, который вдохновляет их на более активное участие в нем.

Для успеха воздействия терапии вовсе не обязательно следовать определённому заранее разработанному сценарию и исполнять определённые роли. Элементы психодрамы могут быть незаметно включены в ход сессий. Поэтому таких известных специалистов в области семейной психотерапии, как С. Минухин или В. Сатир, можно назвать скорее мастерами психодрамы, чем психоаналитиками.

Ниже опишем некоторые техники, способствующие достижению наибольшего эффекта в ходе психотерапевтической работы с семьями.

#### 1. Техники разогрева.

Для активизации воображения необходим определённый этап «разогрева», который также присутствует в музыкальной импровизации, искусстве клоунады и иных видах творческой деятельности. Важная роль принадлежит лидеру – его способность к спонтанным действиям «заражает»

членов семьи и является катализатором поисков ими новых ролевых возможностей. Было замечено, что спонтанные действия ведут к снижению тревоги. В психотерапевтическом процессе переживаемая клиентом тревога связана со страхом осуждения со стороны окружающих. Он задается вопросом о том, как другие отнесутся к его действиям. Когда же психотерапевт создаёт атмосферу игры, это способствует изменению восприятия психотерапевтической ситуации. Члены семьи начинают воспринимать её как «не вполне серьёзную» и допускающую большую свободу действий. «Давайте попробуем, что из этого получится!» – может предложить психотерапевт. Если же попытка клиента будет не очень успешна, он может сказать: «Не беда, давайте посмотрим, как можно достичь лучшего результата!». Таким образом, психотерапевт внушает клиенту, что процесс является «полигоном» или «лабораторией», предоставляющими богатые возможности для эксперимента.

Техники «разогрева» позволяют участникам психотерапевтического процесса дистанцироваться от своих переживаний. Опытный специалист может таким образом отвлечь их внимание от актуальных для них проблем и в то же время направить беседу в сторону обсуждения наиболее значимых аспектов их взаимоотношений. Однако вначале необходимо создать условия для психотерапевтического процесса, сформировать ту «творческую арену», на которой его участники смогут играть достаточно свободно, не опасаясь, что их действия будут истолкованы как «неправильные». Тогда любые оплошности могут быть представлены как вполне конструктивные проявления альтернативных форм поведения.

## 2. Использование ролевых моделей в консультировании семьи.

«Вся наша жизнь – игра, и все люди в ней – актёры». Это известное изречение Шекспира отражает суть драматического искусства. Его смысл приобретает новый оттенок, если говорить о психотерапевтическом использовании драматического искусства. Оно опирается на представление о поведенческих паттернах и ожиданиях людей, преломляемых в их ролевой игре, помогающей осознать многие аспекты жизни. Теория ролевого поведения,

таким образом, может составлять основу психодрамы. Психотерапевт может усилить положительные эффекты лечения, используя особый язык, способствующий установлению с клиентом более тесных, партнёрских отношений. Понятие ролевой динамики является очень важным для обозначения сути психодрамы. Оно помогает осознанию целого ряда значимых аспектов психотерапевтического процесса.

Во-первых, практически любой человек видел художественные фильмы и принимал участие в каких-либо театрализованных постановках. Поэтому каждый имеет представление о том, что такое роль, какими могут быть роли людей в разных жизненных ситуациях. Это предполагает определённый механизм рефлексии действий каждого участника, реализуемый посредством субличности «внутреннего режиссёра» или «комментатора». В психотерапевтическом процессе эта субличность занимает важное место. Играя, дети интуитивно дистанцируются от исполняемых ими ролей, переходя от игры к комментариям; Так, например, ребёнок может сказать: «Эй, ты играешь не так; так не бывает» или «Дай я покажу тебе, как надо играть!», «Сейчас я буду ребёнком» и т.д. Такие реплики свидетельствуют о том, что он переходит от позиции актёра к позиции «внутреннего режиссёра».

В сущности, именно этот переход от метакоммуникации и спонтанной игры к саморефлексии составляет суть психотерапии. Сегодня во многих популярных статьях понятие психодрамы используется для обозначения психологически сложных ситуаций, вызывающих у людей глубокие сильные чувства. Это пример неверного использования понятия психодрамы, поскольку в большинстве подобных ситуаций люди не способны к рефлексии своих чувств и поступков и не могут дистанцироваться от своих ролей. Подлинная психодрама предполагает способность людей «отделить» себя от своей роли и осмыслить мотивы своих поступков.

Психодраматический метод с успехом используется в семейной психотерапии. Это может выражаться, например, в том, что психотерапевт предлагает членам семьи разыграть какую-нибудь ситуацию. Иногда

предлагают участникам психотерапевтического процесса представить себе, будто они смотрят видеозапись одного из эпизодов своей совместной жизни, и попытаться прокомментировать его, аналогично тому, как делают спортивные комментаторы, освещая ход состязаний. Это позволяет членам семьи занять творческую позицию и реализовать новые формы поведения.

Представление о роли предполагает, что она включает в себя определённые качества. Они привносят в психотерапевтический процесс различные ожидания и представления его участников и помогают выработать осознанную позицию относительно демонстрируемых форм поведения. Переход от обвинительной позиции к более конструктивной является одной из самых ответственных задач семейной психотерапии, и анализ ролевого поведения позволяет это сделать.

Конечно же, понятие роли тесно связано с понятием ролевой игры, поэтому психотерапевтический процесс может включать использование некоторых разновидностей последней. Техники ролевой игры являются производными метода психодрамы.

Дети приобретают «чувство Я» разными путями. Важнейшее значение в формировании «чувства Я» ребёнка имеет модель его родителей. Ощущение своей ценности – «Я уважаем и ценная личность» – играет основополагающую роль в сохранении душевного равновесия и краеугольный камень самодисциплины. Оно является непосредственным продуктом родительской любви. Это убеждение должно вырабатываться в детстве; очень трудно приобрести его во взрослой жизни. Соответственно, если дети благодаря любви своих родителей научились чувствовать свою ценность и приобрели самоуважение, превратностям взрослой жизни будет трудно сломить их дух.

Когда родители слишком сосредоточены на чём-то одном, например, на работе, сексе, развлечениях, или они страдают алкоголизмом, наркоманией и пр., у них не остаётся ни времени, ни эмоциональной энергии на что-либо другое. Дети чувствуют это и испытывают отчуждение от родителей со стороны некой силы, которую они не в силах ни увидеть, ни понять. Они приобретают

опыт жизни в эмоциональном вакууме, в ощущении заброшенности и в то же время повышенной требовательности со стороны плохо определяемой атмосферы. Дети склонны интериоризировать закрытость родителей как отстранение или неудовлетворенность ими самими.

В результате они стыдятся самих себя и начинают задумываться, что с ними не так. Проблема усугубляется тем, что родители, которые мало общаются с ребёнком, испытывают чувство вины, а также раздражение или даже ярость в отношении своих детей из-за их постоянных требований. Эти требования напоминают родителям об их несостоятельности в этой роли и пробуждают собственную внутреннюю боль. Испытывая чувство вины, они нередко пытаются избавиться от него с помощью чрезмерного внимания. Таким образом, ребёнок оказывается в растерянности. С одной стороны, он не получает достаточного внимания, когда он в нем нуждается, а с другой, – периодами получает больше внимания, чем ему требуется.

Дети чтобы создать стабильное «чувство Я» нуждаются в разумной, постоянной обратной связи в годы своего развития. Необходимо понять особенности интеллекта ребёнка, чтобы осознать, почему детский опыт актуален на протяжении всей жизни. Дети думают иначе, чем взрослые. Они живут в мире «магического» мышления, где портьеры могут стать танцующими привидениями, а чучело птицы способно ожить. Подобным магическим образом ребёнок может представлять своего отца алкоголика или психопата. Обстановка, в которой растёт ребёнок, хранится в его памяти в той форме, в которой она была усвоена. Когда среда, в которой растёт ребёнок, наполнена тайными чувствами, непонятной злобой, тревогой или невыраженной болью, ребёнок заражается ими и интериоризирует их как свои собственные чувства. Дети не способны к абстрактному, рациональному анализу. Они видят в своих родителях репрезентации самих себя; они кажутся себе такими же, как и их родители. Если мать и отец кажутся им сильными личностями, то и дети чувствуют себя сильными. Если их родители испытывают чувство стыда, то дети превращаются в этот «стыд». Если родители ощущают себя потерянными,

то детям тоже будет трудно найти свое место в жизни. Дети ощущают свое единство с родителями благодаря особенностям их самоидентификации, они неизбежно будут воспринимать себя через призму своих родителей.

Частая недоступность родителей и отсутствие обратной связи с их стороны, а также интериоризация детьми их глубинных, нерешённых проблем препятствуют растущему ребенку в формировании «Я». Поглощённость определёнными видами деятельности (общение с друзьями, алкоголизм и пр.) в некоторой степени помогает отогнать дурные чувства, и менее рискованно, чем взглянуть в глаза тому, что за ними лежит. Непосредственное обращение к чувству боли, смятения или ярости кажется опасным и пугающим. Замещающие виды деятельности предлагают альтернативные чувства, которые вначале предсказуемы и контролируемы. Однако печальный факт состоит в том, что хотя они и предлагают избавление от душевной боли, со временем они искажают реальное «Я», вытесняя его ложным «Я». Когда это ложное «Я» теряет свою основу, нет реального «Я», которое могло бы занять его место. Так, мать впадает в депрессию, когда её дети покидают отчий дом; алкоголик, курильщик или сходят с ума, когда не могут удовлетворить свою страсть.

Контакт с душевной травмой на более низком уровне, чем лексическое мышление, позволяет клиенту оживить весь свой травматический опыт, почувствовать его в настоящем и избавиться от него.

Таким образом, с помощью проведения психодрамы, в которой участвуют члены семьи, можно изменить семейную систему. Использование игрового метода на всех стадиях процесса семейной психотерапии целесообразно может повысить её эффективность. Использование психодрамы для решения семейных ситуаций может уменьшить количество конфликтов, улучшить взаимодействие в семье. Два человека, две личности, воспитывающиеся в разных семьях и каждый имеющий свои представления о жизни, вступая в союз, брак всегда сталкиваются с противостоянием двух мировоззрений. Конфликты, неурядицы и выяснения отношений присущи любой семье. Но если

у людей есть способность слышать партнёра, уважать его мнение, то это является залогом сохранения и укрепления семьи.

### **Список литературы:**

1. Сатир В. Почему семейная терапия? - М., 2009. – 218 с.
2. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. – М., 2013. – 217 с.
3. Играть по-русски. Психодрама в России: истории, смыслы, символы (Коллективная монография) / Е.В. Лопухина, Е.Л. Михайлова и др. – М.: Независимая фирма «Класс», 2014. – 238 с.
4. Холмс П. Внутренний мир снаружи. Теория объектных отношений и психодрама. – М., 2013. – 186 с.