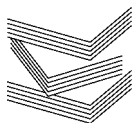




выпуск 105

библиотека  
психологии  
и психотерапии



**КЛАСС**  
независимая  
фирма

# “Играть по-русски”

Психодрама в России:  
истории, смыслы, символы

Составители  
Е.В. Лопухина, Е.Л. Михайлова

Москва  
Независимая фирма «Класс»  
2003

**УДК 615.851**

**ББК 53.57**

**И 46**

**И 46 “Играть по-русски”. Психодрама в России: истории, смыслы, символы**

(Коллективная монография) / Составители Е.В. Лопухина, Е.Л. Михайлова — М.: Независимая фирма “Класс”, 2003. — 320 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып.105).

**ISBN 5-86375-050-2**

Первая коллективная монография российских авторов посвящена теории и практике психодрамы. Специалисты предсказывают “психодраме по-русски” большое будущее, а читатель этой книги первым заглянет в профессиональную лабораторию, где разворачиваются удивительные истории, кипят страсти, решаются судьбы.

Российская психодраматическая традиция активно развивается и вызывает все больший интерес у психологов, врачей, педагогов, социальных работников, бизнес-тренеров, менеджеров по персоналу...

**Главный редактор и издатель серии Л.М. Кроль**

**Научный консультант серии Е.Л. Михайлова**

ISBN 5-86375-050-2

- © 2003 Ю. Власова, М. Ивлева, С. Кравец, Е. Лопухина, Е. Михайлова, Л. Огороднов, А. Орлов, О. Светлова, Е. Симонова, В. Слабинский, И. Спильная, К. Устинова, Е. Шильштейн, Е. Шитов, А. Щербakov, К. Шурова (координатор проекта), С. Янин
- © 2003 Независимая фирма “Класс”, издание, оформление
- © 2003 Е.А. Кошмина, дизайн обложки

Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству “Независимая фирма “Класс”. Выпуск произведения или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.

[www.kroll.igisp.ru](http://www.kroll.igisp.ru)

Купи книгу “У КРОЛЯ”

Часть I

О “ПСИХОДРАМАТИЧЕСКИХ ПРЕДМЕТАХ”  
И ПРЕДМЕТЕ ПСИХОДРАМЫ



**Елена Лопухина, Екатерина Михайлова**

## **ОДИН ДЕНЬ В ПСИХОДРАМАТИЧЕСКОЙ РЕАЛЬНОСТИ**

Однажды мы встретились в необычных обстоятельствах, эта встреча положила начало еще нескольким, а в конце концов привела нас и к этому тексту. В сущности, ничего совсем уж необычного в том дне не было: группа третьего года обучения работала как всегда — разогрев, выбор протагониста, действие, шеринг\*.

Своеобразие ситуации состояло в том, что “гостя” (Екатерина) побывала не только наблюдателем, но и вспомогательным лицом и протагонистом, — за что и по сей день признательна тому дню и группе. И конечно, мы не могли упустить возможность встретиться и провести процесс-анализ такого “психодраматического дня”. В результате этого многочасового диалога мы убедились в том, что видим и понимаем многое не то чтобы одинаково, но близко. А также в том, что нам важно передать своим ученикам похожие идеи, хотя наши стили и отличаются.

А еще — что нам безумно интересно вместе анализировать свою работу в любой, даже самой специфической ситуации. Жить и работать в российском контексте, где вечный форс-мажор, — вот что оказалось нашей центральной темой. Впрочем, и других тем было немало: методических, теоретических, всяких.

И нам показалось важным поделиться своими размышлениями. О чём?

- О дереве и огне как о сквозных метафорах того дня.
- О невидимой лояльности и посланиях на смертном одре.
- О нашем понимании “категорий катарсиса”.
- О рабочем альянсе директора и протагониста.

---

\*Психодраматический рабочий словарь невелик, но специфичен. Для тех читателей, кто пока еще с ним не знаком, мы приводим список основных рабочих понятий на стр. 304—310.

- О психодраматической ревизии сообщений предков и прошлого вообще.
- О работе с посттравматической симптоматикой и утратой, стихийных бедствиях, роке и судьбе.
- О ценности и смысловых связях разных драм в течение дня — то есть о психодраме как едином "тексте".
- О "рассасывающей" терапии и точечных интервенциях.
- О пути через агрессию к асертивности\* и о различиях работы с гневом и яростью.
- О символике корней.
- О первичном групповом разогреве — и заодно о работе с метафорами и символами.
- В общем, "о королях и о капусте"...

К некоторым из этих тем мы возвращались не раз и не два — притом, как выяснилось, не только в разговоре, но и в практике. Случайно ли? Нам думается, что нет. Возвращение к теме корней и посланиям предков, работа с метафорой, темы травмы, утраты, агрессии — разве это ситуативно, разве не с этим, собственно, приходится снова и снова работать в российских психодраматических группах?

Наш необычный обычный день сам может рассматриваться как метафора, как фокусировка проблемы: как работать с тем, с чем напрямую работать невозможно? Тема энергии, ресурса, живучести пронизывала его насквозь и "сшивала" разные драмы разных протагонистов. Один из образов этого дня — бонсай, корявая живая скульптура выживания и совладания.

Другой — разоренный дом, сгоревшее жильё.

Сколько нужно психодрам или иных терапевтических воздействий, чтобы проработать весь "воз" российской травмы? Бесчисленно! Но, видимо, здесь должны действовать не арифметические — травма плюс травма минус проработка одной из них, — а какие-то иные правила. И даже когда речь идет об очень явной, однозначной травме и ее переработке, это еще не вся правда. И работа с агрессией по весьма конкретному поводу — тоже не вся правда. И возвращение к одной и той же фигуре — "опять бабушка, ну сколько же можно!" — это всё-таки возвращение не на то же место.

Психодрама исцеляет не столько конкретные эпизоды, сколько многослойные образования, в которых сами эти эпизоды — частность. Исцеляя конкретную боль через придание ей смыслов, мы — директор, протагонист, группа — придаем новые смыслы и другим болям. Или радостям. И в этом плане терапевтический эффект "голографичен", многозначен и многопланов.

---

\*Уверенное, но не агрессивное поведение и — шире — мироощущение.



...Жизнь продолжалась, впереди нас ожидали новые утраты и обретения. Ученики продолжили обучение, некоторые из них стали авторами этой книги. В марте того же года состоялся первый “Круглый стол” по синдрому сгорания у профессионалов, и странным — или просто не вполне буквальным — образом “дерево и огонь” перешли в новое качество и породили новые образы\*.

Что же до предков, то профессиональные “предки” у нас общие, и их послания ежечасно проходят экологическую проверку “в тюрьме, в могиле, в сумасшедшем доме” (не обязательно буквальных, но и буквальных тоже). Мы же обнаружили, что наш длинный и причудливый разговор имеет самое прямое отношение к тематике этой коллективной монографии.

Наши размышления по следам того дня открывают три ее раздела.

## **ПРЕДМЕТЫ ЗАГОВОРИЛИ: ПЕРЕКЛИЧКА ТЕМ, МЕТАФОР И СЮЖЕТОВ**

*Е.Л.:* С чего начнем?

*Е.М.:* С разогрева, как положено. Итак, я пришла на группу — не просто посмотреть и поучаствовать, а сделать личную работу. Это уже может быть некоторым поводом для комментариев, потому что легко представить традиции групповой работы, в которых это было бы невозможно по определению. У вас другая ситуация. Достаточно большая группа с уже привычной для нее открытостью границ, с регулярным появлением гостей, с их посильным участием в работе, с хорошо соблюдаемым правилом конфиденциальности, с надежным ведущим, который с самого начала ведет эту группу и собирается довести ее до завершения, — то есть со многими факторами, которые делают существование этой группы устойчивым и надежным. У меня на коротких группах тоже бывают коллеги равного статуса, и запрос побыть протагонистом, как мы обе считаем, дело абсолютно законное, нормальное. Вряд ли я стала бы даже в такой прекрасной группе, у прекрасного директора прорабатывать актуальные семейные отношения: все-таки пределы конфиденциальности и безопасности существуют. Или работать с очень ранним детским опытом, что по определению требует длительного участия в группе. Но именно в ситуации конкретной актуальной травмы — пожара — такая возможность для меня была бесценна.

*Е.Л.:* Если на это смотреть с точки зрения групповой динамики, то когда группа собралась, я предупредила ее о твоём приходе и в нескольких

---

\*Принадлежащие уже не одной группе и не одному дню.

словах рассказала суть происшедших событий. С радостью согласившись "принять гостью", члены группы погрузились в эту тему. Неожиданное сообщение их уже разогревало, задавало тематику. Затем я сделала разогрев под возникшую ситуацию. Если люди знают, что некая тема сегодня прозвучит, то игнорировать этот факт уже нельзя.

Группа знала, что сегодня будет работа про потерю, тяжелую жизненную ситуацию. Но я не стала давать прямой разогрев про пожары, про травматические эпизоды в жизни, что тоже в принципе возможно, но в данном случае было бы слишком большим вниманием к госте. Я решила предложить такой разогрев, который, с одной стороны, намекал бы на тему пожара, а с другой стороны, вполне мог бы вписываться в контекст обычного течения группы. Таким разогревом была символизация своих проблем в виде предметов, олицетворяющих ту личностную тему, с которой каждый пришел в этот раз на группу.

Почему я выбрала разогрев именно про предметы? Побудила меня к этому предварительная гипотеза про твою драму. Я ожидала, что центральным мотивом в драме будет мотив дома, а дом — это разные предметы, насыщенные каким-то личностно значимым содержанием, и предполагала что твоя тема — тема потери предметного мира, который населяется нашими смыслами, чувствами. Гибель вещей.

Всем желающим было предложено войти в роль своего предмета-проблемы и из его роли в технике самопрезентации — самому или с помощью других членов группы — показать его, рассказать из роли предмета о себе, проявиться как-то. И, что для меня очень важно в этом варианте разогрева, я предложила остальным членам группы по желанию спонтанно повзаимодействовать с этим предметом так, как им хочется. Последняя часть инструкции, по моему наблюдению, редко используется при подобных разогревах. Спонтанное поведение других людей в роли контрагентов предмета лучше помогает самому человеку высветить характер его предмета. Это некоторая их интерпретация в действии предъявленной темы, хотя члены группы, может быть, специально об этом и не задумываются. Фактически, это символизация того, *что с заявленной проблемой можно делать, что с ней хочется делать*.

*Е.М.:* В этом очень многоплановом разогреве действительно удивительнейшим образом возникают какие-то входы в проблему. Марина в качестве предмета выбирает сильно поношенные Кожаные Перчатки, "какие не выбрасываются, но уже непотребные". В качестве проблемы, как она будет позже перефокусирована, говорит о трудностях физи-

ческого контакта с дочерью, хотя, как выяснилось, это только вход в проблему.

Вот эти “руки”, которые уже пора выбросить (снять перчатки с рук), могут быть скрытой метафорой желания большего контакта, настоящего, натурального — и трудности их сбросить, преодолеть этот барьер. В ее же презентации, когда члены группы начинают предлагать по-разному поступить с теми перчатками, возникает предложение сделать из них куклу — смешную, занятную куклу, атрибут ребенка, у которой так вот получаются уши, а так — ноги. А что можно сделать с этой куклой? И уже в таком поле, в разных спонтанных действиях с ней, я ее сажаю на колени. При этом еще ничего не сказано ни про какие трудности физического контакта — это будет сказано позже, — но хотя она в роли куклы должна быть послушной, я ощущаю напряжение тела, какое бывает от неловкости. Я быстро ее отпускаю, чтобы не держать человека на руках против воли. Это только одними, моими в данном случае, глазами... Или руками... Если представить объемное поле группового зрения, то в такого рода разогреве возникает огромное количество развиваемых потом смыслов.

*Е.Л.:* Которые потом помогают точнее вести группу, лучше понимать проблему, дают ориентиры для построения гипотез. Если позже я веду с Мариной драму, я помню про перчатки и про то, как ты посадила эту куклу на колени. И с удивлением и восторгом — как же это тогда не было ясно! — вот она, тема. Это помогло мне в ходе драмы фокусировать проблему, увидеть здесь тематику барьера, понять, что нужно исследовать причину, почему эти перчатки трудно сбросить. Ты привела хороший пример. Он объясняет цель разогрева, когда спонтанно, ничего не зная про проблему, члены группы как бы намекают из логики мизансцены на глубокий смысл той метафоры, которая интуитивно выдается протагонистами.

*Е.М.:* Если вспомнить разогрев Алины, то члены группы пытались как бы “кормить” Каток, подбрасывать ему то гравий, то асфальт, то попытаться его уговорить сделать полезную работу, от чего Каток отказывался. Фактически это была групповая репрезентация того, что Алина сама делает по отношению к матери, — кормит ее, приносит жертвы, кладет под этот каток все новый и новый материал, и ни один из них не хорош.

*Е.Л.:* На следующий день утром я делала процесс-анализ. И в том числе предложила проанализировать все драмы с точки зрения предметов-метафор, что можно делать не только в учебной, но и в клиентской группе, если есть время. Метафоры разогрева иначе читаются сквозь

драмы, которые потом произошли. Фактически это же мы сейчас с тобой и делаем. Такое обсуждение метафор разогрева в группе фиксирует в сознании ее участников суть того, что они бессознательно, интуитивно сказали раньше, углубляет понимание и укрепляет убежденность протагонистов и остальных членов группы в том, что проделанная работа была действительно "про то". Это может быть терапевтической акцией для всей группы.

*Е.М.:* Дальше, после этого разогрева, произошло первое выдвижение протагонистов. Каждый появлялся в кругу в свой момент. Заявленных работ было много — одиннадцать. За кругом потенциальных протагонистов осталось только четыре человека. Всего нас было пятнадцать. Назывались разные темы, проблемы, с которыми люди хотели работать. После чего ты предложила выбор протагонистов. Тематика дня в этот момент уже более или менее определилась, потому что темы уже были названы. Внимание группы, ее интерес и выбор сконцентрировались вокруг четырех человек. Разумеется, мы изменили их имена.

- Это был Олег с его темой "Я — искусственное деревце в горшке. Я на самом деле могучий дуб, где же мои стихийные природные, творческие силы?".
- Это была я с темой пожара.
- Это была Марина с темой телесного контакта с дочкой.
- Это была Алина, работавшая в конце дня с темой подавленности на ровном месте.

Ты тогда обратила внимание группы на то, что важны не только абсолютные числа, сколько людей какую работу поддерживают, но также и то, какой рисунок социометрические выборы образуют в пространстве. После нескольких шагов дополнительных выборов, когда нужно было уточнить, где же внимание группы максимально сконцентрировано, первым протагонистом стал Олег с темой бонся.

Интересно, как он сам формулировал свою тему разогрева. Фактически мы понимаем, что разогрев происходит не только энергетический и не только на определенную тему, а еще и на *определенный язык* выражения этой темы. Мы можем найти этот язык в действии, затем перевести его в слова, когда формулируем проблему, но все равно уже протагонист нам подсказывает некоторую двигательную, телесную метафору, а иногда и мизансцену, и ход драмы.

*Е.Л.:* Более того, метафора — и телесная, и словесная — может служить фокусировке проблемы для самого человека. Часто он не понимает,

как ему о ней сказать, а метафора помогает точнее сформулировать свою тему. В ходе разогрева первой акцией вхождения в роль стала телесная поза, когда все одновременно приняли позы выбранных предметов. Если мы говорим об Олеге, то он с самого начала встал в виде изломанного дерева. Это кажется важным, потому что в самой драме его поза повторилась как телесная поза странного, изломанного существа. Важной частью метафоры была фраза о том, что его специально обрезают, вытягивают — “надрезы и растяжки”. Так создают этот бонсай. В твоей драме, которая была следующей, появилась тема цветочных горшков. Он этого не знал. Не знаю, как проинтерпретировать то, что группа выбрала именно тему растений, которая позже оказалась одним из значимых моментов твоей работы.

*Е.М.:* Я бы такое совпадение отнесла в большей степени на счет синхронный, чем подхваченных из бессознательного сообщений.

*Е.Л.:* У Олега уже были драмы про деревянного человечка Пиноккио и про дерево. Это его образы, поэтому и здесь его метафора никак не может быть наведенной “Катиной темой”. Пожалуй, в данном случае совпадения действительно можно отнести к синхронии.

*Е.М.:* Это при том, что, как ты сказала, некоторые люди пришли после определенного перерыва и в этот день в группе загадочным образом не появились те, кто ходит все время. То есть можно было ожидать какого-то нарушения способности или, по крайней мере, отсрочки способности формирования внутреннего языка группы, но этого не произошло. С языком все в порядке. Ощущение это возникло во время разогрева. И в этом смысле разогрев является еще и диагностикой не только проблем индивидуальных участников, но и группового процесса.

Действительно, одной из моих тем будут горшки с цветами, а это мне было известно заранее. И ты, и группа знали, что у Олега были темы про деревянного человечка. Про деревянность мертвого, не живого и лишение спонтанности. Но если мы все-таки подумаем о живых деревьях, будь то бонсай или дерево в лесу...

Древесная метафора — сама по себе интересная тема. Ведь существует богатейшая традиция рисунка дерева как диагностического, и вообще всюду работает ассоциация между человеком и деревом. Тот же самый дуб в “Войне и мире”. Кстати, Олег себя дубом и ощущал: нечто кражистое, потенциальное, долговечное. Смена жизненных фаз дерева и смена времен года, живучесть. Наконец семейное, генеалогическое древо. Оппозиция крона — корни, стихии, которые соединяются: вода, земля, воздух. Огонь, который выступает как стихия враж-

дебная. Здесь мы переходим в круг смыслов следующей драмы — моей (огонь — враждебная стихия). Вокруг самой темы идентификации с деревом богатейшее поле смыслов, которое и пронизывает взаимодействие в группе в тот день, и протягивается к источникам гораздо более древним и богатым. Поэтому совершенно не удивительно, что драма Олега в конце концов пришла к четырем стихиям, амплификации — появлению фигуры Воды. Драма явно выходила на архетипический уровень.

*Е.Л.:* Замечу, что я была удивлена тем, что группа выбрала тему Олега. С моей точки зрения, он был не так разогрет, как некоторые другие протагонисты, и вообще его редко выбирали первым. В качестве одной из причин такого выбора я допускала наличие некоторой реакции группы на гостя — осторожность и бóльшую, чем обычно, закрытость. Для меня это было диагностически важно: нужно работать постепенно, я столкнусь с определенным сопротивлением, группа будет притормаживать. Тем более, что драма о переживаниях бонся может быть длинной, даже скучной...

*Е.М.:* Деревья не ходят.

*Е.Л.:* Что и соответствует содержанию темы Олега — трудности со спонтанностью. То, что группа выбрала трудности со спонтанностью в качестве первой темы, тоже говорит о ее конкретном, актуальном состоянии. Фактически группа сообщает мне: "Мы хотим работать, но что-то нас сдерживает".

Что касается содержания драмы, то в ходе фокусировки проблемы я пыталась понять, как Олег хочет работать. И предлагала разные варианты, в том числе в контексте его жизненной реальности. И это был его отчетливый выбор — работать на символическом уровне. Выбор символической формы работы также свидетельствует о закрытости и группы, и протагониста.

Некоторая осторожность группы при наличии одиннадцати потенциальных протагонистов, возможно, была связана еще и со страхом, вызванным твоей темой пожара. Сама эта тема актуализирована в людях, тем более в наше кризисное время. Возможно, это была реакция не на наличие гостя, а на тему. Тему неотвратимого рока, которая и потом явно звучала в группе.

*Е.М.:* Здесь можно услышать много интересных оппозиций. Например, как долго и трудно растет дерево и как быстро оно сгорает — трудность и мучительность конструктивного процесса и мгновенность разрушения. Или, допустим, материя как то, что одновременно мешает, отяго-

щает, придает форму и сдерживает полет духа. В драме Олега есть Ветер — персонаж, который веет, где хочет, но в то же время эта материя уязвима, хрупка. Много было “скрытых рифм”.

*Е.Л.:* К такой “рифме” или скрытой метафоре можно отнести и “судьбу” темы огня. Когда разыгрывается драма Олега, группа еще не знает содержания твоей драмы, ей известно только про сам факт пожара. Сейчас ты сказала, что стихия огня — это стихия, которая противостоит материальному миру, во всяком случае дереву. Но для Олега стихия огня символизирует отношение к собственной спонтанности. Это нечто, что взрывается, носит разрушительный характер, это отношение к спонтанности как к разрушительной силе. Вторая — твоя — драма про пожар подтверждает это. Два вида огня были в твоей драме — свечка, которая освещает, и огонь. Два огня — цивилизованный и стихийный.

Возвращаюсь к драме Олега. Целью его драмы было изменение отношения к своей спонтанности. Для Олега характерно очень сдержанное поведение и редкие агрессивные взрывы. Невыраженная энергия накапливается, и он боится вспышек, неожиданных прорывов этой энергии, боится своей спонтанности. Проблема Олега не в том, что существует “деревянность”, а в том, что он боится своей агрессии, огня, который из него вырывается. Это страх перед собственной агрессией, а следовательно, и перед проявлениями активности, спонтанности, которые связаны с агрессией. Вот и огонь несет два начала: с одной стороны, спонтанность, креативность, обновление, а с другой — разрушительность.

*Е.М.:* На разных уровнях и на разном материале звучит тема дня. Итак, драма Олега как часть этого общего полотна.

Первая сцена была канонически констатирующая: что есть в жизни бонсая. Выяснилось, что в жизни бонсая есть его древесная, телесная Оболочка, Душа дерева, Земля, Горшок или Кадка, в которую посажено это дерево. Несколько позже в качестве отдельного персонажа появляются Корни, которые находятся в Земле, в Горшке, но являются частью дерева и прямо связаны с Душой.

Протагонист меняется ролями со всеми своими персонажами, частями, и выявляются отчетливые противоречия. Душа то тяготится своей оболочкой, то, наоборот, с ней идентифицируется. При этом Земля, то есть источник существования этого дерева, воспринимается как враждебная среда, которая подавляет, ограничивает. Здесь приходит фантазия о некоей материнской фигуре — мать сыра земля, “я тебя вскормила”...

Интереснейший персонаж — Кадка. Функция Кадки (Горшка) — принуждение, механическое, бессмысленное, довольно злобное ограничение свободы. Делаются разные попытки — в основном из роли Души дерева — как-то изменить отношения между персонажами. Эти попытки носят физикальный характер: что можно сделать? Можно попытаться уйти в эту землю (что Земля и предлагала), можно попытаться силовым образом противостоять Кадке, которая теснит, гнет, давит. Возникает идея выбраться из нее, "уйти в корни", как сказал протагонист. Тогда появляется и персонаж — Корни. Это интересное действие, потому что "уйти в корни" одновременно означает потерять свою древесную оболочку — высохнуть, затаиться, вся жизнь уходит только в корни. В метафоре "уйти в корни" есть еще смыслы. В данном случае Душа дерева принимает решение разрушить Кадку, выбраться из нее, выйти, отряхнуть Землю — отрясти прах. То есть расстаться с неким прошлым.

*Е.Л.:* Здесь нужно прокомментировать предысторию. С темой расставания с прошлым, семейным прошлым работа идет уже почти полтора года, с тех пор, как выяснилось, что одна из базовых проблем Олега — это проблема замещающего ребенка. У него был брат, который прожил полгода и умер, после чего родился он. Я, как ведущая группы, знаю, что для Олега это еще и семейная тайна, потому что ему об этом сказали не сразу, а через несколько лет. Это "висело" в атмосфере семьи, как постоянная печаль. Он вырос в печальном доме — любящем, теплом, но очень печальном, который и является — и Олег это уже знает — истинным источником ограничения его спонтанности. Это тема, к которой он возвращается в разных драмах.

*Е.М.:* Вот эта тема дерева, которое живет в горшке, а могло бы жить в лесу! Зная больше о протагонисте, я могла бы прочитать ее и как тему скрытого желания смерти. Потому что в лесу, на воле как раз душа умершего брата. Тоже дуб, но там свобода, свобода смерти.

*Е.Л.:* Он умерший, но свободен, а Олег живой, но очень ограничен. Такая преданность семьи его умершему брату — один из вариантов темы замещающих детей, когда у них как бы отнимается часть витальности и символически отдается тому, кто умер. Чтобы призрак жил. В данной драме это отчетливо присутствует. Здесь еще обращает на себя внимание то, что на роли всех ограничивающих персонажей были выбраны женщины. Земля, Кадка и Древесная оболочка — женщины, Душа дерева — мужчина. Кстати, у Олега были еще символические драмы, где тоже появлялись образы могилы. Поэтому уже при построении первой сцены у меня сразу же возникла ассоци-



ация земли и кадки — с могилой, с печальной, траурной атмосферой в доме его детства.

*Е.М.:* В этом смысле отрясение праха с корней — действие весьма конструктивное, потому что это не отказ от корней, а некоторое дистанцирование от воспитавшей субстанции, которая сама по себе неживая. В этом смысле “отрясти прах” является метафорой прощания.

*Е.Л.:* В контексте группы все именно так это и воспринимали. На следующий день во время процесс-анализа члены группы обратили внимание Олега на его предыдущую драму: там тоже была могила, речка — очень много похожих персонажей. Кроме того, даже позы, которые он принимал в течение обеих драм, даже реплики были схожи.

*Е.М.:* Это очень важное сообщение, потому что в метафоре бонсаи слышна еще одна нота: “Я застрял в какой-то фазе своего развития”. Я застрял не по своей вине и воле, а меня так посадили, что я застрял. Надрезы и растяжки сделали.

*Е.Л.:* Психодраматист всегда старается уловить, увидеть, услышать, ощутить в поведении протагониста “ключи и знаки” — его особенно эмоционально значимые слова, позы и жесты. И для моего “уха” психодраматиста “надрезы” и “растяжки” прозвучали очень “громко”, как бы символизируя нанесенную родителями рану, которая Олега определенным образом деформировала.

*Е.М.:* Я слышу в этом еще и некий интерес к тому, как *делаются* бонсаи. Роль Садовника не воплотилась ни в какое действие, Садовник в драме не появился. Вообще говоря, бонсаями должны заниматься профессионалы, это высокое искусство. Любопытна линия предполагаемого Садовника, потому что говорят: “искусственно”, “бонсай искусственный”. Кто это сделал? Ну не Земля же с Горшком! Я бы обратила внимание на мощную, негнущуюся шею протагониста, на то, что в качестве агрессии он все время приписывал кадке и любым другим подавляющим его инстанциям сгибание именно шеи. Один из слоев этой драмы, который мы совсем не трогали, — мы никогда их все не трогаем, — это отсутствие огромной, но при этом любящей и способной позаботиться фигуры. Соотношение роста — примерно как у человека с бонсаем, только такой силе — великой, но полной любви — можно позволить себя нагибать. В этом смысле история, о которой мы говорим, — про отсутствие смирения. Если представить себе, что Садовник — это Бог или любое другое безусловно любящее высшее начало, то понятно, чего не хватает в картине. Части этого целого воюют между собой именно в отсутствие какого-то более высокого —

любящего и разрешающего, но и упорядочивающего, ограничивающего — начала.

*Е.Л.:* Вода, появившаяся в конце, в каком-то смысле эту нишу заняла.

*Е.М.:* Я думаю о шее и метафоре дуба, о дубе как о стоящем насмерть, о японцах и о каратистском выражении "стоять к победе"... И о том, что в качестве более или менее спонтанного действия дерево пошло, сошло с места.

*Е.Л.:* Замечу, что вода — это то, что не сгибается, а является гибким и текучим исходно. Это метафора, содержащая в себе еще и определенный способ разрешения противоречия "гнуть шею — не гнуть шею".

*Е.М.:* Если говорить о ходячих деревьях, вспоминаются толкиеновские энты, у которых все очень медленно, как у нашего протагониста. Которые, кстати, потеряли своих жен, потому что жены любили выращивать деревья искусственно (мотив садовника), а энты любили дикие деревья. Как всегда в символических драмах, со смыслами все в порядке, их так много, что все и не упомянуть.

Обратимся к следующей сцене — дерево пошло.

*Е.Л.:* Несмотря на то, что еще в конце первой сцены про бонсай в кадке я уже спрашивала: "Что ты хочешь с этим сделать?". Это все еще была констатирующая часть работы, и продолжался сбор диагностической информации. В плане диагностики я увидела дилемму: или ты останешься в теплой, противной кадке, ограничивающей, лишаящей свободы, или потеряешь тепло дома, уйдешь в никуда...

*Е.М.:* Кроме того, Кадка отчетливо дает объект для агрессии, которая, в сущности, безопасна. Бороться с Кадкой можно вечно.

*Е.Л.:* Там тепло и безопасно, как в болоте. Когда дерево уходит, оно превращается в образ Перекати-поля, а Перекати-поле — это высохшее растение: свободное, но лишенное жизни, безжизненное. Учитывая тему умершего брата, для меня совершенно очевидно, что Олег опять попался в свою внутреннюю ловушку, в свою ложную дилемму — или я живу как живу, или я умираю, как мой брат. У него пока нет третьего, принципиально иного способа решения. В его бессознательном свобода — это смерть, поэтому и уйти ему так трудно было.

Своей акцией ухода он говорит, что предпочитает скорее умереть, чем жить в кадке, хоть там тепло и сыро. И хотя о воде впрямую еще не говорилось, но очевидно, что земля в кадке поит и кормит.

*Е.М.:* Когда протагонист становится Перекати-полем и отказывается от своей древесной оболочки — она засыхает где-то по дороге, — появля-

ется Ветер, и эти усохшие корешки ветер носит и болтает. Они с Ветром составляют пару бродяг, которые летают где хотят, у которых нет ни начала, ни конца, ни причин, ни источника, которые абсолютно свободны, ни с чем не связаны. Есть — и все.

Погуляв с Ветром, почувствовав свое высыхание, посмотрев на рассыпанную Землю, оставленный Горшок и покинутую древесную, телесную Оболочку, Душа и с Корнями расстается тоже.

*Е.Л.:* Сначала Олег сказал: “Я перекасти-поле, нигде не останавливаюсь, летаю, где хочу”. Дав ему погулять с Ветром, я вывела его в “зеркало” и провела фокусирующее интервью о том, как же он теперь будет жить-то? Но не сказала ему прямо, что это про его брата, про смерть, “свободу к смерти”, что этот лес — как будто загробный мир. Не сказала, хотя имела это в виду. Однако обратила внимание на то, что ссохлись ветки, и спросила: “Если ты будешь так летать, ты станешь совсем неживым. Где твоя жизнь?”. Тогда он ответил: “У меня корни остались. Есть у меня выход — я буду периодически укореняться”. Древесное усохло, а корни могут еще какое-то время существовать. У него была идея, что благодаря корням он будет периодически укореняться, подпитываться и тем самым сохранять свою жизнь. Мне это показалось не продуктивным выходом, а попыткой найти какое-то компромиссное решение внутри ложной дилеммы.

*Е.М.:* Кроме того, это измена своей природе, потому что вначале шла речь о более естественном, более спонтанном, но о той же породе, том же виде. Если переходить на социальный язык, то я бы услышала здесь некоторое рассмотрение на символическом уровне гипотезы о десоциализации, о бродяжничестве, об анархии, о наркотиках.

*Е.Л.:* Заметим также, что Перекасти-поле — это метафора про человека без корней, в смысле без семьи. Получается так: уходит из этой семьи только с помощью смерти. “Отсюда можно выйти только вперед ногами”. Вот его главная иллюзия. Для него потеря контакта с семьей — это смерть, и это источник его привязанности к кадке.

*Е.М.:* Есть довольно любопытный роман Анатолия Кима, посвященный теме смерти, который называется “Отец Лес”. Там эпитафия из Гумилева, кажется:

“Я знаю, что деревьям, а не нам  
Дано величье совершенной жизни”.

Круг “древесных” ассоциаций в культуре действительно обращает нас к высокому, совершенному, — но не бессмертному.

Итак, директор, выведя протагониста в "зеркало", фокусирует момент уходящей жизни. Отказавшийся сначала от подавляющих Горшка и Земли, протагонист вынужден затем отказаться от физической, древесной Оболочки, а потом и от Корней. Им нечем жить, остается одна душа, которую носит ветер...

*Е.Л.:* Сама логика действия приводит протагониста к отказу и от корней, от последней связи с жизнью. В тот момент, когда он расстается с корнями, я вновь вывела его в "зеркало" и спросила: "Как же так, ведь бонсай жизнь потерял?". Здесь очень важно было это маркировать.

*Е.М.:* Директор фактически конфронтровала протагониста с попыткой неконструктивного компромиссного решения в пределах дилеммы свободы смерти или искусственности подавления жизни в старых рамках, тем самым показав, что существование в этой парадигме, в этой дилемме — не перерождение, не решение.

Затем перешли в другое пространство, и там появился другой персонаж — тело.

*Е.Л.:* Олег перешел к телу в результате нашего разговора. Я что-то говорила про способ жизни.

*Е.М.:* "Нет, — сказал он голосом обиженного мальчика, — мне нужно тело".

*Е.Л.:* Я сконцентрировала Олега на его бестелесности. Это был все тот же разговор за кадром, в зеркале. Я намекнула ему — в косвенной форме на понятном нам обоим языке — на тему смерти, заметив: "Так ты теперь и будешь как бесплотный дух"... И вот тогда он сказал: "Мне нужно тело". Я спросила: "Какое ты тело хочешь? Такое, как дерево?". "Нет" — ответил он. Я провоцирующе подталкивала его к какому-то иному выбору. Конечно, я не ждала, что он сразу скажет в ответ: "Человеческое тело". Но, вспоминая его драму о Пиноккио, который деревянное тело меняет в конце концов на человеческое, в каком-то смысле я рассчитывала на движение именно в этом направлении. Была еще фраза о выборе тела, то есть душа выбирает, во что вселиться. Вот так развивалась идея. Был выбран член группы на роль тела и разыграна сцена вселения души в новое тело.

*Е.М.:* Эта сцена была полна печали, там открытым текстом звучало "отгоревать". Был найден очень интересный синтез телесности и бестелесности — звук. Душа и Тело горевали в звуке, причем в звуке не слишком гармоническом. Это не был вой, каким часто становится голосовое отреагирование горя, и это было не горе, а длительная печаль. Персонажи стояли обнявшись, голова к голове, и звучали тихо,

вполголоса. Долго, сосредоточенно, очень тепло. Это был обрывок печальной мелодии.

*Е.Л.:* Я целенаправленно предложила им издать звук (сначала протагонисту в роли Души), звук как интегрирующее начало. Тема контакта тела и души — и для меня лично очень значима. То, что разрешение дилеммы тела и души часто продвигается через звук, не только профессиональное знание, об этом говорит и мой собственный успешный протагонистский опыт.

Замечу, что не случайно на роль нового тела была выбрана Саша, которая, как знает Олег, много лет занималась музыкой. Предлагая совместное звучание, я рассчитывала на нее.

*Е.М.:* И его несколько нот она превратила в песню.

*Е.Л.:* Это была катаргическая сцена. И дальше с помощью полученного в этой сцене ресурса протагонисту было предложено взять из прошлой жизни то, что продолжает иметь для него смысл. И он превращает древесную оболочку в маленькую штучку, которую можно носить в кармане как напоминание о технологичности, обдуманности, искусственности в хорошем смысле. Он берет корни — как семью, опору, как источник передачи традиций. А семью как то, что сдерживает — семейный сценарий, “землю”, — он взять отказывается, и кадку, которая ограничивает спонтанность, как семейные предписания, он тоже оставляет. Земля и кадка — это две стороны одной и той же части.

*Е.М.:* Дальше шла сцена агрессии, сцена сожжения кадки, которая не могла быть сожжена без помощи таких персонажей, как Огонь, Ветер, Бензин. С немалым сладострастием протагонист наливал...

*Е.Л.:* Тогда впервые появилась жидкость.

*Е.М.:* Этот самый бензин... Здесь появляются мысли о некоей оральности, о нехватке жидкого питания. Приходит в голову даже такая фантазия, что, возможно, были проблемы с кормлением этого ребенка, потому что он являлся замещающим. Депрессивная мать, даже если технически может кормить грудью, все равно не является той кормящей матерью, которая позволяет прожить оральную фазу, первую по Эриксо-ну — базового доверия. Но это наши фантазии. Важно, что здесь появилась жидкость.

*Е.Л.:* В роли Огня Олег в очередной раз, как и в других драмах, показал тот агрессивный выплеск, которого он сам боится. И у меня появилось ощущение, что на этом драму останавливать нельзя, нужно какое-то более взвешенное, более интегративное отношение к стихии огня.

Особенно учитывая групповой контекст, тему страха перед огненной стихией...

*Е.М.*: Если говорить об окраске отреагирования агрессии, то она была садистической. Это был не импульсивный всплеск с расшвыриванием чего-то, а обдуманное действие (интересно, что таким действием оказался поджог). Вспоминаются выражения вроде "гори оно огнем", "синим пламенем"... Итак, кадка сгорела...

*Е.Л.*: А прах был развеян ветром, что еще раз подтверждает: кадка и земля — это одно и то же.

*Е.М.*: Дальше шло построение этого ресурсного, интегрированного отношения. Директор настойчиво спрашивает: "Что тебе еще нужно?"

*Е.Л.*: То есть мы делаем скульптуру из символических фигур как субличностей, в технике совещания частей. Эта техника применима здесь, поскольку уже пошел процесс перефокусирования смысла символических персонажей в некие субличности. Олег присваивает себе обратно мир символических персонажей, которых он решает взять с собой как части своего "Я". То, что он присвоил, составляет новый образ его самоидентичности.

*Е.М.*: Ветер его изменился, стал тем дыханием, которое может звучать в музыкальном инструменте. Он преобразовался из какой-то вольной анархии, из бесформенной стихии и обрел смысл. Естественно, протагонист взял человеческое Тело. Была еще сцена договора с Огнем.

*Е.Л.*: Это было для меня принципиально, потому что мне было важно поработать над контейнированием его агрессии.

*Е.М.*: Сообщение от Огня, при обмене ролями: "При каких условиях я буду с тобой? Ты мной просто так не чиркай".

*Е.Л.*: "А когда надо". Речь шла о конструктивном, функциональном овладении этой стихией. Я на этом моменте очень настаивала. Для меня было важно, чтобы энергия агрессии была как-то связана, преобразована, ведь агрессия для него — вещь страшная. Технику совещания частей я здесь использовала как быстрый способ переосмысления и интеграции. Предложив такую технику, я тем самым как бы показала ему: "Ты можешь управлять этим".

И уже после того, как протагонист взял в кармашек Корни, остатки Дерева, взял обновленный Ветер и управляемый Огонь, включив их в скульптуру вместе с Душой и Телом, я снова задала вопрос: "А что еще тебе нужно?". И тогда появляется фигура Воды как жизнеутвер-

ждающего символа, которая придает конечной скульптуре, да и драме в целом, недостающую энергию и завершенность...

*Е.М.:* Давай вернемся к анализу целостного “психодраматического текста”.

*Е.Л.:* Возвращаясь к этой теме, хотелось бы поговорить о некоторых компонентах группового процесса, включая последовательность, динамику тем выбранных группой протагонистов.

Начну с четырех предметов, которые появились в первичном разогреве: Бонсай, Копоть, Перчатки, Асфальтовый Каток. Стоит проследить, что может сказать нам эта динамика или что группа сказала таким выбором. О том, что эти предметы были внутри драм, мы уже говорили, а о чем свидетельствует их последовательность? Чисто ассоциативно мне приходит в голову, что динамика шла от живого к максимально неживому. Дерево — живое, копоть — продукт сгорания живого, перчатки — вообще искусственный объект, каток — некий механизм, машина. Такое впечатление, что группа разрабатывала тему живого и искусственного, уничтожающего.

*Е.М.:* Я бы, может быть, выразилась немножко мягче. В этот день по каким-то своим причинам группа разрабатывала, исследовала тему того, что мешает жизни, угрожает ей. Первый сюжет был про то, что надрезы и растяжки ограничивают эту жизнь. Потом появилась тема катастрофы и ее последствий, которые угрожают жизни и изменяют ее до неузнаваемости. Затем была тема трудностей физического контакта — перчатки, разделяющие людей. И, наконец, каток — то, что уничтожает и придавливает людей. Своего рода лики смерти.

Другая моя ассоциация. В одной книге об “искусстве умирания” есть главы про смерть близких, собственную смерть, смерть отношений, смерть детей, смерть домашних животных — разные формы того, что противоположно жизни. В обсуждении, которое предшествовало разогреву, группа сказала, что с точки зрения учебного материала ее очень интересуют депрессии и сексуальность. Опять-таки: отрицание жизни и то, что с ней прямо связано, что в нее вдувает некоторую искру. То есть оппозиция “жизнь — не жизнь” группу в этот день очень всерьез и глубоко занимала.

*Е.Л.:* Шла еще и динамика разработки этой темы в направлении все большего и большего углубления. Несмотря на то, что тема внешней катастрофы тяжелая, с точки зрения конкретного эмоционального проживания работа над ней проходила на более эмоционально дистанцированном уровне по сравнению с третьей и четвертой драмами, а первая была совсем символической и дистанцированной. Такое впечатле-

ние, что группа приближалась к теме смерти или уничтожения — и в этом смысле происходило углубление.

*Е.М.:* Работа в этом цикле предполагалась двухдневная, группа приучена к такому формату. Для меня это объясняет такую динамику, потому что при работе по одному дню четвертая драма бывает "игрой на понижение", на завершение, на выход в реальную жизнь, а здесь день закончился на максимальной глубине исследования. Как бы та самая кривая Холландера — есть целая система кривых, вписанных друг в друга, и самая большая огибающая, которая описывает всю двухдневную встречу. Она закончилась на самой высокой ноте. После перерыва в ночь с субботы на воскресенье участников ожидал еще целый день работы.

*Е.Л.:* Четвертая драма действительно была как бы эмоциональным пиком группы. Потом, на следующий день, был отдых в виде процесс-анализа, потом несколько драм, которые доделывали, дочищали этот опыт. Они были более оптимистичные, более легкие, не такие драматичные. Для директора интересно наблюдать за этим процессом. Даже в двухдневных группах последняя драма первого дня далеко не всегда бывает максимально пиковой. Такая динамика позволяет группе идти далеко. Мотивированность группы также выражалась в большом количестве протагонистов, решимости группы идти дальше и глубже.

*Е.М.:* Не следует забывать, что это начало третьего года обучения. Трехлетнее обучение можно рассматривать через такую же кривую, и как раз высокий запрос на личностную работу, большое количество протагонистов, готовность идти далеко и глубоко отражает то, что группа находится на весьма высокой точке этой кривой и будет медленно перерабатывать и плавно идти к своему завершению, к большей рефлексии, к большому выходу в профессиональную роль.

*Е.Л.:* Если в этом контексте вернуться к шерингам, то можно считать этот день хорошим продвижением. В шеринге было на редкость много высказываний, связывающих данные драмы с предыдущими драмами тех же протагонистов или какими-то своими чувствами в чужих предыдущих драмах, то есть интеграционная составляющая двухлетнего процесса работы в тот день была представлена больше, чем прежде.

*Е.М.:* Группа отдает должное своей групповой памяти, функциям хранения и почтения к уже сделанному, прочувствованному. В этом смысле группа — контейнер. В тот день, когда я была в гостях у группы, не было какого-то количества людей, которые ходят постоянно, появилось несколько людей, которых давно не было, и еще гостя в моем лице. Возможно, как у всякой здоровой группы, ее функция собира-



ния вместе, интеграции, подчеркивания общего опыта, общей памяти таким образом еще немножко усилилась, стимулировалась. Группа дала реакцию защиты своих границ не запоздалым обсуждением вопросов членства — кто давно не был, кого сегодня нет, — а через позитивное подчеркивание важности общего содержания, общего опыта.

Я бы даже не сказала, что это общая характеристика групповой динамики. Это характеристика психодраматической динамики или динамики групп, ориентированных на задачу. Перед нами была группа, которая находится в расцвете решения задач.

Если говорить о конкретных темах, даже скорее метафорах, звучавших в шерингах, то было много фактуры, связанной с воспоминаниями. Директору не приходилось куковать кукушкой: “Как это связано с твоим личным опытом?”. Группа давно и прочно обучена, сразу отвечает на этот вопрос. Ни один протагонист не нуждался в защите. Глубокая интериоризация правил шеринга проявлялась не в том, что протагониста бесконечно благодарили за данный опыт или за то, что он поделился, а в глубине и адекватности самих ответов.

Темы высказываний в течение дня постоянно немного опережали события. Важно, что при социометрическом выборе сразу обнаружился расклад, обнаружили все протагонисты дня, а в разогреве даже их темы уже были немножко представлены. Так, в драме Олега возник огонь, который словно предвещал тему пожара в моей драме.

*Е.Л.:* В разогреве у Марины появляются старые перчатки, а в твоей драме — старые вещи. Тоже опережение.

*Е.М.:* Возникло мертвое тело, пусть даже и кошки, что косвенно через некоторое высказывание Алины в самом начале дня можно связать с ее темой депрессии и суицидальных мыслей.

Была и тема живого тела. В драме Олега звучал “поиск тела” и Любовь. Вода, появившаяся в этой драме, и потом физический контакт в третьей тоже связаны между собой. Сплетаются в отдельную линию. Прощание, оставление чего-то в первом сюжете, явное прощание во второй и четвертой (прощание с отцом).

*Е.Л.:* В четвертой драме происходила некоторая “сортировка” посланий, содержащихся в прощальной просьбе отца: что из них брать, что не брать. Это прощание с чем-то и оставление чего-то себе. Тема “сортировки” для меня четко ассоциируется со второй драмой — с твоей: что можно выбросить, а что взять и сохранить. И в третьей драме эта

тема тоже звучала: какие родительские предписания следует брать, а какие выбросить, как старые перчатки.

*Е.М.:* Самой общей темой дня была своеобразная ревизия прошлого и решение вопроса о том, что из прошлого берется и продолжает жить, а что мертво и с чем следует проститься. Не забывай, что идет начало третьего года обучения, когда прошлое группы больше, чем ее будущее. С одной стороны, этот опыт подчеркивается ссылками, с другой стороны, существует груз опыта и то, как мы с этим опытом обращаемся. Старые вещи, те же перчатки, которые выбрасывают или сохраняют, — это еще и послание о том, что в любом опыте есть то, что уходит, и то, что оставляют.

*Е.Л.:* Это может в какой-то степени соответствовать и динамике более широкого коллективного бессознательного, связанного с кризисом. При прохождении через кризис всегда происходит пересмотр: что сохраняется, а что было иллюзией, надеждами, разочарованиями.

*Е.М.:* Видимо, имеет значение и зрелость группы как таковой, и возраст большинства ее участников: в контексте содержится послание о "задаче зрелости", новый анализ того, что же имеется в моем опыте, что из этого я использую, а что нет, что оставляю, а что беру.

*Е.Л.:* В группе есть люди разного возраста, но в тот день были выбраны протагонисты среднего для этой группы возраста. Обычно при выборе протагониста у нас не было возрастной тенденции, а здесь все четверо оказались примерно одних лет.

*Е.М.:* Ощущение такое, что группу действительно интересует, что есть зрелость... А это приводит нас к очень интересному моменту — к появлению дополнительной возможности для группы, которая давно вместе и участвовала не в одной драме одного и того же протагониста. Эта нить смысла, ткань смысла, которая совместно ткется группой, — мощный терапевтический фактор. События психической жизни протагониста от драмы к драме, изменение его понимания своих проблем, чувств, действий, поведения является достоянием группы и ценностью для нее. Возвращение в шеринге к воспоминаниям о каких-то прошлых драмах протагониста является своего рода напоминанием о ценности его или ее работы, о том, что это было. Событие психической жизни действительно произошло, мы тому свидетели и участники. Такие воспоминания в шерингах о прошлых драмах не так часто возникают, но являются довольно сильной терапевтической интервенцией.

*Е.Л.:* Здесь напрашивается комментарий из более широкого контекста — о психодраме как психотерапевтическом подходе. Не раз я сталкива-

лась с ложным представлением о психодраме — как о наборе отдельных драм, независимых “кусков” терапии. Одна драматическая сессия протагониста заканчивается, его терапия как бы откладывается до следующего раза. Или даже так: одна проблема — одна драма. На самом деле отдельная драма — это только один шаг, одна лишь грань длительного, сложного многогранного процесса, проходящего одновременно и на общегрупповом, и на индивидуальном уровне.

Я впервые по-настоящему поняла, как в психодраматической группе идет индивидуальный терапевтический процесс, только после написания личного отчета, завершающего процесс обучения психодраме. Тогда мне пришлось отрефлексировать, как же в течение ряда лет проходила работа над моими темами, в том числе проанализировать собственные протагонистские работы от первой до последней. Очень интересно было отследить связи между фрагментами работы, увидеть, как разные грани вытекают одна из другой. Кстати, ни до этого, ни после я не встречала в литературе сквозных описаний длительного терапевтического процесса одного клиента — члена психодраматической группы. Таких, которые бы содержали десять драм одного протагониста и историю, динамику всей психодраматической проработки, включая и роли, которые он играл в чьих-то других драмах, и другие терапевтически значимые для него события в группе.

Психодрама — это не разовые инъекции, а последовательное комплексное лечение. Базовые темы, как точки притяжения, одни и те же, а ходы к ним совершенно разные. Когда студенты или клиенты говорят: “Опять мамочка”, — то надо им на это что-то отвечать. Студентам я объясняю, что за один раз всю проблему невозможно проработать, мы каждый раз выбираем один фокус, один угол зрения. Столько всего перемешано в одних и тех же отношениях, например, с бабушкой, и сегодня актуален только один аспект, а завтра — другой... Нужно все разобрать по кусочкам, по слоям. Это как капустный кочан — один лист снимаешь, другой...

*Е.М.:* У меня есть свой способ отвечать на эти вопросы. Здесь есть еще энергетический аспект. Ведь любая проблема, которая по тем или иным причинам зафиксировалась, всегда удерживает, связывает огромное количество энергии. С этой энергией нельзя взаимодействовать разово и со всей сразу. Во-первых, это актуализирует все мыслимые защиты, во-вторых, у протагониста заведомо существует ощущение, что это невозможно, именно в силу такой огромной энергетики, охватывающей буквально все сферы его жизни. Например, часто встречается образ пребывания внутри проблемы. Проблема больше, чем человек.

Выбирая какой-то аспект и предлагая протагонисту при заключении контракта сфокусировать работу на какой-то части проблемы, мы тем самым сообщаем нечто очень важное: с проблемой можно работать по частям, что само по себе колоссальная новость для большинства людей, при всей простоте этого сообщения.

Убеждение, что может быть "раз — и все", прекрасно сочетается с убеждением, что ничего не может быть сделано вообще. А мы находим некую третью точку в реальности: проблема может быть разобрана на какие-то части, и с этими частями можно работать последовательно.

*Е.Л.:* И с ключевыми проблемами приходится работать достаточно долго и терпеливо. У меня по этому поводу есть любимая присказка — фраза Дуремара из "Золотого ключика": "Еще сто тысяч ведер — и ключик будет наш".

*Е.М.:* Внутри каждого фрагмента проблемы есть свое главное, и, посмотрев на эту работу чисто энергетически — не с точки зрения содержания, а с точки зрения энергии и структур, — мы фактически занимаемся "рассасывающей терапией". Мы уводим эту энергию, направляем ее в более продуктивное русло, канализируем ее в одну сторону, в другую, в третью — по каждому направлению возникают какие-то новые смыслы, новые локальные решения. Тем самым мы еще работаем с "безмерными и бездонными", то есть инфантильными представлениями. Если проблема достаточно давняя, то она чаще всего уходит корнями в сферу тех потребностей, которые "ненасытны" по самому своему определению. Когда мы потихонечку, через регрессивный опыт, через опыт встречи с этой самой ненасытностью ведем протагониста в длительной терапии или в длительном обучении к его более зрелому состоянию, мы постепенно вместе расстаемся с инфантильным представлением о том, что все сразу важно, "а если нет, то ничего быть не может". Мы никогда не заявляем прямо о невозможности удовлетворить регрессивные потребности. Мы шутим, что не можем заключить контракт про счастье вообще или про то, чтобы все стало хорошо, предлагаем начать с чего-нибудь попроще, поменьше, пореалистичнее... Множественными, точечными интервенциями мы работаем одновременно со смыслами и с энергетикой этой проблемы.

*Е.Л.:* И крайне важно понимание психодраматического процесса как последовательности точечных интервенций, а одной драмы — всего лишь как точки.

*Е.М.:* Очень часто люди знают только, что бывает разогрев, действие и шеринг, и вот это для них и есть минимальная единица "вдох — вы-

дох". Но дело обстоит не так. Есть бóльшая энергетическая кривая, в которую вписаны меньшие. Если угодно, есть свой пик и в любом разогревном упражнении, и в пятидневном интенсиве, энергетические циклы разных уровней друг с другом как-то соотносятся. Если мы говорим о завершении, — то завершении чего, каких процессов? Что должно закончиться на сессии, а что продолжиться? Как маркировать терапевтические задачи, которые сегодня, сейчас выполнить невозможно? Учитывать все масштабы, все уровни — "макро" и "микро" — очень важно для того, чтобы делать здоровую психодраму без фантастических ожиданий. "Психодрама — искусство невозможного, в психодраме может быть все". Да, так мы побуждаем к регрессии, но регрессия должна быть на службе Эго. Только это делает психодраму разумным методом, а не развлечением и щекотанием нервов. Если речь идет о работе, то у всякой работы есть стадии, частные задачи и общие цели (которые, конечно же, могут и должны меняться по ходу дела), то есть опять-таки можно представить себе весь "психодраматический путь" именно как последовательность точечных интервенций.

*Е.Л.:* На вопрос "Что там, неужели опять бабушка?" у меня есть еще один ответный тезис. Есть некоторая базовая проблема — и есть ее определенные следствия. В ряде случаев очевидна их связь с базовой проблемой, а некоторые следствия такие удаленные, что связь между предъявляемой актуальной жалобой и тем, что бабушка когда-то на тебя топором замахивалась, может быть совершенно не видна.

Многочисленным приближением к этому "ядру" мы достигаем еще и того, что позволяем увидеть, как связана проблема с целым рядом жизненных последствий, которые произрастают из этой проблемы, как из корня. Когда человек в ходе работы видит, куда проникли все эти "метастазы", он понимает истинный смысл, всю глубину травмы или системного нарушения, которое лежало в основе. Такое понимание принципиально меняет взгляд на свой терапевтический процесс. Дело не в том, что мы все время пережевываем "про маму" или "про бабушку", — мы ищем и обнаруживаем "секретное оружие", которое бьет нас в уже предсказуемых местах, что дает возможность как-то отслеживать это в своей жизни.

*Е.М.:* Вообще говоря, когда народ жалуется: "Опять мама!", — можно подумать о групповом сопротивлении, потому что каждая драма, если она делается с результатом, продвигает нас от периферии к центру. А поскольку центр — место далеко не безопасное, то нечто, что выглядит как скука, чаще всего связано с защитой. Это может быть страх, существующий на групповом уровне, тревога и не желание заглядывать в

этот ящик Пандоры, а стремление ограничиться лишь тем, чтобы только *узнать*, что на этом ящике написано "про бабушку" или "про маму". Ну и не будем в него заглядывать, мы это уже проходили. "Я с темой бабушки уже работал". Кстати, о сопротивлении в психодраме. Морено говорил, что он не взламывает дверей, а дергает все подряд, и какие-то оказываются незапертыми. Вспоминается то, что человек может себе позволить вспомнить. Если воспоминаний не возникает, то мы относимся к этому уважительно. Мы можем догадываться, что это такое воспоминание, которое не может быть сейчас пропущено в сознание, но мы будем действовать иначе, мы пойдем другим путем и получим какой-то результат, который сделает доступным это воспоминание, а возможно, и какое-то следующее. То есть мы скорее намываем золото результата из всего, что в нашем распоряжении есть, нежели устраиваем серию взрывов с попыткой добраться до чего-то, что считаем важным.

*Е.Л.:* В работе психодраматиста мне кажется важным отношение к материалу, базирующееся на понимании того, что психические структуры существуют без подробностей. Они существуют как некие архетипы, схемы, конгломераты, расклад каких-то чувств, а вовсе не в виде кинематографических эпизодов. Именно поэтому, если не удастся построить конкретную регрессивную сцену и даже скульптура семьи не удастся, существует еще один ход. Остается возможность работать на символическом уровне с метафорами, например, с выражением в метафоре своего состояния. "На что это похоже?" — спрашиваем мы. "На то, как будто я проваливаюсь в пропасть", — отвечает протагонист. И можно построить символическую сцену психодраматического разыгрывания метафоры состояния, в которой все равно будет содержаться структура и паттерн или "танец" проблемы.

*Е.М.:* Альфой и омегой всех современных психотерапевтических подходов является работа на языке клиентов. Все новые виды терапии это подчеркивают. Психодрама — старая терапия, но при этом она готова к любым языкам, в этом смысле она очень гибкая.

*Е.Л.:* Работа на символическом языке проявляет наибольшее уважение к сопротивлению. Она представляется очень безопасной на эмоциональном уровне. Протагонисту, как правило, невдомек, насколько в его символической сцене все точно видно, представлено, проявлено. А уж потом можно вывести в "зеркало", показать, например, сцену с метафорой состояния, спросить: "Что тебе это напоминает?". И тогда часто удается вызвать уже конкретный образ...

*Е.М.:* В этом смысле есть забавная специфическая трудность. Когда работаешь в учебных группах с психиатрами, то на первых шагах приходит-

ся удерживать их от того, чтобы фокусировка с протагонистом превратилась в психиатрический расспрос с уточнением деталей: когда, где, кто сказал и что именно. Когда они начинают чувствовать разницу в позициях “выясняющего факты” и “включающегося в язык и систему метафор протагониста”, они получают огромное удовольствие от освоения совершенно другой парадигмы.

- Е.Л.:* С другой стороны, существует страх перед неразрешимостью. Экзистенциальный страх, если угодно. Если отовсюду вылезает какая-нибудь бабушка, то, может быть, с ней вообще ничего нельзя сделать? Включается еще защита от страха, что “бабушка бессмертна”.
- Е.М.:* Тогда мы призываем такое здоровое начало, которое говорит нам, что с проблемой следует работать по частям, а представление о том, что существует какая-то окончательная проработка до самого дна, оно тоже иллюзорно, этого просто нет в природе. Конечно, какие-то явления, чувства остаются в темноте бессознательного, где до них не дотянуться. У нас не бесконечно много времени, мы не работаем по десять лет. Мы можем быть немножко волшебниками в момент действия вместе с группой и протагонистом, но всегда должны оставлять одну ногу на твердом берегу реальности, которую нам диктует время, место, скорость процесса. Поэтому в психодраме важно знать, когда мы заканчиваем, потому что происходит внутренний процесс отмеривания того, на что реально претендовать за данное время. Как правило, мы начинаем и заканчиваем некоторым контактом с реальностью. Так же, как в индивидуальной терапии, как в клиентских группах.
- Е.Л.:* И это очень важное замечание — в противовес негативному мифу про якобы присущее психодраме как методу несерьезное отношение к сложным проблемам. Так считают, например, некоторые психоаналитики.
- Е.М.:* Любая длительная психодраматическая работа (не разовая, не демонстрационная) предполагает динамику и постоянное возвращение к этой динамике: группа приобретает способность удерживать в памяти важные для нее события, не вытеснять их. Более того, постепенно приходит и развивается внимание к связям, а за ним и вкус к установлению новых связей — ассоциативных, смысловых, причинно-следственных. Всякая психодрама в длительно живущей группе во все большей и большей мере становится “серьезным” методом, в большей степени реконструктивным, чем ориентированным на отреагирование и изменение поведения. Мне всегда бывает досадно, что психодраматисты мало пишут, мало фиксируют свою работу.
- Наша затея создать какие-то письменные тексты, основанные на практическом опыте участия и ведения психодраматических

групп, — это отражение потребности придать еще одну форму тому содержанию, которое в противном случае может быть известно только непосредственным участникам той или иной психодраматической сессии. Мы пытались анализировать какие-то закономерности и тенденции, отталкиваясь то от целостного "текста дня", то от конкретных, частных его деталей. Конечно, при этом мы ссылались на опыт далеко не только этого дня. Нам хотелось передать свои представления как о собственном подходе к работе, так и об особенностях психодраматической культуры.



**Кристина Щурова**

## **ПУТЕШЕСТВИЯ В СТРАНУ ГУДВИНА**

### **Психодрама в символической реальности**

У сосен глаза темные и пушистые,  
и видит их только тот, кто любит сказки.  
А для других их глаза закрыты.  
Ведь сказок не любят только очень скучные люди,  
и соснам неинтересно на них смотреть.

*Татьяна Макарова.  
Снег отправляется в город*

Лет десять назад меня, студентку первого курса психфака, пригласили поучаствовать в психодраматической группе. На мой вопрос: “А что это такое?” — мне ответили: “В психодраме разыгрывают разные сценки, и все могут общаться из разных ролей, например, речка может поговорить с травкой или деревом”. Немного обидевшись на предложение участвовать в подобной “ерунде”, я вежливо отказалась.

Более глубокое знакомство с методом состоялось спустя год. И уже к середине первого дня занятий от моего былого скепсиса не осталось и следа. Однако даже сейчас, имея за плечами долгий опыт разнообразной работы, как психодраматист, я бы тоже затруднилась коротко и точно ответить, что такое психодрама.

Это лучше сто раз увидеть, чем один раз услышать. Именно поэтому я решила описать некоторые психодраматические сессии из терапевтической практики. Разумеется, в сокращенном виде — ведь одна психодрама длится в среднем около полутора — двух часов.

Замечу, что психодрама — метод спонтанный и креативный. Он открывает перед директором массу возможностей для достижения главной цели — помощи клиенту. И внимание я бы сосредоточила на одной из форм метода — психодраме в символической реальности, где первостепенную роль играет мир человеческого воображения и фантазий.

\* \* \*

Какой серой и однотонной была бы наша жизнь без фантазий! Мир образов позволяет переживать необыкновенные, глубокие и яркие чувства. Вместе с тем мир воображения может стать помощником в преодолении реальных трудностей, с которыми мы сталкиваемся на жизненном пути. Как это может происходить?

Создатель психодраматического метода Якоб Леви Морено основывал свою теоретическую и терапевтическую работу на законах человеческой жизни и развития. В теории спонтанности он утверждал, что человек, вступая в отношения с миром, уже на эмбриональной стадии начинает осваивать свои первые роли. Морено выделял наиболее важные стадии ролевого развития человека: эмбриональная стадия; стадия первой психической вселенной, в ходе которой ребенок переживает недифференцированную идентичность с миром, и стадия второй психической вселенной, когда появляется способность отделять мир реальности от мира фантазии.

Вот как писал об этом сам Морено:

“В определенный момент детского развития, с появлением “второй” вселенной, происходит нормальное разделение личности. Формируются и начинают организовываться два набора процессов разогрева — один в связи с актами реальности и другой в связи с актами фантазии. Чем глубже запечатлены эти пути, тем труднее экспромтом переходить от одного к другому. Проблема состоит не в отказе от мира фантазии в пользу мира реальности или наоборот, что практически невозможно, а скорее в установлении способов, позволяющих индивиду полностью овладеть ситуацией, имея в своем распоряжении два пути и при этом будучи способным переходить от одного к другому. Фактором, могущим обеспечить это мастерство быстрого перехода, является спонтанность”.

В результате произошедшего разделения мира реальности и мира фантазии ребенок получает возможность устанавливать эмоциональные связи как с миром окружающих его людей, так и с миром, живущим в его воображении. Два этих мира не являются прямыми отражениями друг друга и развиваются по своим сложным законам, однако сохраняют способность влиять друг на друга. Таким образом, потребности, не реализовавшиеся в мире реальном, могут найти способы выражения в фантазиях, тем самым снимая эмоциональную напряженность и открывая путь к спонтанному поведению и творческому развитию человека.

Процессы спонтанности и креативности, согласно теории Морено, тесно связаны с понятием “культурные консервы”, которые являются материальными или нематериальными продуктами творчества. “Культурные консер-

вы”, с одной стороны, являются полем, на котором разворачивается новая спонтанная, креативная деятельность (сколько произведений не увидело бы свет без изобретения письменности!), а с другой стороны, способны ограничивать дальнейшую спонтанность. Именно к “консервам” можно отнести существующие правила и способы поведения человека в мире и взаимодействия с окружающими людьми, “Кодекс законов поведения в мире людей”, если угодно. Эта неотъемлемая часть воспитания и развития человека одновременно представляет собой рамки для его спонтанной деятельности. Ребенок ограничен в естественном проявлении чувств: строя взаимоотношения с миром, он стремится получить одобрение старших и “платит” за него хорошим, с их точки зрения, поведением. Так происходит в мире реальном. А в мире фантазий маленький человек свободен от всех надличностных образований и может дать выход спонтанным переживаниям, которые в реальности “запретны”.

Одна из причин относительно медленного развития психотерапии в России — устойчивая общественная установка, запрещающая проявлять эмоции и признавать свои слабости перед окружающими людьми. Такие пословицы, как “Не выноси сор из избы”, “Молчи — за умного сойдешь” передаются из поколения в поколение и воспринимаются нами в детстве как аксиома. Невыраженные внутренние переживания нередко находят свое отражение в творчестве (не в этом ли секрет “загадочной русской души”?). Но, к сожалению, намного чаще эта “загадочная русская душа” заливает себя не менее знаменитой русской водкой или же переносит всю силу негативного эмоционального напряжения, связанного с нереализованными потребностями, на членов своей семьи.

Те же немногие люди, которые избирают инструментом своего личностного развития психотерапевтическую группу, сталкиваются с нелегкой задачей — открыть свой внутренний мир коллективу совершенно незнакомых людей. Цель терапевта — быстро и эффективно помочь людям справиться с их проблемами. А для этого необходимо создать в группе безопасную и поддерживающую обстановку.

Учитывая упомянутые выше “общественные аксиомы”, следует иметь в виду: на первом же сеансе дать клиенту встретиться с тем, что породило его проблемы — не всегда лучший способ их решить. Например, клиент может быть не готов признать связь своего состояния с тем, что горячо любимый отец бил его в детстве. А другому трудно даже допустить, что сорокапятилетняя мама, может быть, и не умрет, если он со своей молодой женой уедет в другую квартиру. А предлагая клиентам переместиться в мир символов, терапевт может помочь им справиться с сопротивлением.

На одной из конференций по психотерапии я проводила трехчасовой workshop. В группе было более 30 мало знакомых между собой людей. Не-

которые из них, к этому моменту побывавшие на предыдущих занятиях, были сильно разогреты и готовы к личностной работе. Но даже при большом желании получить помощь сложно делиться переживаниями с десятками незнакомцев. Как в этой непростой ситуации использовать терапевтическую силу психодрамы? Мир фантазий — вот хороший вариант! Особенно если учесть, что переход в символическую реальность помогает увлечь и включить в работу практически всю группу, ведь язык символов понятен всем.

Данный workshop был полностью построен на разработанной мной совместно с Евгенией Шильштейн технике "Магазин антикварных игрушек". За мечу, что эту технику можно успешно использовать на начальном этапе работы терапевтической группы.

## **МАГАЗИН АНТИКВАРНЫХ ИГРУШЕК**

— Устройтесь поудобнее на своих местах и закройте глаза. Вы идете по старинному городу. Что вы видите вокруг, как выглядят улицы и дома? Вы идете по узенькой улочке и видите небольшую дверь. Эта дверь чем-то заинтересовала вас, вы открываете ее и заходите внутрь.

Вы оказались в небольшом магазинчике, на полках стоят антикварные игрушки. Вы ходите по магазину и рассматриваете их. Какая-то игрушка особенно приглянулась вам. Подойдите к ней и рассмотрите внимательно.

А теперь... станьте этой игрушкой. Вы — игрушка в волшебном антикварном магазине. У вас есть своя история и какое-то особое волшебство. Как вы попали в этот магазин, что вы помните о своей прошлой жизни?..

Оставаясь в роли игрушки, откройте глаза. Я предлагаю тем, кто хотел бы поработать с чувствами, возникшими в роли игрушки, найти для своей игрушки подходящее место в пространстве комнаты и принять соответствующую вашему образу позу.

...Двенадцать участников группы поднялись и заняли места на сцене. Иногда наша работа занимала не более минуты, иногда переходила в развернутую виньетку. В качестве примера коротко опишу две из них.

...Тамара выглядела очень расстроенной. Вчера на одной из сессий что-то сильно задело ее чувства. Всю ночь она проплакала и была готова вовсе

отказаться от посещений психодраматических семинаров. В нашей работе она предстала в роли игрушечного барабана.

— Я барабан, который не купили Тамаре, — сказала она.

— Какова твоя дальнейшая судьба?

— Я все эти годы жду, когда Тамарин папа купит меня.

— Кто будет играть Тамару?

Тамара выбрала дубля и продолжила из своей роли:

— Я не могу купить этот барабан. Его должен купить мой отец, но ему все равно. Он не любит меня, ему наплевать на мои чувства. А я так хочу, чтобы мой папа купил мне этот барабан.

— Выбери кого-нибудь на роль папы. Что ты хочешь сказать ему?

— Папочка, я очень хочу барабан. Купи мне его, пожалуйста!

Последовал обмен ролями, теперь Тамара говорила за папу:

— Не отвлекай меня от дел. Твои детские капризы мешают мне работать. От тебя только одни неприятности.

Вновь обмен ролями. Тамара расплакалась:

— Я люблю папу, я тебя люблю, папа. *(У нее вдруг сжались кулаки и челюсти.)* Я тебя очень люблю, обрати, пожалуйста, на меня внимание! Нет, он мне его не купит!

— Знаешь, я не могу подарить тебе барабан, но я могу дать тебе его на время. На время поиграть, хочешь? — предложила я.

— Да, так можно.

Тамара взяла барабан, в роли которого выступал стул.

— Ты можешь бить в барабан и при этом говорить все, что хочешь.

Сначала Тамара била по стулу молча. Я попросила группу топтать ногами в такт ударам. 30 человек — 60 ног. Тамара некоторое время била в барабан с улыбкой и вдруг обратилась к отцу:

— Да я ненавижу тебя! Ты холодный, самовлюбленный человек, тебе наплевать на меня! Я, видишь ли, не мальчик, а черт знает что! Да, я девочка, и это не мешает мне быть хорошей. Я закончила самый престижный вуз, я защитила диссертацию, но ты ничего этого не видишь! Мне надоело доказывать, что я достойна быть твоим ребенком. Ты видишь только себя! Тебе нет дела ни до меня, ни до мамы! Это ты — одинокий и несчастный чело-

век, мне жаль тебя! Ты сидишь в своей комнате один, со своим хоккеем. Все восхищаются тобой, а ты просто одинокий и несчастный кусок льда. Я ничего не буду тебе больше доказывать! Я люблю тебя, но и себя я люблю и уважаю. Хочешь — замечай это, хочешь — нет. Но я буду счастливой для себя, это моя жизнь. А твой холод пусть остается с тобой!

Несколько минут она посидела молча. Потом подняла глаза на отца:

— Ты знаешь, я понимаю, что до тебя невозможно достучаться. Ты глух, но это не моя вина. Но теперь я понимаю и тебя. Самое главное, что теперь я понимаю СЕБЯ. Будь счастлив в своей жизни, а я буду счастлива в своей! Такая, какая есть.

После этого Тамара отдала "барабан" мне.

— Ты в любой момент можешь брать барабан из магазина, — заметила я.

— Да, я знаю. Хотя теперь он мне не нужен. Барабан — это для мальчишек!

И засмеялась.

\* \* \*

— Кто ты?

— Я маленький серебряный зайчик, — ответил Игорь, мужчина лет сорока, весьма внушительных размеров. Если бы вы встретили его на улице или увидели выходящим из автомобиля, то назвали бы "новым русским". — Я хрупкий, но меня трудно разбить. Я вишу в магазине, привязанный к потолку за одно ухо.

— Как тебе здесь?

— Мне очень-очень одиноко, холодно. Мне хочется плакать, но я не могу себе этого позволить.

— Что ты видишь вокруг себя?

— Другие игрушки, они тоже здесь, но я не с ними. Я одинок.

— Как ты попал в этот магазин? Где ты жил раньше?

— Я принадлежал одному мальчику. Мы с ним были большие друзья, во всем доверяли друг другу, вместе проводили много времени.

— А в чем твое волшебство?

— Я умею дружить. Я никогда не смог бы предать. Я даю своим друзьям преданность.

— Что случилось с мальчиком, почему ты вернулся в магазин?

— Мальчик предал меня, он просто забыл меня ради каких-то своих дел, даже не посмотрел в мою сторону, когда оставил лежать одного.

— Кто мог бы сыграть этого мальчика?

Игорь выбрал на роль мальчика одного из участников группы.

— Что бы ты хотел сказать ему сейчас?

— Я очень обижен, — Игорь заплакал. — Я любил тебя, ты был так важен для меня. А ты просто выбросил меня, маленького серебряного зайчика, на помойку. Ты даже не представляешь, насколько ты обидел меня своим предательством.

Последовал обмен ролями, и заговорил мальчик:

— То, что ты говоришь, для меня шок! Я не думал, что тебе так больно. Ты самостоятельный, успешный. Мне казалось, что я уже не нужен тебе. Я сильно виноват. Я злился на тебя за то, что ты успешнее меня. Я предал тебя и не подумал о твоих чувствах. Я хотел победить тебя. Сейчас у меня есть многое, но я вовсе не счастлив.

Снова происходит обмен ролями.

Игорь слушал и не переставал плакать:

— Я понимаю сейчас тебя. Я не могу простить твое предательство, но я хотя бы понял причины. Я не знаю, встретимся ли мы когда-нибудь, прошу ли я тебя... Но эта жгучая боль уходит из моего сердца. Я смогу жить после того, что случилось.

— Хочешь ли ты еще что-то сделать? — спросила я.

— Да, я хочу отвязать свое ушко от нитки.

— Сделай это.

Игорь освободил себя от невидимых нитей и, обращаясь к мальчику, грустно улыбнулся:

— Все, что произошло между нами, остается в прошлом. Это жестокий урок, но я не перестану верить людям из-за твоего предательства. И буду помнить то хорошее, что связывало нас столько лет.

...На шеринге Игорь выглядел свободным и удивленным:

— Я не верил раньше ни в какую психодраму и пришел сюда только ради жены — она психолог. Как жаль, что она сейчас на другом семинаре, я бы очень хотел обнять ее и позвонить моим детям, я так их люблю. А тот, кто

кинул меня на миллион "баксов", — да черт с ними, с этими "баксами". Я счастливый человек, ведь у меня есть семья и много хороших людей вокруг... А еще со мной мой маленький серебряный зайчик!

Тут Игорь с улыбкой показал на сердце...

Техника "Магазин антикварных игрушек", используемая в основном для работы в длительных клиентских группах, имеет три этапа. Первый этап — медитативный разогрев, когда участники с закрытыми глазами создают образы Магазина игрушек. Второй этап — работа с участниками группы в режиме виньеток. И третий этап — социодрама, в которой члены группы из ролей игрушек могут взаимодействовать друг с другом и создавать общее театральное действо.

Таким образом, техника выполняет три главные функции: диагностическую — для терапевта, ведь символические образы клиента иногда говорят о нем даже больше, чем факты его жизни; терапевтическую — для членов группы при работе с символической реальностью; а также функцию групповой сплоченности в социодраме.

\* \* \*

Накапливаемые годами психологические проблемы или чувства, связанные со стрессовыми ситуациями и не выраженные в реальном мире, могут проявляться в виде астмы, язв, кожных и других заболеваний. Эти симптомы относят к разряду психосоматических расстройств. Работая с психосоматикой в психодраме, мы имеем возможность вывести на психодраматическую сцену конкретный симптом или больной орган как отдельную роль и прояснить, что хочет "сказать" протагонисту его недуг. Основой такого психодраматического хода является представление о том, что боль появляется не для того, чтобы нас мучить, а как предупреждение о возникшей опасности. Так, ожог беспокоит не для того, чтобы нам было больно, а чтобы намекнуть: "Не слезть ли вам с горячей сковородки?".

Непосредственно воздействуя на протагониста, вспомогательное "Я" в роли симптома "колет", сжимает или давит, одновременно проговаривая свои послания. Например: "Я твой желудок. Я не могу больше переваривать ту злость, которую ты крутишь внутри себя". Или: "Я твоя головная боль за твоих детей. Дай им возможность самим решать свои проблемы". Однако случается и так, что соматический симптом сам становится причиной новых психологических проблем. И тогда на разбор сложных причинно-следственных связей первичного симптома и вторичных последствий могут уйти долгие часы групповой работы. Кроме того, осознанию истинных посланий тела протагониста может серьезно препятствовать его со-



противление. Работа с сопротивлением, безусловно, является важной, неотъемлемой частью психотерапии, однако нужно помнить и о том, что наши болезни могут свести нас в могилу. А наша цель — прямо противоположная. Основываясь на способности символического мира и мира реального влиять друг на друга, терапевт может помочь протагонисту отреагировать свои переживания, используя мир фантазий. В этом случае мы можем исходить из метафоры боли, тем более, что метафоры эти так и вертятся на языке: “По мне словно каток проехал”, “Мою голову сдавили тисками”, “Меня как будто грызут изнутри”. Опираясь на представление симптома в виде символического образа, метафоры, мы можем работать как с ситуативными болями, так и с тяжелыми хроническими заболеваниями.

## СЛУЧАЙ НАДЕЖДЫ

— Моя жизнь напоминает судьбу героини литературного произведения “Бегущая по граблям”, — с иронией произнесла Надежда.

В ответ раздался взрыв хохота:

— Какая емкая фраза!

— Да-да, я тоже частенько чувствую себя подобным персонажем!

— Наступать на те же грабли и мое любимое занятие!

Группа симпатизировала Наде, да и как иначе: высокая, красивая молодая женщина с прекрасным чувством юмора и живым умом, отличными актерскими способностями и, безусловно, талантливая, она производила впечатление той, что идет по жизни смеясь. Никто и не замечал, что недорогая, но со вкусом подобранная одежда всегда скрывала практически все тело.

Психодраматическая группа существовала чуть больше месяца, но впервые Надежда решилась рассказать о своей боли. С раннего детства она страдала atopическим дерматитом, тяжелейшей формой аллергического нейродермита, и в свои 30 лет уже давно имела инвалидность. Болезнь не давала возможности устроиться на хорошую работу, создать семью... Мешала заниматься даже домашним хозяйством — мыло и стиральный порошок вызывали жесточайшую аллергию. В конце концов, заболевание стало угрожать жизни молодой женщины. Незадолго до прихода в группу Надежда чуть было не погибла на больничной койке: врачи не исключали летального исхода, настолько был поврежден кожный покров.

Но после кризиса наступило улучшение. Это случилось ночью, а наутро Надя узнала, что эта ночь стала последней в жизни ее горячо любимого отца. Он скончался совершенно неожиданно...

— Мой папа умер вместо меня, это я должна была уйти из этой жизни. Зачем мне жить, если впереди только боль, нищета и одиночество?! Мы живем в коммунальной квартире, мама уже немолода, а я не могу даже постирать! Я не работаю, потому что никто не собирается терпеть постоянные больничные. Я же из больниц не вылезаю! — Надя заплакала, и сердце разрывалось от отчаяния. — Ни один мужчина не смог выдержать вид кровоточащего месива вместо тела в периоды обострения, а я только кричу от нестерпимой боли! А когда болезнь отступает, я нахожусь в постоянном страхе, что в любой момент все может начаться снова!

Вдруг Надежда осеклась, плача, уткнулась взглядом в пол, и никакая сила не могла бы заставить ее посмотреть в глаза другим из-за боязни увидеть в них жалость и отвращение.

У каждого участника группы своя непростая история. Обычно мы делаем групповой выбор, кто будет протагонистом в этот день, но сегодня, оглядев группу и получив молчаливое согласие, я приняла решение сразу начать работу.

— Что ты чувствуешь сейчас? — спросила я.

— Мне безумно стыдно, я как будто привязана к позорному столбу, и все кричат мне в лицо страшные оскорбления, а я не понимаю: за что?

— Ты хотела бы понять, за что?

— Нет! Я хочу избавиться от этого кошмара! — Надежда прокричала эти слова, но голову так и не подняла.

— Где находится столб, к которому ты привязана?

Надя указала в центр комнаты.

— Ты готова пойти туда сейчас?

— Да, ведь я все равно уже там.

— Перед тем, как ты займешь место у позорного столба, я прошу тебя стать толпой, которая бросает Наде оскорбления. Что ты кричишь, толпа?

Техника обмена ролями — одна из основных в психодраматическом методе. При помощи этой техники протагонист имеет возможность посмотреть на ситуацию глазами другого, прояснить интер- и интрапсихический конфликт, озвучить разные стороны одного процесса. Кроме того, в ходе обмена ролями протагонист показывает другим членам группы, как им в дальнейшем играть роли. Только Надежда могла озвучить роль толпы, ведь у каждого из нас своя "толпа". Оказавшись в роли "палачей", Надя приняла агрессивную позу и прокричала:

— Ты чужая! Ты не такая, как мы! Ненавидим тебя, ведьма! Сгори на костре, отвратительная и гадкая колдунья! Ты позоришь нас одним своим существованием, мы презираем тебя и боимся, а ты просто кусок мяса, который должен сгореть!

В следующую минуту я предложила протагонистке встать у позорного столба, а группе — сыграть толпу.

Знаем ли мы, кого видела Надя в этих ожесточенных лицах? Врачей, равнодушно выставлявших ее койку в коридор и с отвращением разглядывающих ее тело, мужчин, бросающих в трудную минуту, детей в школе, показывающих на нее пальцем? Нет, мы не знаем, ведь символическая реальность дает возможность протагонисту увидеть свой мир, и, быть может, это была просто безликая толпа оголтелых зверей, скандирующая: “Сожги ее, сожги!”

Надя стояла у позорного столба, и на ее лице читались ужас и нестерпимое страдание. Она зарыдала и прокричала в ответ:

— Я хочу умереть, чтобы не жить с вами, не быть среди вас, не быть такой, как вы!

Надя билась в ярости, рыдала, а потом как-то обмякла.

— Я горю, мне очень больно, но ничуть не стыдно, и я рада, что уйду из этой жизни. Я умираю, — и тут она упала на пол.

На некоторое время в комнате воцарилось молчание, я жестом попросила членов группы сесть на места. Надежда почти неподвижно лежала в центре сцены и тихо-тихо плакала.

— Ты умерла, — почти прошептала я, — тело твое превратилось в пепел, и теперь ты — только душа.

— Да, я теперь душа, и я жива. Мое тело превратилось в прах, и я свободна теперь.

— Сейчас, Душа, у тебя есть возможность попрощаться с телом. Что ты хочешь сказать ему?

На роль сожженного тела мы пригласили одного из участников группы.

Надя осторожно подошла к “кучке пепла” и стала тихо прощаться с ней. Это прощание длилось не минуту и не две. В нем были любовь и прощение, тепло и сочувствие, вина и благодарность... Душа и тело менялись ролями, беседа была полна боли и любви. Потом тело похоронили, а душа отправилась в странствие. Легка, свежа, воздушна, парила она в небесах и любовалась существующим миром.

— Я хочу подлететь к людям и посмотреть им в глаза, — с нежностью проговорила Надежда. Она подходила к каждому члену группы, улыбалась, открыто и с любовью глядя в глаза людей. Наша небольшая комнатка как будто озарилась светом, и все улыбались, как умеют улыбаться дети.

— Душа, хочешь ли ты вечно оставаться бесплотной или готова вновь родиться в этом мире? — спросила я.

— Хочу вернуться в мир, пусть иногда жестокий, но такой прекрасный! Я соединюсь с телом младенца и проживу свою жизнь. Я хочу сделать ее лучше, и я сделаю!

Тогда была введена роль Нового Тела. Душа вернулась в мир живых и обрела это новое тело. Тело и душа обнимали друг друга крепко-крепко, и каждый из нас, находившихся в этой небольшой комнате, одной из миллиардов в этом мире, чувствовал любовь и желание жить!..

— Я не просто в глаза смотрела, мы дотрагивались друг до друга, мы гладили руки и лицо. Это очень важно, ведь раньше тактильный контакт был невозможен для меня.

Прошло два года с того времени. Сегодня Наде тридцать два года, ее молодой человек не перестает восхищаться своей любимой. Надежда продолжает посещать психодраматическую группу. Описав этот случай, я предложила героине прочитать черновик статьи. Иногда на группах она жалуется, что устает на работе, ведь творческая профессия предполагает ненормированный рабочий график: и днем, и ночью снимаются клипы и сочиняются сценарии.

— А иногда не сочиняются! — со смехом добавляет Надежда. Она одета в симпатичную кофточку с короткими рукавами...

\* \* \*

Символический материал может оказать помощь при работе с самым широким спектром проблем клиента. Среди них депрессия, гипертрофированное чувство вины, невозможность выйти из сложной или тягостной жизненной ситуации ("Болото, из которого не можешь выбраться"). На психодраматической сцене могут разыгрываться сны протагониста, варианты развития событий далекого или ближайшего будущего. Или, напротив, когда, казалось бы, время уже ушло и произошедшего нельзя отменить, можно вернуться в прошлое и изменить свое восприятие событий. Наряду с символическими образами, рожденными миром воображения одного протагониста, на психодраматической сцене могут проигрываться также авторские литературные произведения, легенды, мифы или сказки. Особенно любимы

участниками групп авторские или народные сказки, отражающие жизнь людей и передающие нам мудрость многих поколений. Проигрывая сказку в психодраме в режиме “здесь и теперь”, участники группы могут посмотреть на мир глазами любимого или нелюбимого персонажа, прожить в их ролях архетипические сюжеты, проводя параллели со своей судьбой, находя в характере сказочных героев или в ходе повествования отражение фрагментов реальной жизни, и вместе с персонажами сказок идти к развязке, преодолевая различные преграды.

В своей работе мы нередко встречаем клиентов, жизнь которых проходит по жесткому, дисфункциональному “сценарию”. Такие люди при столкновении со сложностями и трудностями жизни повторяют один и тот же паттерн поведения на протяжении многих лет, часто “наступая на одни и те же грабли”, и у них никак не получается выйти за пределы этих рамок. В таких случаях мы можем предложить работу со сказкой, содержащей дилеммы, сходные с дилеммами жизни клиента. При разыгрывании событий сказки с такими клиентами психодраматист нередко наблюдает действие тех же привычных паттернов поведения, что и в жизни, того же “сценария”.

В психодраме по сказочным сюжетам среди других проявлений дисфункционального “сценария” мы часто сталкиваемся с сопротивлением в виде блокировки, торможения, “залипания”, приостановки драматического действия и даже отказа завершить сюжет сказки. Так, трудоголик Кирилл не принимает обвинений жены в том, что совсем не думает о семье, — в роли Кая он остается в плену у Снежной Королевы, забывая Герду. Люда выбирает в спутники “маменькиных сынков”, сразу проигрывает конкуренцию с будущими свекровьями и остается одна, — а ее Дюймовочка так и не выходит замуж. Вере уже за сорок, и ей кажется, что вот-вот должен приехать ее сказочный принц, тогда-то ее жизнь изменится, — а в драме Спящая Красавица не просыпается. Но в психодраматической сказке люди имеют возможность с помощью директора преодолеть собственное сопротивление и, переосмыслив свой путь, найти выход из замкнутого круга и все-таки прийти до финала.

...Проигрывая сказку про Русалочку, Ирина проговорила свое решение: “Я не хочу идти к принцу, это приведет к гибели. У меня ведь уже есть ноги, которые причиняют боль при ходьбе. Лучше останусь сидеть на берегу, учить маленьких русалочек и предостерегать их от неверных и опасных шагов”. В реальности у Ирины совсем не складывается личная жизнь, и все время она проводит на работе, в детском саду. Тем не менее я предложила Ирине пройти весь путь Русалочки. И, растворяясь в пене морской, Ирина впервые по-настоящему услышала и поняла истинный конец сказки... Она ошарашено обвела глазами группу и сказала, что впервые слышит такую

концовку: она всегда считала сказку самой грустной, ведь Русалочка погибает, так и не достигнув своей цели — любви Принца. А ведь Ирина не исключение: мечта Русалочки — обретение бессмертной души — ускользает от многих читателей. Оказавшись в роли Русалочки, Ира посмотрела на свою жизнь другими глазами и после этого во многом изменила ее.

Работая со сказкой, я часто предлагаю группе режим социодрамы. Слово "социодрама" имеет два корня: *socius*, который поразумеваает группу, наличие других, и *drama* — действие. Таким образом, социодрама означает действие для других. При социодраматическом разыгрывании сюжета участники группы распределяют между собой роли героев и проигрывают сюжет от начала до конца.

Говоря о социодраме, Якоб Леви Морено отмечал, что "человек — это исполнитель ролей, бытие которого разворачивается по природным, психическим, социальным и этническим ролевым паттернам. Каждый из нас, помимо общественной жизни, имеет свой частный, как ему кажется, "мир" с присущими ему совершенно личными ролями. При этом миллионы "частных миров" во многом совпадают друг с другом. Совпадающие элементы оказываются коллективными элементами. Каждая роль представляет собой смесь личных и коллективных элементов. Если мы абстрагируемся от индивидуальных черт ролей человека, то останется ядро, образованное коллективными ролевыми паттернами".

Принимая участие в социодраматическом разыгрывании сказки, члены группы соприкасаются с коллективными элементами, одновременно принося в сюжет сказки свой, индивидуальный смысл. Не исключено, что сюжет сказки в социодраме пойдет по каким-то своим законам. Однажды мы разыгрывали сказку "Три поросенка", и Волк... назвался отцом семейства! Интересная получилась история о сыновне-отцовских отношениях!

Особой техникой является групповая сказка. В этом случае один человек начинает рассказ, директор в какой-то момент прерывает повествование, и продолжает развивать сюжет уже другой участник группы, и так по кругу. Когда круг завершается, у нас появляется готовая сказка, автор которой — вся группа. Распределив между собой роли, мы затем разыгрываем рожденное на наших глазах творение. И сразу же на поверхность выходят самые "горячие" для группы темы, выраженные в символическом ключе, а в ходе игры по сюжету сказки осознаются и отыгрываются забытые чувства.

В психодраматической работе можно использовать и другие варианты и формы работы со сказкой, какие только подскажет ваше воображение. В любом случае, идентифицируясь с героем сказки, протагонист может осознать свой жизненный сценарий, прожить и выразить чувства, связанные

как с коллективными, так и с личностными переживаниями, осознать и переосмотреть некоторые установки, взгляды на себя и окружающий мир.

\* \* \*

В психодраме мы можем прибегать к помощи символов и при работе с реальными сценами, происходившими в жизни клиента. Герои сказок, фильмов, литературных произведений, боги или демоны обладают гораздо большими возможностями, чем люди, окружающие нас в реальном мире, а значит, могут позволить себе невозможное и “разрулить” ситуацию, которая кажется протагонисту неразрешимой. В роли персонажа из мира фантазии протагонист имеет возможность посмотреть на ситуацию на метауровне, а проигрывая ее, создать в своем психологическом репертуаре новую роль, энергию для которой в реальной жизни черпать неоткуда.

Константин вспоминал о детстве исключительно с чувством злости и отворачивания. Его мать сильно пила, подростком она заставляла его удовлетворять свои сексуальные желания, часто ему приходилось терпеть от нее побои. Бывало, он по нескольку дней сидел запертый в комнате, пока в квартире шла пьянка. Ласка и тепло были не знакомы молодому человеку. Константину было тридцать, когда на психодраме его впервые убаюкала прекрасная фея из сказки. Она и стала “спасителем”. Константин, не стесняясь, плакал, и через эти слезы к нему возвращалось утраченное в детстве тепло. Протагонисту открылась роль не только любимого, но и любящего, ведь при обмене ролями он смог оказаться и на месте самой феи. Агрессивный до драмы, после нее он изменил отношение к группе, стал с большой нежностью заботиться о ее участниках.

Роль подобного спасителя, как правило, концентрирует в себе то, чего недостает протагонисту в жизни. И возможность проиграть символический персонаж из мира фантазии, которому позволительно вести себя иначе, чем протагонист привык в реальности, становится для него очень важным опытом. Женщины, которые годами безропотно терпели оскорбления (помня родительское наставление “Хорошая девочка должна быть покорной”), на драме впервые защищают и отстаивают свои права, например, из роли Робина Гуда, а затем это становится возможным для них и в реальной жизни.

Хочется отметить еще один положительный эффект психодрамы именно как групповой терапии. Участвуя в драмах друг друга, члены группы могут развивать и закреплять в себе те или иные роли. На шеринге нередко случается услышать: “Спасибо за то, что ты дал мне возможность сыграть твоего защитника, я ведь и сам никогда не умел себя защищать! Надеюсь, теперь это станет проще”.

Символические персонажи, приходящие к нам на помощь из мира символов, могут принимать самые разные очертания и формы — маленькие и большие, одушевленные или нет, реальные персоны и фантастические. Бессознательное протагониста само выбирает, что ему необходимо в данный момент. Как пример подобной работы мне хотелось бы описать случай Оксаны, которая пришла на психодраматическую группу в двадцать два года, уже в течение пяти лет страдая алкогольной и наркотической зависимостью.

## СЛУЧАЙ ОКСАНЫ

Оксана училась в последнем классе школы. Однажды молодой человек предложил проводить ее домой после школьной дискотеки, "чтобы ничего не случилось". Юноша был малознакомым, но очень любезным, и ничто не вызвало у Оксаны тревоги. Наутро девушку в тяжелейшем состоянии привезли в больницу. "Изнасилованная" — клеймом закрепилось за ней. История распространилась с огромной быстротой. Покалеченная, мучимая чувством стыда, вины, "навечно опозоренная", Оксана стала употреблять алкоголь. Дальше — больше.

В тот день члены группы много говорили о чувстве вины, и Оксана, сильно "разогретая", стала протагонистом.

В роли чувства вины Оксана, положив руки на плечи своего дубля, сильно нажимала на него, стараясь буквально придавить к земле:

— Ты грязная! Ты дерьмо и никогда не отмоешься, ты виновата во всем сама!

Оказавшись в роли самой себя, она расплакалась.

— О чем ты думаешь сейчас? Что происходит с тобой? — спросила я у нее.

— Я иду с дискотеки домой. Я ничего не подозреваю. Я — дура! Он бьет меня и кричит, что мне это нравится. У меня нет сил вырваться, я оцепенела, мне очень страшно!

Так Оксана впервые рассказала на группе о том, что с ней произошло. Воссоздав "скульптурную" сцену насилия с помощью других членов группы, я попросила Оксану "выйти в зеркало". Зеркало наряду с обменом ролями — одна из основных техник драматерапии. Отстранившись от действия и взглянув на него со стороны, протагонист имеет возможность по-новому оценить и проанализировать происходящее, увидеть определенные закономерности в поведении или распознать во "внутренних голосах" реальных людей. Из зеркала Оксана равнодушно смотрела на происходящее:



— Мне жаль ее, но помочь ничем не могу, она сама виновата, она это заслужила. Кроме того, ничего уже не изменишь, это уже произошло, я не хочу никому мстить.

— А что сейчас нужно Оксане? Кто бы мог помочь ей сейчас?

Некоторое время Оксана пребывала в замешательстве. Я обратилась к группе:

— Кто-то может продублировать сейчас Оксану?

Дублирование — третья основная техника психодрамы. Когда протагонисту трудно проговорить свои чувства, осознать свои желания, директор или участник группы от первого лица могут попробовать подсказать ему. Протагонист может согласиться с предложенным вариантом или с его частью или же, отказавшись от подсказок, но оттолкнувшись от них, найти свой собственный вариант.

Группа дублировала:

— Пусть на помощь Оксане придет Шварценеггер! Убить гада!!!

— Пусть придет милиционер и спасет Оксану!

Девушка не принимала такие предложения. Вдруг она произнесла:

— Я думаю, что Оксане может помочь мушка, маленькая букашка, которая летает в воздухе. Пусть она подлетит к Оксане и поговорит с ней.

В роли мушки девушка села рядом со своим дублем и сказала:

— То, что случилось с тобой, очень страшно. Но ты выжила, и это самое главное! Не губи свою жизнь теперь. Ты не виновата в том, что случилось с тобой. Мы, маленькие, слабые мушки, летаем по небу, и иногда нас могут проглотить большие птицы. Мы не всегда знаем, какая птица охотится на нас, а какая — наш друг. Все, что мы можем делать, это быть осторожными и надеяться на Бога. Ты — человек. Среди людей тоже бывают хищники и хамелеоны, но бывают и добрые люди. Однажды ты не распознала хамелеона — это жестокий урок. Но ты можешь впредь быть осторожной, и это не значит, что нельзя доверять никому.

— Хочешь ли ты сказать еще что-то, мушка?

— Да... Оксана, наркотик — это злая птица, она сожрет тебя. Это не выход. Живи, ведь в мире есть много хорошего.

Оксане сейчас двадцать пять лет. Уже три года она не употребляет ни алкоголь, ни наркотики, закончила институт и работает в наркологической клинике, помогая выздоравливать другим зависимым.

— Я не могу помочь всем. Больно, когда кто-то срывается. Я тяжело это переживаю, ведь среди моих бывших друзей уже столько смертей. Но я рада, что могу хоть кому-то помочь. И главное — я жива!

\* \* \*

Якоб Леви Морено называл психодраму в символической реальности "расширяющей сознание", а роли, устанавливающие связь с нашим воображением, "психодраматическими ролями". Значение символов в психодраматической работе трудно преувеличить, а спектр их применения практически безграничен. Работа с воображаемыми образами не только помогает клиенту справиться с психологическими проблемами, но и ведет к его дальнейшему личностному росту.

Все то, что нам необходимо для жизни, есть в нас самих. Главное — найти внутри себя то важное, что поможет изменить жизнь к лучшему. Сказка о психодраме — это сказка о Волшебной стране, где в Изумрудном городе вы можете получить у Гудвина шелковое сердце, мозги из отрубей с булавками и смелость на золотом блюде. А значит — найти в себе скрытые возможности и осуществить свои заветные мечты.

**Ксения Устинова**

## **ГОВОРЯЩИЕ ПРЕДМЕТЫ — СИМВОЛЫ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

Особую трудность представляет начало консультации с родителями молодых людей, попавших в наркотическую зависимость. Как правило, родители наркоманов, обращаясь за помощью, говорят: “Самое главное, чтобы наш ребенок перестал употреблять наркотики. Больше нам ничего не надо!”. Попытка объяснить, что необходимо пересмотреть свои отношения с больным, разобраться в своих чувствах, понять, как структура семьи поддерживает болезнь, к сожалению, остается не услышанной. Это связано со многими факторами. Прежде всего родители наркоманов в течение длительного времени испытывают такую боль и страх, что места для других чувств не остается. В результате их состояние становится похожим на состояние наркомана: полное отсутствие чувств, в лучшем случае ощущение пустоты, замороженности. В результате эмоциональное состояние родителей напрямую связано с тем, употреблял ли сегодня их ребенок наркотик или нет. Если нет, то жить еще можно, если да, жизнь прекратилась. А ведь надо еще и удостовериться, действительно ли он сегодня употреблял? А может, нет? А как это сделать незаметно? Может, напрямую потребовать показать вены или не стоит оскорблять его недоверием? И так долгие годы...

Так формируется состояние, которое в психологии называется созависимостью. Она может сформироваться еще до того, как ребенок стал принимать наркотики, и стать одним из факторов, провоцирующих их употребление. В любом случае это необходимо исследовать, с созависимостью надо работать, а для этого необходимо активное сотрудничество членов семьи наркомана. Мой опыт показывает, что лекций в таком случае недостаточно, они мало помогают прояснить реальные созависимые отношения.

Хочу поделиться опытом своей личностной работы. На тренинге “Я у себя одна”, который проводила Екатерина Михайлова в Институте групповой и

семейной психотерапии, я попросила помочь мне избавиться от раздражения, которое у меня всегда возникает дома при виде раковины, полной грязной посуды, и разбросанной в коридоре обуви. Борьбу за порядок в доме я начала, когда мои дети были подростками: сыну — пятнадцать лет, дочке — тринадцать. Поборовшись года три, я поняла, что позорно проиграла. Тогда я провела сама с собой психотерапию смирения. Я тоскливо сказала себе: надо достойно нести свой крест, пусть это будут самые большие неприятности в моей жизни... О-ох...

Ведущая группу предложила мне поговорить с предметами, которые так меня раздражают. Сначала я выбрала ботинки моего сына 45-го размера, нагло, как шлагбаум, перегородившие коридор. Было такое впечатление, что обойти их нельзя, обязательно споткнешься, упадешь или попадешь в них ногой, как в ловушку. И ботинки заговорили голосом моего сына. А я, мнившая себя опытным психотерапевтом, поняла, как тяжело мне осознать, понять и признать, что мой сын стал взрослым, сильным и в чем-то более информированным, чем я, если не сказать, более умным...

Раковина была заполнена посудой весьма экзотически: тарелки на ребрах были размещены по окружности, чашки и кружки лежали на боку, а в центре гордо возвышалась хрустальная ваза. Причем, вопреки опасениям, она чувствовала себя достаточно устойчиво. И сказала мне ваза человеческим голосом моей дочери: "Мне здесь неплохо, стою я прочно, я подожду пока, ведь ты придешь, когда освободишься?". Да, это действительно так, ей все время приходилось ждать, когда подойдет ее очередь. Спасибо Екатерине Михайловой и группе, в которой я работала.

Я решила попробовать прояснить отношения в семьях наркозависимых и алкоголезависимых, используя предметы-символы, вызывающие особое отношение, будь то раздражение, злость или, наоборот, особую привязанность, значимость. Знаете, какой предмет явился лидером среди символов семейных отношений? Ведро для мусора! Как его только не называли: и мусорное ведро, и помойное ведро, и мусорка, и помойка, и отбросы, и очистки, и дрянь, и просто пакость.

## **ВЕДРО С НОЖКАМИ**

На приеме мама Вера Николаевна, ее двадцатидвухлетний сын Олег употребляет героин около пяти лет. Она рассказывает, что ее единственный сын рос спокойным, покладистым ребенком, учился хорошо, после школы поступил в институт на факультет экономики, проблем в отношениях с сыном не было. Тем больший шок они с мужем испытали два года назад, узнав об отчислении сына из института за пропуски занятий, неуспевае-

мость и употребление наркотиков. Сначала они не поверили, решили, что это какая-то интрига, глупый и жестокий наговор. Но скоро страшная правда стала явной. С тех пор они лечат Олега, однако практически без результата. Максимум два месяца, пока сидит дома под контролем родителей, он не употребляет наркотики, затем уходит из дома и все начинается сначала. Вера Николаевна с мужем не понимают, что нужно их сыну, почему он продолжает употреблять наркотики. Никаких вразумительных объяснений он дать им не может, и поэтому сейчас они сомневаются в психическом здоровье своего сына.

Вера Николаевна в полном отчаянии, она делала все, что ей советовали. Она посещала лекции для родителей наркозависимых в одном из реабилитационных центров. Это было довольно интересно, но для себя ничего полезного ей получить не удалось. Когда ей сказали, что употребление наркотиков детьми есть результат нераскаянных грехов родителей, она честно вспоминала свои грехи и исповедовалась в них. На этом этапе ее борьбы за сына муж заявил, что все бесполезно, в церковь он не пойдет, пусть все идет, как идет. Сейчас отношения с мужем “в принципе нормальные”, он не препятствует ее действиям, правда, Вера Николаевна не оставляет надежду на более активное участие мужа в судьбе сына.

После того, как Вера Николаевна рассказала мне все, что хотела, я задала ей вопрос:

— Скажите пожалуйста, какие отношения были у вас с мужем до того, как Олег стал употреблять наркотики?

— У нас всегда были хорошие отношения.

Вера Николаевна смотрит на меня с недоумением. При чем тут отношения с мужем, она не знает. Я тоже не знаю. Но знаю, что наркомания, как и алкоголизм, болезнь семейная, причем семейной она становится не после того, как член семьи начал употреблять наркотики. Какая-то семейная деструкция уже имелась к моменту начала употребления и, вполне возможно, спровоцировала возникновение зависимости. На самом деле ничего пока не понятно, единственное, что заставляет меня продолжать поиск в направлении семейной дисгармонии, это информация о том, что Олег употребляет наркотики около пяти лет, а родители узнали об этом случайно от других людей. И еще я знаю: бесполезно спрашивать, почему они три года ничего не замечали. Я просто не получу ответа, и вовсе не потому, что Вера Николаевна что-то скрывает, она действительно не знает. Она готова изменить что угодно, только скажите ей, что! Продолжаю спрашивать:

— Расскажите подробнее, как протекала ваша жизнь, кто “в доме хозяин”, кто распоряжался финансами, у кого какие обязанности?

— У нас была нормальная советская семья. Муж работал больше меня, приходил позже, зарабатывал больше меня. Да и сейчас он много работает и, можно сказать, содержит нас. Сейчас я получаю чисто символические деньги. Конечно, вся домашняя работа была на мне. И сейчас тоже. К приходу мужа всегда все было готово. Уход и забота о сыне тоже на мне. Да и трудно требовать от мужчины, который так много работает, мыть посуду и все такое. Я прекрасно справлялась сама, и мне это не было трудно. Единственной обязанностью мужа по дому было выносить мусорное ведро, и то он всегда забывал это делать. Когда Олежка подрос и слышал, как я ворчу по поводу невынесенного мусорного ведра, он сам без напоминаний выносил его.

— Правильно я понимаю, что конфликты у вас с мужем были только из-за невынесенного ведра?

— Да, пожалуй, хотя наверняка случались какие-то бытовые ссоры, но, наверное, они были незначительными и неважными, поэтому я их плохо помню.

— А сейчас кто выносит ведро?

— Сейчас все делаю я. Олега я не трогаю, да и боюсь выпускать его на лестничную клетку, может убежать. С мужем по этому поводу тоже стараюсь не конфликтовать. Сейчас мы ругаемся по поводу Олежки.

— Вы помните то ведро, из-за которого у вас были столкновения с мужем? Как оно выглядело, какого было цвета, формы?

— Как ни странно, но я очень хорошо его помню. Это было красное, круглое ведро с белой крышкой, пластмассовое.

— Вера Николаевна, давайте сделаем вот что. Вы подробно вспомнили то ведро и хорошо его описали, я очень ярко его представляю. А теперь представьте его себе и постарайтесь стать этим ведром. Представьте, где вы как ведро стоите, что в вас лежит, как вам живется, что вы думаете, как вы себя чувствуете, когда слышите, как Вера ворчит на мужа из-за вас. Не торопитесь. Когда представите себя четко и ярко ведром, начинайте рассказывать.

Через некоторое время Вера Николаевна начинает неуверенно говорить:

— Ну, я ведро, стою в шкафчике под раковиной, рядом стоят веник и совок, они чаще выходят из шкафчика. Чувствую себя я как-то странно, мне ни хорошо, ни плохо... Мне не нравится, когда открывается дверь, когда снимают с меня крышку и без разрешения все кидают в меня. Особенно мне не нравится, когда крышку надевают небрежно. Меня надо плотно закрыть... Я тут стою и аккуратно делаю свое дело, а мною все время недо-

вольны. То я слишком молчаливо, то я слишком плотно закрываю дверь. А когда они начинают ссориться из-за меня, мне хочется, чтобы у меня выросли ножки и я мог бы тихонько уйти отсюда... Уходит.

Вера Николаевна смотрит на меня растерянно и виновато.

— Что сейчас произошло? — спрашиваю я.

— Вы мне не поверите, но сейчас говорил мой сын. То есть он никогда таких слов мне не произносил, но я уверена, что это его слова.

— Сколько лет Олегу, когда он говорит вам эти слова?

— Двенадцать лет... да, я уверена — двенадцать. Знаете, в двенадцать лет он стал уходить из дома. Причем так странно. Слышу, дверь хлоп — и его нет. Выглядываю на лестничную клетку, он спускается. Кричу ему вслед: куда ты? Он очень спокойно отвечает, что идет к другу и будет через час. И действительно ходил к другу и возвращался через час. У меня не было причин волноваться. А на самом деле все было очень сложно для моего мальчика.

После того, как Вера сделала свое открытие, мы смогли работать дальше.

## **МУСОРКА С ПЛАСТМАССОВЫМИ БУТЫЛКАМИ**

На приеме мама Елена, сорока четырех лет. Ее девятнадцатилетний сын Иван употребляет героин три года. Отношения с сыном развивались следующим образом. Примерно до четырнадцати лет она знала о сыне все: с кем он дружит, с кем ссорится, как складываются отношения с учителями, какие предметы ему нравятся больше, что ему удастся лучше, на что он способен. Лена считала и до сих пор считает, что очень важно участвовать в жизни сына, знать, что с ним происходит, чтобы вовремя подсказать, помочь ему не наделать ошибок. Из своего опыта она знает, как обидно, как трудно бывает, если родители не обращают на тебя никакого внимания. Так было в ее жизни, и она давно, еще в юности, поклялась: если у нее будут дети, она всегда будет рядом, никогда их не оставит, будет помогать им, поддерживать, подсказывать и по мере возможности облегчит им жизнь.

У нее единственный сын, и, конечно же, все свои силы она отдавала ему. Муж относился к ее активности с иронией, говорил, что она вырастит “маменькиного сынка”. Муж считал себя человеком с чувством юмора и часто, обращаясь к Ване, говорил: “Ну что, ВАЛЕЧКА, кто тебя сегодня обидел, девочка моя?”. Ваня вроде не обижался, смеялся вместе с папой, скорее обижалась Лена.

Примерно в четырнадцать лет Ваню словно подменили. Он стал замкнутым, ничего о себе не рассказывал, грубил, перестал помогать маме по дому, не убирал свою комнату. Было такое впечатление, что все, чему его учили (убирать постель, класть вещи на место и т.д.), он забыл. Лена очень ответственная мама. Она читала книги по воспитанию детей и знала, что это переходный возраст, который надо терпеливо пережить. Знала Лена и то, что это опасный возраст, что подростки в этом возрасте делают много глупостей, много ошибок, и тем важнее становится вовремя данный совет взрослого. Она усилила свою активность, стала чаще ходить в школу, пыталась разговаривать "по душам" с сыном и его друзьями... Ничего не помогало, сын отдалялся и замыкался в себе.

Лена испытывала постоянную тревогу за состояние сына, за его будущее, и тревога оказалась не напрасной: сын стал наркоманом. Лена не знает, не понимает, не представляет, что она делала не так, она очень хорошая и внимательная мама. Сейчас она изучает родословную свою и своего мужа, по крупицам собирает сведения о дальних родственниках и о предках, чтобы понять, какая наследственность привела к болезни сына.

Вот такая история. Как после такой исповеди задавать вопросы о самом обычном, земном, бытовом? И все же надо. И я осторожно начинаю:

— Лена, скажите, а сейчас у Вани есть какие-нибудь обязанности по дому?

— Да что вы! Я и не смею его о чем-нибудь просить, я не хочу, чтобы он злился, раздражался, сейчас самое главное — его душевное спокойствие. Да и не нужна мне никакая помощь, я сама со всем справляюсь. Лишь бы он прекратил принимать эту гадость!

— Вы сами убираете его комнату? Сами выносите мусор? Сами моете посуду?

— Конечно, разве это так важно? Тот период, когда я считала, что ребенка необходимо приучать к порядку, прошел. Как говорится, не до жиру, быть бы живу.

— И все-таки что вас напрягает, раздражает в его поведении дома? Может, его отношение к вещам, к порядку в доме?

— В общем, это такая мелочь. Меня всегда злит и раздражает, когда он кидает пластмассовые бутылки из-под минеральной воды в мусорку. Сколько я ему говорила, чтобы он ставил их рядом с ведром! Нет, он запихнет их в мусорку, а я потом их вытаскиваю оттуда, рассыпая мусор и проклиная все на свете! Вот такая глупость.

Лена смеется и смущается. Я тоже смеюсь, так забавно она показала, как вытряхивает бутылки, облепленные мусором. Предлагаю ей:



— Лен, давайте немного поиграем. Представьте себе, что вы — это ваше мусорное ведро, расскажите, какое вы ведро, что в вас, ведре, лежит, как вы себя чувствуете и что хотите сказать миру.

Лена с удовольствием принимает позу ведра. Она расправляет плечи, сцепляет руки и выставляет их перед собой полукругом, делает строгое лицо и говорит:

— Я ведро, я большое, вместительное, у меня широкое устойчивое дно, я могу вместить много всего. Сейчас во мне лежат две большие бутылки из-под минеральной воды, очистки от картошки, пакет из-под молока, какие-то скомканные бумажки. Чувствую себя хорошо. Я нужная вещь. Почему мама Лена говорит, что я неустойчиво, что я могу опрокинуться и высыпать свое содержимое? Она мне не доверяет. В меня еще много можно положить. Когда в меня лезут, перебирают мое содержимое, укладывают все по-своему, я чувствую себя плохо. Я злюсь оттого, что мне не доверяют и никогда не доверяли. И объяснить ничего я не могу.

Возникает длительная пауза. Лена смотрит на меня почти с ужасом. Наконец спрашивает:

— Что это было?

— ?

— Я почти уверена, что слышала слова Вани. Нет, этого не может быть. Он никогда таких слов не говорил... И все-таки это его голос.

Теперь у нас есть возможность обсудить с Леной, как ее материнская активность действовала на Ваню. Но главное не это, главное, что заставляло ее быть такой активной.

Постепенно мы разобрались, какая ее боль и какие страхи вынуждали ее так опекать сына.

## ВЕДРО С ДРЯНЬЮ

Пожилая шестидесятилетняя женщина Валентина Ивановна рассказывает о своей дочери. Валентина Ивановна родила дочь поздно, в тридцать пять лет. Когда дочке Катюше исполнилось пять лет, умер Катин отец, муж Валентины Ивановны. С тех пор она очень много работает, надо было содержать дочь, ни в чем ей не отказывать, нельзя было дать ей повод почувствовать себя в чем-то обделенной. Катя была желанным и долгожданным ребенком, и Валентина Ивановна старалась для нее всю свою жизнь. В детстве Катя была шумной, неугомонной, часто неуправляемой девочкой, но

очень доверчивой и общительной. В школе у нее было много друзей и друзей, в выборе которых она была неразборчива — готова привести в дом первого встречного и поперечного.

Валентина Ивановна была уверена, что эти друзья не доведут дочь до добра. Так и оказалось, ее дорогая дочь с шестнадцати лет употребляет наркотики. Сколько раз Валентина Ивановна говорила Кате, что нельзя быть такой глупой, доверчивой, что надо жить своим умом, никого не надо слушать. Но она так и лезла к всякой дряни, и всякая дрянь прилипала к ней. Особенно Валентина Ивановна боялась отношений Кати с мальчиками. Катя была рослой и красивой девочкой. На нее обращали внимание и мальчики, и мужчины. Валентина Ивановна так боялась, что Катя рано начнет половую жизнь, что каждый год на все лето отправляла ее в деревню к своему строгому брату, у которого не забалуешь. И все же беда случилась. В шестнадцать лет Катя ушла жить к молодому двадцатилетнему мужчине, который приобщил ее к наркотикам. Что только ни делала бедная мать: и плакала, и угрожала, и грозилась пойти в милицию, и просила своего брата помочь ей вернуть дочь — ничего не помогло. Катя вернулась домой спустя шесть лет, после того как молодой человек сам ее выгнал. И вот три года Катя лечится от наркомании с переменным успехом. Когда она не употребляет наркотики, она пьет пиво, а в последнее время и водку. У Кати развился похмельный синдром и появились запои.

Слушая Валентину Ивановну, я проникаюсь таким сочувствием к этой женщине, что мне хочется обнять ее и сказать, как я ее понимаю, что все она делала правильно, как я восхищаюсь ее мужеством и терпением, что ее материнский подвиг будет обязательно вознагражден, что ее дочь обязательно выздоровеет. Но я знаю, что мой порыв принесет облегчение ненадолго, а затем опять тоска и непонимание, что делать, что можно изменить. Поэтому я говорю о своем сочувствии и понимании того, насколько ей тяжело приходится в жизни. Потом предлагаю ей попробовать разобраться в отношениях с дочерью. Валентина Ивановна соглашается без особого энтузиазма, она не верит, что можно что-то изменить. Я задаю вопросы:

— Расскажите, пожалуйста, как сейчас вы живете с Катей? Кто из вас что делает по дому, кто готовит, кто убирает, кто покупает продукты, кто работает, кто зарабатывает деньги?

Валентина Ивановна подробно, монотонно, с грустью в голосе рассказывает:

— Я на пенсии, но продолжаю работать, получаю копейки. Катя пытается устроиться на работу, но больше двух недель нигде не задерживается: как только деньги попадают ей в руки, она запивает, и какая после этого работа? Профессии у нее нет, ведь школу она так и не кончила, и поэтому ее берут на работу в ларьки, продавцом на рынке, а там все время алкоголь.

Вот и живем на мою мизерную пенсию и на то, что я заработаю. Дома Катя все время лежит, смотрит телевизор, целый день ходит в ночной рубашке. Готовить еду она ленится, хотя умеет хорошо, говорит, что у нее депрессия. Ждет, пока я приду и начну готовить ужин. В общем, ничего не делает. Ничего, я терплю. Единственное, что выводит меня из себя, это ведро с мусором. Я не могу готовить, пока ведро набито всякой дрянью. Сколько я ни просила ее к моему приходу вынести эту дрянь и вымыть ведро, она не делает. Это меня просто убивает, я даже плачу. Она ведь курит, и дно ведра покрыто слоем спрессованного пепла. Все это воняет. Когда я прихожу домой, у меня нет сил выходить и выносить ведро, поэтому ногой умну содержимое и начинаю готовить. А иногда скандал ей устраиваю, но это еще хуже для меня, она может разобидеться и отказаться есть.

Сейчас мне надо предложить Валентине Ивановне побыть этим злосчастным ведром. Почему именно ведром? Потому что на протяжении всего рассказа эмоционально она была вовлечена только тогда, когда говорила о ведре. Честно говоря, я опасаясь, что она сейчас откажется от моего предложения. Бывало и такое. На мое предложение побыть тем или иным предметом мне говорили: “Зачем это?”, “Не вижу смысла”, “Я так не смогу”, “Это шизофрения какая-то”.

Без особой надежды я говорю:

— Валентина Ивановна, сейчас вы рассказывали мне о вашей с Катей жизни, и я заметила, что у вас какое-то особое отношение к ведру для мусора. Может, поговорим с этим ведром?

Валентина Ивановна задумчиво смотрит на меня и произносит:

— Знаете, я давно подозреваю, что ведро как-то связано с Катюшкой. Дело в том, что на него я злюсь точно так же, как на Катю, плачу из-за него так же, как плачу из-за Кати.

— Вы можете сейчас побыть этим ведром, почувствовать себя этим ведром и из роли ведра сказать мне, что вы чувствуете, что думаете, чем довольны, чем нет?

Через некоторое время Валентина Ивановна медленно начинает говорить:

— Я ведро, когда-то я было белого цвета, а сейчас я грязно-серого цвета с потеками на боках. Внутри я все шершавое, ко мне липнет всякая дрянь, за это все меня презирают. Со мной обращаются как попало, меня швыряют, меня ругают, в меня запикивают всякую всячину так, что мне трудно дышать. Сначала они утрамбовывают меня ногами, а потом презирают. А за что меня презирать? Ведь я просто ведро! Я обычное нормальное ведро! За что?

Валентина Ивановна горько плачет. Она узнала голос своей дочери. Когда она успокоилась, мы поговорили с ней о детстве Кати, о ее собственном детстве, о ее брате и муже. Я рада, что мы с ней о многом поговорили, потому что больше она не пришла. Скажу коротко: с Катей мы работали почти год, наркотики она не употребляла, с алкоголем сложнее. Примерно раз в три месяца она позволяла себе "расслабиться". Катя поступила в вечернюю школу, работает няней в семье, планирует получить образование воспитательницы детского сада.

## ПОДАРОК ЗЯТЯ

Мария Михайловна пришла ко мне с большой просьбой — поговорить с ее дочерью. Дело в том, что муж ее дочери почти алкоголик. Надо грамотно и квалифицированно объяснить ее дочери, что алкоголизм — это неизлечимая болезнь, она сопровождает человека до конца жизни, и чем дальше, тем болезнь тяжелее, что от больных алкоголизмом рождаются больные дети, что алкоголик — личность непредсказуемая, ненадежная, что полное безумие — связывать свою жизнь с алкоголиком.

Вот такая заявка! Я не стала с ней спорить, говорить, что она сама может все это прекрасно сказать своей дочери. Наверняка она уже десятки раз все это говорила. Я просто спросила, чем ей так досадил ее зять. Я не собиралась прояснять ее семейные отношения при помощи виньетки. Но речь Марии Михайловны была настолько яркой, горячей и красочной, она готова была превратиться в кого угодно, чтобы доказать, что ее зять никчемный человек, что грех было не предложить ей это.

Вот рассказ Марии Михайловны.

— Год назад моя дочь вышла замуж. Моей внучке пять месяцев. Понимаете, что это значит?

Вам я должна ведь сказать всю правду, хотя это стыд и позор! Он, этот муж, старше моей девочки на пять лет, ему уже двадцать пять, и, конечно, он несет большую ответственность за эти греховные отношения. Вы думаете, он раскался, извинился? Нет, он ведет себя так, как будто ничего не случилось. Три месяца он вообще скрывал, что моя дочь в положении, правда, потом уже невозможно было скрыть. Пришел ко мне в дом, как к себе домой!

Знаете, с чего он начал? С ремонта в комнате дочки, хотя два года назад я делала там ремонт. Все было чистенько. Ладно, пока он клеил обои, белил потолок, я терпела. Если бы вы видели эти обои! До половины стены один цвет, выше другой, просто кошмар! Никакого вкуса, уродство. Но когда он решил поменять мебель, разобрать книжный шкаф, выбросить диван, я воз-

мутилась и все ему сказала. Я сказала ему, что он не имеет права без моего разрешения менять что-либо в моем доме. Не ему решать, что выбрасывать, что ломать. Я создавала свой дом по крупицам, любовно, а он пришел на все готовое и давай ломать! Я запретила ему даже передвигать что-нибудь в моем доме без моего разрешения.

Дальше — больше: он придумал повесить люльку для ребенка. Это что значит? Надо сверлить потолок, значит, опять ремонт! И потом, до какого возраста можно держать ребенка в люльке? А потом куда ее девать? Сразу надо покупать кроватку! Если бы вы только знали, чего мне стоило убедить его купить кроватку.

Следующий фокус: прихожу домой — вся кухня заставлена кастрюлями. Купил набор кастрюль — мои, видите ли, ему не нравятся. Да, кастрюли хорошие, с прозрачными крышками, но и мои не хуже. Ну, куда в нашу маленькую кухню такое количество кастрюль?! Я ему честно сказала: будет у тебя свой дом, будешь там заводить свои порядки.

Дальше рождается внучка — и что? Я бегу с работы домой помочь дочке, а он придет с работы, сядет в углу, воткнется в телевизор и пиво сосет. Это правильно? Никакого толку от него нет, никакой помощи. И это пиво каждый день. Пока он окончательно не спился, надо с ним расставаться, ведь он говорит, что еще хочет детей! Представляете? Палец о палец ведь не ударил, мы с дочкой на него работаем, а он мечтает еще о ребенке! Размечтался. Последней каплей было мусорное ведро на 50 литров! Я терпеть не могу эти ведра. Я приспособила использованные пакеты, в них я складываю мусор, и когда выхожу из дома, захватываю их, чтобы выбросить. И вот он припер это огромное ведро, куда надо еще и пакеты специальные покупать. Просто издевается.

Слушаю Марию Михайловну и понимаю, что сейчас она начнет рассказывать все это по второму кругу, поэтому быстро говорю ей:

— Мария Михайловна, давайте проверим, зачем он все это делает?

Мария Михайловна с готовностью отвечает:

— Давайте!

— Сейчас представьте себя этим огромным ведром, почувствуйте себя этим ведром, скажите что вы, ведро, делаете в этой маленькой кухне.

Мария Михайловна послушно и старательно закрывает глаза и погружается в образ:

— Я ведро, я большое ведро, я стою на маленькой кухне, я не виновато, что кухня маленькая. Я красивое и вместительное. Я хочу вам помочь. Я хочу о вас заботиться. Я не виновато, на меня не за что сердиться.

По мере того, как Мария Михайловна произносила свой текст, лицо ее удивленно вытягивалось. Закончив говорить, она открыла глаза и ошарашено посмотрела на меня. Что это? Постепенно Мария Михайловна пришла в себя и начала смеяться:

— Это вы, наверное, меня загипнотизировали так, что я стала говорить голосом моего зятя. Неужели на самом деле я его так притесняю? Не может быть!

Мне не хочется говорить о зяте, мне кажется, гораздо важнее поговорить о дочери, что мы с Марией Михайловной и делаем, а потом уже беседуем о ней самой.

## **ПЕРЕВЕРНУТАЯ СОБАЧЬЯ МИСКА**

У Оли двое детей: сыну двадцать лет, дочери восемнадцать, оба употребляют наркотики. С детства они были настолько разными по характеру, что Оля и ее муж удивлялись, как в одной семье уродились такие разные дети. Сын Андрей — живой, подвижный, ласковый, откровенный, заводила, не умел ничего скрыть, все написано на его лице, всегда было понятно, что с ним происходит. Дочь Анна — скрытная, себе на уме, добиться от нее правды было невозможно, упрямая, заставить ее что-то сделать, если она не хочет, никому не по силам. Оля никогда не понимала свою дочь: почему вдруг Аня начинала кричать, плакать, злиться, казалось, на пустом месте? Оля пыталась анализировать поведение дочери, ничего не получалось. В конце концов, она стала побаиваться своей дочери и старалась особенно не задевать ее, что тоже не очень получалось, так как Аня все время попадала в какие-то неприятные истории и приходилось постоянно разбираться, кто прав, кто виноват. Аня же никаких объяснений не давала, и что-либо понять было невозможно. Оля с мужем испытали шок, когда узнали, что их дети употребляют наркотики.

Удивление их было безмерным, когда выяснилось, что инициатором и идейным вдохновителем употребления наркотиков стала Аня. Она же была и "коммерческим директором предприятия".

Оля с мужем всегда считали, что лидером в отношениях между детьми был их сын. Андрей старший, волевой, положительный, знающий, что хорошо, что плохо. С ним всегда можно было поговорить, и он признавал правоту родителей. Мало того, он всегда мог утихомирить Аню, когда она "выходила из берегов".

Родители ничего не понимали, долго пребывали в полной растерянности, искали объяснения, как такое могло произойти. Наконец объяснение было

найдено: они поняли, что темная сила, олицетворением которой является Аня, всегда сильнее светлой силы, представителем которой был Андрей. Аня никогда не подчинялась другим, но всегда могла настоять на своем. Каким-то образом она заставляла всех плясать под свою дудку.

Ярким примером было то, как Аня заставила родителей купить собаку к своему пятнадцатилетию. Естественно, она клялась и божилась, что будет ухаживать за собакой сама, гулять с ней, убирать за ней, кормить ее. Родители сопротивлялись неделю, до сих пор они с ужасом вспоминают ту неделю. Это была настоящая война, которую Аня вела, используя все методы военной науки. В результате капитуляция родителей оказалась полной и безоговорочной, кроме того, в их сердцах навсегда поселился страх перед дочерью. Аня настояла, чтобы купили немецкую овчарку. Первые два месяца она добросовестно ухаживала за щенком, затем остыла, и бремя ухода за собакой легло на плечи родителей. Сейчас Аня иногда гуляет с собакой и больше ничего не делает. Мама требует, чтобы Аня мыла миску, из которой кормят собаку, но добиться этого не может. Миска грязная, по бокам засохшие круги от пищи, на которые налипает собачья шерсть. Картина мерзкая. Что делает Аня, когда видит эту миску? Она переворачивает ее кверху дном. Это выводит маму Олю из себя изо дня в день.

Я предлагаю Оле попробовать разобраться, что происходит с ее дочерью. Она долго сопротивляется, говорит, что делала это всю свою жизнь и ничего не вышло. Оля просит, чтобы я сама разобралась с Аней, выяснила, в чем ее проблема, и сказала ей, что надо делать. Наконец она соглашается побыть этой миской, которая отравляет ее жизнь. Но при этом честно признается: она не верит, что мое предложение поможет что-нибудь понять. Удивление Ольги, после того как она побыла в роли миски, казалось безграничным. Вот что она говорила в роли миски:

— Я миска, вещь нужная, я кормлю хорошую и добрую собаку. Я делаю полезное дело, а обо мне никто не заботится. Я стою грязная, шерсть клочьями залетает в меня, и я сама себя ненавижу. Господи, да помогите мне кто-нибудь! Вместо того чтобы разглядывать мое содержимое, постоянно ругаться из-за меня, просто помойте! Я больше не могу слышать, какая я грязная, сколько кругов еды на мне отпечталось. Каждый приходит и обязательно либо плюнет в мою сторону, либо пхнет меня ногой! Не хочу! Переверните меня или я сама перевернусь, чтобы никто в меня не плевал!

Оля так удивлена и возбуждена, что не дает сказать мне ни слова, и продолжает:

— Да, да, да, действительно все так! С самого первого дня Аня была вроде как хуже Андрея. Она хуже спала, больше плакала, хуже ела. Мы с мужем все время обсуждали это. Мы не могли понять, почему она более бес-

покойная, чем Андрей. Беременность у меня протекала спокойно, второго ребенка я хотела, хоть я и считала, что рановато. Я сердилась на свою маму, когда она сравнивала Андрея с Аней в пользу Андрея. Он и красивее, и умнее, и ласковее, и добрее. На маму я сердилась, а сама делала то же самое, да еще не одна, а вместе с мужем. Но это неправда, что я не люблю ее! Кажется, жизнь за нее бы отдала, лишь бы у нее все было хорошо! Просто я не понимала, а потому боялась ее.

С этого момента у Оли появилась реальная возможность изменить ситуацию в своей семье, хотя до настоящей гармонии было еще далеко, да и сейчас не близко, но уже гораздо ближе.

## ЗАЛЯПАННОЕ ЗЕРКАЛО

Молодая худенькая женщина с тревожными глазами рассказывает свою историю. Замуж она вышла рано, в восемнадцать лет, сразу родила сыночка Игорька. Когда Игорьку было три годика, муж ушел из семьи. Она думала, что не выживет, не справится с горем, но рядом был сын, и надо было жить. Постепенно все наладилось, она работает, Игорек учится в школе, в 6-м классе, сейчас ему тринадцать лет. Игорек был тихим, пугливым мальчиком. Один никогда не гулял. Из дома выходить не любил, даже когда мама предлагала ему пойти куда-нибудь в воскресенье развлечься вместе с ней, отказывался, предпочитал поиграть дома.

Что происходит сейчас, она не понимает. Игорек разлюбил бывать дома. Из школы он отправляется к какому-нибудь другу, только не домой. Теперь уже мамы одноклассников выставляют его из своих домов, но на следующий день он появляется снова. Мама очень напугана. Сейчас так много говорят о наркотиках, о влиянии улицы, что страх потерять сына не покидает ее ни днем, ни ночью. Часто она не знает, где находится Игорь, и тогда она почти уверена, что беда уже случилась. Наверняка он где-то нюхает клей или курит травку.

Когда Игорь приходит, она замечает признаки употребления наркотиков: он какой-то бледный, заторможенный. Практически каждый день она беседует с ним о том, как опасно увлекаться наркотиками и в поздний час быть на улице одному, жалуется, что сходит с ума от страха, когда его нет дома. Ничего не помогает. Раньше она беспокоилась, что он такой пугливый, а теперь думает, пусть бы лучше был пугливым, чем таким безрассудно-бесстрашным. В наркологический кабинет она пришла, чтобы ее научили распознавать состояние наркотического опьянения. А еще она слышала, что есть такие тесты, по которым можно определить, употреблял человек наркотики или нет.



Я пытаюсь объяснить Марине (так зовут эту молодую маму), что такой путь не изменит ситуацию и не принесет облегчения. Но вижу, что она воспринимает мои слова как отказ в помощи. И тогда я иду по уже привычному пути. Я спрашиваю:

— Марина, расскажите, пожалуйста, какие обязанности у Игоря по дому, как он с ними справляется, выполняет ли он ваши поручения?

— Игорь — аккуратный ребенок. Я не могу сказать, что у него идеальная чистота в комнате, но и особого беспорядка нет. Постель он застилает сам, со стола убирает, посуду за собой моет, вещи не разбрасывает. Так что здесь все в порядке. Когда я слушаю, как другие мамы жалуются, что их дети ничего не делают, я удивляюсь, у меня никогда не было таких проблем. Поручений никаких я ему не даю. В магазин хожу сама, готовлю сама. Все остальное он сам делает без всяких напоминаний. Единственное, из-за чего я на него ворчу постоянно, это зеркало. У меня в прихожей висит большое зеркало — от пола и почти до потолка. Игорек, когда еще был совсем малышом, повадился прислоняться к зеркалу ладошками и смотреться в него. Часто корчил рожицы, а руками трогал свое лицо в зеркале. Представляете, как выглядело это зеркало? Оно у меня все время заляпанное. Сейчас он уже, можно сказать, взрослый, а продолжает трогать зеркало руками. Я ему сто раз говорила, чтобы он не трогал зеркало, он, наверное, просто не понимает, как это отвратительно выглядит. Сейчас зеркало отчистить легко, есть такая специальная жидкость, которой я сразу, как приду, его протираю. А раньше мучилась, газетами скрипела, ужас!

Мое предложение побыть этим заляпанным зеркалом воспринимается Мариной как забавная игра. Она выпрямляется, выставляет ладошки вперед, скорчивает брезгливую гримасу и говорит:

— Я зеркало, я ценное зеркало, можно даже сказать, что я уникальное. Про меня можно сказать, что я фамильная драгоценность, конечно, мне лучше висеть в каком-нибудь большом, красивом зале, но и здесь я чувствую себя неплохо. В меня смотрится хозяйка дома и маленький мальчик. Я хорошо их показываю. Хозяйка моя очень заботливая, она постоянно меня трет. Мальчик мне очень нравится, от него исходит тепло, с ним весело, он доверяет мне все-все. Я — самое главное в его жизни. Мне с мальчиком очень интересно, он даже разговаривает со мной. А когда приходит хозяйка, мальчик со мной уже не разговаривает. Мне грустно и страшно, сейчас она начнет меня тереть. Ну, зачем она меня так трет? Мне больно, мне холодно, мне становится так плохо, что хочется спрятаться. Мальчику хорошо, он может уйти, а мне деваться некуда.

Марина застывает, потом качает головой из стороны в сторону. Я спрашиваю:

— Марина, что сейчас произошло?

Честно говоря, я не совсем понимаю сообщение, которое прислало зеркало. А Марина, похоже, поняла.

— Понимаете, это слова моего сына, то есть таких слов он мне никогда не говорил, но я уверена, что это его голос, его слова. Дело в том, что когда я родила Игоречку, то записала его на свою фамилию. Моя фамилия принадлежит древнему дворянскому роду, и я не меняла ее при замужестве. В нашей ветви я последняя носительница знаменитой фамилии, а теперь Игорь является последним ее носителем. Я очень часто ему об этом говорила. В последнее время я часто использовала этот аргумент, чтобы предотвратить его уличную жизнь. Я все время говорила, что он должен соответствовать своей фамилии. Я даже пыталась учить его хорошим манерам, хотя сама с трудом их представляю. Купила книгу, которая так и называется — "Хорошие манеры". Надо же, какая дурь! А я считала, что все делаю правильно.

В дальнейшем мы с Мариной работали только с ее личными проблемами, с ее бесконечными страхами. У нее установились замечательные отношения с сыном. Марина рассказала Игорю о говорящем зеркале, и теперь у них стало любимой семейной игрой разговаривать друг с другом в конфликтных ситуациях голосами вещей. Они называют эту игру "наша фамильная тайна" и очень веселятся.

Мне глубоко симпатична эта женщина, которая выглядит такой юной и неопытной, что хочется взять ее под крыло. Однако она оказалась настолько мудрой и мужественной, что отказалась объяснять возникновение своих личных проблем социальными причинами, а честно работала с ними. Результат не заставил себя ждать.

## **НЕПРИЛИЧНАЯ ПОСТЕЛЬ**

Тамара, мама Оли, пришла ко мне первый раз, когда ее дочь уже три месяца посещала занятия реабилитационной программы для наркозависимых. Она поинтересовалась, как идет лечение дочери и когда ее можно считать здоровой. Оля, очень хорошенькая девятнадцатилетняя девушка, приобщилась к наркотикам в четырнадцать лет. Она тщательно скрывала это от мамы и просила всех в центре не говорить маме о том, что она давно знакома с наркотиками. Попалась она 6 месяцев назад, когда отпираться не имело смысла, и она "призналась", что героин пробовала несколько раз. Ложь эта ей сошла, так как она не колола, а нюхала героин. И вот Оля уже три месяца трижды в неделю посещает центр. Ложь, в которой я сейчас участвую, как всегда бывает, сослужила плохую службу Ольге.

На занятиях она противопоставляет себя остальным, каждый раз подчеркивая, что только немного нюхала, поэтому не такая больная, как все остальные. Я знаю, что один из признаков наркомании — патологическая лживость, а один из признаков выздоровления — способность сказать правду про себя, какой бы уродливой она ни была. Эту правду родственники наркомана должны быть готовы услышать. В данном случае правду должна сказать Оля, а не я. Может быть, мне удастся немного сблизить мать с дочерью, чтобы они могли откровенно поговорить.

Я стала рассказывать Тамаре об особенностях наркомании, о том, каким образом семья участвует в болезни и почему необходимо пересмотреть отношения в семье. Но “недолго музыка играла”, Тамара нетерпеливо перебила меня, сказав, что это все не про ее семью. Я попросила Тамару рассказать о своей семье и об отношениях с дочерью.

Тамара рассказала, что у нее хорошая интеллигентная семья. Дочь у нее одна. С отцом Оли она развелась, когда дочери было пять лет, но сейчас все в порядке. Когда Оле было одиннадцать лет, у нее появился отец, а у Тамары муж. У Оли прекрасные отношения с отчимом, она называет его папой. В семье царят любовь и взаимопонимание. Оля, конечно, не подарок — избалованная, взбалмошная, но ведь она девочка, вернее, уже почти женщина, так что это нормально. Ничего плохого Тамара об Оле сказать не может, а то, что она попробовала эти проклятые наркотики, так кто их сейчас не пробует?

Задаю вопрос:

— Какие обязанности у Оли дома?

— Да никаких обязанностей! Вернее, дома всегда есть работа, но она ничего не делает, даже постель свою не убирает. Сколько ей ни говорю, что просто неприлично оставлять раскрытую постель, это все равно, что продемонстрировать свою интимную жизнь, — нет, ничего не понимает, даже мужчину в доме не стесняется. Так что продолжаю застилать постель за своей маленькой девочкой.

— Тамара, а что вас больше всего напрягает в этой раскрытой постели? Смятая подушка, скомканное одеяло, измятая простыня?

— Просто раскрытая до неприличия постель.

— Попробуйте стать этой постелью. Как вы себя чувствуете в роли постели? Что вам хочется сказать, когда вас критикуют за неубранность?

Тамара не собирается входить в образ и довольно быстро говорит:

— Наглая она! Постоянно демонстрирует свои сексуальные желания, это ведь так очевидно. Но я пришла не за этим, я хотела спросить вас, когда

Оле можно будет работать? Вы ведь знаете, что она учится на вечернем отделении и у нее много свободного времени. Сейчас есть возможность устроить ее на хорошую работу, где платят хорошие деньги, да и перспектива на будущее есть, если, конечно, она будет стараться.

Ну что я могу сказать? Нельзя Оле сейчас иметь деньги, ремиссия ее неустойчива, она не понимает, что серьезно больна. Она ничего не поменяла в своей жизни, просто временно не употребляет наркотики. Все это я говорю маме. Мама недовольна моим заключением. Она считает меня перестраховщицей.

Оля перестала посещать занятия. Я видела ее еще один раз. Спустя два месяца она пришла на занятие группы в состоянии наркотического опьянения, теперь она уже кололась. Оля опять обратилась ко мне с просьбой сказать ее маме, что она ходит ко мне на консультации и на занятия группы и что с ней все в порядке. Мама должна была позвонить. Я отказалась, пыталась убедить Олю все честно рассказать маме. Безрезультатно.

Еще и еще раз призываю вас, дорогие родители, не ждать тупиковых ситуаций, а решать проблемы по мере их возникновения.

## **ГВОЗДИ В ОЖИДАНИИ**

Симпатичная, добродушная женщина благодарит меня за то, что я помогла ее мужу прекратить очередную запой. И, как водится, сетует на своего благодетельного:

— Ну чего ему не хватает? Ведь не молоденький уже. Дети выросли, хорошие дети. Внуки есть. А он нет-нет, да и запьет, стыд-то какой! А сейчас гвоздями меня начнет мучить.

— Какими гвоздями?

— Да он завсегда, когда из запоя выходит, начинает свои гвозди разбирать. По всей квартире коробочки, кучки, пакетики с гвоздями и гвоздочками. Сил моих нет, просто издевается надо мной!

— А какие гвозди вас больше всего сердят?

— Да самые здоровые, сантиметров по 20, с большущими такими шляпками. Разложит их на кухонном столе, сколько его ни гоняю, все равно месяц будет с ними возиться, как дите малое!

— Может, он хочет вам что-нибудь сказать этими гвоздями?

— Может, и хочет, кто ж его знает? Я говорю, в детство впадает.

— Давайте послушаем его. Представьте себе, что вы — эти гвозди, которые лежат на кухонном столе. Что вы чувствуете как гвозди, что думаете, что говорите, когда из-за вас ругают вашего хозяина?

— Значит, я гвозди. Значит так, лежу я спокойно, я, правда, один гвоздь, здоровый. Лежу себе, никому не мешаю, жду своего часа. Может, понадобится что-нибудь починить, что-нибудь приколотить. Без меня никак нельзя, зря на меня ругаются. Я очень нужная вещь в хозяйстве... Ой, ну точно его слова!

— Вы дадите возможность своему мужу быть нужным, полезным?

— Конечно, куда ж я без него. Он ведь хороший, хозяйственный у меня, только бы не пил!

Мы расстаемся, довольные друг другом.

## КЛАДОВКА

Саша пришла ко мне посоветоваться, как ей вести себя с дочерью, которая собирается поступать в архитектурный институт, а рисунком заниматься не хочет. Без этого поступить в институт будет крайне сложно, если не сказать невозможно.

Саша рассказывает, что в последнее время ей трудно сосредоточиться, трудно понять, что надо делать. Настроение плохое, хочется плакать, все валится из рук. И не просто валится из рук, а ничего не хочется делать. Она не понимает, почему так происходит. Внешне все так же, ничего не изменилось. Просто она обленилась и потихоньку деградирует. О своем состоянии никому она рассказать не может, не поймут. У Саши есть объяснение, почему так происходит, но она сомневается, правильно ли это. Дело в том, что ей уже сорок лет, впереди ничего хорошего ее не ждет. Саша понимает, что она не может знать, что будет впереди, но чувствует: будет именно так.

Дети выросли, сын учится в институте, дочь заканчивает школу. Скоро она будет им не нужна. Муж работает, живет своей жизнью. Она чувствует себя на обочине жизни. Домохозяйкой Саша была не всегда. По профессии она химик, работала научным сотрудником в НИИ. Десять лет назад институт перестали финансировать, и он прекратил свое существование. Дети были маленькими, и Саша решила временно побыть дома, а временное оказалось постоянным. Подруги говорят: “С жиру бесишься”.

С мужем отношения привычно-прохладные. Разговаривают друг с другом только о том, что надо сделать, что купить — и все. Муж часто обещает, но

не выполняет ее просьбы, оправдываясь усталостью, замотанностью. Саша мечтает делать что-нибудь с мужем вместе — все равно что, лишь бы вместе. Муж действительно много работает, содержит их всех, стыдно на него обижаться и "доставать" упреками.

Сын — самый чуткий, он всегда понимает, когда Саше плохо. Он единственный, кто помогает ей по дому.

Дочь сама по себе. Слишком она самостоятельная для своих шестнадцати лет, упрямая. Вот и теперь: не понравился ей учитель по рисованию и никакими силами не заставишь ее ходить к нему, а ведь для нее это сейчас жизненно необходимо. Если Саша ей не поможет, то грош цена ей как матери.

Сашина мама живет отдельно. Считает ее нахлебницей и лентяйкой. Часто придумывает поручения, которые Саша безропотно выполняет, хотя считает их бессмысленными.

Саша постоянно чувствует себя виноватой, никчемной, плохой матерью, плохой женой, плохой хозяйкой, плохой дочерью. Самое страшное для нее — носить маску "все в порядке", она не имеет права показывать свое дурное настроение близким. Что с ней творится, они даже не подозревают. Работу по дому она делает автоматически, но есть такие дела, подумать о которых даже страшно. Например, кладовка. Ее давно пора разобрать, но Саша может только подойти к ней, открыть двери, посмотреть, почувствовать головокружение и тошноту, закрыть двери и отползти. После этого надо несколько минут приходиться в себя, чтобы справиться с тошнотой, головокружением, ужасом. Потом возникает ощущение пустоты, с которым надо жить. Саша боится заглядывать в кладовку, но какая-то сила тянет ее туда.

Выслушав Сашу, я думаю, что начинать надо разбираться с кладовкой. Какие ужасы там прячутся? Предлагаю:

— Саша, давай сейчас вместе заглянем в кладовку.

Она соглашается и подробно описывает свою кладовку: где она находится, какие у нее двери, какие ручки на дверях, где облупилась краска. Оказывается, это вместительный встроенный шкаф в коридоре квартиры. Вместе подходим к этому шкафу, осторожно открываем двери — и Саша застывает. Спрашиваю:

— Что первое бросается в глаза?

— Велосипед!

Саша застыла, задержала дыхание, затем издала судорожный вздох, и на глазах появились слезы.

Прошу описать этот велосипед.

— Это старый, но хороший велосипед. У него спущены шины. Он стоит в углу кладовки за вешалками с одеждой, почему он мне виден лучше всего?

— Саша, стань этим велосипедом, займи его место, прими его позу, почувствуй то, что он чувствует, и скажи мне.

Через некоторое время Саша вжилась в роль велосипеда и начала говорить:

— Я велосипед, я старый, но надежный и добротный. Здесь я отдыхаю, наступит лето, мне накачают шины, и я буду доставлять удовольствие своим детям. Я очень устал от печальных глаз Саши, она на меня смотрит так, как будто хочет выбросить, будто я ей смертельно надоел. Я спрятался здесь, чтобы не попадаться ей на глаза, не раздражать ее. Но от нее никуда не спрячешься. Хуже всего, когда она злится на меня, а ведет себя так, будто очень устала. Тогда мне хочется уехать на спущенных шинах! Уж лучше бы она не заглядывала сюда.

Саша замолкает и задумчиво смотрит на меня. Я спрашиваю:

— Кто это сейчас говорил?

— Мой муж... Это что получается, я его все-таки “достала”?

— Не знаю. Почему ты решила, что это твой муж?

— Я уверена. Это его голос, его интонации, его слова. Только откуда он знает, что я хотела развестись с ним, у меня были такие мысли, но я никому об этом не говорила. Он сказал абсолютную правду — я устала злиться, вернее, я устала скрывать злость. Я злюсь на него за то, что он живет полнокровной, активной жизнью, а мой удел — убирать грязь! Я злюсь на всех! У них интересная, якобы возвышенная жизнь, а я так, сбоку припека!

“Наконец-то вышли на настоящие живые чувства”, — думаю я. Мы продолжаем работать.

(В этой статье я хотела показать, как быстро можно прояснить отношения при помощи предметов-символов, поэтому не буду рассказывать о дальнейшей работе с Сашей. Но с кладовкой мы еще не расстались.)

Саша сама сказала мне, что в кладовке есть еще вещи, с которыми она хотела бы разобраться. Следующей вещью были лыжные ботинки, из которых сын вырос. Выбросить ботинки она не решалась, они были почти новые, но не могла придумать, кому их отдать. Эти ботинки постоянно мозолили ей глаза.

Итак, из роли ботинок Саша сказала:

— Мы ботинки, стоим здесь и нам очень грустно оттого, что нас хотят выбросить или отдать, как будто не желают помнить, как нам всем было хорошо зимой на даче. Как нам было весело, когда мы все вместе ходили на лыжах. Выбросить нас — значит отказаться от наших общих развлечений, значит разъединиться. Мама, не надо.

Саша интерпретирует это сообщение:

— Это голос моего сына. В нашей семье он постоянно был миротворцем. Правда, я всегда думала, что он отстраненный судья, который говорит: "И ты прав, и ты прав". Я не думала, что ему так больно. Странно, что он тоже как будто знает мои мысли о разводе.

Следующим предметом из кладовки были рейтузы. Они висели на видном месте поверх вешалок с одеждой. Вот что сказали рейтузы:

— Мы здесь висим, потому что мы всегда должны быть готовы уйти из дома. Мы притворяемся, что висим просто так, а на самом деле при первой возможности улизнем гулять. Мне хорошо с велосипедом и ботинками, но они не умеют веселиться, поэтому мы пойдем гулять без них!

— Это, конечно, моя дочка. Ходит куда угодно, только не туда, куда надо.

Саша продолжала испытывать страх, приближаясь к кладовке, и я понимала, что там еще какая-то "собака зарыта". Мы долго искали эту "собаку", и наконец заговорила сама Кладовка:

— Не приближайся ко мне! Во мне много полезных и нужных вещей, я нужна всем, кроме тебя. Ты всегда все портишь, ты лентяйка, помощи от тебя не дождешься. Нам хорошо здесь без тебя. Хватит притворяться, что ты нас любишь, я-то хорошо знаю: ты любить не способна. Ты всегда была чужой. Не трогай меня! Уходи!

Саша горько плачет. Она узнала голос мамы. Теперь она рассказывает, что была вторым ребенком, "случайным" и нежеланным. В семье этого не скрывали. Мама была властной, суровой, справедливой женщиной. Нежности в семье не были приняты. Сколько Саша себя помнит, ей приходилось завоевывать даже не любовь, а признание родителей. У нее было много обязанностей по дому, но ее никогда не хвалили. Она окончила школу с золотой медалью, поступила в институт. Мама сказала, что это нормально, так и должно быть. У мамы теория, что детей нельзя хвалить, иначе из них не выйдет настоящих стойких людей. Сейчас Саша не понимает, как при таком суровом воспитании выросли неудачники. Я знаю, что ее старший брат страдает алкоголизмом.

Саша работала над своими личными проблемами шесть месяцев. За это время она похудела, помолодела и повеселела. Больше она не спрашивала у меня, как ей вести себя с дочерью.



## “ДЫШАЩИЙ” ТЮБИК

Я работаю и с необычными детьми и их родителями. Язык не поворачивается сказать, что это неполноценные дети. Это просто дети со своими особенностями: после серьезной родовой травмы, с церебральным параличом, с аутизмом, с болезнью Дауна, слабослышащие дети. Часто родители таких детей похожи на родителей наркоманов — они не считают нужным решать собственные проблемы, а хотят научиться управлять своими детьми и еще желают знать, когда их дети станут нормальными, то есть здоровыми. Предметы-символы и здесь прекрасно помогают.

На приеме папа. Надо сказать, что отцы редко приходят на прием к врачу-психотерапевту, и если папа пришел — это уже хороший папа. Как водится, он спрашивает:

— Скажите как профессионал, что мне делать, чтобы заставить сына делать уроки?

Сын папы Андрея, тоже Андрей, родился с тяжелой черепно-мозговой травмой. Родители приложили много усилий, чтобы ликвидировать последствия родовой травмы, и мальчик развивается нормально. Сейчас Андрюше тринадцать лет, и заставить его сделать то, что он не хочет, невозможно. Андрею не дается и не нравится математика, и он просто не делает уроки. Ситуация в семье зашла в тупик. Подкуп, который практиковали родители, чтобы хоть как-то заставить сына делать уроки, не действует. Вернее, теперь сын диктует условия, которые становятся все серьезнее.

Папа может помочь сыну. Он хочет помочь ему и не оставляет своих попыток. Но в доме каждый вечер происходит война. Папа гонит сына за уроки, сын сопротивляется, плачет, кричит и запирается в ванной комнате. Папа уже отвинтил задвижку на двери ванной, а история каждый вечер повторяется. И что придумал, мерзавец! Знает, что папа не выносит, когда тюбик с зубной пастой открыт, так нарочно открывает! Мстит! За что? У папы “срывает крышу”, когда он замечает открытый тюбик.

Говорю взрослому Андрею:

— Может быть, ваш сын хочет вам что-то сказать этим открыванием тюбика с зубной пастой?

Предлагаю папе побыть этим открытым тюбиком. Не буду пересказывать наши пререкания — в конце концов Андрей соглашается. Вот что поведал нам тюбик:

— Мне здесь классно! Можно свободно дышать! Дышу, дышу, пока не заткнули. Сейчас придут, рот заткнут, сказать ничего не дадут!

Андрей возмущен и даже не замечает, как из роли тюбика превратился в критикующего папу:

— Конечно, ему лишь бы болтать, лишь бы протестовать, лишь бы ничего не делать!

— Да, — говорю я, — ему лишь бы дышать!

Андрей внимательно смотрит на меня и медленно начинает говорить:

— Я помню, как отец доставал меня. Мне стыдно признаться, но я его даже ненавидел. Он был хорошим человеком, хорошим отцом, беспокоился о нас, детях, но мы от него прятались. Выдержать его нотации было невозможно.

Наконец, мы по-настоящему начинаем работать.

## РАНЕЦ ПОД КРОВАТЬЮ

Илюшина мама рассказывает, что ее беременность протекала тяжело, с токсокозом в первую и вторую половину срока. Илюша родился семимесячным. Первый год жизни он много болел, у него повышенное внутричерепное давление, судорожный синдром, задержка психического и физического развития. Усилия родителей, бабушки и врачей не прошли даром: к восьми годам Илюша почти догнал сверстников и пошел в школу. Сейчас он учится в третьем классе. Мальчик ответственно относится к учебе, любит порядок, аккуратен. Конечно, учеба дается ему с трудом, так как он быстро устает, но его аккуратность, настойчивость и мамина помощь позволяют ему хорошо успевать в школе.

Мама считает Илюшу разумным, способным, но излишне эмоциональным и обидчивым мальчиком. Больше всего сейчас ее беспокоит манера сына аккуратно пристраивать свой ранец под кровать. Это похоже на какое-то безумие. Мама освободила угол около стола для ранца, но Илюша продолжает ставить свой ранец под кровать. Ее очень смущает, как он это делает. Илюша приходит из школы, раздевается, берет ранец, идет в комнату, ложится на пол перед своей кроватью и пристраивает свой ранец под кровать в угол справа, всегда в одно и то же место. Если ему что-то нужно достать из ранца, он ложится на пол, лезет под кровать, там открывает ранец, достает то, что нужно, закрывает ранец и вылезает из-под кровати. И так каждый раз, когда ему нужен ранец. Мама очень беспокоится, не психическое ли это расстройство. Илюша состоит на учете у невропатолога по поводу повышенного внутричерепного давления и повышенной судорожной готовности, и когда мама рассказала невропатологу об этой особенности Илюши, врач посоветовал ей обратиться к психиатру.

Мама решила предложить Илюше другое место для ранца, например, в коридоре, но он наотрез отказался. Тогда мама предложила сыну самому выбрать в квартире любое место для ранца, только не под кроватью! Мама терпеливо объясняла Илюше, что неудобно лазить каждый раз под кровать, что это не гигиенично, просто некрасиво и выглядит нездорово. Это даже стыдно — держать свой ранец под душной и пыльной кроватью. Ничего не помогает. Илюша горько плачет и продолжает ставить ранец под кровать. Такое впечатление, что все ее уговоры только ухудшают ситуацию. Теперь он еще и разговаривает с ранцем. Неужели это шизофрения? Она это не переживет!

Я попросила Олю (так зовут маму Илюши):

— Оля, попробуй побыть этим ранцем под кроватью. Такое впечатление, что Илюша очень бережно относится к своему ранцу, хоть и держит его под кроватью. Стань этим ранцем, расскажи мне, какой ты, что в тебе лежит, как тебе живется, как ты чувствуешь себя под кроватью.

Оля смотрит на меня с недоумением и почти со страхом. Она пришла узнать, есть у ее сына шизофрения или нет, а ей предлагают самой стать шизофреничкой. Врачиха-то сама, наверное, того. По опыту я знаю: не надо сейчас рассказывать “теорию”. Не надо говорить, что особо значимые предметы иногда разговаривают с нами голосами близких. Если я сейчас все это скажу, она будет фильтровать в своей голове “правильные” сообщения и выдавать мне то, что она себе говорила и объясняла десятки раз. Здесь, как в любой психодраме, нужна спонтанность. Сейчас нужно разрядить атмосферу, пусть она думает обо мне что угодно, лишь бы расслабилась и захотела поиграть.

— Оля, даю тебе честное слово, навсегда ты ранцем не останешься. Зато ты можешь стать мамой, точно знающей, идти ей к психиатру или нет.

Оля слегка улыбается и спрашивает:

— Не понимаю, как это — стать ранцем?

— Очень просто: закрой глаза, представь себе Илюшин ранец, теперь стань им и отвечай на мои вопросы.

Оля послушно закрывает глаза, выпрямляется, оттопыривает локти назад и говорит:

— Я — ранец, а это (шевелит локтями) — мои ляжки.

— Ранец, расскажи, какого ты цвета, размера, формы. Что в тебе лежит? Где ты сейчас находишься?

— Я ранец темно-синего цвета. Я большой и вместительный. Я крепко прижат к Илюшиной спине. У меня три отделения. В одном отделении ле-

жат учебники, в другом тетради, в третьем пенал, коробка с фломастерами. Еще у меня есть пять кармашков. Два впереди, два по бокам и один сзади. В каждом кармашке у меня лежит своя вещь. Мне нравится, что Илюша поддерживает порядок во мне, он мне доверяет свое самое дорогое. В кармане на молнии на моей спине лежат его сокровенные вещи — любимые рисунки, фантики, фотографии, поздравления с днем рождения и с Новым годом. А еще блокнот с любимой игрой.

— Ранец, скажи, кто-нибудь кроме Илюши наводит в тебе порядок?

— Да. Мама иногда вынимает из меня лишние учебники, чтобы мне не было тяжело.

— Как ты себя чувствуешь, когда мама вынимает из тебя учебники, тебе это нравится?

— Нет, мой хозяин Илюша, мне неприятно, когда кто-то другой в меня влезает. Больше всего я не люблю, когда открывают мой карман на спине и лезут в него. Мне плохо, я не могу сохранить Илюшину тайну.

— Кто же тебя так обижает?

— Мама и бабушка. Особенно бабушка, — отвечает рюкзак-Оля жалобным голосом, — она говорит, что мой набитый карман натрет мозоль на спине Илюши и сделает его горбатым.

— Что ты чувствуешь? Что тебе хочется сделать?

— Мне очень обидно, мне страшно, что из моего кармана все вынут. Мне хочется прижаться к спине Илюши или спрятаться куда-нибудь, где меня не достанут.

— И где ты себя чувствуешь в безопасности?

— Под кроватью, с карманом, прижатым к стене!

И снова, в который раз я вижу изумленные глаза и слышу интерпретацию того, что произошло:

— Я чувствовала, — говорит Оля, — что ситуация в доме какая-то ненормальная, но я и предположить не могла, что поведение Илюши связано с этой ситуацией. Дело в том, что Илюша живет в одной комнате с бабушкой, в другой — мы с мужем. Бабушка его безумно любит, она столько для него сделала, когда он болел. Я могу честно сказать, если бы не она, он мог бы не выжить. Да и сейчас она много для него делает. Год назад я наконец смогла пойти работать, и основная забота об Илюше опять легла на бабушку. Она его встречает из школы, кормит, гуляет и пытается делать с ним уроки, но он сопротивляется. Поэтому уроки с ним делаю я. Это обижает и огорчает бабушку.

Раньше они с Илюшей были очень близки, она знала о нем все: что он думает, что чувствует, чего боится, что любит, что нет. Когда Илюша пошел в школу, он стал как-то отдаляться и от бабушки, и от меня. Стремится быть самостоятельным, все хочет делать сам. А у самого получается плохо и медленно. Вот бабушка и старается ему помочь, а он сопротивляется и закрывается от нее. Неужели его поведение связано с нашим вторжением в его самостоятельность?

Вот теперь у нас есть возможность обсудить, что на самом деле происходит в их семье, кто какой вклад внес в развитие ситуации и как и что можно изменить.

Часто непонятное поведение детей заставляет родителей беспокоиться об их психическом здоровье, искать лекарства, которые помогут исправить поведение. Нет таких лекарств. Это беспокойство и наносит серьезную психическую травму ребенку. Надо искать причину в себе, в семье, в отношениях с ребенком.

## **“ГОЛЫЙ ТЕЛЕВИЗОР”**

Вот еще одна история. Бабушка восьмилетней Насти рассказывает, что ее внучка — трудный ребенок. Этому не понимают родители Насти, они целый день на работе. Вечером Настя ведет себя хорошо, а днем с бабушкой капризничает, упрямится, не выполняет элементарные бабушкины требования. Особенно бабушку выводит из себя то, что Настя нарочно срывает салфетку, закрывающую экран телевизора. Бабушка закрывает, а Настя снимает. Никакие просьбы, убеждения, угрозы не действуют. Предлагаю бабушке побыть телевизором под салфеткой.

Через какое-то время бабушке удается стать телевизором. То, что сказала бабушка из роли телевизора, повергло ее в такое состояние, что мне пришлось дать ей валидол. Правда, пока бабушка сама не объяснила, в чем дело, я ничего не понимала. Вот что сказал телевизор:

— Зачем мне все время закрывают глаза? Мне ничего не показывают, ничего не рассказывают. От меня все скрывают. Не надо от меня это скрывать, я все знаю сама.

Бедная бабушка рассказала, что Настенька — приемная дочка, ее удочерили в грудном возрасте, об этом в семье никогда не говорят. Никто из соседей об этом не знает. Но она, бабушка, когда сердится на Настю, нередко об этом думает. Неужели Настя читает ее мысли?

Мы стали часто встречаться с бабушкой, и она рассказывала теперь о своей жизни, о своих надеждах и разочарованиях. Салфетку с телевизора она убрала.

## ТРОЙКА ПО ГЕОГРАФИИ

Вспоминая этого мужчину, я называю его про себя "горячий папа". Дверь с шумом распахнулась, в кабинет влетел парнишка, затормозил у стула, а следом вошел решительный мужчина. Папа. Вежливо поздоровавшись, они уселись, и папа начал:

— Доктор, объясните этому пацану, что такое наркотики. Представляете, что удумал — курить траву! Сейчас я вас оставлю с ним наедине, может, при мне он не захочет говорить откровенно, а вы ему все популярно объясните. Выясните, сколько раз он это делал. Мне не говорит, но и не отпирается, потому что я его застукал. Ладно, я пошел, вы меня потом позовете и все мне скажете.

Папа решительно выходит из кабинета и плотно прикрывает дверь. Честно говоря, я пока не научилась справляться с такими ситуациями. Что делать? Папа ушел, передо мной подросток, хорошо хоть смотрит с любопытством, может, получится разговор, а может, и нет, не знаю. Вернуть папу, а сына попросить подождать за дверью? Может, сказать папе, что нельзя так поступать с людьми? Нельзя так обращаться с сыном: кинул его к незнакомой тетке и велел ей все у него выяснить. Нельзя так обращаться со мной, как будто велел пуговицу к пальто пришить. Но конфликтовать не хочется, тем более, что разговор с папой еще предстоит. Знаю, что откровенности в такой ситуации, если ребенок нормальный, не добиться. Ну какой нормальный человек будет откровенен, если знает, какое "задание" я получила и как должна "отчитаться"? Представляюсь ему, спрашиваю, как его зовут и сколько ему лет.

— Сергей, мне шестнадцать лет.

— Расскажи, как попался.

— Да мы с ребятами решили покурить, а тут папа неожиданно вернулся, вот и попались.

— Где курили, дома?

— Да.

Не буду провоцировать Сергея на ложь, не буду спрашивать, сколько раз он с приятелями приобщался к зелью.

— Здорово влетело от отца?

— Да. Он не может успокоиться уже неделю. Каждый день рассказывает мне, какой это ужас — наркотики. Пожалуйста, объясните ему, я не собираюсь быть наркоманом, пусть он успокоится, а то вон похудел даже. Мама говорит, если со мной что-нибудь случится, его хватит инфаркт.

— Любит тебя отец?

— Да. Очень. Он вообще хороший. Зачем я эту глупость сделал?

— Какую?

— Дома курил. Но мы с ребятами всегда у меня собираемся. Папа их знает, и они его уважают. Теперь такая запутанная история. Ребята боятся, что мой отец их родителям все расскажет, а отец мучается, рассказывать или нет. Теперь решил сначала со мной разобраться, насколько я сильно увяз, а потом уже все честно рассказать родителям моих друзей. Только мне кажется, не хочет он никому ничего рассказывать, я так и ребятам говорю, а они не верят.

— Похоже, твой папа растерялся.

— Нет, мой папа всегда знает, что делать. И сейчас он хочет все выяснить, а потом уже принимать решение. Только, честное слово, выяснять нечего. Ну, покурили, и все! Какая разница, сколько раз? У меня отец нормальный, а у моих друзей может что угодно быть, если их родители узнают.

— Слушай, а если бы ты был на месте своего отца? Что бы ты сделал?

— Ну, не знаю, но по-любому родителям бы не сказал. Зачем? Только нервы трепать! Все уже случилось, больше мы не собираемся курить, ну что еще надо?

— Подожди, Сергей, не горячись. Признайся, что решение не курить травку у вас возникло только потому, что твой отец вас поймал. Только честно.

— Да нет, не собирались мы продолжать курить.

— А куда вы остатки травы дели?

— Да со страху, как шум-гам начался, Петька (это мой друг), когда комнату проветривал, в окно выкинул.

Мне немного стыдно, что я так “подловила” неопытного мальчишку. Но мне кажется, сейчас самое важное — донести до сознания Сережи, что никто не хочет быть наркоманом, никто не ставит перед собой такую задачу, однако наркоманов очень много и практически все начинали с травки. Продолжаю рассказывать Сереже о закономерностях развития зависимости. Подчеркиваю, что одним из факторов развития зависимости является “тайна употребления”. Когда никто не видит и не замечает, что человек употребляет какие-то вещества, то возникает иллюзия, что ничего страшного не происходит, ничего не заметно и в любое время он может прекратить. Короче, начинаю обычную информационную консультацию, выполняя задание папы “популярно объяснить”.

В конце консультации мы с Сережей решаем вопрос, в чем больше мужества — сказать правду и ответить за свои поступки или не тревожить близких, справиться со своими проблемами самому. Вопрос остался открытым.

Когда Сережин папа, его зовут Валерий, второй раз зашел в кабинет, мое раздражение куда-то испарилось, я совершенно забыла, что хотела ему сказать.

— Ну, как вам мой пацан? Я всегда считал, что он отличный парень, без всяких там глупостей. Представляете, что со мной было, когда я увидел этих пацанов, которых я знаю с первого класса, обкуренными? Я думал, что поубиваю их. Потом я думал, что меня разорвет. Меня и сейчас трясет. И знаете, такая наглость, они мне заявляют, что ничего особенного не произошло! Такое впечатление, что они меня за дурака держат. Я им одно, они мне другое. Совершенно разучился с ними разговаривать! Понимаете? В один день разучился! Вот так. Что делать?

Валерий действительно растерян, расстроен, считает себя обманутым своим сыном и его друзьями. Чем громче он кричит, тем хуже его слышат. Я знаю, сейчас сложный момент в его семье. От этого момента зависит, как дальше будут развиваться отношения отца и сына. Услышат ли они друг друга? Что будет, если не услышат? Будет плохо всем.

— Валерий, за эту неделю, после того как вы узнали, что ваш сын курит травку, заметили ли вы изменения в его поведении, привычках?

— Да, он как будто не чувствует своей вины: выслушает меня молча, развернется и уйдет. Я говорю, а он будто не слышит меня. Мне кажется, некоторые вещи он делает мне назло. Например, он знает, что я терпеть не могу беспорядок на письменном столе. Раньше он как-то поддерживал порядок, сейчас вы бы видели, что там делается. На мои страстные речи по поводу порядка на столе и порядка в голове нагло отвечает, что ему так удобнее.

Предлагаю Валерию побыть этим столом. К моему удивлению, Валерий горячо берется за дело и из роли стола говорит:

— Я письменный стол, хороший и удобный. Я служил почти всем членам семьи, а сейчас я работаю на младшего сына. Он оккупировал меня всего. Как мне от этого? Очень хорошо! На мне лежит столько интересных вещей. Мне интересно жить! Как мне оттого, что папа недоволен беспорядком на мне? Мне все равно. Хочет — пусть сердится. Но я считаю, что это глупо, лучше бы занялся теми интересными вещами, которые на мне лежат. Пусть не притворяется, что он все знает, — многое из того, что лежит на мне, он делать не умеет. Если захочет, я ему все покажу, но он только косится на меня и злится.



Валерий ошеломлен. Он полностью согласен со словами стола, сказанными голосом сына. Он готов бежать пересматривать отношения с сыном, рассказать ему, что он понял, в чем его ошибка. Он готов поменять все! Очень горячий папа, еле остановила его, чтобы хоть немножко остыл. Но это еще не все. Остыв немного, Валерий решил быстро разобраться еще с одной проблемой:

— Что мне делать? Моя дочка не вылезает из троек по географии, это при том, что я с ней постоянно занимаюсь. Я понимаю: математика, русский, химия, — но география?!

— А вы знаете географию?

— Скорее практически, чем теоретически. В молодости я много ездил, ходил в походы. Мы с женой мечтали вместе с детьми путешествовать по всему миру. Но у нас родилась дочка, и у нее оказался детский церебральный паралич, ни о каких путешествиях мечтать не приходится. Дочка моя красавица и умница, хорошо учится, но география на грани двойки. Неужели так трудно усвоить эту несчастную географию? Отчего это?

С Валерием можно говорить прямо, без обиняков, и я говорю:

— Дело не в том, что у дочки тройка по географии, а в том, что вы так эмоционально на это реагируете. Если вас ее тройка так задевает, может быть, за этим прячется какая-то ваша боль, ваше разочарование? Смею предположить, что с рождением дочери ваша мечта о путешествиях действительно умерла, а дочь, игнорируя географию, как бы игнорирует ваш отказ от мечты. Похоже на правду?

— Неужели это так? Я не представляю себе, что могу куда-нибудь уехать от моей дочки, любое путешествие мне будет не в радость. Неужели я на нее обижаюсь? Можно я побуду тройкой по географии?

— Нет, может быть, в следующий раз, если с раздражением вы не сможете справиться.

Мы тепло прощаемся, мне очень симпатичен этот горячий папа. Хороший папа.

\* \* \*

Начинать работу с родителями особенно сложно. Если раньше я думала, что это касается родителей детей, попавших в наркотическую зависимость, или родителей больных детей, то теперь убеждена, что любых родителей. Как правило, родители не понимают, что проблемы существуют сначала у них, а потом уже у детей. Они считают, что все делают наилучшим образом. И это действительно так: они делают то, что могут, в том числе и ошибки. Можно часами слушать рассуждения родителей о воспитании, о

попытках наладить с детьми контакт, и не понять, что же на самом деле происходит и как дети реагируют на тот или иной прием воспитания. Осознать, что их поведение ошибочно, что менять отношения надо им, а не детям, помогают предметы-символы.

Символом может стать любой предмет, который вызывает неадекватную эмоциональную реакцию, будь то злость, раздражение или особая привязанность. Предметы-символы выявляются в психотравмирующей ситуации.

Трудно сказать родителям наркомана, что они делали что-то не так. Эти люди, которые не оставили своего ребенка, пережили столько страданий и приложили столько стараний, что любой вопрос об отношениях в семье воспринимается ими как упрек в неправильных действиях. Похожие чувства испытывают и родители больных детей. Предметы-символы помогают быстро обнаружить структуру семейных отношений, что позволяет начать коррекционную работу.

**Евгения Шильштейн**

## **“ПУСТОЙ ГОРОД”, ИЛИ ПСИХОДРАМА НА ЗАДАННУЮ ТЕМУ**

Психодрама не может начаться, пока не пришли все обитатели города.

*Я. Л. Морено. Психодрама*

Занавес открывается, на сцене — действующие лица, декорации, протагонист и директор. Что такое директор в психодраме? С одной стороны, он как бы вне действия, с другой стороны — принимает в нем живейшее участие и постоянно находится на сцене. Каково место директора в психодраматическом пространстве? Как спонтанность и креативность директора влияют на структуру драмы? В статье мы не ставим перед собой задачи ответить на эти вопросы, мы лишь маркируем их. Мы предполагаем рассмотреть один из способов работы в *символической драме*, в которой активность директора реализуется в специфически психодраматической форме.

Работа с символической реальностью предполагает наличие изначального символа — образа, который является отправной точкой психодрамы. Чаще всего работают с образом, который порождает сам протагонист во время разогрева. Это может быть образ любимой детской игрушки, герой фильма, метафора состояния и т.п. Иногда в самом начале психодраматической сессии, во время разговора о том, “что происходило за эту неделю, пока мы не виделись”, кто-то из членов группы “роняет” метафору, которая затем может быть предложена директором для исследования в драме. Другой способ — работа с готовыми сюжетами, чаще всего с мифами или сказками. Мы можем, например, предложить протагонисту разыграть сказку, с которой он себя каким-то образом ассоциирует, или предложить группе сюжет, который, на наш взгляд, лучше всего отражает групповую тему (см., например, работу с темой стыда на материале сказки “Толый король” [2]).

Ниже я хочу описать своего рода "промежуточный" тип работы в символической драме: ведущий драмы задает некоторый первичный образ, в котором протагонисту предлагается спонтанно действовать, само же действие полностью определяется протагонистом.

Прежде чем перейти к конкретному описанию техник, необходимо сказать несколько слов о том, почему вообще пришла идея о работе с заданными образами. Действительно, чем, собственно, плохи образы, которые порождает сам протагонист?

Введение своего, в каком-то смысле "чуждого" протагонисту, образа в психодраму несет в себе элемент неожиданности. Фактически такая техника является своего рода тестом на спонтанность, вернее, это драма, начинающаяся с теста на спонтанность. В тесте на спонтанность протагонисту всегда задается какая-то ситуация, в которой ему предлагается спонтанно действовать. Морено пишет о том что для тренинга спонтанности лучше всего задавать роли, отличные от тех, которые человеку приходится часто исполнять. Этот репертуар человеком хорошо освоен, то, что он "выдает" нам, — по большей части "культурные консервы". Морено приводит пример теста на спонтанность, где в привычной ситуации женщина действует свободно, успешно реализуя свои поведенческие "консервы", а в неожиданной ситуации она оказывается дезориентированной — привычные стереотипы рушатся [5].

Мне часто приходится сталкиваться с особым родом сопротивления, связанного с наличием у клиентов психологических знаний. Немного освоившись с психодраматической практикой, с особенностями стиля ведения драмы того или иного директора, почитав соответствующую литературу, члены группы, желающие быть "хорошими протагонистами", начинают в драме совершать ходы, которые, как они ожидают, понравятся директору. Не так давно мне довелось вести драму в группе студентов-психологов, получающих второе высшее образование. Мы работали с метафорой состояния, которую предложила протагонистка. Построив сцену, я вывела протагонистку в "зеркало", чтобы посмотреть со стороны, похож ли этот образ на тот, что она задала во время разогрева. Не успев выйти из сцены, протагонистка с готовностью указала на двух вспомогательных "Я" и произнесла: "Это мама, а это папа", потом подумала и добавила: "Или наоборот". Она хорошо училась и, как "хорошая девочка", знала, что "все дело в родителях". Таковы "культурные психологические консервы", с которыми все чаще приходится иметь дело.

Психотерапевтическая группа — не единственное место, где человек задумывается о себе. Если некто пришел на терапию, то, скорее всего, он о себе уже думал, и думал много. У него накопились собственные "психологиче-

ские консервы” внутреннего пользования, и в терапии нередко приходится буквально продираться через них.

Задавая свой образ в начале психодрамы, мы на какой-то момент выбиваем протагониста из его стереотипных способов думать и говорить о себе, он на мгновение соприкасается с чем-то Иным, что может позволить ему спонтанно действовать.

Образы, которые я выбираю для подобной работы, не случайны, я предпочитаю работать с архетипическими образами, что позволяет задействовать в психодраме самые глубинные пласты психического опыта. В своей работе я чаще всего применяю два образа — Город и Театр. Ниже при описании конкретных техник я попытаюсь дать психологический анализ содержания этих образов.

### **ТЕХНИКА “ПУСТОЙ ГОРОД”\***

В начале директор обозначает для группы место действия — ту часть комнаты, где будет находиться Пустой Город. Мне чаще всего случалось работать с этой техникой в помещениях, которые были естественным образом разделены — либо на две половины, либо имелся какой-то выступ. Обычно для места действия я выбирала ту часть помещения, которая находится за пределами круга участников, так, чтобы они имели возможность оставаться в кругу, пока я конструирую сцену. Затем в этом отделенном пространстве в произвольном порядке размещаются несколько объектов. Обычно я ставлю два стула — так, чтобы они были по-разному ориентированы по отношению к группе, и кладу цветной платок, лучше всего темный, либо отдельно, либо на один из стульев. Здесь важно, чтобы пространство было как-то структурировано, но не перегружено. Все это делается молча, затем директор выходит из пространства Города и, останавливаясь перед “входом”, обращается к группе:

“Сейчас вам предстоит решить историческую загадку о Пустом Городе. На данный момент существует несколько версий истории этого города, который археологи называют Пустым, но ни одна из них не считается достоверной. Это город, в котором все как обычно, только в нем нет жителей. Складывается впечатление, что жители покинули город внезапно и одновременно; предметы домашнего обихода остались на своих местах, следов беспорядочного отступления, бегства или паники не обнаружено. Дальнейшая судьба жителей города неизвестна...

---

\*История о Пустом Городе была придумана в соавторстве с Е.Ю. Завершневой при разработке МИК — методики исследования креативности. Работа была осуществлена в рамках проекта по исследованию креативности в Современном гуманитарном университете в 1997 — 1998 годах.

У вас будет возможность совершить путешествие по Пустому Городу и попытаться понять, что же произошло с ним и его жителями. Кто хотел бы начать?"

После этого первый желающий участник группы становится путешественником, директор является своего рода проводником. Протагонист входит в город, осматривается и начинает действовать. На начальной фазе действия директор помогает наводящими вопросами, указывая на объекты в пространстве и спрашивая "Что это? Что ты видишь?". Затем протагонист меняется ролями с каждым из персонажей. По ходу действия часто возникают новые персонажи, с которыми протагонист также меняется ролями и произносит монолог из каждой роли. В конце драмы протагонист покидает Пустой Город и возвращается к группе, после чего начинается шеринг. Модификацией техники может быть серия последовательных путешествий разных участников группы в Пустой Город. Эта техника обычно актуализирует глубокие чувства, и поскольку все члены группы также участвуют в работе в качестве вспомогательных "Я", часто бывает достаточно даже одной драмы, для того чтобы каждый из участников получил что-то свое от путешествия в Пустой Город. Приведу несколько примеров работы с этой техникой\*.

### ***Протагонист С. (35 лет)***

Ниже приведены лишь фрагменты драмы. Протагонист входит в город, директор, показывая на стул, спрашивает: "Что это?".

*Протагонист:* Это что-то типа помоста на площади, какое-то место, на котором выступают ораторы.

(Протагонист входит в роль помоста.)

*Помост:* Ты можешь подняться на меня — тот, кому удастся удержаться здесь, будет обладать властью.

*Директор:* Помост, что ты чувствуешь?

*Помост:* Удовольствие. Мне приятно смотреть сверху, мне приятно ощущение власти.

*Директор:* Но в городе никого нет.

(Протагонист грустнеет. Спускаясь с помоста, он идет дальше, к следующему персонажу. Это колодец с подземными ходами. Директор предлагает поменяться ролями с колодцем.)

*Протагонист (из роли колодца):* Я темный и холодный, во мне есть подземные ходы, во мне содержится какая-то тайна.

---

\*Здесь и ниже драматические диалоги приводятся в сокращенном виде. Драмы проводились мной в трех разных клиентских группах в 2000—2001 гг.

(Протагонист выбирает женщину из группы на роль колодца, возвращается в свою роль.)

*Директор:* Что ты чувствуешь перед колодцем?

*Протагонист:* Я чувствую страх и одновременно любопытство: мне интересно, что скрыто в колодце, что за тайна в нем.

Директор предлагает поменяться ролями с колодцем. Из роли колодца протагонист обращается к дублю, пытаясь испугать его: “Ты же не знаешь, что здесь за тайна, ты можешь не вернуться отсюда”.

В ходе нескольких обменов ролями протагонист находится в контакте со своим страхом, затем все-таки спускается в колодец, идет по подземным ходам и приходит к озеру. На берегу озера его вдруг “осеняет”.

*Протагонист:* Я понял, это озеро отравлено, к нему нельзя приближаться — это и есть тайна колодца.

Директор предлагает ему поменяться ролями с колодцем.

*Протагонист (из роли колодца):* Да, ты не выйдешь отсюда и погибнешь от ядовитых испарений.

*Протагонист (из своей роли):* Я понял: все жители города погибли, так как вода в центральном колодце была отравлена. Но я не буду пить из него, я уйду отсюда.

В процессе последующего обмена ролями колодец пытается удержать протагониста, но тому все-таки удается вырваться.

*Колодец (после ухода главного героя):* Я чувствую себя брошенным и опустошенным.

*Протагонист:* Я чувствую облегчение: я разгадал тайну колодца и вместе с ней загадку города, и теперь могу уйти (*выходит*).

В ходе последующего анализа драмы на индивидуальной встрече затрагивались тема власти как защиты от чувства одиночества и тема “отравленного молока” — образа предающей матери. Вся драма вместе с шерингом продолжалась чуть больше часа. За это время нам удалось коснуться нескольких наиболее актуальных для протагониста тем. Символическая работа позволила пробиться к чувствам обычно сильно интеллектуализирующего протагониста — чувству беспомощности, страха, боли от предательства — и выйти из них через тему различения добра и зла. На предыдущих драматических сессиях протагонисту было трудно продвинуться за пределы темы власти и беспомощности. В ходе драмы стало ясно, что эта тема скрывает за собой ощущение брошенности, предательства и боли, а стремление к власти является, по сути, компенсацией чувства боли и недоверия.

### ***Протагонистка Н. (21 год)***

Войдя в Пустой Город, протагонистка обозначила в качестве персонажей Крыльцо и Статую.

*Крыльцо*: Во мне когда-то была жизнь, сейчас я мертвое и пустое, здесь нет ничего живого. Когда-то жизнь кипела, но потом все изменилось, здесь уже давно никого не было. Ты первая из живых, кого я вижу за долгое время, не уходи, останься со мной, мне так одиноко.

*Статуя*: Я стою тут один, я окаменел и не могу двигаться. Останься с нами, не уходи. Когда ты здесь, мне становится лучше.

*Протагонистка (в ужасе)*: Я не хочу здесь больше оставаться, здесь все мертвое, мне здесь плохо, я хочу уйти.

*Статуя (тон с доброжелательно-просительного меняется на агрессивный)*: Ты не сможешь уйти отсюда, здесь все заражено. Мы все когда-то были живые, а потом окаменели. Многие пытались убежать, но все напрасно — они просто окаменели по дороге, и ты окаменеешь. Даже если ты уйдешь отсюда, все равно ты не излечишься. Ты заражена.

*Протагонистка (отступая назад и глядя в одну точку)*: Мне кажется, он прав. Я чувствую, как постепенно каменею, силы покидают меня, я действительно не могу отсюда уйти, меня будто здесь что-то держит.

Директор, заметив, что протагонистка во время всего монолога пристально смотрит в одну точку, спрашивает: "Что там находится, на что ты смотришь?"

*Протагонистка*: Там маленькая каменная собачка.

Директор предлагает протагонистке поменяться ролями с маленькой собачкой.

*Маленькая собачка*: Спаси меня, я не виновата. Я случайно здесь оказалась, я просто забежала в этот город на минутку и теперь не могу выбраться отсюда, останься со мной.

*Протагонистка*: Мне ее жалко, она — единственная, кого мне здесь жалко, все остальные сами виноваты, а она не виновата, она здесь совершенно случайно оказалась.

*Директор*: У тебя есть выбор. Ты можешь остаться здесь с ней.

*Маленькая собачка*: Не бросай меня, мне так плохо здесь, я ведь не виновата, я просто мимо шла и забежала пописать. Не бросай меня здесь.

Протагонистка некоторое время колеблется, пытается продумать различные варианты, затем все же выходит из города.



*Директор:* Где ты сейчас?

*Протагонистка:* Я в лесу. Это прохладный тенистый лес, я в нем гуляю.

*Директор:* Что ты чувствуешь?

*Протагонистка:* Мне очень грустно. Я смотрю отсюда на город, и меня охватывает печаль.

*Лес:* Ты можешь отдохнуть здесь.

Далее следует символический процесс горевания и прощания — Н. ходит по лесу, разговаривая с деревьями, иногда оглядывается на город, затем уходит. Драма заканчивается.

В результате драмы, начинавшейся с паттерна удерживания протагонистки враждебными силами, Н. осознала структуру своих внутренних манипуляций. Ключом к достраиванию сцены явился ее постоянный взгляд, обращенный в одно и то же место, в котором отсутствовал какой-либо сценический элемент. Именно в этот момент появился персонаж Маленькая Собачка — инфантильная субличность протагонистки, которая и создавала эффект удерживания и невозможности вырваться. Инфантильная субличность протагонистки отражала ее страх перед ответственностью за собственную жизнь, она во многом ощущала себя жертвой обстоятельств. В драме ей фактически удалось отказаться от роли жертвы и самостоятельно выйти из неблагоприятной ситуации.

Испытуемый Л. (36 лет) в путешествии по Пустому Городу работал с травматическими воспоминаниями, связанными с тем, что он участвовал в спасательных работах после землетрясения. Для него Пустой Город оказался конкретным — разрушенным, опустошенным землетрясением городом из его личной истории.

Протагонист П. (43 года) в Пустом Городе увидел Москву после ядерной войны, и основным действующим лицом было полуразрушенное здание Московского университета. В этой работе было две ведущие темы. Первая — агрессия, связанная с Москвой и университетом, относящаяся к периоду, когда протагонист приехал в Москву из маленького города и затем, поступив в университет, был из него исключен. Агрессия отразилась в самом образе разрушенной Москвы и университета, и протагонисту удалось соединиться со своими агрессивными чувствами в этой фантазии. Вторая тема была связана с безразличием по отношению к теме смерти — характерной формой сильного сопротивления. В ходе драмы протагонисту не удалось “соединиться” со страхом смерти — сопротивление было слишком сильным. В шеринге участники группы выражали некоторую неловкость и недоумение. На следующей встрече П. сообщил группе, что много думал о своей драме и подозревает, что чего-то там не увидел, а затем попросил

группу проиграть драму еще раз так, чтобы он смог посмотреть на все это действие с начала и до конца из роли зрителя. Группа не возражала. Я не могу сказать, что сопротивление подобным образом было преодолено, но протагонисту удалось осознать безразличие как свое свойство, а во время шеринга он говорил о своем безразличии, периодически проявляющемся в отношениях.

### ***Психологический анализ образа "Пустого Города"***

Образ Города — один из самых притягательных в мировой культуре. Город является конечным пунктом подавляющего числа путешествий. Город сам по себе загадка, это место средоточия человеческого и надчеловеческого. В Ветхом Завете Иерусалим является тем местом, где мир земной соприкасается с миром небесным. Вавилон представляет собой символ мира без Бога. У Августина Град Небесный является символом восстановления, восхождения души, это конечная цель путешествия души в мире.

Средневековый Город возник как крепость, одной из отличительных характеристик средневековых городов являлась их отгороженность, отделенность от хаотических деревенских поселений [7].

Согласно И.Е. Даниловой, город со времен эпохи Возрождения представляет собой попытку специфически человеческого контроля над миром, стремления внести порядок в окружающий мир, "сделать его постижимым и предсказуемым вопреки непостижимой и непредсказуемой игре Судьбы, Фортуны и Случая" [1].

Анализируя образ города-крепости, М. Фуко описывает его как цитадель разума в противовес окружающему хаосу или безумию [8].

Переводя все сказанное выше на психологический язык, можно предположить, что образ города аналогичен целостной идентичности как средству, с помощью которого человек выделяет себя из мира недифференцированных и хаотических переживаний и выживает в нем как отдельное существо.

Юнг в своей работе о трансформации пишет о городе как о месте, в котором хранится Грааль, то есть Город символизирует цель индивидуации, вернее, место, где находится эта цель [10].

Развитие Эго описывается в аналитической традиции как путь Героя. Дж. Хиллман определяет развитие Эго как героический эпос, а терапевтический рассказ — как рассказ о путешественнике [9]. Он может превратиться в притчу о пути, о том, как пройти этот путь и остаться победителем. Р. Джонсон, говоря об активном воображении, определяет его как ра-

боту Эго во внутреннем мире, причем эта работа чаще всего описывается именно как мифическое *путешествие* [12].

К. Герген в своем исследовании идентичности как самоповествования показал, что эмоциональные сценарии имеют положительную цель [11]. Сценарии могут быть отрицательными в силу недоработки и внутренней нелогичности, но цель, которую преследует Эго, всегда окрашена позитивно (возможно, исключение составляют некоторые самодеструктивные сценарии психотического уровня). На наш взгляд, Город в описанной технике символизирует Эго-цель человека — так, как он ее воспринимает на данном этапе развития. Поэтому здесь могут быть выявлены и глубинные основы идентичности, и базовые конфликты, тормозящие развитие.

С другой стороны, тема Пустого Города означает тему одиночества, связанного со смертью, потерей. Это депрессивная тема, тема потери Объекта (сюда входят как реальные потери, так и переживание потери любви объекта, например, при материнском отвержении, как в драме об отравленном колодце).

Итак, в сюжете о Городе мы видим две темы — тему идентичности, целостности, развития Эго и тему потери. На наш взгляд, между этими темами существует связь. Так, по Маслоу развитие “Я” реализуется по принципу того, что каждый следующий шаг вперед объективно доставляет больше радости. Противоположностью субъективному удовольствию, вере в себя является ориентация на мнение других, вера в других. Часто возникают ситуации выбора между своим “Я” и “Я” других людей. Для ребенка базальный страх потери значимого объекта часто приводит к отказу от самого себя, так как потребность в безопасности является самой основной и доминирующей потребностью ребенка, гораздо более сильной, чем потребность в независимости и самореализации [4].

Сочетание темы развития Эго и темы потери дает нам сюжет о стремлении к чему-то и невозможности этого достичь. Фактически это тема потери значимого объекта. На примерах мы видим, что протагонисты прежде всего соприкасались с темой горевания о потере. В Пустом Городе должны актуализироваться недопережитые, неосознанные потери, например, чувства, связанные с несознаваемым отвержением амбивалентной матери, или неоплаканная смерть. Сама постановка задачи — “Куда исчезли люди из Города?” — фактически скрывает непонимание потери, например, чувство гнева, направленное на ушедшего человека. Возможно, мы работаем с той стадией переживания утраты, когда человек с ней еще не смирился. Здесь могут актуализироваться темы отрицания потери (протагонист П.), невыраженного гнева (протагонист Л.), зависимости (протагонистка Н., которая по-прежнему надеялась получить родительскую любовь), фантазия о всемогуществе как защита от чувства потери (протагонист С.).

Если базовый конфликт не находится в той стадии, когда человек не готов к его осознанию, в путешествии по городу человек обнаружит сопротивление и не будет углубляться в сильные чувства. Как и в других случаях, протагонист будет работать лишь на том уровне, на котором он готов сейчас работать (это хорошо видно на примере протагониста П.).

## **ТЕХНИКА "ЗАКРЫТИЕ ТЕАТРА"**

Техника "Закрытие Театра" несколько раз применялась мной при закрытии группы. Она касается как работы с индивидуальными проблемами, так и работы с групповой динамикой.

### ***Описание техники***

Группа сидит в кругу, директор говорит: "Психодрама — это прежде всего театр. Мы выступали на сцене этого театра в течение нескольких месяцев, проживая различные истории из вашей жизни. Все были актерами этого театра и играли самые разные роли. Сегодня наш театр закрывается и нам предстоит покинуть его. Попробуйте подумать о своей жизни в этом театре, о тех ролях, которые вы играли. Каждый актер обычно имеет свое амплуа. Попробуйте понять, каково ваше амплуа в этом театре, как вы себя ощущаете в нем, попытайтесь найти образ, который в наибольшей степени соответствует этому амплуа".

Затем директор дает группе несколько минут, после чего участники приступают к самопрезентации пришедших к ним образов.

После этого директор ставит два стула между тем местом, где сидит группа, и остальной частью помещения. Стулья устанавливаются спинками друг к другу, так, чтобы между ними оставался проход.

*Директор:* Это дверь — выход из Театра. Сейчас вам предстоит выйти из Театра. Но на пороге стоит Страж, который может выпустить, а может и не выпустить вас отсюда. Ваша задача — договориться с ним, чтобы мы могли закрыть сегодня наш театр. Кто хотел бы быть первым?

Участник группы, вызвавшийся быть первым, подходит к "двери". Директор спрашивает его о чувствах, которые возникают "на пороге". Затем он предлагает протагонисту войти в роль стража, предварительно выбрав кого-то из участников группы на роль своего дубля. Директор интервьюирует Стража о том, как он относится к театру, к протагонисту, что ему хочется сказать выходящему, на каких условиях он согласен его выпустить и т.п.

После этого производится несколько обменов ролями между протагонистом и Стражем. Когда им удастся договориться, протагонист выходит.

Директор спрашивает его, как он себя чувствует, и осведомляется о его планах: куда он собирается идти, что будет теперь делать и т.п. Затем проигрываются самые ближайшие действия после выхода из Театра, поле чего драма завершается. Протагонист не возвращается в круг и остается в той части комнаты, которая находится за пределами пространства Театра.

Затем к двери подходит следующий протагонист, и процедура повторяется до тех пор, пока все участники группы не покинут Театр.

### ***Психологический анализ техники “Закрытие Театра”***

Образ театра представляет собой символ жизни, в которой люди играют какие-то роли, и являет собой если не архетип, то прототип психодраматической группы\*. В психодраме речь идет еще и о внутреннем, интрапсихическом театре. В психодраматической группе человек последовательно реализует в действии и осознает свой ролевой репертуар, иногда ему приходится сталкиваться с незнакомыми, неосознанными ролями.

Идея театра как выражения целостной личности человека относится не только к психодраме, но и к театру как таковому. Действительно, театр, в отличие от других видов искусства, занимается исключительно человеком, его внутренним миром и миром его взаимоотношений. Г. Марсель говорит о том, что подлинный театр должен быть выражением целостности человеческой личности, и драма имеет своей целью выражение этой целостности (изл. по [6]). Собственно психотерапия и психодрама в частности занимается тем же самым — восстановлением и выражением целостности личности. В каком-то смысле театр является не только средством, с помощью которого человек может познать себя, но еще и моделью самопознания личности.

Драма разворачивается не только в пространстве, но и во времени, в какой-то момент она заканчивается. Группа рождается, живет и умирает. Закрытие театра является прямой метафорой закрытия, умирания группы. Фактически техника нацелена на работу с сепарационной тревогой. Первый этап позволяет участникам группы подвести итог своей индивидуальной работы в группе и покинуть ее, забрав с собой весь свой ролевой репертуар. Это важно для того, чтобы каждый мог осознать, какой именно процесс он сегодня завершает. Наиболее привычная роль, как правило, является для человека и наиболее ресурсной, поэтому она может способствовать более успешному разрешению задачи сепарации от группы. Фигура

---

\*Морено сказал бы что логика должна быть другая: не театр является прототипом психодрамы, а наоборот — психодрама, вернее, театр спонтанности является прототипом театра. “Каждая вещь, форма или идея имеет место, локус, который является наиболее адекватным и подходящим для нее и в котором она имеет наиболее идеальное, наиболее совершенное выражение своего значения... Истинным локусом театра является театр спонтанности”. (Я. Морено. Психодрама, с. 48.)

Стража символизирует чувства участников группы относительно завершения группового процесса: страхи и сомнения по поводу того, как они будут существовать без группы, невыраженные чувства, вину перед другими членами группы и т.п.

Подобно технике "Пустой Город", техника "Закрытие Театра" построена как определенная задача — здесь у протагониста нет выбора выходить или не выходить. Существует требование реальности: Театр должен быть закрыт сегодня, поскольку группа закрывается, и вопрос лишь в том, каким образом каждый из участников решит для себя задачу сепарации от группы. Очевидно, что на этом этапе должны актуализироваться личные проблемы, связанные с сепарацией. В норме это происходит не на последнем занятии — ведь группа знает о дате окончания, и поэтому обычно драмы нескольких последних сессий касаются как раз тем сепарации и потери. Но в данном случае ситуация более определенная — каждый участник должен сепарироваться от группы и пережить определенную потерю. Техника "Закрытие Театра" помогает прожить и выразить чувства, связанные с закрытием, и сделать проекцию в будущее — какова будет моя жизнь после группы.

Приведем несколько примеров работы с техникой "Закрытие Театра".

***Протагонист С., 36 лет  
(фрагмент вьететки)***

*Страж:* Я работаю в этом театре давно и уже привык, здесь хорошие люди, и мне хорошо рядом с ними.

*Протагонист:* Я чувствую себя неловко, мне неудобно от того, что театр закрывается, мы уходим, а он остается.

*Страж:* Да мне, собственно, нормально. Нет, мне жалко, конечно, я здесь работал, но я не пропаду.

*Протагонист:* Не расстраивайся, я так сразу не уйду, пойдем посидим вместе.

*Страж:* Пойдем, почему бы нет?

Протагонист и вспомогательное "Я" выходят за пределы "двери" и направляются в "кафе". Протагонист строит сцену — столик в кафе и два стула. Протагонист и Страж располагаются и проводят несколько минут в спонтанной беседе.

*Протагонист:* Ну ладно, мне пора, я, может быть, как-нибудь зайду.

*Страж:* Счастливо.

В этой виньетке протагонисту пришлось применить хитрость, чтобы выйти из театра. Личная история протагониста изобиловала потерями, сепарационная тревога и чувство потери, по всей видимости, представлялись ему слишком опасными чувствами, поэтому они были спроецированы на фигуру Стража. Затем протагонист постарался так позаботиться о Страже, чтобы его можно было оставить. Сепарация в виньетке оказалась несколько размытой — сначала протагонист вышел из театра вместе со стражем, затем, побыв некоторое время в контакте со своей тревогой, представленной фигурой Стража, он смог уйти самостоятельно.

***Протагонистка Р., 30 лет  
(фрагмент виньетки)***

Первую часть виньетки протагонистка стояла на пороге и фантазировала о том, какая прекрасная жизнь ее ждет за пределами театра, как она встретит там прекрасного мужчину, который будет ее любить, как они будут путешествовать и т.п.

*Страж:* Но ведь там тебя могут ждать разочарования, прекрасный принц может оказаться просто ловеласом, ты можешь угодить в историю, и все будет гораздо более прозаично, чем ты себе представляешь.

Протагонистка возвращается в свою роль и, выслушав Стража, стоит молча.

*Директор:* Что с тобой происходит?

*Протагонистка:* Мне хочется выйти, но я чувствую неуверенность, ведь все действительно может оказаться так, как он говорит. Нет, все-таки я хочу выйти.

*Страж:* Ты живешь иллюзиями, ты мечтаешь о прекрасном принце, в жизни все не так, все более прозаично.

*Протагонистка:* В какой-то степени он прав, и скорее всего в реальной жизни все не будет так радужно.

*Страж:* Ты уверена, что готова? Может быть, тебе лучше не выходить? Вдруг твои планы не реализуются и ты в очередной разочаруешься?

*Протагонистка:* Ничего, я справлюсь (*выходит*).

В этом фрагменте сепарационный конфликт представлен в чистом виде — фигура Стража пытается убедить протагонистку в том, что она фактически не является достаточно взрослой, чтобы самостоятельно справляться с проблемами во внешнем мире, и нуждается в защите. Пройдя через сомнения, протагонистка входит в контакт с ощущением собственной зрелости и успешно разрешает сепарационный конфликт.

В этой же группе у другой протагонистки виньетка была построена практически аналогичным образом — в конце протагонистка также вышла из Театра, но призналась, что на самом деле не чувствует себя достаточно взрослой и все равно продолжает во многом ощущать себя несамостоятельной маленькой девочкой. Эта виньетка оказалась для нее стимулом продолжить работу над собой — после группы она прошла курс индивидуальной психотерапии в течение 6 месяцев.

Еще один способ совладания с сепарационной тревогой продемонстрировала протагонистка К. (28 лет). Она выходила из Театра последней, и на выходе Страж стал пугать ее враждебностью мира.

*Протагонистка:* Я не хочу выходить, я лучше останусь здесь, я никуда не пойду.

*Директор:* Но Театр сегодня закрывается.

*Протагонистка:* Ну и что? А я никуда не пойду. (*Садится на корточки, замолкает, пауза длится секунд 10, в тишине раздается тиканье часов.*) Выключите часы, их тиканье раздражает меня.

*Директор:* Поменяйся, пожалуйста, ролями с часами.

*Часы:* Я отсчитываю время, время идет, оно уходит, оно течет только в одну сторону.

*Протагонистка (обращаясь к часам):* Вы не могли бы остановиться ненадолго? Мне хотелось бы замедлить время.

*Часы:* Я бы рада, но не могу, время не зависит от меня, оно идет само по себе, я его только отсчитываю.

*Протагонистка (возвращаясь в свою роль):* Нет, я туда не хочу, там время постоянно уходит, мне скоро тридцать, а здесь оно незаметно.

Директор просит вспомогательное "Я" в роли часов начать тихо отсчитывать время.

*Часы:* Прошел один час... два часа... три часа...

Протагонистка какое-то время колеблется, затем выходит.

В этой виньетке сепарационный конфликт был несколько отягощен фантазией о всемогуществе. Сепарация стала возможной лишь при введении в психодраматическое пространство нового персонажа — часов, символизирующих время, течение которого не зависит от усилий, его нельзя проконтролировать.

Что происходит, если человек вообще не готов к тому, чтобы соприкоснуться с чувствами по поводу сепарации? Самое страшное, что может произой-



ти, — протагонист этого шага не сделает. Мне вспоминаются два эпизода работы с клиентами с выраженным пограничным компонентом личностной организации. Для них осознание конфликта сепарации было слишком болезненным, и на выходе никакого торга со Стражем не было — они оба просто вышли из театра, не увидев здесь темы для работы. В задачу директора не входит доведение протагониста до осознания тревоги: если тревога не осознается, значит, у человека нет ресурсов, чтобы ее пережить.

Подводя итоги, сформулируем основные характеристики “психодрамы на заданную тему” и ее терапевтические возможности.

1. *Управляемая директором фокусировка работы.* В этой технике психологическая тематика работы косвенным образом задается директором. Техника “Пустой Город” задает тему идентичности и актуальной задачи индивидуации. Техника “Закрытие Театра” относится к теме сепарации. Содержание темы не должно быть случайным — любая тема несет в себе определенную психологическую проблематику, поэтому конструирование подобной техники должно быть основано на анализе этапа развития протагониста и группы в целом. Таким образом, если директор группы видит, что для протагониста и группы в целом актуальна какая-то тема, он может придумать образ, психологическое содержание которого как раз касается этой темы, и предложить его для работы. Например, техника “Закрытие Театра” по определению подходит для закрытия группы и работы с чувствами по поводу сепарации. “Пустой Город” лучше проводить только в ситуации, когда группа уже сплочена, так как для работы с глубинными переживаниями необходим высокий уровень доверия в группе.

2. *Моделирование диалога терапевта и клиента.* Для того чтобы перейти к теме диалога директора и протагониста, следует сказать несколько слов о месте директора в пространстве психодрамы. В мореновском Театре спонтанности директора не было на сцене, он наблюдал за действием со стороны, терапевтическая функция частично передавалась вспомогательным “Я”. В постмореновской классической психодраме директор находится внутри психодраматического пространства и, по сути, также является действующим лицом, но роль его не до конца осмысленна.

Психодрама представляет собой, помимо прочего, непрерывный диалог протагониста и директора, и в нем есть все то, что возникает между терапевтом и клиентом в индивидуальной терапии — перенос, интерпретации, интервенции, обучение и, наконец, встреча. Директор находится на сцене, говорит, действует, но его как будто бы нет, хотя зачастую он является наиболее активным элементом психодраматического пространства. В “психодраме на заданную тему” директор фактически осуществляет сценическую интервенцию, облекая этот диалог с клиентом в спе-

цифически психодраматическую форму. Может возникнуть возражение, что таким образом мы куда-то тащим протагониста. Но это не так, потому что протагонист имеет возможность проявлять такое же сопротивление интервенции, как и в любой другой форме терапии, и демонстрировать весь спектр психологических защит.

3. *Создание мотивации.* Одной из особенностей данных техник является то, что протагонисту изначально задается цель — решить задачу. Эта цель по своей формулировке не является терапевтической. Она несет в себе некоторый отвлекающий маневр — протагонист не занимается решением своих проблем, он всего лишь решает задачу. (Дэвид Киппер по этому поводу пишет, что иногда протагониста полезно отвлечь от процесса. См. [3].) Такой прием позволяет протагонисту преодолеть сопротивление. Кстати, этот прием широко используется в психодиагностике — например, в проективных методах. Кроме того, формулировка задачи создает напряженную систему: у протагониста есть цель, которую он стремится достичь, и тем самым создается мотивация к действию. Это своего рода квазипотребность по К. Левину — и в такой ситуации человек вынужден искать ответ или напрямую сталкиваться со своим сопротивлением.
4. *Разогрев на получение нового опыта.* Часто в психодраме мы несколько пренебрегаем процессом разогрева, в то время как Морено уделял ему особое внимание. Так, рассматривая развитие младенца, Морено пишет о том, что младенец нуждается в других людях, помогающих ему выполнять те функции, к которым он еще в силу своей слабости не способен. Личности, замещающие определенные функции ребенка и являющиеся, по сути, его продолжением, определены Морено как вспомогательные "Я". Одна из функций такого вспомогательного "Я" состоит в руководстве — ведении субъекта путем разогрева, чтобы найти лучшее решение его проблем [5]. Фактически это та функция, которую в Театре спонтанности Морено выполняли тренированные вспомогательные "Я", а в классической психодраме исполняет директор — он ведет протагониста, разогревая его в процессе драмы. В техниках "Пустой Город" и "Закрытие Театра" протагонист разогревается на определенную тему. Путем введения в психодраму "инородных элементов" мы разогреваем протагониста на получение нового опыта, ведь драма начинается с необходимости осваивать некоторый новый, неожиданный для протагониста материал. В конце концов психодрама нацелена на получение нового опыта, и подобный способ позволяет протагонисту получить именно новый опыт, здесь скорее всего не будет "домашних заготовок". Достаточно известен феномен, когда протагонист приходит с некоторой проблемой, у него часто бывает заготовленный ответ на вопрос, и одна из задач состоит в том, чтобы сломать стереотип. Стереотип же может заключаться не толь-

ко в поведении, но и в самом способе видения, структурирования опыта. Невроз — это всегда некоторое сужение взгляда, и один из главных терапевтических эффектов заключается в расширении взгляда. Структурирование пространства терапевтом может быть той самой провокацией или конфронтацией, которая позволит протагонисту сделать качественно новый шаг в процессе своего личностного развития.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Данилова И.Е. Итальянский город века: реальность, миф, образ. М., 2000.
2. Донован Дж. Драматерапия исследовательского уровня внутри психотерапевтического окружения // Драматерапия. М., 2002.
3. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М., 1993.
4. Маслоу А. Психология бытия. М., 1997.
5. Морено Я. Психодрама. М., 2001.
6. Поляков М.Я. О театре: поэтика, семиотика, теория драмы. М., 2000.
7. Сванидзе А.А. Средневековые города Западной Европы // Город средневековой цивилизации в Западной Европе. Т. 1. Феномен средневекового урбанизма. М., 1999.
8. Фуко М. История безумия в классическую эпоху. С-Пб, 1997.
9. Хиллман Дж. Исцеляющий вымысел. С-Пб., 1997.
10. Юнг К.Г. О перерождении // Синхроничность. М., 1997.
11. Gergen K.J. & Gergen M.M. Narrative and the Self as Relationship (17—53). In: *Advances in Experimental Social Psychology*. Vol. 21, 1988.
12. Jonson R.A. *Inner Work*. San Francisco, 1989.

**Елена Симонова, Ирина Спилыная**

**МИРНЫЙ АТОМ,  
или Групповая работа  
в психодраматической  
клиентской группе**

Когда однажды вечером садишься писать статью о работе психодраматиста, кажется, что тема ясна и “ангел-хранитель” пишущих уже нашептывает на ушко первую фразу. Но проходит день, потом еще несколько дней, и “бес” креативности подбрасывает в огонь связку новых идей: можно написать об одной сессии, об этой, нет, о той, можно написать о клиентском личностном росте или о взаимовлиянии отношений котерапевтов и групповой динамики, об использовании известной техники или изобретении новой, о работе со снами, о разных видах работы с активным воображением или социометрии... или... или...

— О, субличность здравого смысла, помощи сделать выбор!

— Решено, вы будете писать о групповой работе в психодраматической клиентской группе.

Почему авторы выбрали эту тему? Причина проста: несмотря на то, что в последние годы появилось много психологической литературы, по-прежнему не хватает книг и статей, так сказать, про ремесло. А именно про то, что происходит с конкретными людьми, в конкретной психологической группе и благодаря чему это происходит. Эта ситуация напоминает положение с сексуальным просвещением в 1980-е годы: от школьных учебников до материалов съездов КПСС — везде можно было встретить утверждения вроде “полноценная сексуальная жизнь является неотъемлемой частью гармоничного супружества”. При этом получить информацию о том, из чего “сделана” эта “сексуальная жизнь”, можно было только из бледных самиздатовских копий. Не претендуя на высокую честь сравнения, мы хо-

тим подчеркнуть, что в этой статье рассказывается о некоторых, на наш взгляд, интересных моментах работы одной клиентской психодраматической группы.

Группа состояла из людей 22 — 33 лет: семи женщин и трех мужчин. Она продолжалась в течение 5 месяцев и собиралась раз в неделю по 4 часа. Состоялась 21 сессия: четыре клиента участвовали в 19—20 сессиях, шестеро — в 7—11 сессиях. Еще 8 человек присутствовали на 1—4 сессиях.

Люда, Ника, Соня, Снежана, Марина, Нонна, Алексей-1 и Алексей-2 никогда не имели проблем с психическим здоровьем. Лена госпитализировалась 2 года назад по поводу суицида, Валерий год назад был госпитализирован с диагнозом “тревожное расстройство”. Два участника группы — преподаватели психологии, одна — журналист, одна — парикмахер-стилист, одна безработная (раньше училась на психфаке), пятеро — студенты-психологи.

Люди пришли в группу, движимые разными мотивами: Снежана — поучиться, Соня — разрешить личные проблемы, Ника — разобраться с родителями, Люда — пообщаться, Валерий — почувствовать себя среди людей, Марина — потому что писала статьи о психологии, Нонна — хотела начать работать психологом. Алексей-1 сказал: “Если мне кто-то поможет, то это Вы”, Алексей-2: “Снежана посоветовала”, Лена: “Вы сказали, что нужно, — я пришла”.

Но если говорить серьезно, то большинство участников (7 человек) заинтересовались возможностями метода психодрамы для личной терапии во время учебно-клиентских показов, 4 человека до этого занимались с психотерапевтом индивидуально, так что можно считать, что группа сложилась, движимая клиентским запросом, как часто бывает, слегка “закамуфлированным” интересом или учебой. Особо хочется отметить потребность в общении. На наш взгляд, этот мотив в меньшей степени является “камуфляжем”: нереализованность потребности в истинном, глубоком, позитивном общении становится важным “связующим веществом” группы.

Поэтому первое, что хочется сказать о групповой работе, касается “околотерапевтической” ситуации: это значение роли старосты и значение “чайных перерывов”. Трудно переоценить важность “челночной дипломатии”, которой занимается в начале группы староста. В данной группе Соня, которая вела все организационные и финансовые переговоры с участниками, приняла на себя груз как первичных негативных (“сборщик податей”), так и первичных позитивных (“уютная хлопотунья”) проекций, что для нее лично стало причиной некоторой отсрочки полного принятия клиентской роли (поэтому нам было необходимо провести небольшую, но важную работу по интеграции старосты в группу).

Важной частью организации групповой работы нам представляется совместное "преломление хлеба" — взаимное угощение участников группы, которое выполняет несколько символических функций: в начале — отделение и выделение пространства группы в качестве места "утоления голода" (эмоционального, акционального или любого другого), в середине — обеспечение дополнительного ресурса для протагонистской работы, которая обычно делалась после "чайного перерыва". Это подходящее время для психотерапевтов-"родителей", чтобы предоставить клиентам-"сиблингам" возможность самостоятельного свободного взаимодействия. Добавим, что на этапе формирования групп задача "обеспечить безопасное пространство *драматического психического процесса*" (Барц, 1997) является одной из центральных.

Трудно понять, что может включать в себя описание "групповой работы": работа группы, работа с группой, групповая динамика, групповые темы или что-то другое? Никогда бы не подумали, что описание групповой работы начнется с рассмотрения роли старосты и значения "чайной церемонии". Однако, к делу. Известно, что психодраматическая работа подразделяется на центрированную на протагонисте, теме, группе. Логично начать с тех ее видов, когда в фокусе внимания находится работа с группой как с ассоциированным клиентом.

В знак уважения к Я. Морено, отцу-основателю метода, начнем с социометрии. В работе с этой группой классический социометрический тест не использовался, однако большое значение имели социометрический выбор групповой темы (выбор протагониста) и особенно символические, по сути, социометрические процедуры "выбора" и "отвержения", которые составляли значительную часть разогревов.

Согласно теории, "психодрама исследует не только открытое поведение и скрытое сознание индивидуума, но и целый мир межличностных отношений" (Келлерман, 1998). Например, во время разогрева "Антикварный магазин игрушек" (авторы Е. Шильштейн и К. Щурова) Снежана, которая изображала "Розу под стеклянным колпаком", отвергала выборы со стороны Марины, Алексея-1 и вела себя агрессивно, подчеркивала свою "избранность". Это привело к тому, что участники группы попытались насильственно "помочь" ей, "разбить колпак", а затем предложили вообще "убрать ее из магазина". Снежана реагировала очень эмоционально, на шеринге высказалась: "меня атаковали", "меня не защитили", "я всегда готова к подобным ситуациям, они всегда повторяются в моей жизни". Этот эпизод активизировал чувства не только Снежаны, но и других участников группы: Алексей-1 — раздражение, бессилие, Валерий — вина и отчаяние, Нонна — агрессия, Марина — злорадство, Люда — страх. Можно считать, что в этом опыте переживаний группового взаимодействия символически

“прорабатывались”, в соответствии с теорией психодрамы, реальные отношения и Снежаны, и других участников группы. Например, сначала Снежана спрашивала: “Почему люди меня отвергли, атаковали?” Позднее, получив обратную связь, она перешла от разрешения проблемы враждебности мира и непонимания к теме “Что я такого делаю, что отталкивает от меня людей”.

Приведенный пример хорошо иллюстрирует использование групп-динамических разогревов в работе с группой как клиентом. Кроме стимуляции агрессивных, прояснения скрытых конкурентных тенденций в групповой динамике, использовались также разогревы, ориентированные на усиление сплоченности группы и прояснение ее ролевой структуры и предпочтительных ролей из репертуара каждого участника.

Разогрев “Дерево” усилил ощущение группы как единого организма и прояснил роли в группе: Ника приняла эмбриональную позу и стала “корнями в темноте, которым сыро, приятно” (для этой клиентки была характерна “детская” позиция и запрос к группе и терапевтам выполнять функцию ее “симбиотической матери”); Люда — “самая верхушка, видно вокруг хорошо, свободно дышать” (преодолевала роль гиперответственного участника); Лена стала “кроной, то, что ниже — безразлично, они должны меня питать” (потребительское отношение к группе, которое было у этой клиентки на первом этапе психотерапии); Снежана стала “живой веткой” вместо “духа дерева”, и “стало страшней, опасней” (при попытке принять роль реального участника группы почувствовала усиление тревоги) и т.д.

К десятой сессии групп-динамические процессы оказались в центре работы, так как конкурентные тенденции, борьба за лидерство стали мешать созданию необходимой атмосферы безопасности и поддержки, и группе была предложена ролевая игра “Королевский двор”, чтобы отыграть в действии накопившиеся групповые противоречия. Участники отстаивали в игре право на лидерство: Снежана и Марина — формальное, Алексей-1 и Алексей-2 — интеллектуальное превосходство, Ника и Люда — тайное манипулятивное руководство, Соня — неформальное, духовное, Лена — право на особую позицию. Прорабатывались темы ответственности и власти, выбора и отвержения, преданности и предательства, зависимости и одиночества, манипуляции и агрессии.

Работа вызвала сильные эмоции у всех участников и привела к двум следствиям: два человека прекратили ходить на группу: Алексей-1 — окончательно, Лена вернулась после шести пропущенных сессий. С другой стороны, две участницы, не решавшиеся на индивидуальную работу (Снежана и Марина), сыграли свои психодрамы. Подобный же эффект был отмечен и после других общегрупповых работ (“Антикварного магазина игрушек” и

"Сказки"), которые тоже стимулировали более пассивных или тревожных членов группы работать индивидуально в режиме классической психодрамы, но становились непреодолимым барьером для некоторых участников.

Ролевую игру можно считать примером работы, центрированной не только на группе, но и на теме. Практически невозможно отделить центрацию на теме от центрации на группе, поскольку обычно это центрация на *групповой теме*. По словам Д.С. Витакер, "совместная тема — это вопрос или проблема, волнующая группу и занимающая мысли ее участников в определенный период времени" (Витакер, 2000).

Добавим, тема не всегда была осознана в виде "мыслей", она часто появлялась в виде образов, метафор, сновидений участников, и тогда использовались специальные разогревы как на регрессивные "детские" темы сиротства, отсутствия безусловной любви, агрессии по отношению к родительским фигурам, защиты границ, так и на "прогрессивные" темы принятия ответственности за свою жизнь, развития, индивидуации. В первом случае темы актуализировались образами брошенного дома, игрушек в антикварном магазине, встречи с собой маленьким, дара, за который потом потребовалось заплатить. Во втором фасилитация состояла в разогревах по схеме "образ, описывающий актуальное состояние" и "образ, описывающий желательное состояние", в любых формах работы по типу "встречи с будущим", в виде игры-"биржи" с акциями разных видов свободы и ответственности и в форме "путешествий".

Но наиболее интересной работой, центрированной на теме индивидуации, нам представляется групповое сочинение и разыгрывание сказки. На 14-й сессии (предновогодней) в качестве разогрева использовался групповой транс про зимнюю дорогу, дом, новогодний праздник, рассказывание историй у камина. У участников актуализировались темы потери близких мужчин (отца, дедушки), страха продвижения вперед (страх дороги, страх войти в дом), встречи с теньевыми, неосознаваемыми сторонами личности (волки, "страшное нечто"). Заданные темы пути (индивидуации), обретения дома (личностной целостности, самоидентичности) сопровождалось усилением сепарационной тревоги. Участники группы сочинили сказку следующего содержания.

*Алексей-2:* Жил-был Иван, но не дурак, а гигант. Он только что убил Кощея и везет домой Машеньку верхом на Сером Волке.

*Антон:* На границе Соловей-разбойник убил Ивана, Машеньку взял в плен и повез в подарок другу на день рождения, Волка изрубил на шашлык, а зубы его повесил как украшение на шею.

*Марина:* А тем временем один кусочек мяса пополз и стал воссоединяться с другими, не нашлось только черепа. Отыскивали старый лошадиный че-



реп и остальные части тела воссоединились с ним. Получился Волшарик (волк-лошадь), он оживил Ивана, который ничего не помнил.

*Ника:* Иван шел по снежному полю, споткнулся, упал на кнопку, появилась золоченая лестница, по ней сверху спускалась Фея, которая приклеивала звезды. Она отправилась вниз в озеро, Иван за ней, в глубине он и вспомнил все. Волшарик и Иван отправились спасать Машеньку. Все разбойники спали пьяные, поэтому девушку отвязали и поехали домой.

*Соня:* Но тут Волшарик почувствовал неудобство и захотел стать волком. Они вернулись обратно, а Машеньку оставили у доброй старушки в избушке. Выкрали Зуб, и Волшарик стал волком.

*Снежана:* Но добрая старушка оказалась Бабой Ягой и захотела съесть Машеньку. Она отправила на бой двух леших, но Волк и Иван их победили.

*Валерий:* Иван с Машенькой отправились к царю, он их и обвенчал. Они жили долго и счастливо до самой смерти.

В замечательной книге Дж. Кэмпбелла “Тысячеликий герой” сказано:

“Герой отваживается отправиться из мира повседневности в область удивительного и сверхъестественного. Там он встречается с фантастическими силами и одерживает решающую победу. Из этого исполненного таинств приключения герой возвращается наделенным способностью нести благо своим соотечественникам... Как правило, герой сказки добивается локальной, в пределах своего микрокосма победы”.

Во время сочинения и разыгрывания сказки каждый участник группы отыгрывал в действии тот этап личной индивидуации, на котором он находился. Так, Снежана (Машенька), находившаяся большую часть действия в диссоциированном состоянии, в сцене захвата ее Бабой Ягой и попытки насильно выдать замуж, отстояла свою свободу, что напрямую было связано с ее реальной жизненной сепарацией от доминирующей, манипулирующей матери. В роли Бабы Яги была Люда, для которой женские манипуляции мужчинами — тема семейного манипулятивного сценария. То, что в сюжете сказки этот способ общения не принес ожидаемого успеха, стало для нее полезной обратной связью. Другой вариант отношений с внутренней матерью отыгрывала Ника, находящаяся в симбиозе со своей реальной матерью и испытывающая приступы неконтролируемой агрессии по отношению к поглощающей материнской фигуре: во время игры она изменила сценарий и в роли Волчьего Зуба напала на Бабу Ягу, олицетворявшую для нее материнский образ. Еще более разрушительный образ матери она сыг-

рала в роли Феи, прекрасной, всемогущей и абсолютно равнодушной, даже "аутичной".

У всех юношей — участников группы "путь героя" только начался, хотя в сказке проявились разные проблемы, связанные со вступлением на этот путь. Главным героем, Иван-гигант, которого играл Алексей-2, в начале сказки пытался утверждать, что все уже свершилось и тем самым отказывался от испытаний и приключений. В личной динамике этого участника понадобились "смерть" и "забвение", чтобы от пустых мечтаний он перешел к действенной жизни и вступил в борьбу за свою Машеньку, за свою душу.

Другой участник, Валерий, игравший роль мужа Бабы Яги, находился в своей традиционной роли виноватого за все, защитника и примирителя. Несмотря на то, что в пределах этой сессии он остался в рамках своего паттерна зависимого поведения, обратная связь участников группы, не оценивших его усилий, стала одной из мелких подвижек, которые к концу процесса привели его к отреагированию агрессии и отстаиванию своих границ.

Поведение Антона (Соловей-разбойник) отличалось от приведенных примеров высокой энергетичностью, агрессивностью и большей самостоятельностью. Тема мужского братства (пирушка разбойников), отсутствие полноценной женской темы (Машенька — подарок другу), делинквентность (шайка разбойников) заставляют предположить актуализацию периода подростковой эмансипации в ее начальном этапе — формирования мужского полоролевого поведения, что можно трактовать как начало вступления на путь личной индивидуации.

Наиболее зрелый этап этого пути проживали в разыгрывании сказки более взрослые участницы группы — Соня и Марина, которые играли роль Волка — Волшарика. Сама фигура этого Помощника главного героя была достаточно сложной и претерпевала серьезные изменения: путешествие с главным героем — смерть (еще волк) — воскрешение путем соединения контрастных частей (лошади и волка) и обретение магической силы (воскрешение героя) — путешествие с главным героем и помощь ему — переживание собственной неполноценности — воссоединение с Зубом — обретение целостности.

Исходную двойственность этого героя задала Марина, а неудовлетворенность формальным объединением его частей выразила Соня. Таким образом, обе участницы проживали в контексте сказки интеграционные внутриличностные процессы воссоединения Анимы и Анимуса, восполнения теневого содержания психического в юнгианской традиции или завершения гештальта и преодоления расщепления и амбивалентности во имя психической целостности.

Взаимосвязь групповой темы с индивидуальной выражена в работе, центрированной на протагонисте: благодаря групповому социометрическому выбору протагониста групповая тема тоже оказывается в фокусе внимания.

Что касается работы, центрированной на протагонисте, то во время написания этой части соавторы обнаружили много эмоций по поводу значения группы для такой работы, а также метафору-анекдот:

Просыпается среди ночи одна голова Змея-Горыныча, дотягивается до бочки с вином и... через некоторое время, счастливая, засыпает. А на следующее утро соседние головы выражают недовольство: “Как пить — так одна, а как тошнить, так вместе”.

По-видимому, в этой метафоре находит свое отражение тот фантастический феномен взаимодействия индивидуального и коллективного бессознательного, который проявляется во время разыгрывания индивидуальной драмы и шеринга. Действительно, существует монодрама, и можно играть драмы с пустыми стульями, но трудно переоценить значение групповой энергии, заряжающей протагониста, групповой поддержки, которая делает невозможное возможным, а также “теле” группы, которое придает происходящему в индивидуальной истории смысл всеобщности, глобальности и универсальности.

Нам представляется важным особо выделить работу с групповым ресурсом. Каждый психотерапевт стремится использовать потенциал группы в качестве “мирного атома” на службе психотерапии. Опираясь на положение Я.Л. Морено о том, что “роль — это межличностный опыт, и она нуждается в двух или более индивидах, чтобы быть актуализированной” (Морено, 2001), мы использовали потенциал группового общения для актуализации ресурсных ролей каждого участника. Однако в реальности аккумуляция энергии группы тормозится тем, что клиенты, собственно, и приходят в группу в надежде получить недостающий им личностный ресурс. Поэтому более чем в половине сессий (в 11 из 21) в разогревах использовались ресурсные образы, символы, сюжеты.

Развитие группы позволило использовать ее возросший креативный потенциал в качестве терапевтического средства: группа спонтанно изображала “отвернувшийся социум”, “хор-провокаатор”, “принимающий и поддерживающий мир”. Например, в ролевой игре “Волшебный магазин” группа работала с запросом Лены — “получить умение презентовать себя при устройстве на работу”. С помощью других участников на “вечеринке частей” Лена презентировала свои части, компетентные в разных видах деятельности, и получила возможность более полно идентифицироваться с ними. В запросе Лены прозвучала фраза о том, что “хвалить себя неприлично”. С

трудом и оговорками она перечислила свои умения работать на компьютере, бухгалтером-кассиром, швеей, делать ремонт, а также умение учиться новому. Участники группы, играющие роли этих лениных умений, получили инструкцию: "Неприлично хвалить себя". В спонтанной импровизации они наслаждались, описывая себя как "разработчика компьютерного проекта полета на Марс", "учителя Юдашкина по крою и шитью", "бухгалтера Березовского" и т.д. В полемике со своими "зарвавшимися" частями Лене удалось реалистично и позитивно презентовать себя.

Таким образом, работа в клиентской психодраматической группе касается всех сторон групповой работы: с групповой динамикой, с групповой темой, с групповым ресурсом, с клиентом при участии группы.

На наш взгляд, этот формат позволяет объединить глубину и напряжение групп-динамических процессов, вдохновение арттерапевтических подходов, наслаждение истинной встречей в рожерианском смысле, эффективность гештальтистского "здесь-и-теперь", спонтанность и креативность психодрамы.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Барц Э. Игра в глубокое. М.: НФ "Класс", 1997. С. 14.
2. Витакер Д.С. Группы как инструмент психологической помощи. М.: НФ "Класс", 2000. С. 48.
3. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом. М: НФ "Класс", 1998. С. 43.
4. Кэмпбелл Дж. Путь героя. М: АСТ, 1997. С. 37, 43.
5. Морено Я. Психодрама. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. С. 245.

Часть II

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ В ДЕЙСТВИИ



**Елена Лопухина, Екатерина Михайлова**

## **ЧЕМУ МЕШАЛИ КОЖАНЫЕ ПЕРЧАТКИ, ИЛИ “ДОЧКИ-МАТЕРИ”: ВЕЧНАЯ ИСТОРИЯ**

В психодраматическом фольклоре бытует шутка: “Кому же, в сущности, показана психодрама? — Всем, у кого есть или были родители”. Вечная история детско-родительских отношений — это вообще предмет едва ли не всей психотерапии. Любой практикующий психодраматист работает с этим так часто, что порой времени подумать просто нет: “Что ты хочешь сказать своей маме?..” И понеслось...

Наш психодраматический день не стал исключением: “вечная история” проглядывала в символическом языке первой работы, мощно прозвучала в четвертой, а в своем прямом, классическом предъявлении вышла на первый план в драме Марины. И это стало для нас поводом подумать о тех основаниях, на которых мы такого рода работу делаем.

*Е.Л.:* Третья драма дня заслуживает отдельного разговора, потому что в ней хорошо видны и некоторые важные моменты психодраматической диагностики, и логика терапевтических интервенций.

*Е.М.:* Да, эта драма кажется очень “показательной” — не в смысле “показательных выступлений”, а как пример терапевтической работы с очень распространенной проблемой.

*Е.М.:* В запросе Марины звучала трудность физического контакта с одиннадцатилетней дочерью. В ответ на проявленное девочкой чувство, просьбу обнять, приласкать, побыть с ней в эмоциональном контакте что-то внутри ее останавливает. Ты, как директор, фокусируешь проблему. Если сначала проблема звучит как трудность физического контакта, то после фокусировки ее формулировка меняется на существование блока, то есть исследуется барьер — то, что мешает.

- Е.Л.:* Перефокусировалась проблема именно на барьер после того, как я задала Марине вопрос, чувствует ли она что-то к дочке, чувствует ли она к ней тепло. И Марина ответила “да”. Один вариант — когда нет доступа к самим чувствам, а здесь тот случай, когда хочется вступить в контакт, но есть запрет — причем неполный — на объятия, ласки. Просто в какие-то моменты появляется блок выражения своих чувств.
- Е.М.:* Марина начинает работать, строит первую сцену: девочка засыпает в своей комнате, мама Марина хлопочет на кухне. Девочка стучит в стенку, зовет маму поговорить перед сном. Выбирается вспомогательное “Я”, и действие в этой сцене идет очень тщательно и медленно, с остановками. Каждый раз, когда происходит какая-то коммуникация — начиная со стука в стенку, — директор задает вопрос: “Что чувствуешь?”. Таким образом маркируются сменяющие друг друга чувства. Соответственно появляются и персонажи, которые эти чувства материализуют. Первое чувство — раздражение. Это первая реакция на сам стук. Мама входит в комнату, и ребенок тянется к ней. Через обмен ролями показано, как именно: детские ручки буквально цепляются, притягивают. Появляется второе чувство — вина: надо быть хорошей матерью, надо отдавать ребенку всю любовь. “Как психолог ты знаешь, как следует обращаться с детьми, почему же ты...” — в общем, плохая мать. В “растяжке” между этими двумя чувствами — раздражения и вины — появляется сам барьер, блок, который делает маму Марину окаменевшей в тот момент, когда до нее дотрагиваются детские руки. Такова первая сцена.
- Е.Л.:* В обмене ролями Марина показывает свое восприятие запроса о ласке — как насилия. Перед этим и в фокусировке она говорила, что существуют моменты, когда девочка просит ласки, а получается, что требует, заставляет.
- Е.М.:* Здесь уже можно спросить директора о гипотезах. И так?
- Е.Л.:* Когда в сцене появляется блок, это уже фактически звучит как принятое когда-то решение. Такое решение может быть озвучено так: “Я формально буду выполнять, но без души”. То есть она внутренне эмоционально окаменевшая, но внешне что-то делает.
- Е.М.:* На мой взгляд, характер принятого решения отчетливо указывает на возраст его принятия, возникновения. “Я буду выполнять без души, для вида” — это детское решение, принятое до подросткового возраста, когда силы действительно не равны и ребенок достаточно подавлен и не может оказать активного сопротивления. Такой компромисс — “формально буду исполнять, но без души” — и есть способ сохранить одобрение родителей, при этом не допустив насилия над своими чувствами.



*Е.Л.:* Отсюда автоматически вытекает гипотеза: это детская реакция на взаимоотношения с мамой.

*Е.М.:* Эту гипотезу усиливает то, что при обмене ролями, когда Марина в роли своей дочери, сами притягивающие руки — это действительно руки ребенка, который недополучил чего-то. Более того, все эти взрослые, вроде бы профессиональные рассуждения про то, как надо, тоже сильно окрашены каким-то дефицитом. Более позднее решение можно себе представить: “Я постараюсь быть своему ребенку другой матерью, не такой, какая была у меня, потому что так надо, так правильно”, — иначе бы не возник персонаж Вины. Он выкормлен тяжелыми чувствами, испытанными в детстве. Это классическая психодраматическая логика.

*Е.Л.:* Одной из причин, почему я в первой же сцене начала работать на интрапсихическом уровне, меньше внимания уделяя событиям, которые происходят на уровне взаимодействия мамы с дочкой, явилось то, что у меня с самого начала, с момента фокусировки уже была гипотеза. Хотелось быстрее попасть на детскую сцену отношений Марины с матерью. Учитывая, что это не первая ее драма и я знаю, что у Марины с матерью есть определенные проблемы. Нужно сказать, что раньше с Мариной было крайне трудно работать, вообще очень трудно было продвигаться куда бы то ни было из-за сильного сопротивления, которое всегда проявлялось в форме ступора. Причем блок в отношениях с дочерью, который мы видели в данном случае, и состояние ступора, характерное для ее сопротивления, оказались очень похожи. И это первая драма Марины, которая прошла без обычного для нее сильного сопротивления. Может быть, благодаря результатам ее предыдущей работы, а может, потому, что сама драма была про блок.

*Е.М.:* Это хороший повод для маленького комментария про переносы и контрпереносы в психодраме. Директор может быть в очень разных позициях по отношению к протагонисту. Идеальный случай — соавторство, творческое партнерство. Но никто не может нас полностью застраховать от того, что даже при очень взвешенном поведении на директора естественно переносится чувство по отношению к родительским фигурам. Если это детское решение “Я буду выполнять, но формально”, то инструкции директора могут попасть в зону действия этого решения. Это специфическая трудность при работе с таким протагонистом. Точно так же, как протагонисты, работающие с темой принуждения, насилия, могут давать очень сильные защитные реакции в отношении интенсивной, директивной директорской манеры. Точно так же, как брошенный, покинутый, теряющийся протагонист с оцепенением реагирует на дефицит инструкций, недостаточное “ведение”.

Скажем, взрослые протагонисты, которым в детстве была преждевременно предоставлена самостоятельность, часто производят внешнее впечатление самостоятельных, активных людей, а при доступе к чувствам гораздо больше, чем может показаться, нуждаются в поддержке.

Пара директор — протагонист на уровне своего рабочего альянса, рабочих отношений, конечно, все равно разыгрывает отношения переноса/контрпереноса. Если говорить о чисто технических вещах, то нас с тобой в свое время учили, что директору не надо мелькать перед протагонистом, не надо находиться на линии действия, не надо становиться объектом чувств. Директорское место может быть на разной дистанции — дальше, ближе, сбоку и сзади. “Не берите на себя лишних переносов, — говорили нам учителя открытым текстом, — пусть будет вспомогательное лицо, оно вошло в роль, оно вышло из роли, протагонист сделает эту работу, осознавая при этом свои проекции, вам там быть не надо”. Когда мы сами учим, то это одна из важных технических инструкций по построению сцены и поведению в пространстве с протагонистом — мы не раз испытали на себе, как это важно.

- Е.Л.:* И когда возникает сопротивление, в частности, связанное с переносом, — мы прежде всего увеличиваем дистанцию.
- Е.М.:* Первые трудности, на которые обычно жалуются ученики, — они слишком сливаются с протагонистом, “прилипают” и перестают понимать, что происходит в действии в целом. В этом смысле несколько физических шагов назад, в сторону, взгляд на сцену в целом позволяет и отсоединиться внутренне, и очень часто выйти из тупика. Иначе мы последуем за протагонистом в ту беспомощность, в тот тупик, в котором он уже не раз побывал, а наше дело — предложить альтернативу.
- Е.Л.:* Это требует замечания о контрпереносе директора и его чрезмерном эмоциональном включении в проблему протагониста, в том числе через идентификацию с ним. То есть другая сторона тоже отвечает за “прилипание”.
- Е.М.:* Не зря у психодрамы, как у серьезного метода, столь высокие требования к собственной проработанности директора. Мы понимаем, что не может быть такой проработки, чтобы человек был кристально сам себе ясен, но области своей зоны риска, темы, которые могут вызвать избыточную вовлеченность, мы обязаны знать.
- Е.Л.:* В ходе обучения часто именно трудности в собственной директорской работе с протагонистами позволяют выявить темы, которые в

обязательном порядке нужно прорабатывать, в отличие от тех, которые не становятся препятствием для профессиональной работы. Затем обнаруженные таким образом темы предъявляются для личностной проработки в психодраме.

*Е.М.:* У меня тоже не раз бывало, что студенты открывали некоторую зону, нуждающуюся в проработке, именно из своих первых директорских опытов. В этом смысле директорская работа в учебных, длительных группах — часть терапии, некое испытание себя в ответственной и взрослой роли. Это бывает очень интересно, как проблема в учебных группах: когда из клиентской роли человек переходит в директорскую в учебных работах, у него нередко возникают тревога и сопротивление, а иногда этот переход осуществляется вроде бы легко, а трудности обнаруживаются потом. Это существенная тема для проработки в учебной группе. Но вернемся к истории Марины.

*Е.Л.:* Итак, проявившийся в сцене блок подтвердил мою первичную гипотезу, убедил меня в том, что простой ход через интрапсихическую конкретизацию вполне уместен, он позволил через максимизацию чувств в этой ситуации, — поскольку регресс уже был налицо, — выйти на воспоминание о детской ситуации. Типичное техническое правило, прием ведущего психодрамы: переход в регрессивную сцену осуществляется через максимизацию чувств, и тогда директор спрашивает: “Сколько тебе сейчас лет, где ты сейчас, что с тобой происходит?”. Обычно видно по выражению лица, “по глазам”, что это воспоминание и ощущение уже есть — именно в этот момент задается вопрос. Если же чувства настолько сильные, что блокируют воспоминания, то есть чувства присутствуют, но протагонист не обнаруживает себя в другой временной точке своей жизни, тогда имеет смысл вывести в “зеркало”. Тогда можно, немного отстранясь от сцены, в этой позиции спросить: “Что ты здесь видишь, что это тебе напоминает, когда это было раньше в твоей жизни?”. Приходит соответствующее воспоминание, которое может стать следующей сценой. И затем совместно с протагонистом решаешь, нужно ли идти в эту сцену.

*Е.М.:* Иногда в такие моменты, если мы обнаружили нечто важное — и по реакции это очевидно, — случается и перезаключать контракт с человеком, который глубоко вошел в чувство. настолько глубоко, что оно не позволяет отрефлексировать, что же это за тема, ситуация. Когда мы вышли в зеркало и человек немного отстраненно посмотрел на себя, иногда именно в этот момент оказывается, что психодраматическая реальность требует проводить исследование чуть в другом направлении.

*Е.Л.:* Бывает, что тема, появившаяся в результате регрессивных переживаний, оказывается более тяжелой, глубокой, драматичной, чем предъявленная поверхностная жалоба на застенчивость, трудности выбора профессионального пути или на что-то другое...

И вот мы оказались в новой сцене. Я не помню точно возраст, но важно, что это 3 — 5 лет. Я глубоко убеждена, что понимание эриксонских стадий детского развития — хороший ориентир для директора. В данном случае появление Чувства Вины как одного из персонажей четко указывает на период, когда это происходит, в данном случае это 3 — 5 лет, период инициативы/вины. Что конкретно скажет протагонист — три, четыре или пять, неважно, а важно, что в этот период.

*Е.М.:* Точно так же, если протагонист во взрослой сцене, связанной с упреком матери: “Ты неряха, ты грязная”, начинает испытывать явное, яркое, мучительное чувство стыда, это будет свидетельствовать о более раннем периоде, о второй фазе. Понятно, что детская сцена в драме будет из этого периода. Но у нас, конечно, третья.

Мама и девочка сидят на диване, девочка хочет рисовать, ей не терпится общаться с матерью: и показывать свои рисунки, и под бочок к маме приластиться — она нуждается в контакте. Она приходит к маме на диван, и мама правильным родительским голосом говорит: “Да-да, это, конечно, все очень хорошо и интересно, я понимаю, что тебе хочется”... И скорее достаточно равнодушно ее треплет, чем гладит: “но...”. И дальше следует родительская инструкция о том, что нельзя терять время зря, а надо заняться делом, надо почитать книжку и т.д. Мучительность такой ситуации для ребенка состоит в том, что ее сначала допускают до контакта, но он не может развиваться, не становится полноценным, обрывается. Фактически она получает скрытую критику в форме инструкции и скрытый запрет на эмоциональное выражение. То есть “этой потребности у тебя быть не должно, я лучше знаю, какие у тебя могут быть потребности”.

*Е.Л.:* Фактически, тем самым она говорит: “Ты мне нужна как кукла, робот, выполняющий правильные действия”.

*Е.М.:* И возникшее чувство, связанное не только с эмоциональным контактом, но и с творчеством, с инициативой, в этот момент блокируется. Ребенок напряженно и внешне послушно идет читать книжку — то есть действовать правильно. Возможно, именно в этот момент или в один из таких моментов и было принято то самое решение: “Я буду выполнять, но без души”. Потому что до этого испытана боль.

*Е.Л.:* Здесь хочется добавить некоторый более общий комментарий о том, как психодраматисту относиться к сценам, о которых рассказывает протагонист. Иногда бывает, что вспоминается, бессознательно всплывает действительно травматический эпизод, вроде наблюдения за дракой родителей (пьяный отец нападает на мать с ножом), которое соответствует концепции травматического происхождения различного рода негативных форм поведения. Но гораздо чаще в психодраме в виде конкретного эпизода мы сталкиваемся с действием различных психических структур и повторяющихся паттернов, с проявлениями семейной системы. Важно отметить, что многие не совсем понимают психодраму из-за конкретного характера разыгрываемых сцен, полагая, что фактически психодрама работает только на концепции психотравмы. Это совсем не так.

*Е.М.:* Это совсем не так. Более того, реальная жизнь семьи состоит из огромного количества конкретных эпизодов, они могут быть противоречивы и могут складываться в очень сложный рисунок. Если посмотреть на день, проведенный матерью с пятилетним ребенком, то по насыщенности, по количеству событий психической жизни это почти как день в нашей психодраматической группе. Разумеется, то, что всплывает у наших протагонистов в момент, когда мы их спрашиваем: “Где ты сейчас, сколько тебе лет?” — это некоторая символическая репрезентация чаще всего повторяющегося паттерна семейной жизни.

*Е.Л.:* Именно поэтому мы всегда говорим протагонистам, которые не могут ничего вспомнить для конкретной сцены: “Придумай эту сцену”. Мы убеждены в том, что создание сцены, которой, может быть, на самом деле никогда и не было именно в таком конкретном виде, реконструирование ее с помощью фантазии, фактически является мифологическим оформлением реально существующего у человека внутреннего паттерна, внутренней репрезентации.

*Е.М.:* Морено говорил, что протагонист исследует свою правду. Эта правда больше, чем фактологическая.

*Е.Л.:* Примитивно понимать, что вспоминаются только реальные, конкретные сцены, — значит полностью отрицать возможность использования в психодраматической работе аналитических, психодинамических моделей, моделей семейной терапии, но они безусловно применяются психодраматистами и дополняют мореновскую концепцию. Нет ни одного известного мне ведущего в психодраме, который бы не пользовался когнитивными схемами, теоретическими моделями этих терапевтических подходов. Фактически в ходе психодрамы можно

увидеть все психодинамические и семейно-структурные паттерны. Обучающемуся психодраме студенту важно не только теоретически их изучать, но и уметь узнавать в реальном пространстве психодраматического действия. Психодрама — это такой инструмент, который не выкидывает за кадр, не выносит за скобки все достижения современной психотерапевтической мысли.

*Е.М.:* Иногда удивительное продвижение при работе с протагонистом дает директорское предложение воспроизвести, поставить самую что ни на есть обыденную сцену. Вот семья за ужином, вот что-то, что называется daily routine\*. Расположение в пространстве, обмен типичными репликами и обмен ролями со всеми, кто сидит за этим обеденным столом, позволяет удивительно глубоко проникнуть в то, что на самом деле происходит в этой семье, за этим обычным, одним из тысяч, ужином, и на самом деле может вывести нас на столь важную проблему, что использовать лишь конкретные регрессивные сцены и искать только травму было бы колоссальным обеднением. Более того — обесмысливанием.

Еще один важный момент, прежде всего для нашей культуры. И в учебной, и в клиентской работе, особенно когда речь идет об отношениях с матерью, мы часто имеем дело не с какой-то там разовой или десятиразовой травмой, а прежде всего с дефицитарностью. Не с тем, что мать сделала не так, а с тем, чего она не сделала. Тогда задавать протагонисту вопросы, ориентированные на травму, вообще бессмысленно: протагонист не знает, чего лишился. Мы видим (или в запросе сформулированы) отдаленные последствия этого, часто осознанные в общении с собственными детьми.

*Е.Л.:* Добавлю еще один момент о взаимодействии психодрамы с другими подходами. Студенты спрашивают: “А что же делать, когда вообще не удастся выйти на регрессивные сцены? Когда протагонист говорит, что вообще не помнит своего детства, полностью отказывается от какого бы то ни было продвижения биографии назад, в том числе от построения простейшей, типичной сцены из жизни семьи? Не удастся даже работа с метафорой?” Тогда есть прекрасный ход, который я регулярно использую и учу этому студентов, — создание семейной скульптуры. Этот ход, кстати, дает возможность произвести “стык” между психодрамой и семейной терапией, особенно в духе подхода В. Сатир. И даже те протагонисты, которые ищут и не могут найти никаких детских воспоминаний, никакого регрессивного материала, уж скульптуру-то, относящуюся к такому-то возрасту, как правило, по-

---

\*Обыденные дела (англ.).

строить могут. И оттуда можно вытащить все, что нужно, а потом, может быть, если нужно, даже и детскую сцену. Часто через скульптуру всплывают “запертые” воспоминания.

*Е.М.:* Да, семейная скульптура — совершенно золотые ворота.

*Е.Л.:* Все символические обобщенные приемы неоценимы и делают директора достаточно оснащенным и готовым к любому развитию событий. Если в этой драме с Мариной ей ни внутри сцены, ни в “зеркале” ничего бы не вспомнилось, то два входа, как минимум, — типичная сцена и семейная скульптура — оставались бы у нас в руках.

*Е.М.:* Итак, мама и дочка на диване. Марина ввела в детской сцене вспомогательное лицо на роль матери, они поменялись ролями. После чего директор предлагает протагонисту оставить на диване своего дубля и сесть рядом с ним как бы в зрительный зал, в зеркальную позицию. Вы садитесь рядом и смотрите на сцену взаимодействия маленькой Марины с ее мамой со стороны. Что тебя тактически побудило именно к этому действию? Ты даже сказала в тот момент, что хочешь обратиться к Марине-профессионалу, вы сидели с ней рядом, как коллеги, смотрящие учебный фильм. Мизансценой это было подчеркнуто, потому что были поставлены два стула и вы удобно сели рядом. Ты даже, не знаю насколько сознательно, отзеркалила позу протагонистки — вы сели одинаково, именно в удобную, расслабленную зрительскую позицию. Что это было?

*Е.Л.:* Я не буду утверждать, что это было абсолютно осознанно. Скорее всего, я помнила о словах Марины в первой сцене, когда она из роли Чувства Вины говорила: “Как профессионал, я должна понимать и правильно себя вести”. Там было не просто чувство вины матери, к нему еще было добавлено новое образование — “благодаря профессиональным знаниям”. Эти знания, вместо того чтобы освободить Марину от чувства вины, его еще и подкрепляют. “Вот еще и поэтому ты плохая девочка”, — говорит ей внутренний голос. Эту линию я не забыла. Для меня было важно изменить в ходе драмы тенденцию использования профессиональных знаний как средства для подтверждения неадекватного чувства вины на противоположную — использования их как средства, освобождающего от него, как источника более реального, более здорового, адекватного восприятия. Я надеялась, что мне удастся с помощью своих реакций в нашей беседе, может быть, провоцирующих, помочь ей посмотреть на ситуацию профессионально, в смысле объективно, то есть вывести за скобки, разделить интроект вины и взгляд профессионала. Это раз. Во-вторых, почему “зеркало”. Когда Марина играла эту сцену, у меня сложилось впечатление,

что она не понимает, что там происходит на самом деле, я не увидела у нее признаков инсайта. Сцена была разыграна формально, ее глаза говорили: “Ну и что?”.

*Е.М.:* А это часто бывает, когда обычная практика семьи именно такова. И у ребенка, выросшего в таком семейном контексте, нет никакого основания для того, чтобы ощущать происходящее как “нечто”, — другому не бывает, жизнь устроена именно так. Детскими глазами так оно и есть.

*Е.Л.:* Когда протагонист нам что-то показал и группе это очевидно, а самому протагонисту совсем не очевидно, мы используем “зеркало”: на то оно и существует. Это удача для директора — значит, мы нашли действительно очень важный эпизод, базовое заблуждение, о котором протагонист не догадывается. Тогда есть возможность получить в “зеркале” инсайт. “Зеркало” — это важный источник инсайта, хотя, конечно, бывает инсайт и без “зеркала”.

*Е.М.:* В конкретном рисунке этой драмы есть еще некий момент работы с виной. Маленькая Марина на диване с мамой. Она получает одновременно формальное принятие, а неформальное отвержение. Мне кажется очень мудрым в этой ситуации *не исследовать* чувства мамы (Марининой мамы), *не усложнять* эту картинку. Потому что задача заключается не в том, чтобы принять всю сложность того, что происходило с бедной мамой, а в том, чтобы освободить ребенка, маленькую Марину, от решения, принятого ею в одной, или в десятке, или в сотне подобных сцен. Из “зеркала” вероятность этого значительно выше.

*Е.Л.:* Инструкция “Посмотри как профессионал” является одним из приемов, помогающим дистанцироваться от паттерна семейных отношений. Очень часто, когда ставишь протагониста в “зеркало”, он чувствует то же самое и видит точно так же искаженно, как и внутри сцены. Тогда можно предложить посмотреть на сцену из определенной роли, из роли профессионала, мудрого старца — кого-нибудь, чьими глазами протагонист может посмотреть на ситуацию непредвзято, увидеть ее такой, какая она есть на самом деле, то есть со стороны членов группы и директора. Нередко простой инструкции “Посмотри как взрослый, посмотри как врач” бывает недостаточно. И приходится делать специальный разогрев протагониста, чтобы ввести его в роль нужного персонажа. А если и этого недостаточно, подключаются дополнительные техники. У меня было много случаев, когда достичь дистанцирования было крайне важно и одновременно трудно, и приходилось помимо введения протагониста в роль персонажа делать двойное, тройное, четверное “зеркало”.



*Е.М.:* Бывает полезно ввести его именно в возрастную роль — старичка, старушки, какого-то существа, мудрого и не очень вовлеченного.

*Е.Л.:* Для себя я называю таких персонажей фигурами экспертов. Причем всякие бабушки и дедушки здесь не очень полезны: если человек, то лучше посторонний, или сам протагонист в возрастной или профессиональной роли. В качестве экспертов могут выступать люди, которые славятся своей объективностью и невовлеченностью, например, знаменитые врачи, философы, педагоги (скажем, Песталоцци), а также архетипические образы внешнего мира, например, вековой Лес, Гора.

Итак, все мои интервенции были направлены на то, чтобы максимально дистанцировать взгляд Марины на ситуацию — ее взгляд со стороны — от привычного ей паттерна восприятия своих отношений с мамой.

*Е.М.:* И что же видит Марина в зеркальной позиции, сидя как коллега, рядом с директором? Она говорит, что здесь нет безусловной любви, нет безусловного принятия. Может быть, в клиентской группе протагонист, не владеющий этим словарем, сказал бы что-то немножко другое, но смысл, наверное, был бы тот же. Было бы сказано про то, что было “холодно”, “это неправда”, “она на самом деле так не чувствует”, “это формально, ей не до ребенка”, “маме некогда”. Тут наступает, на мой взгляд, самый рискованный момент драмы. До этого было более или менее ясно, куда направлена работа, понятно, что будет то, за чем туда отправились. А сейчас возникает вопрос о том, у кого же можно было получить это самое безусловное принятие, безусловную любовь. Ведь не исключено, что в реальной жизни человека такого и не было. Хотя я бы сказала, что конкретно эта работа (просто потому, что такова Марина как протагонист) все-таки показывала, что какие-то другие ресурсные влияния, о которых я ничего не знала, будучи гостем группы, все же были. Но я вижу, что дефицитарность отношения со стороны матери — это не все, что-то еще было. Марина знает, чего ей не хватает.

*Е.Л.:* Иначе она бы так легко не сказала в “зеркале” про безусловную любовь.

*Е.М.:* Иначе она бы не чувствовала истинного дискомфорта в ситуации, когда ей трудно проявить чувство, — она знает, что бывает иначе. Она бы не прочувствовала свой блок именно как стоящий на ее пути к чему-то важному, представляющему ценность.

*Е.Л.:* Об этом же свидетельствует и то, что в какие-то другие моменты она может нормально общаться. У нее есть модель, роль любящего родителя у нее все-таки есть. Это было ясно с самого начала.

*Е.М.:* Это было косвенно видно даже из того, какова Маринина девочка, как она была показана. Это очень теплый, безусловно не несчастный ребенок. Да, она тянет маму, хочет больше общения, чувствует, что не права, но ведет себя как ребенок, который все-таки много этого получал, иначе бы так не требовал. Здесь мы могли предполагать, что ресурсные, поддерживающие явления были. Появляется фигура дедушки.

*Е.Л.:* Он не первый раз появляется в драмах Марины. Она сама промаркировала: “Опять дедушка”. Так же, как есть мотив переходящих “злодеев”, который мы уже обсуждали, существует явление переходящих из драмы в драму спасительных фигур. К очередному появлению таких спасительных фигур у группы порой возникает амбивалентное отношение. И тогда слегка неудовлетворенно звучит: “Опять дедушка”, “Опять бабушка”, “Опять няня”... Звучит как неосознанное ожидание, что обязательно должно было появиться что-то новое — новый спаситель или злодей. Обидно им бывает не только потому, что “и эта моя проблема из-за бабушки”, но и потому, что “опять меня должен спасать дедушка”. Насколько я помню, Марина сказала “Опять дедушка” с некоторым разочарованием.

*Е.М.:* Это можно понять по-разному, не только как разочарование из-за того, что *кажется* повтором. Насколько я знаю по своей работе, в клиентских группах, когда в качестве ресурсного персонажа — спасителя, источника тепла и поддержки — выбирается представитель третьего поколения (бабушка, дедушка), это часто воспринимается как знак того, что с родителями не все было в порядке, возникает некоторое чувство, похожее на разочарование, сожаление. Некому было доброе слово сказать, кроме как бабушке или дедушке. Это соответствует еще и культурному контексту, когда людей определенного возраста действительно больше согревали бабушки и дедушки, чем занятые, замотанные родители. А кроме того, связано еще с одной проблемой — бабушки и дедушки часто сами недостаточно побыли родителями в силу культурно-исторических причин. Компенсаторно повышенное внимание и любовь к внукам спасительную функцию для внуков и выполнило. Такова специфическая боль нашей культуры, тихая, но распространенная, когда мальчик из неполной семьи говорит, что он дедушкин сын, или девочка из полной семьи говорит, что она бабушкина дочка. Здесь это может быть связано не только с воспроизводимым рисунком драм как таковых, а просто с воспроизводимым рисунком жизни. Хорошо, что эти старики были, у других и такового нет.

Марина выбирает на роль дедушки Олега, нашего первого протагониста этого дня. И происходит нечто очень важное — темп работы за-

медляется. По моим наблюдениям, обращение с позитивным ресурсом человека, который испытал дефицит чего-то, требует особого внимания и поиска. В работе с тем, что может вызывать негативные чувства, как правило, темп бывает высокий с того момента, когда барьер пройден. Сопротивление преодолено, и человек начинает выражать негативные чувства: они накоплены, они подпирают и “выстреливают”. Когда речь идет не о травме или серии неправильных действий, а об отсутствии правильных действий и эмоционального опыта, представляющего ценность, к такому опыту у протагониста бывает особенно бережное, очень настороженное отношение. То есть в самой этой бережности есть оттенок настороженности: а то ли это на самом деле? Протагонисты в подобных ситуациях осторожно подбирают слова, но меняются ролями легко и с удовольствием, потому что приятно стать любящим, ценным человеком из своего прошлого. И чувство правды, которое есть в хорошей психодраматической работе, не позволяет играть “с педалью”. Именно в такие моменты для протагонистов очень важно все делать точно, не торопиться.

Та маленькая сцена, которая происходит между бабушкой и маленькой Мариной, — сцена про любовь, — получилась очень философской. Она стала еще одним путем коррекции этой гиперответственной, — а на самом деле виноватой — позиции взрослой Марины как матери. Дедушка сказал, что любви столько, сколько ее есть, а даешь ее столько, сколько можешь. Это замечательный диагностический знак того, что коррекционная работа действительно состоялась, потому что у ребенка, лишенного чего-то, с фрустрированной естественной детской потребностью в одобрении, принятии, безусловной любви, образ альтернативы, то есть того, какова на самом деле любовь, может характеризоваться (и часто так бывает) этой безграничностью, безмерностью. Такова обратная сторона дефицита, голода, что свойственно именно непроработанным инфантильным потребностям. Соответственно, никакой любви в жизни человеку не будет достаточно, всегда будет мало. То, что в этой сцене “формула любви”, произнесенная устами самой Марины в роли бабушки, звучит буднично, умеренно — “есть, сколько есть, а выразишь, сколько можешь” — очень хороший знак. Такое послание — лучшее противоядие не только чувству вины Марины как матери своего ребенка, но и ее собственным запросам к миру, возможно, сохранившимся в непереработанном, неотрефлексированном виде.

*Е.Л.:* Упоминание о потребности в безусловной любви приводит к еще одному небольшому комментарию в терминах эриксоновских стадий развития. Марина из “зеркала” сказала, что ей не хватает безусловной любви. Для меня здесь была еще и диагностическая информация

о том, что источник происхождения ее проблемы в данной драме, проявившейся сначала как результат трудностей третьего периода по Эриксону, на самом деле не только там, а еще глубже — в первом периоде. Потому что тема безусловной и условной любви — это тема именно периода формирования базового доверия к миру. Одна проблема надстраивается над другой, более глубокой. В терапевтической работе вообще и в драме в частности мы нередко копаем на одном уровне, а потом проваливаемся на какой-то другой. Фактически, сцена с дедушкой — это не только и не сколько тема коррекции вины, сколько движение в сторону коррекции проблем развития первого периода жизни.

*Е.М.:* На это указывают и другие вещи. Изначально, в первой формулировке запроса звучит тема физического контакта (это — раз), и это нас четко отсылает к тому, что что-то звучит и на первом периоде. Второе — чисто из практических соображений — мать, как она показана, ведущая себя таким образом. Можно себе представить, что во время младенчества своего ребенка она гладила пеленки с двух сторон, боясь за стерильность, а лишний раз потискать, обнять по каким-то ее собственным причинам ей было сложно. Почерк материнского поведения мы додумываем.

*Е.Л.:* А потому студентам важно понимать, что порой бывает невозможно сразу решать проблему, то есть заниматься конкретной коррекционной работой там, где ты видишь первопричину. Сама заявленная тема намекала на травму первого года жизни, но возможности проникнуть туда сразу не было, потому что на это наложены проблемы следующих уровней. Опять мой любимый образ капусты — сначала нужно снять верхний капустный лист и только потом следующий. Поэтому я обрадовалась, когда Марина сказала про недостаток безусловной любви, и ей удалось спуститься туда, “где на самом деле кошелек и потерялся”. Дальше работа как бы сменила тему. Ты назвала это сценой любви, и хоть она происходила в контексте 3 — 5 лет, но на самом деле на психологическом уровне одновременно была еще и сценой первого года.

Здесь важно отметить, что выбор в такой сцене мужской ресурсной фигуры — диагностически не очень хороший признак. Делая этот выбор, протагонист как бы говорит: “Я не верю, что женщина может дать настоящую родительскую любовь”.

*Е.М.:* Для взрослой женской жизни такому раскладу очень часто соответствует поиск, как ни странно, материнской роли и функции у мужчины, что и происходит в Маринином случае. Ее сложности в отношениях с мужем не удивляют.

*Е.Л.:* Когда в какой-нибудь следующей драме удастся такую же сцену родительской любви к ребенку проиграть пусть с архетипической, но все-таки материнской фигурой, то это будет продвижение. И обычно это в конце концов удается сделать.

Если вернуться к сцене с дедушкой, то в ней были еще некоторые важные моменты.

*Е.М.:* Дедушка сначала пожурил маму за то, что она не дает ребенку побыть ребенком. После этой сцены их прямого взаимодействия, когда Марина-девочка была обласкана и были сказаны “те самые” слова, они отправились куда-то гулять.

*Е.Л.:* Что вообще означает двойное разрешение. Разрешение испытывать потребность в родительской любви и разрешение на инициативу, потому что отправляться гулять, скорее, соответствует идее творческого самовыражения, инициативы, открытия внешнего мира. Поскольку мы уже говорили о том, что обе потребности были фрустрированы в этой сцене, то очень важно, чтобы в исцеляющей сцене обе потребности — из первой и из третьей фазы по Эриксону — были отмечены поведением дедушки, санкционированы, разрешены и реализованы протагонистом. В связи с этим директору, если бы сам протагонист в роли дедушки не повел ребенка гулять или не сделал чего-то творческого, открывающего инициативу, следовало бы придумать, каким образом протагониста в роли дедушки к этому стимулировать, например, вопросом или репликой.

*Е.М.:* Возможно, это был бы вопрос к протагонисту в роли дедушки: “Дедушка, что нужно вашей девочке?”.

*Е.Л.:* И это делается, потому что в данном случае только укачиванием и лаской нельзя было бы обойтись. Да и не пришлось.

*Е.М.:* Что интересно: как правило, после сцен проявления непосредственного, физического чувства возникает какая-то следующая потребность. После сцен качания, держания на руках, физического, теплого обласкивания, когда наш протагонист, который получил свое в этой регрессивной сцене, открывает глаза, мы спрашиваем: “Чего тебе теперь хочется?” — уже не в роли дедушки, а в роли ребенка. Возникает некоторый запрос следующего уровня, и мы движемся обратно, из глубокой регрессии на следующий уровень. Спонтанно, естественным образом воспроизводится неуклонная, железная логика развития. Итак, гулять — гулять куда-то в мир.

Классическое продолжение драмы — возвращение во взрослую роль, в свой дом, в ту самую сцену, с которой мы начинали: кухня, детская, дочка, стук в стенку.

*Е.Л.:* Произошли ли реальные изменения во внутреннем состоянии протагонистки или нет? У меня была твердая уверенность, что произошли, иначе я не предложила бы повторить эту сцену. Если директор не уверен, что нечто произошло, состояние изменилось, то лучше не спешить в такую сцену, иначе это будет повторение неуспеха. То есть нам нужно постараться гарантировать протагонисту возможность убедиться: “Да, действительно, во мне что-то изменилось”. То, что в классической психодраме называется “тестом на реальность”, для меня еще и подкрепление (может быть, даже в большей степени). В данном случае внутреннее состояние протагонистки действительно изменилось, наступило как бы эмоциональное “насыщение”. Марина изменила свое отношение к этой ситуации, и на тот же самый стук теперь у нее возникла совсем другая эмоциональная реакция. Уже было ясно, что будет дальше.

*Е.М.:* Она по-другому пришла к ребенку и на настойчивые, “максимизированные” вопросы “а ты меня любишь, а ты со мной побудешь, а сколько ты со мной побудешь” старых реакций не дала. В ее поведении был целый спектр чувств, а в ответах — разнообразие и своего рода “объемность”. В эмоциональном отклике все было очень прямо и чисто, тепло, а на вопрос “сколько” был ответ “сколько смогу”, то есть дедушкин совет был принят во внимание. Это очень важный момент, потому что он показывает, как много произошло не только с барьером, но и с Виной. Первоначальная интрапсихическая конструкция, которая держала протагониста — “не могу, но должна; должна все, и поэтому не могу ничего”, — была размыта работой в двух предшествующих сценах. И “не должна, но могу столько, сколько смогу” — некое свободное проявление истинного чувства лишилось двух сдерживающих блоков — и раздражения, и вины.

*Е.Л.:* Это было приятно наблюдать. Как директор я часто делаю провоцирующие замечания типа: “Не раздражает ли она тебя?”; “Она так много от тебя хочет, а ты так устала”. Смысл таких замечаний заключается в дополнительном усилении теста на реальность. С другой стороны, на мой взгляд, была хороша игра вспомогательного “Я”, дочери Марины, которая — фактически без моей наводки — стала преувеличенно назойливым, приставучим ребенком. Если бы участница, играющая роль дочери, сама не повела себя так, я бы именно об этом ее и попросила. Провокация на проверку оказалась с двух сторон — со стороны вспомогательного “Я” и со стороны директора. И на те самые вопросы — “Не слишком ли дочка назойлива, не раздражает ли это тебя?” — Марина отчетливо отвечала: “Нет, все нормально”. Цель таких провокаций — не только проверка, но и закрепление успеха, и перевод до-

стигнутого успеха на уровень осознания с помощью маркировки для протагониста того факта, что действительно что-то изменилось. Это была последняя сцена. На ней мы смогли закончить.

*Е.Л.:* Ты согласилась со мной в том, что в данной драме не нужно было исследовать чувства мамы Марины. Здесь действительно не надо было, чтобы протагонистка испытала сочувствие к бедной маме, поняла все мамины трудности. Но в какой-то момент я все же обратила внимание на трудности маминой жизни. Я напомнила Марине о ее драме про мамину судьбу, которую мы делали в технике драмы предков. Этой короткой маркировкой я хотела актуализировать и “подвязать” к данной работе воспоминания о том, что все-таки мама не такая злодейка, а просто она была такая, какой ее сделала жизнь...

*Е.М.:* В таких ситуациях, если, предположим, не было предыдущей драмы с исследованием роли мамы и сложностей ее жизни в достаточном объеме, вместо напоминания об уже выясненных обстоятельствах, объясняющих ее неправильное поведение, мы, как правило, говорим протагонисту: наверное, у мамы были свои причины так себя вести, но... Это просто две разновидности работы. Их обычно приходится делать по отдельности.

*Е.Л.:* Для протагонистов с сильным чувством вины и тех, у которых, как у Марины, существует сильный запрет критиковать своих родителей даже в мыслительном пространстве, бывает особенно важно зафиксировать позицию директора — не осуждающую по отношению к родителям.

*Е.М.:* Психодрама дает для этого специфические возможности, потому что понятно, что сделать маме замечание директор не может, но дедушка — вправе. Это может быть мягкое замечание: “Ну что ты, в самом деле, ребенка...”. Дедушка критикует мамин стиль общения с дочерью не только мягко, но и по вполне конкретному поводу: оценивает действие, а не личность. Это, к слову сказать, одна из замечательных психодраматических возможностей допустить хоть какую-то дозу необходимой критики в адрес “неприкосновенных персонажей”: ситуация налицо, чувства и оценки конкретны и живы. Так и открываются некоторые клапаны в отношении заблокированных, сложных или амбивалентных чувств по отношению к родительским фигурам.

*Е.Л.:* К слову, о неосуждающем отношении к персонажам драмы, которые совершили что-то не то или не сделали чего-то важного по отношению к протагонисту в детстве. Хотелось отметить возможность дополнительного развития сюжета в этой или другой драме, — например, после критикующего маму замечания дедушки полезно поменяться

ролями: протагониста из роли бабушки поместить в роль мамы. Нередко протагонист показывает, как мама “приходит в себя”, возвращается в нормальное состояние достаточно хорошего родителя, просит прощения и делает для ребенка все, что необходимо в данной сцене. И уже не нужно, чтобы протагонист в роли какого-то постороннего лица компенсировал нечто недоданное себе-ребенку: куда лучше это сделать из роли своей мамы. Это всегда предпочтительнее и оказывает более эффективное и сильное воздействие. Тогда роль спасителя или помощника становится уже не холдинговой ролью, а всего лишь ролью эксперта, мудреца, наставляющего на путь истинный. Тогда он уже не замещающая фигура, дающая любовь вместо собственного родителя, а всего лишь фигура, растапливающая лед, открывающая закрытый клапан.

Если бы по опыту предыдущих драм с Мариной я не знала, что дефицитарность в отношениях с матерью действительно серьезная проблема (а в данной драме это было видно, в частности, по ее полному непониманию из зеркальной позиции того, что происходило в сцене), то я безусловно сначала попробовала бы получить этот ресурс от мамы напрямую. Когда ты не знаешь протагониста, всегда лучше попытаться сделать именно это, и лишь обнаружив, что не получается, вернуться к поиску другой позитивной ресурсной фигуры. В последнем случае протагонист из роли ресурсной фигуры посылает маме в прямой или косвенной форме сообщение: “Раз ты не можешь, то я это сделаю”. Такая проверка крайне важна и с диагностической точки зрения. Ведь если удастся получить ресурс от роли того же родителя, который фрустрировал ребенка, то это позитивный диагностический признак. Если воспользоваться понятием из теории объектных отношений, он указывает на наличие достаточного уровня константности объекта по отношению к данной родительской фигуре. А если не удастся, то свидетельствует об определенных нарушениях константности объекта.

*Е.М.:* Мне случалось проводить аналогичные драмы, где события развивались следующим образом. Появлялась фигура советчика (это могла быть бабушка или муж той мамы, о которой шла речь), который каким-то образом выводил маму из неадекватного состояния, освобождал ее от какого-то груза, связанного не с ребенком. Этот персонаж брал на себя какую-то часть маминой “заморочки” и удалялся — предположим, на кухню, — оставив маму в эмоциональном контакте с ребенком, очищенной, освобожденной от того, чем на самом деле была занята ее голова до появления этого лица. Подобный эпизод несет очень четкое сообщение о том, что мама — не урод, просто своей



жизнью она загнана в некоторое нечувствительное состояние. И как только в психодраматической реальности кто-то взял немножко ее груза на себя, она, как мама, исцелилась или он избавил ее от заблуждения.

- Е.Л.:* В драмах ресурсный персонаж типа воспитателя, врача или психотерапевта, нередко говорит родителю: “Ты неправильно делаешь”. Помню драму, где протагонист в роли известного детского врача сообщает некоторую простую истину, что детей надо ласкать, утешать, когда плачут, а протагонист в роли мамы отвечает: “А у Спока написано, что к нему не надо подходить, когда он кричит”. Терапевт разубеждает, а протагонист из роли мамы говорит, что если бы она не поверила авторитету Спока, то так бы не поступала. И в результате как бы психологического просвещения происходит изменение поведения мамы.
- Е.М.:* Это мне напоминает еще один момент из опыта нашего обучения. Нас учили технически, телесно делать сцены укачивания, держания на руках, когда есть материнская фигура и есть физически большое тело протагониста в роли ребенка. Как сесть на пол, как взять, чтобы не смущать взрослого человека? Прежде всего нужно позаботиться о том, чтобы было удобно протагонисту. После чего наш тренер сказал: “Если вы, вспомогательное лицо в материнской роли, посидите так минуту, то у вас заболит спина, поэтому спину кто-то должен подпереть, подстраховать”. А в жизни это соответствует вот чему: чтобы женщина могла отдаться заботе о своем ребенке, ее спина должна кем-то немножко “страховаться”. Должен быть кто-то — не обязательно муж, это может быть сестра, подруга, мать матери, отец матери, — кто поддержит, как бы беря на себя в физическом смысле необходимость держать позвоночник определенным образом, а в житейском смысле — что-то другое. Нам приходилось работать с этой темой бесчисленное количество раз. Типичные сцены выражения обиды в отношении матери, которая “не так держала на руках”, часто завершаются уже после отреагирования осознанием уязвимости этой, казалось бы, всесильной материнской фигуры. Впервые в жизни удается взглянуть на эту незащитную материнскую спину, которую так ломит — руки, которые держат ребенка, каменеют оттого, что позвоночник никем и ничем не подстрахован, не поддержан.
- Е.Л.:* Если удастся выйти на этот уровень, то наступает другой, продвинутый этап исцеления травмы первого года. И тогда уже не только восстанавливаются детско-материнские отношения, но и становится нормальной структура семьи. В этом смысле идеально, чтобы поддерживающей оказалась фигура отца. У меня была группа, где только на

седьмой-восьмой раз удавалось выйти на такую структуру правильной семейной конфигурации.

*Е.М.:* Фактически мы таким образом подбираемся к работе с первичной триангуляцией. Но это уже другая история, и напрямую в данной драме ты с этим не работала.

Хочется сказать два слова об одной тренерской проблеме: процесс-анализ — это колоссальное искушение; очень многое кажется важным, очень жаль упустить какие-то смыслы. Порой случается отказываться от полного, развернутого “полотна”: время, контракт, актуальное состояние группы. Тогда приходится писать или наговаривать на диктофон, чтобы не потерять какие-то важные детали. Сейчас мы с тобой сделали то, что надо бы делать после каждой драмы, будь то хоть десятиминутная виньетка.

Кроме всего прочего, это облегчает разговор с представителями других психотерапевтических субкультур... Например, читатель может заметить, что психодрама как метод и мы как его носители достаточно легко, охотно и радостно вбираем элементы других психотерапевтических субкультур. Это не означает, что метод эклектичен, это значит, что метод веротерпим.

**Алексей Орлов**

## **“СЛОЖНЫЙ” ПРОТАГОНИСТ В ПСИХОДРАМЕ\***

До сих пор мне не довелось встретить ни одного проблемного пациента — такого, чей терапевтический курс напоминал бы плавание впервые спущенного на воду корабля, гладко скользнувшего со ступеней.

*Ирвинг Ялом*

Эта статья посвящена проблеме “сложных” или “трудных” клиентов в психотерапии. Мы хотели описать те сложности, которые встречались в нашей практике, и поделиться опытом их преодоления. В центре нашего внимания находятся технические и процессуальные проблемы, возникающие при групповой работе во время проведения психодрамы.

Мы постарались создать собирательный образ “сложного” клиента. В практике вы можете встретить как отдельные элементы поведения такого протагониста, так и весь “букет” описанных в статье сложностей в работе с ним. Поведение “сложного” клиента часто напоминает поведение клиента с пограничным уровнем развития личности, но не тождественно ему. “Сложный” клиент — более широкое понятие, которое мы использовали для обобщения трудностей, возникающих при проведении терапевтических групп. Если вы встречаете в своей работе большинство трудностей, описанных ниже, то это повод задуматься о наличии пограничного уровня развития личности у такого клиента.

В индивидуальной психотерапии проблема “сложных” клиентов достаточно широко обсуждается в литературе (Н. Мак-Вильямс “Психоаналитиче-

---

\*Впервые опубликовано в сборнике “Психодрама”, вып. № 2. Новосибирск, МИГИП, 2002.

ская диагностика”, О.Ф. Кернберг “Тяжелые личностные расстройства” и др.). А в литературе по групповой работе эта проблема освещена мало (И. Ялом “Теория и практика групповой психотерапии”).

В дальнейшем мы будем описывать свой опыт в логике ведения психодраматической группы: знакомство с членами группы и разогрев, заключение контракта и фаза действия.

**Подготовка.** Все классические руководства по групповой психотерапии подчеркивают важность так называемых “рамок” психотерапии, в частности, подбора участников и знакомства с ними. Западные коллеги имеют возможность заранее провести интервью, проанализировать свои впечатления о каждом участнике группы и прогнозировать возможное развитие группового процесса. Это достигается тем, что их работа вписана в социальную политику психического здоровья, состав группы и приход участников гарантирован. Реальность нашей работы в условиях “дикого” рынка такова, что зачастую нет заранее сформированной группы и сроки существования группы гораздо короче, чем на Западе. Вопросы диагностики участников группы нам приходится экстренно решать в начале и в процессе ведения группы, будь то ознакомительный воркшоп или пролонгированная группа. В тех случаях, когда есть возможность для предварительного знакомства, такого пациента трудно диагностировать за одну сессию.

**Знакомство и разогрев.** В самом начале ведения группы, на этапе знакомства и разогрева, выделяются участники, которым как будто очень сложно понять и принять правила группы. Такие участники пытаются спорить с ведущим, стремятся навязать собственные правила, открыто или косвенно подвергают сомнению то, что предлагает ведущий, бесконечно переспрашивают и уточняют инструкции. Во время групповых обсуждений они не считаются с другими участниками группы — перебивают их, затягивают собственные монологи. Их сопротивление может проявляться как в открытых словесных баталиях, сопровождающихся бурным выплеском эмоций, так и в тихом саботировании выполнения упражнений, демонстративном враждебном молчании. Такое поведение еще не является проявлением групповой динамики, хотя и оказывает активное влияние на нее.

Эти трудности помогает преодолеть спокойная, терпеливая, но твердая позиция ведущего, показывающего, что, с одной стороны, он готов принять этого участника, а с другой стороны, это принятие возможно при условии выполнения правил группы. На начальных этапах групповой группы мы рекомендуем останавливать споры, в которые “сложный” участник пытается втянуть группу, а при демонстративном молчании или аутичном поведении — ненавязчиво показывать свою заботу и готовность помочь при необходимости. От терапевта требуется терпение, чтобы выдерживать психо-

логическое давление на протяжении всего времени работы группы, так как “сложный” участник не сможет вести себя как остальные, для него соблюдение правил является проблематичным, его внутренний конфликт будет развиваться вокруг решения именно этой задачи.

Вместе с тем, “сложный” клиент не всегда проявляется на начальных этапах. Иногда он ведет себя так же, как и остальные участники группы.

**Заключение контракта.** Часто участники группы выбирают в качестве протагониста именно “сложного” клиента, так как он своим поведением привлекает внимание других участников и принимает “огонь групповой динамики” на себя. С таким протагонистом очень трудно сфокусировать главную тему работы. Существуют два основных варианта: либо протагонист очень широко формулирует тему — “Хочу стать счастливым, хочу стать преуспевающим” и т.д. При этом он подразумевает, что может избавиться от чего-то или приобретет какое-то качество в принципе, не соотнося его с реальными условиями и индивидуальным контекстом. Либо, наоборот, он формулирует проблему чересчур узко и конкретно — “Избавьте меня от придирок моей матери” или “Пусть он (молодой человек) любой ценой будет жить со мной”. Дело не в конкретной формулировке запроса, а в той позиции, которая стоит за этим. Такой протагонист просто хочет избавиться от того, что ему доставляет дискомфорт, ему сложно разобраться в сути проблемы и противоречивом характере своих намерений, он предъявляет к себе и другим чрезмерно высокие требования и очень сильно разочаровывается, когда эти требования не удовлетворяются.

Все попытки директора уточнить, сделать проблему более осязаемой обычно ни к чему не приводят. Протагонисту сложно понять точку зрения ведущего, ему кажется очевидной собственная позиция, а попытки разобраться в ней и прояснить ее вызывают только раздражение. Заключение контракта на реальные изменения на данном этапе зачастую невозможно. Переформулировка проблемы и ее уточнение становятся для директора главной задачей, которую он в этой ситуации не может проговорить и разделить с протагонистом. Директору приходится держать в голове три задачи: ту, которую сформулировал протагонист, те реальные изменения, которых можно добиться с точки зрения директора, и то, каким образом наличие этих двух задач можно решить в процессе психодрамы.

В общем виде цель директора можно сформулировать так: сделать внутренний мир для пациента чуть более доступным и дать ему возможность в безопасной и поддерживающей обстановке осознать противоречивость собственных желаний и убедиться в необходимости жертвовать частным ради главного. Достичь такой цели невозможно за одну терапевтическую сессию, для этого потребуются создание сплоченного группового контейнера, что занимает довольно длительное время.

**Действие.** Специально организованное психодраматическое пространство позволяет создать особую реальность, где представлена внутренняя жизнь протагониста. Внутри этого пространства разворачиваются взаимоотношения и конфликты внутренних ролей протагониста, определяющие его чувства и поведение. Протагонист имеет возможность увидеть этот мир, понять, как он устроен, и попытаться что-то изменить в нем.

Главные сложности в работе директора-психодраматиста или группового психотерапевта проявляются во время постановки драмы, когда “сложный” участник группы становится протагонистом. В этом случае его внутренний конфликт начинает разворачиваться на более глубоком уровне, и он непременно постарается сделать участником этого конфликта ведущего группы.

Ведущий в такой ситуации будет чувствовать себя в эпицентре того шквала чувств, которые испытывает протагонист. В ходе работы ему не раз придется иметь дело с противоречивым поведением протагониста, подвергаящим испытанию способность терапевта сохранять ясность мысли. Такое поведение протагониста вызывает у психотерапевта сильный эмоциональный отклик. Возникает чувство, что клиент намеренно морочит голову и испытывает терпение терапевта. Такое поведение протагониста может вызывать сильные защитные или контрпереносные реакции.

Во время построения ключевой сцены, когда главной задачей психотерапевта является выведение на сцену всех необходимых действующих лиц, такой протагонист стремится расширить до бесконечности их список (это наблюдение было сделано во время совместной работы с Евгенией Шильштейн). Подобная тенденция усиливается, когда протагонисту по ходу построения сцены приходится встречаться с неприятными или пугающими его чувствами, которых ему удастся избежать в повседневной жизни. Его тревога резко повышается, и он реактивно вводит новый персонаж. У терапевта же возникает ощущение, что с каждой минутой количество персонажей все нарастает и нарастает и разобраться в них нет никакой возможности. В качестве ответной реакции у терапевта может возникнуть желание директивно удерживать минимальное количество действующих лиц в драме, что может сильно тормозить развитие терапевтического процесса.

Еще одну сложность на этапе построения ключевой сцены можно назвать “карусель ролей”. Такому протагонисту сложно дать реплику из роли другого человека, особенно от первого лица. Он или теряет ее и не знает, что мог бы сказать, например, отец в этой ситуации, или начинает выдавать фразы или реплики, относящиеся к другим ролям, например, ребенка, матери, случайного прохожего и др. (Этим наблюдением с нами поделился Нифонт Долгополов во время личной беседы.) Терапевту бывает достаточно

сложно разобраться, от имени какой из ролей в данный момент говорит клиент. На сцене появляется похожий на Змея Горыныча персонаж с несколькими головами и одним телом. Протагонист не может отделить одну роль от другой, словно не существует этих ролей по отдельности — для него это одна целая роль.

Если терапевт будет директивно настаивать на том, чтобы протагонист оставался в одной роли, то он окажется в положении Ивана — крестьянского сына, который, отрубая одну голову Змея, получал на ее месте несколько новых. Терапевту приходится иметь дело со всеми “головами” сразу, для того чтобы постепенно научить каждый персонаж жить по отдельности.

После того как создано пространство, определены роли для вспомогательных “Я” и поставлена ключевая сцена, наступает непосредственно фаза действия, в которой моделируется психологический мир протагониста. На этом этапе встречается такая тактика поведения “сложного” протагониста, как перенос действия из психодраматического пространства в отношения с терапевтом. Например, в ходе построения сцены он начинает говорить, что все здесь не так и вообще совершенно не то, что он имел в виду и собирался делать. Такой протагонист может открыто или намеками обвинять терапевта в том, что все не так, как он ожидал, и втягивать терапевта в выяснение отношений. При этом психический мир протагониста и реальность лишаются четко очерченных границ и могут легко смешаться.

Если описывать этот процесс на психодраматическом языке, то протагонист проецирует свои внутренние роли не на участников группы, играющих роли вспомогательных “Я”, а на директора. Для того чтобы не допустить такого смешения реального и психического, терапевт, беря на себя функцию вспомогательного “Я” протагониста, разделяет внутренний мир пациента и внешнюю реальность. Технически это можно реализовать, назначив одного из членов группы на роль “директора”, и предложить протагонисту побыть в этой роли или обратиться к ней. Это позволит директору не включаться в разворачиваемое протагонистом действие и управлять процессом групповой терапии.

Если же, минуя все описанные сложности, терапевту удастся построить ключевую сцену, вывести протагониста в позицию “зеркала” и попытаться таким образом показать, что происходит, то такой протагонист делает все для того, чтобы обесценить смысл этой сцены для себя и для группы, или просто отрицает наличие смысла. Например, он может сказать: “Это Вы здесь все придумали”, “Мы тут здорово поработали, но в жизни у меня все происходит совершенно иначе” или отвернуться и откровенно заявить: “Я просто не могу на все это смотреть”, “Да, и что мне теперь с этим делать?”. Протагонисту трудно увидеть не только смысл, стоящий за конкретной

сценой, но и принять ее как отражение собственной жизни. Со стороны может показаться, что ему неприятно видеть то, что не соответствует его ожиданиям, и он этого не видит.

Еще одной ловушкой для терапевта является то, что время, отведенное на драму, затягивается, порой кажется, что эта работа не закончится никогда. Но как только терапевт начинает завершать давно “застывший” процесс, протагонист активизируется, и кажется, что вот сейчас, наконец, наступит долгожданный катарсис. Однако, когда протагонист получает очередной “кредит” времени, процесс терапии снова останавливается. Если это не пресекать, то подобные ситуации могут повторяться по кругу, пока терапевт, протагонист и группа окончательно не лишатся сил.

Мы описали те трудности, с которыми может столкнуться психотерапевт в работе со “сложным” протагонистом. Такая работа каждый раз становится профессиональным испытанием для терапевта. К сожалению, не существует универсального алгоритма для работы с таким клиентом, и успех во многом будет зависеть от опыта терапевта и его личной проработанности. Однако мы можем сказать, что существует по крайней мере несколько правил, которые помогают в работе с такими клиентами.

- Основное правило — терапевт должен балансировать между двумя крайностями: директивным стилем поведения и отпусанием процесса терапии “на самотек”. Терапевт должен быть терпеливым, но не допускать вседозволенности клиента.
- Главное при этом — оставаться в терапевтической позиции, быть чутким к тому, что происходит с клиентом и в то же время очень внимательно следить за терапевтическими границами процесса.
- Терапевту важно стремиться занимать нейтральную позицию, не втягиваться в споры, не давать советы и не принимать ответственных решений за клиента, как бы тот ни провоцировал его на подобное поведение.
- Работая с таким клиентом, нельзя форсировать отработку навыков. Следует обращать внимание на те навыки, которые другим клиентам даются легко, например, навык удерживаться в рамках одной роли.
- Терапевту желательно находиться на безопасной дистанции (не только психологической, но и физической), для того чтобы клиент не смог спровоцировать в нем интенсивный контрперенос, прежде всего агрессивные чувства, такие как злость и ярость.



- Особенно важно следить за временем, чтобы работа длилась ровно столько, на сколько терапевт договорился с клиентом, или, если такой контракт не был заключен, сколько времени терапевт внутренне отвел на это.
- В связи с тем, что работа с “грудным” клиентом проводится в группе, важно не только самому придерживаться этих правил, но и следить за тем, чтобы другие участники группы выполняли групповые нормы. Такой клиент может вызывать у них интенсивную агрессию, и важно, чтобы эта агрессия находила свое выражение в группе, но при этом была безопасна для протагониста.

Ниже мы приводим таблицу, идея которой была предложена Виктором Семеновым для структурирования подобного опыта и диагностики “сложных” клиентов. Таблица дает психодраматистам возможность по-новому оценить и проанализировать собственный опыт.

№	Вопросы для анализа по этапам	Протагонист 1	Протагонист 2
1	Поведение протагониста на этапе начала группы и разогрева.		
2	Каким образом протагонист представляет проблему.		
3	Динамика введения персонажей протагонистом и построения сцены.		
4	Как протагонист выдерживает рамки роли.		
5	Как протагонист рефлексивирует в позиции “зеркала”.		
6	Каким образом группа на этапе обмена чувствами реагирует на работу протагониста.		

В этой статье мы постарались описать те технические трудности, которые возникают у психотерапевта при работе со “сложным” протагонистом, не пытаясь при этом проникнуть в его непростой и глубокий мир.

**Светлана Кравец**

## **НЕКОТОРЫЕ ДАННЫЕ О ВОЗМОЖНОСТИ ВЫТАЩИТЬ СЕБЯ ИЗ БОЛОТА ЗА ВОЛОСЫ Опыт работы в студенческой группе со сменным директором**

Начнем, как приличные люди, с определения понятий. Что такое студенческая группа? Всем известно, что будущие гештальтисты обычно собираются “тройками” раз в неделю между семинарами своих обучающих программ для отработки техники и собственной клиентской работы. Точно так же участники обучающих программ по психодраме собираются “пятерками”, “семерками” или “десятками” с той же периодичностью для тех же самых целей. Мы называем эти микрогруппы “студенческими группами” — может быть, это название существовало до нас, а может быть, мы его придумали, для того чтобы как-то обозначить этот вид своей учебной активности.

Идея описать уникальный в некотором смысле опыт учебной и клиентской работы в такой группе давно будоражила умы — как мой собственный, так и некоторых моих коллег по студенческой группе. Она, эта идея, просто витала в воздухе, однако для ее воплощения не хватало, наверное, достойного повода. И вот повод в виде проекта этой монографии появился. Скорее всего, я смогу дать только приблизительный набросок описания коллизий, характерных для такого вида психодраматической учебной работы, как студенческая группа. Причин две: во-первых, это первая попытка “взглянуть на себя со стороны” именно с такой точки, а во-вторых, групповой процесс еще продолжается.

Как младшего научного сотрудника меня смущает отсутствие “репрезентативной выборки”, состоящей хотя бы из двух групп такого рода, на сопоставлении опыта которых можно было бы делать “статистически значимые” выводы. Однако как психодраматист — недавно я узнала, что участ-

ники немецких обучающих программ называют психодраматистов “психодраматургами” — я вполне могу рассказать историю, сказку или повесть про жизнь отдельно взятой студенческой группы, сохраняя — разумеется! — всякую конфиденциальность относительно личностей. Может быть, кто-то из коллег, имеющих сходный опыт, тоже расскажет свою историю, и тогда научному сотруднику в ком-нибудь из нас тоже представится возможность воспользоваться своими статистическими инструментами.

## **СКАЗКА**

Жили-были в одном государстве люди, которые раз в месяц на субботу-воскресенье, вместо того чтобы мирно сидеть у телевизора (стирать белье, мыть полы, идти в гости, театр или церковь), отправлялись учиться психодраме. В своей учебной группе они, как и положено добрым людям, набирали “клиентские часы” и фиксировали в своих тетрадках (а кто-то и просто в памяти) элементы теории, техники, свои и чужие драмы, а также процесс-анализ. И вот однажды, когда эти люди уже стали пробовать себя в директорских ролях, они заметили, что им недостаточно времени для таких проб в субботу-воскресенье раз в месяц. И решили они собираться группой желающих чаще. И решение свое выполнили.

Сначала все шло гладко. Они составили список директоров, чтобы каждый в свой черед мог работать с группой, “как на самом деле”, упражнялись в проведении разогревов, виньеток и драм, проводили процесс-анализ прошлой работы в начале каждого занятия.

А потом с ними стали случаться разные приключения.

## **ПРИКЛЮЧЕНИЕ ПЕРВОЕ: ТЕНЬ ОТЦА ГАМЛЕТА**

Иначе эту коллизию можно назвать “Блуждающая проекция родительской фигуры”.

Мы помним, что группа учебная. Мы знаем, что учимся мы друг на друге и на себе. В учебной группе с тренером (ведущим, директором) имеется фиксированный лидер учебного процесса. Несмотря на то, что клиентская и учебная позиции участников обговорены в групповом контракте, родительские проекции (которые по вполне понятным причинам не интересуются контрактом и возникают в результате психотерапевтической работы) адресованы по большей части именно ведущему. Ведущий волен решать, что с ними делать (или не делать).

Иная ситуация в студенческой группе. Директор, который сегодня проводит занятие и отвечает за свои сегодняшние действия, завтра, то есть через неделю, превращается в обычного участника, и логичные последствия его работы как в индивидуальном процессе прошлого протагониста, так и в групповом процессе, становятся материалом для работы нового директора. А он, этот новый директор, может быть, планы на свое директорство уже месяц вынашивает. Он, может, хочет с “Детской комнатой” поупражняться. Он, может, терпеть не может “групповой динамики” (это такое состояние группы, когда все кричат, выпендриваются, саботируют всякую разумную деятельность и требуют к себе внимания, в противном случае угрожая кому-нибудь из группы нахамить или кого-нибудь научить жить).

Дальше — больше. Предыдущий директор вдруг понимает, что он очевидно виноват в несчастье (счастье), которое случилось с его протагонистом. А предыдущий протагонист вдруг замечает, что его директор почему-то к нему охладил (воспылал любовью, разговаривает как с маленьким). А все остальные члены группы вдруг обнаруживают, что сегодняшний директор все делает не так, как надо (или работает лучше всех). А кто-нибудь сидит в углу и анализирует, что происходит, но вмешаться не может, так как слова ему не давали (или, может, и вмешивается, нарушая договор и перехватывая директорскую роль у того, кому она по праву принадлежит). Ну, и так далее, вы понимаете...

Казалось бы, вот проблема! Да пусть сегодняшний директор делает свою “Детскую комнату”, только промаркирует группе, что с ней происходит, и пообещает проработать какой-то аспект происходящего в “Детской комнате”. Но это мы с вами такие умные, — когда пишем да читаем. А там страсти кипят! Там все знают, что делать! Кроме директора.

## **ПРИКЛЮЧЕНИЕ ВТОРОЕ: “НО ПАСАРАН!”**

В “большой” учебной группе оно как бывает? Есть учащиеся и есть учитель, тренер. Учитель мало того, что про метод знает больше всех членов группы, так еще и личностную проработку прошел, хотя бы в какой-то степени. По-любому — ушел дальше других. Знает, какие проблемы бывают, как они выглядят и как их решать.

А в студенческой группе? Вот сплотилась она, эта группа, на первом этапе своего существования — и давай темы заявлять, да сразу групповые! А директор сегодняшний, простите, член этой самой группы. Он на эту групповую тему на прошлом занятии сильнее всех разогрелся! Ну, пусть не сильнее, но и не слабее. И вот он строит сцену, например, с “растяжкой”, и тут

в одночасье в голове его (в лучшем случае в голове) становится пусто (в лучшем случае пусто!). Осатанелые вспомогательные “Я” рвут протагониста на части с воплями “Стой, а иначе смерть!” — “Беги, а иначе смерть!”, протагонист впадает в протрацию, вся группа — туда же. Где они и пребывают на протяжении ряда драм, которые, как на грех, (легко догадаться) почему-то все получают с проклятой растяжкой!

И здесь звучит сакраментальное: “Не верю в метод!”. Или: “Ты сопротивляешься методу!” И так, и этак бывает, зависит от того, кто больше пострадал от “зависа”, простите за каламбур, — директор или протагонист. Что же, не худший вариант — метод проекцию удержит. Примерно так же хладнокровно, как бумага все стерпит.

Казалось бы, да вынесите случай на супервизию в большой группе! А что делать, если большая группа уже не собирается?

“А-а-а, — скажете вы, — ну так, значит, вы расхлебываете проблемы, не решенные в большой группе!” А если и так? Жить-то все равно хочется...

### **ПРИКЛЮЧЕНИЕ ТРЕТЬЕ: “ДРАМА ПРЕДКОВ”**

Большая группа закончилась — время ее вышло. Отчеты еще не все сдали — не хватает директорских и протагонистских часов. Ходим в студенческую группу, добираем. Но психологической динамике, ей, как было уже не раз помянуто, сугубо безразличны наши организационные трудности. Она себе живет по своим законам. И мы вынуждены жить по ее законам, такова се ля ви. Группа пытается решить проблему изнутри.

### **ПРИКЛЮЧЕНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ: “ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ”**

Вот вы про что подумали? Я — про инстинкт самосохранения. Кажется, у групп он тоже бывает. Как же он работает? Жизнь показывает: если ничего не делать, то что-нибудь сделается само. Нужны изменения? Пожалуйста! Например, пусть сменится состав.

Кто-то пытается отработать этап сепарации? Нет ничего проще! Он может уйти из группы. То есть сепарироваться. Некоторые скажут, что это “отыгрывание”, “acting out”. А тут, извините, на то и психодрама, чтоб отыгрывать. Тот, кто ушел “в никуда”, скорее всего вернется рано или поздно. А некоторые уходят в профессиональную работу, в большой мир. Чего и требовалось достичь.

“Ну, так в группе никого не останется!” — скажете вы. И будете не правы. Людей, желающих посмотреть на психодраму — это метод психотерапии, если кто забыл, — немало. Кто-нибудь приведет коллегу, друга, клиента. Кто-то из пришедших посмотреть останется. Группа самосохраняется, как ни удивительно.

Или, например, кому-то надоело предоставлять территорию. Нет проблем для группы! Территорию можно сменить. Государство велико. В нем много помещений, в которых поместятся восемь, например, человек со своими стульями и батакой.

Какие еще удары готовит судьба? Всем надоели классические драмы, которые почему-то не приносят удовлетворения ни директору, ни протагонисту? Так можно сменить формы работы — делать виньетки, структурированные упражнения, отрабатывать техники.

Кому-то надоела безнадега? Можно прогулять пару-тройку занятий, а потом прийти посвежевшим, с проснувшимися надеждами.

В конце концов, есть много других “конфессий”: можно поучиться другому методу, пойти на индивидуальную терапию, жениться или развестись. Жизнь богата разными возможностями!

Вы спросите, почему же группа не распадается, если все решают свои проблемы — и личные, и профессиональные — “на стороне”? А я и сама у себя про это спрашиваю. С семьями тоже так бывает, многие замечали.

Я описала ряд способов, с помощью которых группа сохраняет свое существование без нашего интеллектуального вклада. Но, надо сказать, обдумывание происходящего нам, членам группы, тоже не чуждо. Что же я лично думаю по этому поводу?

### **“НА ГРАНИЦЕ ТУЧИ ХОДЯТ ХМУРО” (“РАМКИ ВЫДЕРЖИВАЮТ”)**

Из моего угла ситуация выглядит так. Если группа не распадается, значит, в ее состав входит некоторое количество людей, для которых она еще не выполнила своих задач. Это если без мистики. А если с мистикой, — без которой, я полагаю, никакие реальные группы долго прожить не могут в силу некоторой первобытности своего группового мышления, — раз группа не умирает, значит, не явилась к ней еще старуха с косой, не выпала нитка из рук мойр, не выполнила еще группа своего предназначения в этой жизни. А про “вампитер” своего “карасса” мы узнаем после смерти — так говорит Боконон (смотри Воннегута, “Колыбель для кошки”).

У любой психотерапии есть некоторые рамки. Именно в этом, с моей точки зрения, состоит одно из принципиальных отличий психотерапии от других способов лезть человеку в душу с целью приведения ее в более приемлемое с чьей-нибудь точки зрения состояние. Одним из самых бесспорных материальных проявлений этих рамок являются стены того помещения, той территории, где психотерапия проводится. В нашем густонаселенном государстве практически отсутствуют бесхозные помещения. Даже подвалы и сараи имеют хозяев. Другое дело, что там может царить запустение, — но это тема для отдельной песни. Итак, первая несомненная роль в спектакле студенческой группы — это Хозяин территории.

Наша группа на протяжении своего трех, что ли, летнего существования по разным причинам сменила четыре помещения. За каждое из этих помещений кто-то отвечал. Можно отметить, что каждый раз хозяин помещения становился в некотором смысле “стражем границ”. Он сильнее всех других ратовал за соблюдение групповых правил и норм, за точность соблюдения сеттинга, в частности, за стабильное время начала и окончания занятий.

Вторая важная роль, которую я могу выделить, это роль Провокатора. Таковую роль может взять на себя тот или другой член группы, важно, что он раньше всех чувствует “неладу” в групповом функционировании и не умеет делать вид, что все в порядке. Словами сказать, что ему не нравится, он тоже не может, поскольку так же, как все, является включенным участником группового процесса. Провокатор начинает деструктивную деятельность, которая проявляется в виде нарушения тех или иных правил, чем в конце концов делает невозможной работу группы в обычной форме. Возмущенная группа в какой-то момент бросает все дела, для того чтобы дать достойный отпор негодяю, и, вынужденная формулировать свои чувства, фокусируется на переводе групповых проблем в область сознания. Как вы, конечно, догадываетесь, осознанная и сформулированная проблема довольно легко решается, и группа получает возможность дальнейшей работы, попутно несколько прогрессируя в своем групповом развитии.

Итак, подводя предварительный итог, можно сказать, что главные роли, на которых основывает свою жизнь группа без фиксированного лидера, — это роль Хранителя границ, которую обычно (думаю, не всегда) играет Хозяин территории, и роль Нарушителя границ, Провокатора, которую обычно (думаю, всегда) играет член группы, также сильно мотивированный на работу и нуждающийся в группе, как и Хозяин территории.

Есть одна специальная коллизия в работе такой группы. Если роль Провокатора и Хозяина территории сходятся на одном и том же человеке, группу сотрясает мощный кризис — она оказывается на грани развала. И не мудро: ведь это только в бессознательном нематериальном мире можно быть

“и там, и тут”, а в мире материальном в конкретный момент времени можно быть либо там, либо тут. В определенный момент времени можно либо защищать границы, либо пытаться их перейти. Уж такова печальная дихотомичность сознательной жизни. Поэтому, чтобы преодолеть такой кризис, группа должна выдвинуть из своих рядов либо другого Провокатора, либо другого Хозяина территории. Тогда восстанавливается то динамическое напряжение между полярными ролями, которое позволяет группе существовать и развиваться.

В системных исследованиях бытует мнение относительно сложных систем, — к которым, с моей точки зрения, без всяких сомнений можно отнести группы, — что наряду с актуальным существованием в данный момент в данном месте каждая сложная система имеет потенциальный уровень существования, определяющий, чем данная система принципиально может быть при любых мыслимых условиях и чем она принципиально быть не может. Актуальное воплощение сложной системы наблюдаемо — для группы это набор правил, которыми она руководствуется в своей работе, система ролей и ролевых отношений, связывающих членов группы, ее проговоренные цели и задачи, а также способы их достижения. Потенциальное бытие системы может быть описано лишь теоретически, наблюдать его можно при его актуализации, судить о нем — при его воздействии на актуализированную систему. Потенциальная реальность характеризуется целостностью, отсутствием ярко выраженных частей, неустойчивостью, нелинейностью, альтернативностью и непредопределенностью (Костюк, 1996).

Психологическая динамика отдельных членов группы и групповая динамика, я полагаю, составляют потенциальную реальность групповой жизни. Системщики уверены, что в потенциальной реальности происходит формирование условий для возникновения актуальных объектов, событий и процессов. Любой психо- или групп-аналитик, так же, как лицо, хоть в какой-то мере не чуждое психоаналитическому мышлению, подпишет под этими словами, я почему-то в этом не сомневаюсь.

Кризисы, возникающие в жизни группы, можно описать, используя понятия актуальной и потенциальной реальности. Провокатор, как положено истинному Трикстеру, выполняет свою миссию на границе актуальной и потенциальной реальности групповой жизни. Он является “проводником”, создает то самое “переходное пространство”, которое делает возможным коммуникацию между осознанной и неосознанной частями групповой реальности. Каков механизм такого функционирования Провокатора? Механизмы могут быть разными, один из них состоит в том, что Провокатор создает прецедент для “циркуляции осмысленной речи” (цитата из Розенштока-Хюсси), а, как показывает опыт культуры, это весьма способствует актуализации



зации потенциального (хотя иногда, не спорю, сопровождается малой или большой кровью).

Обратимся на этот раз к Лотману. Он пишет, что движение вперед осуществляется двумя путями. Взрывные динамические процессы реализуются в сложном динамическом диалоге с механизмами стабилизации. Постепенность обеспечивает преемственность, взрыв — новаторство (Лотман, 1992). Постепенные и взрывные процессы, представляя собой антитезу, существуют только в отношении друг к другу. Уничтожение одного полюса привело бы к исчезновению другого. Настоящее время в момент взрыва представляет собой вспышку еще не развернувшегося смыслового пространства, оно потенциально содержит все возможности будущих путей развития. Выбор будущего реализуется как случайность, поэтому момент взрыва — место резкого возрастания информативности всей системы.

В нашей социальной реальности ни для какого жителя старше 15 лет не составит труда наглядно представить себе, как выглядит взрывной этап развития системы. Живи, учись, работай мы в другое время или в другом обществе, возможно, механизмы стабилизации играли бы более активную роль в нашем групповом развитии. А так — что выросло, то выросло. Кстати, “амплификация”, которой я предаюсь выше, также является механизмом сознательного регулирования существования студенческой группы со сменным директором. Когда нам становится совсем плохо, мы утешаем себя тем, что в нашей культуре, русской вообще и профессиональной в частности, наши проблемы не уникальны. И чувство безысходности сменяется чувством принадлежности, а это, согласитесь, куда более приятно.

Однако и без механизмов стабилизации жизнь группы не обходится. В-первых, когда Провокатор нарушает границы, обязательно находится кто-нибудь, кто начинает их активно защищать. Если не Хозяин территории, — который, кстати сказать, в силу своего хозяйского положения, как правило, чувствует себя более уверенно в любой суматохе, — то кто-нибудь из членов группы все-таки выступает в роли “контейнера”, переваривая и возвращая в приемлемом виде сильные эмоции.

Во-вторых, каждый сокрушительный кризис приводит к эволюции групповых правил. Если коллизия с блуждающими проекциями, описанная в Приключении первом, привела к принятию правила “Протагонист не выбирает себе директора”, то на следующем этапе, когда группа созрела до работы с групповой динамикой, после очередного кризиса это правило было снято, а вместо него появилось новое правило: “Процесс-анализ обязательно включает в себя обсуждение проявлений групповой динамики”. Это правило призвано обеспечить возможность использования групповой динамики

как для клиентской работы, так и для группового роста, например, пересмотра групповых целей и средств работы.

Коллизия “Но пассаран!” решается за счет проницаемости групповых границ — личная клиентская проработка, так же как и набор недостающих теоретических знаний, совершается членами группы “на стороне”, а позитивные результаты таковых “измен” привносятся в группу, поскольку потребность перевести знания в профессиональные навыки никуда не девается. Ведь студенческая группа, собственно, и создавалась для отработки навыков. Что касается “Драмы предков”, то она вполне возможна. Но описание этой истории еще впереди.

Итак, к чему же здесь не единожды помянуты отечественные “структуралисты”? К формулировке следующей рабочей гипотезы: вариант профессионального учебного объединения — студенческая группа без фиксированного лидера — существует и развивается по законам сложной самоорганизующейся системы. Можно предварительно выделить следующие “механизмы самоорганизации”:

1. Динамика ролей (в разные моменты времени роли по-разному распределяются между членами группы).
2. Эволюция групповых правил.
3. Проницаемость границ группы.
4. Особый вид лидерства, характеризующийся “расщеплением” целостной роли лидера и распределением лидерских функций между двумя или более членами группы.

В заключение я хочу поблагодарить своих товарищей по группе, заверивших меня, что данный текст не нарушает правила конфиденциальности, за тот бесценный опыт, попытка анализа которого представлена выше, а также всех тех, с кем я полемизирую явно или неявно в этой статье, — за возможность диалога.

**Леонид Огороднов**

## **В ПРОСТРАНСТВЕ — ВРЕМЯ ЗДЕСЬ...**

### **Психодрама и психологическое время личности**

Эта статья преследует две цели: с одной стороны, продемонстрировать возможности психодрамы в изучении психологического времени личности; с другой стороны, построить психодраматический процесс на основе категории времени.

Категория времени явно или неявно используется в любом описании реальности, и психотерапевтические системы не являются исключением. Создатель любой психотерапевтической системы должен определиться в том, как, по его мнению, личность структурирует отпущенный ей лимит времени от рождения до смерти. Проблему временной организации жизненного пути разные авторы рассматривали то как проблему жизненных сценариев, влияния родовой травмы и травм детства на развитие психики, то как один из способов совладания с давлением прошлого, неопределенностью будущего и необходимостью выбора в настоящем, то как тему отношения к смерти и обретения смысла, целеполагания, мотивации и пр. Фокус рассмотрения всегда зависел от того, как тот или иной автор представлял себе структуру личности и задачи психотерапии. В качестве примера психотерапевтической системы, использующей категорию времени как основную, можно назвать психотерапию, ориентированную на реконструкцию будущего. Она была предложена американским психотерапевтом Фредериком Мелджесом в 1983 году.

Несмотря на то, что любой человек интуитивно знает, что такое время, дать четкое определение этой категории трудно. Блаженный Августин, пытаясь ответить на этот вопрос, писал: “Если никто меня об этом не спраши-

вает, я знаю, что такое время; если бы я захотел объяснить спрашивающему — нет, не знаю”.

Попробуем обратиться за помощью к философам. Круг вопросов, связанных с темой времени, можно ограничить тремя: *существует ли время объективно или это плод деятельности нашего разума? Каким образом можно измерить время? Существует ли прошлое, настоящее и будущее в реальности или же их существование связано с восприятием субъекта?* Отвечая на эти вопросы, философы предлагали модели времени, которые, как оказывается, неявно присутствуют в сознании наших клиентов.

Современные нам концепции времени, бытующие в философии и науке, можно разделить на четыре группы, две из которых рассматривают преимущественно природу времени, а две соотносят между собой категории времени и бытия. К первой паре относятся релятивистская и субстанциональная концепции времени.

С точки зрения субстанциональной концепции, время — это такая же субстанция, как вещество, и представляет собой некую абсолютную сущность, не связанную ни с какими внешними системами. Время предстает как арена, на которой находятся объекты и развертываются процессы. В науке субстанциональный подход связывают с именем И. Ньютона.

Релятивистская (от лат. *relativus* — относительный) концепция времени рассматривает время как систему отношений между процессами, явлениями и событиями. Г. Лейбниц, полемизировавший с Ньютоном по вопросам пространства и времени, настаивал на том, что пространство и время не существуют вне объектов и процессов: если бы не было объектов, то не было бы и пространства; если не было бы процессов, то есть изменения объектов, то не было бы и времени.

Лейбниц считается основателем причинной концепции времени. Он полагал, что, поскольку причина предшествует следствию во времени, то и последовательность явлений идентична во временном и причинно-следственном ряду. Другими словами, время существует только там, где можно найти причинно-следственную связь между событиями.

Кант, в отличие от Лейбница, различал естественную причинность, совпадающую с временной последовательностью, и свободную деятельность чистого разума, который способен сам быть причиной явлений и потому находится вне течения времени. Релятивистская концепция получила обоснование в теории относительности А. Эйнштейна.

К концепциям, соотносящим философские категории времени и бытия, относятся статическая и динамическая. Обе они характеризуются тем, что

рассматривают время как состоящее из трех частей: прошлого, настоящего и будущего. Спор идет о реальности этих частей.

Согласно статической концепции, события прошлого, настоящего и будущего существуют реально. Важен способ осознания явлений и материальных объектов. Эту идею иллюстрирует геометрическая метафора времени, принадлежащая самобытному русскому философу начала начала XX века П.Я. Успенскому. “Пространство несет в самом себе отношения, позволяющие нам определить отношения известного нам трехмерного тела к четырехмерному”. Как линия есть след от движения точки по направлению, в ней не заложенному; как плоскость есть след от движения линии по направлению, в ней не заложенному; как пространство есть след от движения плоскости по направлению, в ней не заложенному, — так и четырехмерное тело есть след от движения трехмерного тела по не заложенному в нем направлению. И поскольку любое тело движется во времени, время и есть четвертое измерение тела в пространстве. События будущего существуют настолько же реально, насколько реальны события прошлого: двигаясь по стреле времени, мы “натываемся” на них, наше сознание способно только регистрировать то, что с нами случается. Для того чтобы представить себе прошлое, настоящее и будущее существующими одновременно, мы должны “подняться над стрелой времени”.

Можно сказать, что для представителей статической концепции время подобно железнодорожному полотну, по которому движется поезд. Несмотря на то, что пассажир видит только ограниченный участок полотна, он знает, что рельсы проложены и сзади, и впереди. Чтобы убедиться в этом, необходимо подняться над железной дорогой.

В противоположность этому взгляду на время, динамическая концепция считает реальным только настоящий момент: событий прошлого уже нет, события будущего еще не наступили. Только в сознании человека существуют прошлое, настоящее и будущее:

“Каким же образом уменьшается или исчезает будущее, которого еще нет? каким образом растет прошлое, которого уже нет? Только потому, что это происходит в душе, и только в ней существует три времени. Она и ждет, и внимает, и помнит: то, чего она ждет, проходит через то, чему она внимает, и уходит туда, о чем она вспоминает. Кто станет отрицать, что будущего еще нет? Но в душе есть ожидание будущего. И кто станет отрицать, что прошлого уже нет? Но и до сих пор есть в душе память о прошлом. И кто станет отрицать, что настоящее лишено длительности: оно проходит мгновенно. Наше внимание, однако, длительно, и оно переводит в небытие то, что появится. Длительно не будущее

время — его нет; длительное будущее — это длительное ожидание будущего. Длительно не прошлое, которого нет; длительное прошлое — это длительная память о прошлом. Я собираюсь пропеть знакомую песню; пока я не начал, ожидание мое устремлено на нее в целом; когда я начну, то по мере того, как это ожидание обрывается и уходит в прошлое, туда устремляется и память моя. Сила, вложенная в мое действие, рассеяна между памятью о том, что я сказал, и ожиданием того, что я скажу. Внимание же мое сосредоточено на настоящем, через которое переправляется будущее, чтобы стать прошлым. Чем дальше и дольше движется действие, тем короче становится ожидание и длительнее — воспоминание, пока, наконец, ожидание не исчезнет вовсе: действие закончено; оно теперь все в памяти. То, что происходит с целой песней, то происходит и с каждой ее частицей, с каждым слогом; то же происходит и с длительным действием, частицей которого является, может быть, эта песня; то же со всей человеческой жизнью, которая складывается, как из частей, из человеческих действий; то же со всеми веками, прожитыми “сынами человеческими”, которые складываются, как из частей, из всех человеческих жизней” [1].

Если бы Августин жил в наши дни, он мог бы сравнить себя с дачником, стоящим на платформе и наблюдающим приближающийся поезд. Существует ожидание поезда; существует память о том, как он проехал, если вы на него опоздали. Но сесть в поезд можно только в тот момент, когда он перед вами.

С признанием теории относительности, связывающей пространство, время, материю и движение, в науке утвердилась релятивистская концепция времени, утверждающая зависимость времени от характеристик процессов.

Модели времени можно классифицировать и в зависимости от того, какие процессы мы рассматриваем. Так, Н.Н. Моисеева различает время классической физики, время теории относительности, время квантовой механики и время биологии.

Свое “собственное” время имеет и психология. Господствующая в отечественной психологии причинно-целевая концепция психологического времени личности родилась в 80-х годах прошлого века. С точки зрения ее создателей Е.И. Головахи и А.А. Кроника, психологическая концепция времени по необходимости должна быть релятивной, так как в противном случае “субъективное время может быть рассмотрено лишь как искаженная в восприятии индивида хронология, целиком обусловленная субстанциональным содержанием времени”. За основу реляции берется причинно-след-

ственная концепция Г. Лейбница, дополненная представлением об отношениях типа “цель — средство”, отражающих специфику функционирования живых систем. Связи типа “цель — средство” и “причина — следствие” объединены общим названием каузальных связей. *Психологическое время* определяется как *динамическая связь прошлого, настоящего и будущего, представленная в сознании и деятельности*. Единицей анализа психологического времени личности выступает каузальная связь между событиями. Под событием, вслед за С.Л. Рубинштейном, понимаются: “узловые моменты и поворотные этапы жизненного пути индивида, когда с принятием того или иного решения на более или менее длительное время определяется дальнейший жизненный план человека”.

В сознании психологическое время представлено как *субъективная картина жизненного пути — “психический образ, в котором отражены социально обусловленные пространственно-временные характеристики жизненного пути (прошлого, настоящего и будущего), его этапы, события и их взаимосвязи*. Этот образ выполняет функции долговременной регуляции и согласования жизненного пути личности с жизнью других, прежде всего значимых для нее людей”. Субъективная картина жизненного пути (СКЖП) является важной характеристикой самосознания, когнитивной составляющей “Я-концепции” и как таковая зависит от устойчивости, эмоциональной окрашенности, адекватности и прочих характеристик “Я-концепции”.

С одной стороны, субъективная картина жизненного пути — это результат восприятия человеком собственной жизни, квинтэссенция опыта, надежд, страхов, иллюзий. Важнейшей характеристикой субъективной картины жизненного пути является ее *актуальность*, привязанность к сегодняшним целям, задачам, проблемам человека. Благодаря своей актуальности СКЖП содержит информацию, необходимую для психотерапевта: проблемную ситуацию (цели и препятствия на пути к их достижению, информация о наличии и характере конфликта мотивов); контекст, в которой дана проблемная ситуация (всякий раз, когда психотерапевт обращается к клиенту с вопросом “что произойдет, если...”, он обращается к субъективной картине жизненного пути клиента); ресурсы, необходимые для разрешения проблемной ситуации.

С другой стороны, субъективная картина жизненного пути — это гибкий инструмент, с помощью которого личность осуществляет временную саморегуляцию жизненного пути. Время выступает здесь как материал, из которого строится жизнь. Причем прошлое является резервуаром возможностей, накопленных знаний и умений; будущее — это источник смысла, а настоящее — арена, на которой происходят изменения. СКЖП призвана

связать прошлое, настоящее и будущее в соответствии с требованиями актуальной ситуации. Говоря словами Ф.Е. Василюка, с помощью СКЖП решается основная задача практического сознания — “сближение ситуативности и надситуативности, когда первая доводится до формы второй и, наоборот, во всякой ситуации изобличается надситуативность. Это задача на “согласование времен” — она решается проекцией в психологическое настоящее разнородных “содержательно-временных рядов” отдельных жизненных отношений и многочисленных перспектив будущего и прошлого”.

Для выявления субъективной картины жизненного пути создатели причинно-целевой концепции психологического времени используют процедуру, получившую название каузометрии. Наглядной демонстрацией субъективной картины жизненного пути может служить каузограмма, получаемая в результате каузометрического теста. Каузометрический тест состоит в том, что испытуемого просят назвать пятнадцать самых значимых событий его жизни — относящихся как к прошлому, так и к будущему. Затем путем опроса устанавливается, существует ли между каждой парой событий связь типа “причина — следствие” (событие А произошло (произойдет) потому, что произошло (произойдет) событие В) и “цель — средство” (событие А произошло (произойдет) для того, чтобы произошло событие В). События и связи между ними наносятся на “стрелу времени”. Пример упрощенной каузограммы для пяти событий представлен на рисунке 1.

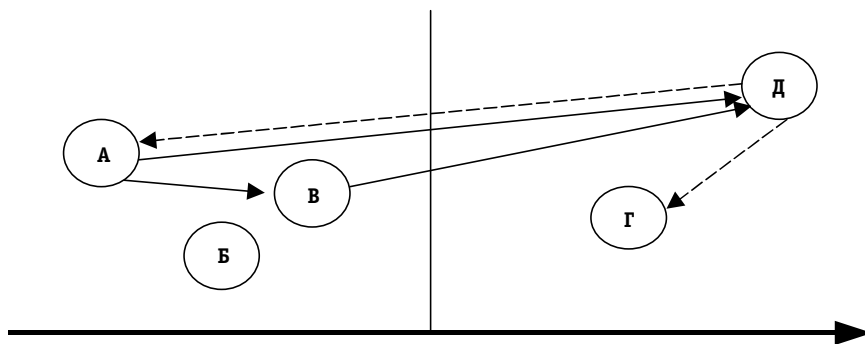


Рис. 1

Перед нами один из способов графического представления субъективной картины жизненного пути. Кружки с буквами обозначают события, сплошные стрелки — связи типа “причина — следствие”, пунктирные стрелки —



связи типа “цель — средство”. Так, событие А является одновременно причиной и средством достижения для события Д; событие Б является следствием события А и причиной события Д; событие Д является и следствием, и целью для события А.

Перпендикуляр к “стреле времени” — это момент проведения исследования. Связи между событиями могут быть трех видов: реализованные, когда оба события лежат в прошлом (например, связь между событиями А и Б), актуальными, когда одно из событий лежит в прошлом, а другое — в будущем (например, связь между событиями В и Д) и потенциальными, когда оба события относятся к будущему (события Д и Г).

Пользуясь каузограммой и калькулятором, можно количественно оценить такие характеристики психологического времени, как относительная насыщенность событиями прошлого, настоящего или будущего, ее целостность, степень значимости и мотивационный статус каждого события. С помощью каузометрии можно узнать психологический возраст испытуемого, оценить субъективную скорость протекания различных событий. Причинно-целевая концепция психологического времени объясняет такие феномены, как переживание времени сжатым-растянутым, целостным-раздробленным, пустым-насыщенным, непрерывным-прерывистым, ощущение “парциального времени”, когда хронологически более давние события оцениваются как более близкие. Исследователями выявлены конфигурации каузограмм, характерные для некоторых психических расстройств (“невротический клубок”, шизофрения, ипохондрия) и проблемных состояний (чувства бесперспективности, нереализованности, опустошенности).

Безусловно, информация о субъективной картине жизненного пути, получаемая с помощью каузометрии, ценна и полезна для психотерапевта. Тем не менее каузометрия не является, на наш взгляд, процедурой, пригодной для целевого использования ее в психотерапии. Во-первых, потому что каузометрия — слишком трудоемкий инструмент. Ценность получаемых данных не окупает временных и энергетических затрат: испытуемого — на выполнение теста, а исследователя — на обработку результатов.

Но основным препятствием для применения каузометрии в психотерапии является характер получаемых данных. СКЖП в каузометрии представлена как система связей между событиями. При этом к событию предъявляется обязательное требование — это должно быть мгновенное изменение обстоятельств жизни, по возможности жестко привязанное к датам. К характеру связей так же предъявляются требования — это должны быть причинно-следственные и целевые связи.

В принципе, любой заказ на терапевтическую работу можно перевести на язык событий. Например, тему “Я боюсь мужчин” можно представить как

“Меня бил отец” (событие прошлого) и “Будет бить муж” (событие будущего). Более того, клиент иногда сам стремится подать проблему как причинно-следственную связь между событиями его (ее) жизни. Однако такая процедура убивает относящийся к настоящему процесс (“я боюсь”), а только в настоящем и можно что-то изменить.

Следующее замечание относится к способу установления связей между событиями. Причинно-следственные и целевые связи важны, но они не исчерпывают всех возможных типов связей между событиями. В психотерапии важно учитывать ассоциативные связи, особенно ассоциации по смежности во времени (“Что происходило в твоей жизни, когда это началось?”) и ассоциации подобия (“На что это похоже?”) — как структурного, так и функционального. Кроме того, связь между двумя событиями, разделенными во времени, может устанавливаться с помощью вневременных факторов — убеждений, ценностей и др. Так, в приведенном выше примере между событием прошлого и событием будущего не существует ни причинно-следственной, ни целевой связи, а существует структурная связь, обеспеченная вневременным убеждением (что-то вроде “все мужчины одинаковы”).

Следующая претензия к каузометрии относится к тому, как она обходится с будущим. Испытуемый, которому предлагают определить наиболее значимые события своей жизни, среди событий будущего естественным образом называет предмет своих потребностей, то есть цели. В действительности в субъективной картине жизненного пути присутствуют опасения, страхи, которые обычно не отражены в каузограмме (попробуйте датировать смерть близкого вам человека). Если же событие, окрашенное негативными эмоциями, и попадает в каузограмму, его мотивационный статус оказывается очень низким — оно не является ни целью, ни средством достижения цели.

Каузометрия не учитывает также того факта, что субъективно картина будущего в значительно большей степени является вероятностной, чем картина прошлого. Другими словами, у человека обыкновенно есть несколько альтернативных картин будущего, что дает ему большую свободу выбора в настоящем.

По убеждению авторов причинно-целевой концепции, психологическое время личности по необходимости должно быть линейным. Наши исследования показывают, что цикличность, как более архаическая модель времени, всегда присутствует в субъективной картине жизненного пути, хотя и не всегда осознается. Для психотерапевта важно, что некоторые типы цикличности составляют суть проблемных ситуаций клиента. Мераб Мамардашвили называл такую цикличность “вечной смертью”, когда “с нами что-то происходит, а опыта мы не извлекаем, и это бесконечно повторяется”.

Последнее замечание относится уже не к каузометрии, а к требованиям, предъявляемым нами к способу выявления СКЖП, который можно было бы использовать в психотерапии. Для того чтобы субъективная картина жизненного пути могла выполнять функцию временной самоорганизации личности, она сама должна быть динамичной — то есть изменяться, если меняются обстоятельства жизни. Для этого необходимо по крайней мере превратить СКЖП из “фотографии” в “фильм” о жизни. Это можно осуществлять, передвигая точку отсчета психологического времени по “стреле времени”.

В каузометрии перпендикуляр к “стреле времени”, обозначающий момент исследования, называют “личным временным центром”. Если его передвинуть (такая процедура практикуется), к примеру, в прошлое, то субъективная картина времени изменится за счет того, что некоторые связи между событиями перестанут быть актуальными, станут потенциальными, а некоторые реализованные связи, наоборот, станут актуальными. (Если на нашей упрощенной каузограмме поместить личный временной центр между событиями Б и В, то связь В->Д станет потенциальной, а связь А->В — актуальной.)

Этот интересный мысленный эксперимент в психотерапии бесполезен, поскольку при реальном переносе точки отсчета в прошлое меняется не характер связи между событиями, а целиком субъективная картина жизненного пути — прошлое, настоящее и будущее. Если перенести личный временной центр студента, обеспокоенного результатами предстоящих выпускных экзаменов, в точку, где папа ругает семилетнего мальчика за плохо выполненное домашнее задание, то такого события, как “выпускные экзамены”, в картине жизни мальчика просто не окажется, зато там обнаружатся совершенно неактуальные для студента воспоминания о поездке всей семьей за город, в которую в следующий раз могут и не взять, если... и так далее.

Более реальную возможность осуществить “путешествие во времени” предоставляют техники психотерапии, и в первую очередь — психодрама, использующая ролевые игры. Недаром в уже упоминавшейся психотерапии, ориентированной на реконструкцию будущего, для “репетиции будущего” используется именно психодраматический метод.

Для того чтобы понять, как психодрама обеспечивает “связь времен”, рассмотрим воззрения основателя психодрамы Я.Л. Морено на временную организацию жизненного пути.

Отношение Морено к психологическому времени личности раскрывается в категории спонтанности и философии момента. Взгляды Морено складыва-

лись в его полемике с Фрейдом относительно психологического детерминизма. Фрейд считал, что “в психической жизни не существует ничего произвольного или неопределенного”, прошлый опыт целиком определяет настоящее. При этом временные отношения существуют только для системы сознания, а “процессы системы бессознательного протекают вне времени, то есть они не упорядочены во времени, не меняются с течением времени и вообще совершенно не связаны со временем...” Если убрать противоречие в терминах (процесс по определению — это последовательная смена состояний, он не может не быть упорядоченным во времени), становится ясно, что мы имеем дело с удвоением времен — время сознания не совпадает с временем бессознательного. Для событий бессознательного и событий сознания существуют свои причинно-следственные связи, кроме того, события, не воспринимаемые сознанием, определяют воспринимаемые события. “При невозможности извлечь детерминанты из одного контейнера Фрейд мог вытянуть их из другого”, — комментировал Морено картину психологического времени Фрейда.

Морено не отрицает психологического детерминизма, но считает, что нескончаемый поиск причин для любого опыта обедняет настоящий момент, единственно обладающий потенциалом спонтанности. Ни одно изменение восприятия или поведения (а именно так можно определить цели психотерапии) не может быть полностью предопределено прошлым опытом. Оно происходит только в настоящий момент благодаря действию фактора спонтанности (от лат. *spontaneus* — самопроизвольный).

В определении спонтанности Морено имплицитно присутствует категория времени. Спонтанность — это “ответ различной степени адекватности на ситуацию различной степени новизны”. Другими словами, спонтанность проявляется в тех случаях, когда индивид обнаруживает адекватную реакцию на новую ситуацию или новую реакцию на старую ситуацию.

Для того чтобы возникло состояние спонтанности, необходимо выполнение следующих условий: наличие изменений в ситуации и восприятие этих изменений, то есть восприятие новизны ситуации, возможное только при условии активности субъекта. Наличие изменений определяется течением физического времени. Для ощущения новизны необходимо соотношение происходящих изменений с прошлым опытом — так рождается психологическое время. Наконец, отмечая активность субъекта, Морено подчеркивает творческий характер восприятия времени и саморегуляции поведения в ситуации новизны.

“Спонтанные состояния недолго длятся, чрезвычайно насыщены, иногда сопровождаются вдохновением. Я определил их как кусочки времени, крохотные временные вселенные. В этой вре-

менной форме индивид действительно *живет*, а не просто конструирует или воспринимает реальность. Это методологически важно для понимания специфики такого режима существования, как *спонтанное время*. Спонтанное время может быть рассмотрено как первичная структура времени, лежащая в основе всех остальных концепций астрономического, биологического и психологического времени (например, истории или индивида). Высокая частота событий, которыми наполнено спонтанное время, насыщенность действиями и намерениями может объяснить представление о том, что они “приходят” откуда-то, с некоторого метапсихологического уровня, из “бессознательного”. Прибегли бы мы к концепции бессознательного, если бы основа субъективного времени была однородна, эквивалентна по своей интенсивности и продолжительности любому другому моменту? По-видимому, дело в слишком высокой или слишком низкой частоте появления спонтанных состояний, которые и породили этот вопрос” [8].

Акт спонтанности разрывает “ткань времени” — систему связей между событиями, составляющими субъективную картину жизненного пути. Собственно говоря, абсолютно спонтанный, постоянно изменяющийся, живущий только в настоящем моменте человек (Бог, по Морено) не имеет субъективной картины жизненного пути. Она ему не нужна, поскольку свое поведение он регулирует, руководствуясь новизной момента, “здесь-и-теперь”. Для него не актуальны ни прошлое, ни будущее.

Спонтанность как процесс в большей или меньшей мере присутствует в нашей жизни постоянно. Однако психодраматический театр создавался именно как место, где проявления спонтанности используются для решения психотерапевтических задач. Сама по себе психодраматическая сессия в идеале является актом спонтанности для протагониста и группы. Изменения, которые здесь произойдут, невозможно предсказать, как невозможно предсказать и последствия этих изменений. В каузограмме психодраматическая сессия может быть представлена только как событие прошлого, как причина уже произошедших изменений, но не как цель и не как средство достижения цели. Ничто истинно новое не может быть предсказано, оно может быть лишь воспринято в настоящий момент.

Это в теории. Практически же клиент, приходящий на сессию, хочет за свои деньги получить не любые, а вполне определенные изменения. В этом смысле сессия, разумеется, выступает для него средством достижения таких целей, как улучшение взаимоотношений с людьми, избавление от неприятных состояний, обретение новых навыков и пр. Этот факт не отрицает спонтанности происходящего в психодраме, но указывает на то, что

результаты акта спонтанности утилизируются или, выражаясь языком Морено, “консервируются” для дальнейшего использования. Психодраматическую сессию можно рассматривать как удачный компромисс между стремлением к новизне и стремлением к стабильности. Одним из таких “консервов” становится новая, видоизмененная картина жизненного пути протагониста.

Организационно философия момента реализуется в принципе “здесь-и-теперь”, регулирующем построение сцены. Принцип “здесь-и-теперь” предполагает, что чувства, мысли и действия протагониста относятся к актуальной ситуации, к тому, что происходит с ним “сейчас”, в пространстве сцены. Технически реализация принципа “здесь-и-теперь” обеспечивается разогревом, тщательным введением в роль, употреблением настоящего времени при описании событий и пр.

При этом разыгрываемая сцена хронологически может относиться как к настоящему, так и к прошлому или будущему, а может и находиться “вне времени”, если работа происходит в “дополнительной реальности”. Д. Киппер описывает три базовые техники, позволяющие “преобразовать три временных измерения в действующие величины”.

Техника “Шаг в будущее” переносит протагониста в предполагаемую ситуацию в будущем. С ее помощью можно конкретизировать негативные ожидания протагониста (страхи), усилить мотивирующее влияние позитивных ожиданий (цели, надежды), отрететировать желаемое поведение. С помощью “шага в будущее” удобно работать со смысловой сферой личности, когда протагонисту требуется соотнести цели, регулирующие поведение в актуальной ситуации, с более отдаленными целями, то есть ответить на вопрос, ради чего нужно достичь этой цели (“ситуативность” и “надситуативность” по Василюку).

Техника “Возврат во времени” требует от протагониста воссоздания событий из его прошлой жизни. Обыкновенно она применяется в тех случаях, когда требуется найти ситуацию, в которой протагонист научился реагировать (на эмоциональном и поведенческом уровнях) таким способом, который теперь стал проблемным. Вместе с тем прошлое содержит не только проблемы, но и способы их преодоления — ресурсы. Ресурс — это “выпавшее” содержание ситуации, то содержание (обстоятельства, информация, чувства, действия), введение которого восстанавливает целостность ситуации. Возвращаясь в прошлую ситуацию и воспринимая ее “здесь-и-теперь”, протагонист получает доступ к этому содержанию. Целостно воспринятая ситуация перестает быть проблемной.

Возврат во времени позволяет “обрести утраченное время”. Вместе с тем, как отмечает Д. Киппер, “терапевтические достоинства повторного пере-

живания прошлого долгое время оставались центральной темой психотерапевтических споров”. Эти споры делятся по сей день и состоят в следующем: обязательно ли искать ресурсы в прошлом или целостность ситуации можно восстановить в настоящем?

Техникой, сфокусированной на настоящем, Д. Киппер называет “тест на спонтанность”. Он был предложен Морено для исследования уровня спонтанности и изначально представлял собой ряд ситуаций возрастающей степени новизны, в которые погружался испытуемый. Хотя в таком виде тест на спонтанность не привязан к психологическому настоящему, именно эта техника исследует то, как действует испытуемый. А именно действие, возможность изменить ситуацию составляет главную психологическую характеристику настоящего. Любое моделирование проблемной ситуации в начале фазы действия психодраматической сессии можно считать тестом на спонтанность с заранее известным результатом — спонтанность протагониста окажется низкой. В противном случае ситуация не была бы проблемной. Тест на спонтанность, применяемый в конце фазы действия, показывает степень эффективности терапевтической работы.

Даже будучи “преобразованными в действующие величины”, три измерения времени еще не образуют “динамического единства прошлого, настоящего и будущего”. В то же время мы видим, что психодраматическая сессия, как правило, устанавливает связь между частями времени и обеспечивает целостное изменение субъективной картины жизненного пути. Для того чтобы понять, как это происходит, давайте рассмотрим этапы психодраматической сессии с точки зрения изменений, происходящих в СКЖП участника группы. Динамику происходящего мы проиллюстрируем примерами из нашей практики.

Разогрев применяется для подготовки к переходу в спонтанное состояние, “спонтанное время”. Морено выделял три типа разогревов: телесные, психические и психохимические. Как правило, телесные разогревы повышают общую энергию участников группы и группы в целом. Психические разогревы, использующие образы в качестве “стартеров” действия, актуализируют проблемную ситуацию. Из психохимических разогревов нами применялось только чаепитие перед началом сессии, его функцией можно считать установление более открытых отношений между участниками группы.

Для актуализации субъективной картины жизненного пути наиболее эффективны разогревы, использующие в качестве стартеров психические образы, поскольку сама СКЖП является психическим образом. В принципе, информацию о СКЖП можно получить в результате любого структурированного упражнения. Однако целенаправленное выявление структуры пси-

хологического времени клиента дает больше информации, необходимой для психотерапевтического воздействия. Характером этой информации можно управлять, используя разогревы, актуализирующие определенные чувства. Так, медитативный разогрев “Тюрьма” преимущественно актуализирует чувство вины и связанные с ним события. Пример его использования в психодраматической группе приведен ниже.

Членам группы предлагается расслабиться, закрыть глаза и представить себя заключенным в тюрьме. Примерный перечень вопросов директора:

“Ты сидишь в тюрьме. Как давно ты сидишь? За что? На какое время тебя осудили? Какие аргументы приводило обвинение? Защита? Как сейчас ты относишься к своему преступлению? Ты в одиночке или в общей камере? Чем занимаешься? Как себя чувствуешь? Собираешься ли бежать? Есть ли такая возможность? Что будешь делать после того, как выйдешь?” и т.д.

Вот отчеты нескольких участников группы, которая к моменту исследования существовала в этом составе четыре месяца. Отслеживая динамику предъявляемых тем для работы, директор пришел к выводу, что в данный момент наиболее актуальной темой для участников группы является чувство вины. Комментарии директора относительно информации о СЖП приведены курсивом в скобках.

**А.** Посадили за “полигамию”. В тюрьме два года. Сидит, царапает стены. Если будет хорошо себя вести (тихо), ее переведут в общую камеру, но там она возьмется за старое, и ее опять переведут в одиночку. Ее преступление — неумение любить. Осуждена пожизненно. В камере нравится, выходить не хочется.

*(Прошлое — неконкретные самообвинения, которые, однако, легко можно конкретизировать. Предположительно, “провинилась” два года назад. Настоящее: чувство вины, неустойчивое равновесие ситуации, страх перед изменениями. Проблема формулируется как “неумение любить”. Будущее: желание расширить круг общения, боязнь наказания за отказ изменить поведение. Попытки облегчить положение не приносят результата — цикличность на уровне событий. Безнадежность).*

**Б.** Революционер, сидит за то, что не такая, как все, не вписывается в систему отношений, в результате чего система рушится. *(Обобщенное прошлое. Речь идет об отношениях в родительской семье.)* Пишет роман. *(Настоящее. Творчество как механизм совладания с ограничением свободы.)* На воле есть сообщники, но бежать не собирается. *(Настоящее, характеризующее вовлеченность в межличностные отношения, — есть возможность, но нет желания общаться.)* Получила два пожизненных срока. Одиночка. Сидит 10 лет, ей нравится. У нее есть волшебная собака,



за которой не надо убирать. *(Будущее представляется смутно. На основе информации, полученной на предыдущих сеансах, можно предположить семейное “проклятие”, которое ляжет и на детей клиентки — “два пожизненных срока”).*

**В.** Сидит за то, что родилась (тяжелые роды у мамы, токсикоз, кесарево сечение.) “Я — эталон зла”. Виновата в аборте матери. (“Я родилась, а девочка — нет, я виновата в ее смерти”). Сильные чувства, плачет.

*(Прошлое — реальные события, произошедшие до рождения. Настоящее — чувство вины. Конкретизировать будущее помешали сильные чувства, но можно предположить страх смерти. [Клиентка была протагонистом, предположение о страхе смерти подтвердилось]).*

**Г.** Убийство и нанесение тяжких телесных повреждений в результате несчастного случая *(Прошлое, обобщенное в символической форме)*. Приговорили к смертной казни с отсрочкой на 15 лет. За это время она должна обдумать последствия своих действий для души. Если удовлетворит судей — отпустят. Судьи — не люди, духи. Сидит три года, ей нужна помощь — что-то вроде исповеди. *(Будущее определено прошлым, но за счет поведенья в настоящем его можно изменить: пятнадцать лет — “испытательный срок” для спасения души. Картина времени обусловлена христианским мировоззрением; в ней присутствуют элементы психотерапии.)*

**Д.** Посажена на один месяц за глупость, бездействие. Не признает своей вины. Картина будущего не определена. *(Минимум представленной информации. Не вовлечена в процесс).*

Следующий разогрев заимствован нами из арсенала Е.В. Лопухиной. Он был разработан в рамках имаготерапии для выявления бессознательных ожиданий партнера в супружеских парах и используется нами как в групповой, так и в индивидуальной работе.

Несмотря на почти шуточную форму разогрева, его применение иногда вызывает очень сильные чувства.

**Инструкция:**

- А. вспомните и запишите человеческие качества, которые вам больше всего не нравились в родительской семье.
- В. вспомните и запишите качества, которые вам больше всего нравились в родительской семье.
- С. вспомните, чего вам больше всего хотелось получить в детстве, но вы этого так и не получили.

D. Вспомните самые приятные события, которые происходили с вами в детстве. Что вы при этом чувствовали?

E. Вспомните самые неприятные события, которые происходили с вами в детстве. Что вы чувствовали? Что вы делали?

Интерпретация: “Вы ищете (нашли) человека с качествами А, но такого, чтобы он обладал и качествами В, чтобы получить С и испытывать при этом чувства D. Чтобы не получить С и не испытывать D, вы делаете E”.

В дополнение к этой процедуре мы просим клиента датировать события, относящиеся к пунктам D и E.

Пример: А.В., женщина, 34 года, проходит индивидуальную терапию.

---

**A.** Лицемерие, ханжество, ограниченность, желание диктовать свою волю и контролировать мое состояние.

---

**B.** Разносторонние интересы.

---

**C.** Куклу — большого резинового пупса; понимание, интерес к моей духовной жизни.

---

**D.** Отдых, аисты (8 лет).

Елка (6 лет).

Прогулки с дедом в лес (4—5 лет).

Спокойствие, удивление.

Восторг, ожидание чуда.

Ощущение защищенности.

---

**E.** “Лужа” (4—5 лет)

Скандал (7 лет)

“Драгоценности” (10 лет)

Обида

Обида

Тревога, ненависть

Плакала

Плакала

Ничего не делала

---

После того как клиентке была зачитана интерпретация, она заплакала. Когда она успокоилась, мы сравнили полученные результаты с реальным положением дел в ее семье. Она была замужем более десяти лет. В течение четырех лет у ее мужа была любовница, и клиентка об этом знала. Муж отказывался обсуждать с ней свои отношения с другой женщиной. Одна из ее попыток заговорить об их отношениях закончилась рукоприкладством (“тирания”). В то же время муж изводил клиентку ревностью (один из способов контроля за поведением клиентки). По словам А.В., их семья не распадалась из опасения навредить детям (двое мальчиков семи и пяти лет). Поводом для обращения к психотерапевту стало известие о том, что любовница мужа беременна. Отношение А.В. к мужу действительно напоминало отношение к резиновому пупсу — она использовала его для удовлетворения потребности в сексе, ожидая, но не получая понимания ее чувств.

Чувства и поведение клиентки в описанной ситуации соответствовали полученным в разогреве результатам — клиентка обижалась на поведение мужа, ей было страшно его потерять, она ненавидела мужа и соперницу, часто плакала, но ничего не предпринимала. Дальнейшая работа была направлена на выявление причин бездействия. Через шесть месяцев терапии А.В. приняла решение о разводе.

Данный разогрев выявляет цикличность психологического времени, задаваемую повторением целей, ресурсных и проблемных состояний, входящих в субъективную картину жизненного пути.

Если два описанных разогрева, по сути, предлагают клиенту “наполнить” событиями матрицу, задаваемую терапевтом, то следующий, менее структурированный разогрев, названный нами “Рисунок времени”, предоставляет клиенту большую свободу самовыражения.

Инструкция:

“Представьте себе вашу жизнь от рождения до смерти — прошлое, настоящее, будущее. Нарисуйте, как вы представляете себе течение времени вашей жизни. Отметьте на рисунке направление течения времени — прошлое, настоящее, будущее. Отметьте себя, если вы присутствуете на рисунке. Приступайте”.

“Рисунок времени” можно проанализировать, как и любой проективный тест. Формальный анализ позволяет выявить структуру времени (деление на прошлое, настоящее и будущее), наличие цикличности, эмоциональную вовлеченность в процесс исследования, временные рамки настоящего, эмоциональное отношение к частям времени и многое другое. Дополнительную информацию для анализа можно получить, если попросить испытуемого привести метафору времени.

Однако формальный анализ “Рисунка времени”, как и любого графического материала, получаемого в процессе психодиагностики, дает исследователю слишком большой простор для произвольных интерпретаций. Инсценирование рисунка предоставляет исследователю обратную связь, необходимую для более точного понимания субъективной картины жизненного пути. Пример использования “Рисунка времени” в качестве психодраматического разогрева мы представим ниже, вместе с примером полной драматической сессии. Из примера видно, как инсценирование проективного “рисунка времени” позволило выявить неосознанные страхи протагониста.

Разогрев актуализирует субъективную картину жизненного пути в целом или ту его часть, которая связана с актуальной проблемой клиента. По нашему мнению, при использовании психических разогревов это происходит

вне зависимости от того, ставит ли директор перед собой такую цель. Целенаправленное использование разогревов, актуализирующих СКЖП, дает директору возможность оценить ее характеристики. К характеристикам СКЖП, определяющим состояние клиента, мы относим целостность СКЖП, выражающуюся в связности прошлого, настоящего и будущего, и наличие цикличности времени, выражающейся в повторяемости событий, чувств, проблемных состояний. Нарушение целостности может проявляться в отсутствии одной из частей времени; в отрицательном эмоциональном отношении к ним; в отсутствии связей между частями времени; в дисфункциональном характере устанавливаемых связей.

О временной структуре стадии действия в целом говорить трудно, поскольку она зависит от характера предъявленной проблемы и теоретических подходов директора. Мы будем считать “типичной” временной структурой полной сессии “психодраматическую спираль”, когда сначала разыгрываются сцены, относящиеся к настоящему, затем сцены, относящиеся к все более и более отдаленному прошлому, пока не будет раскрыто ядро проблемы. После инсайта и интеграции действие возвращается в настоящее, где проводится ролевой тренинг или тест на спонтанность. (Описание психодраматической спирали принадлежит Э. Голдман и Д. Моррисону и заимствовано нами из книги Пола Холмса “Внутренний мир снаружи”.) Пример такой временной организации психодраматического действия мы приведем в конце статьи. Здесь же мы хотим привести пример виньетки, полностью построенной на изменении характера связей между событиями прошлого, настоящего и будущего.

Клиентка: А.Ю., 26 лет, врач, проходит индивидуальную терапию. Тема: “Не хочу писать диссертацию, хочу отдыхать”. Работа проводилась в форме монодрамы.

*Директор:* Установи три стула, которые будут обозначать Я-Настоящее, Я-Прошломое и Я-Будущее.

А.Ю. устанавливает три стула на одной линии. Стул, обозначающий Я-Настоящее, повернут лицом в будущее и спинкой к прошлому.

*Директор:* Иди в настоящее.

*Я-Настоящее:* Надо писать диссертацию, до окончания аспирантуры остался год. Но как подумаю о библиотеках, о компьютере, о том, что надо договариваться о томографе, страновитесь тошно.

*Директор:* Чего ты хочешь?

*Я-Настоящее:* Хочу спокойно работать в больнице, чтобы была возможность отдыхать.

*Директор:* Иди в будущее. Ты защитила диссертацию. Как тебе сейчас?

*Я-Будущее:* Никак. Чувствую усталость и разочарование, никакой радости.

*Директор:* Обратись к Я-настоящему.

*Я-Будущее:* Плюнь ты на этот дисер, я из-за него три раза в Крым не ездила. Не стоит он того.

*Директор:* Пусть этот стул обозначает другое будущее, где ты испытываешь радость. Ты ни разу не пропустила Крым.

*Я-Будущее-2:* Мне хорошо... Плюнь на диссертацию и поезжай в Крым.

*Директор:* Когда ты приняла решение о том, чтобы писать диссертацию?

*А.Ю.:* На последнем курсе института.

*Директор:* Войди в эту роль.

*Я-Прошрое (обращаясь к Я-Настоящему):* Ты должна написать дисер, иначе будешь врачом в поликлинике.

*Директор (дублируя):* И тогда...

*Я-Прошрое:* У тебя не будет денег, коллеги не будут тебя уважать... Перспектив не будет, растеряешь навыки.

*Я-Настоящее (оборачиваясь к Я-Прошлому):* Неправда, у меня есть платные пациенты, коллективом я довольна, набираю опыт.

*Директор:* Как насчет перспектив?

*Я-Настоящее:* Их действительно нет, в хороший центр без степени не возьмут.

*Директор (указывая на Я-Будущее-2):* У нее они есть?

*Я-Настоящее:* Нет.

*Д-р (указывая на Я-Будущее-1):* У нее?

*Я-Настоящее:* Есть.

*Директор:* Войди в эту роль, расскажи о своих перспективах.

*Я-Будущее-1:* Я три раза не ездила в Крым, но теперь я могу найти работу по душе, у меня есть свобода распоряжаться своей профессиональной судьбой.

*Директор:* Давай посмотрим на это со стороны. Что ты видишь?

*А.Ю (из зеркала, указывая на Я-Будущее-1):* У нее есть перспективы, но нет радости. *(Указывает на Я-Будущее-2):* У нее есть радость, но нет перспектив.

*Директор:* Чего бы ты хотела?

*А.Ю.:* Чтобы было и то, и другое: и перспективы, и радости.

*Директор:* Поставь в будущем третий стул. Расскажи, как ты этого достигла? Что ей нужно делать?

*Я-Будущее-3:* У тебя еще есть время. Она (*указывает на Я-Будущее-1*) слишком долго тянула с решением, писать ей или нет. Поэтому, когда она все-таки начала писать, у нее не осталось времени на отдых. А я успевала и работать, и отдыхать. Начинать писать.

*Я-Настоящее:* А Крым?

*Я-Будущее-3:* Три раза съездить, конечно, не удастся, но если ты установишь, что тебе нужно в первую очередь, спланируешь работу и будешь придерживать план, то выкроишь время на одну поездку.

*Я-Настоящее:* Так мне нравится больше.

*Директор:* Мы можем закончить?

*А.Ю.:* Да.

В приведенном примере видно, что А.Ю. демонстрирует линейную структуру психологического времени, характерную для “целевого времени” (термин Э. Берна). При этом будущее не мотивирует к активности, несмотря на то, что цель и сроки четко обозначены, средства достижения цели ясны. Прошлое “отрезано” отрицательным эмоциональным отношением к нему. Именно в прошлом было принято решение, которое теперь перестало быть актуальным. В настоящем протагонистка находится в “подвешенном” состоянии, движется по инерции: “Раз решила, должна делать”. Связь между частями времени обеспечивалась долженствованием, но изначально эта связь не была очевидной для протагонистки.

Задачей психотерапии был пересмотр принятого решения. Для этого было сконструировано альтернативное желаемое будущее, включающее отказ от защиты диссертации. Согласно гипотезе директора, альтернативное желаемое будущее должно было вступить в конфликт с “целевым”, но этого не произошло — будущее оказалось бесконфликтным за счет вытеснения принятого в прошлом решения.

Следующим шагом было “восстановление в правах” прошлого решения и проверка его на реалистичность: оказалось, что отказ от защиты диссертации не приведет к катастрофическим последствиям. В результате стала очевидна абсурдность “долженствования перед прошлым” (и тем самым установлена более функциональная связь с прошлым); была восстановлена ценность настоящего. Теперь вопрос стоял так: имея то, что ты имеешь, хо-

чешь ли ты иметь больше (перспективы)? Возвращение в роль Я-Будущего-1 показало, что акценты относительно будущего также сместились: вместо “Я защитилась, но три раза не была в Крыму” прозвучало “Я три раза не была в Крыму, но я защитилась” — защита диссертации стала ценностью. Используя технику “зеркала” (выход во вневременность), мы поляризовали будущее: либо радость без перспектив, либо перспективы без радости. Для проверки на реалистичность третьего, компромиссного варианта будущего была введена роль Я-Будущего-3. Я-Настоящее приняло предложенный вариант. Таким образом целостность и реалистичность субъективной картины жизненного пути была восстановлена.

Процесс изменения СКЖП продолжается и после окончания драматического действия. Стадия шеринга в психодраматическом процессе, помимо прочих своих функций, предоставляет протагонисту возможность соотносить произошедшие с ним изменения с более широким социальным и временным контекстом. Если на сессии присутствуют люди разного возраста, пола, социального положения и они делятся с протагонистом своими переживаниями по поводу его драмы, это позволяет протагонисту оценить произошедшее с ним с разных точек зрения.

В завершение мы хотим представить отчет о полной психодраматической сессии. Надеемся, что с его помощью нам удастся продемонстрировать возможности психодрамы в работе с субъективной картиной жизненного пути. Развитие событий воспроизводится в соответствии с записями, сделанными директором сразу после сессии. В них не отмечалось то, как решались технические задачи — введение в роли, работа с сопротивлением, дублирование и пр., поэтому описание сессии выглядит несколько схематично. Курсивом набраны комментарии директора. Имена и некоторые подробности изменены.

Клиентка — К.С., девушка 20 лет, глубоко религиозна.

Рисунок времени: на вертикальном листе бумаги формата А4 изображен горный пик. Лист разделен облаками на две неравные части. В нижней части все заретушировано карандашом, выше облаков все залито солнцем. Гора как бы тянется к солнцу, проходя через облака. В нижнем левом углу изображены дома и деревья (обозначены как прошлое), у самого основания горы на левом склоне — две маленькие фигурки альпинистов (настоящее), начинающих восхождение. Пространство справа от горы заштриховано. Будущее представлено вершиной горы, находящейся за облаками. Вершина горы символизирует смерть.

После разогрева К.С. выбрана группой в качестве протагонистки, ее тема звучит так: “Я не могу принять решение, переезжать ли мне от родителей

к молодому человеку”. В ходе интервью выясняется, что родители, в принципе, не возражают, но К.С. чувствует их скрытое сопротивление, особенно со стороны матери. С родителями об этом она никогда не говорила. Заключен контракт на исследование.

Сессия началась с обсуждения рисунка. Согласно объяснению протагонистки, дерево и дом обозначают недавнее прошлое, родительский дом. В настоящее время она вместе с близким ей человеком начала восхождение на гору. Солнце — метафора спасения души. Однако гора настолько крута, что взобраться по ее склону двум путникам явно невозможно (фигурки людей очень малы по сравнению с размерами горы), уже сейчас фигурки взбираются с видимым усилием, а в дальнейшем склон становится перпендикулярным земле.

На вопрос директора, смогут ли спутники взобраться на гору, испытываемая ответила: “Не знаю, это будет очень трудно”. На вопрос, как они собираются покорить гору, испытываемая ответила, что вдвоем это сделать легче, к тому же они хорошо экипированы. В ответ на попытки директора обратить внимание на противоположный склон горы, испытываемая ответила, что “это не имеет никакого значения”.

С помощью подручных средств — стола и стульев — сконструирована гора. Выбраны вспомогательные “Я” на роли Солнца, Родительского Дома и Молодого Человека — спутника протагонистки.

### **Сцена 1**

*Родительский дом (пытаясь удержать протагонистку за руку):* Тебе хорошо здесь, не уходи. Ты — домашняя девочка, ты не сможешь жить без меня.

*К.С. (в своей роли, соглашается):* Сейчас мне не хочется никуда идти... Дома хорошо... *(Плачет)* Я чувствую себя виноватой перед родителями, особенно перед матерью. На самом деле это она не сможет жить без меня. *(Мать болеет в течение долгого времени.)*

*Вместо роли Родительского Дома введены роли Отца и Матери.*

*Мать:* Останься, ты нужна мне. Если ты уйдешь, а я умру, ты будешь в этом виновата.

*Отец:* Останься, мне одному будет трудно с матерью.

*К.С.:* Отстаньте, я хочу жить своей жизнью. *(Несмотря на явное раздражение, протагонистка не решается начать путешествие — ее сдерживает чувство вины перед родителями.)*



Протагонистке предложено войти в роль молодого человека — Виталия.

*Виталий:* Я люблю тебя, идем со мной.

*К.С.:* Я хочу быть с тобой, но мне жалко родителей.

*Протагонистке предложено поменяться ролью с Солнцем. Она с трудом входит в роль, хотя раньше ей это удавалось легко.*

*Солнце:* Иди в гору, не оборачивайся, это твой путь. Тебе будет очень нелегко добраться до меня, но вдвоем это сделать легче.

*К.С.:* Мне жалко мать.

*Солнце:* Ничего с ней не случится, она больна не смертельно. У тебя свой путь, у родителей — свой. Если ты останешься, это болото засосет тебя.

*К.С.:* Хватит ли мне сил?

*Солнце:* Вдвоем вам будет легче. Я буду светить вам.

*К.С.:* Я ему верю, чувствую надежду.

Протагонистка говорит, что готова начать восхождение. Директор просит вспомогательное “Я” повторить угрозу матери. Протагонистка плачет. Директор предлагает протагонистке обойти гору и побыть на ее противоположном склоне.

*К.С.:* Мне холодно и страшно. (*Протагонистку бьет дрожь.*) Здесь нет Солнца. Мамы не видно, я совсем одна.

*Директор:* Когда эти чувства уже были в твоей жизни?

*К.С. (рыдает):* Когда умерла бабушка.

## **Сцена 2**

*Протагонистке 6 лет. Действие происходит в квартире. Участвуют девочка, отец, мать.*

*Бабушка и внучка очень любили друг друга. Бабушка болела несколько месяцев. Девочке запрещалось играть и шуметь, она не понимала, почему. Потом бабушку увезли в больницу, и через неделю она умерла. Когда родители вернулись, девочка играла в куклы.*

*Мать:* Бабушка умерла... (*Со злым лицом, едва сдерживая слезы*) Ты можешь хоть минуту посидеть спокойно? (*А parte\*:* Это ты виновата в

---

\*Реплика в сторону.

том, что она умерла. Ты шумела, когда она болела, значит, ты не любила ее.)

*К.С.:* Я чувствую, как в груди становится пусто и холодно. Хочется заплакать и подбежать к маме, но я боюсь, что она оттолкнет меня. Хочется сказать: “Неправда, я очень любила бабушку”.

*Введены вспомогательные “Я” на роли Потребности в утешении и Страх отвержения.*

*Потребность в утешении (обнимая и мягко подталкивая протагонистку к матери):* Подойди к маме, скажи ей о том, как тебе больно.

*Страх (встает между протагонисткой и матерью):* Ничего ей не говори, она не станет тебе помогать, она считает тебя виноватой. Если ты подойдешь, а она оттолкнет тебя, тебе будет еще больнее.

*Оба чувства действуют и говорят одновременно.*

*Директор:* Что ты делаешь?

*К.С.:* Протестую... (*Обращаясь к матери*) Это неправда, я очень любила бабушку. (*A parte: Мне плохо, мама, помоги мне.*)

*Мать (молчит, a parte: Я не могу тебе помочь, мне сейчас не до тебя.)*

*К.С.:* Я хочу обратиться к отцу за помощью... Папа, скажи ей, ты же знаешь, как я любила бабушку.

*Отец:* Посиди в своей комнате.

*Действие переходит в комнату протагонистки.*

*К.С. (сидит на кровати, не зажигая света):* Я чувствую пустоту и холод в груди.

*Введена роль Холода.*

*Холод:* Ты осталась одна, так тебе и надо, ты сама в этом виновата. Мама и папа тебя больше не любят и никогда не полюбят.

*Директор:* Что ты будешь делать?

*К.С.:* Ничего. Я плачу, но легче не становится.

*Директор:* Посмотри эту сцену из зеркала. Что происходит?

*К.С. (из зеркала):* Маме самой нужна помощь, она боится моих слез. Отец ей помочь не сможет. Он хочет ей помочь, но не умеет. Им обоим не до меня.

*Директор:* Кто может помочь девочке?

*К.С.:* Бабушка.

*Введено вспомогательное “Я” на роль Бабушки.*

*Бабушка (включает в комнате свет, обнимает протагонистку):* Люди умирают от старости и от болезней, хотим мы этого или нет... Ты не виновата в моей смерти... Ты совсем не мешала мне своими играми... Ты сама знаешь, что я тебя очень любила... Я хочу, чтобы ты помнила об этом, чтобы моя любовь оставалась с тобой теперь, когда меня нет... На самом деле родители любят тебя, и мама, и папа... Сейчас маме очень плохо, она не может тебя приласкать, потому что ей самой очень плохо... Но она сумеет перетерпеть и все будет по-прежнему... Давай поиграем в куклы... Это будет мама, это — папа, это — я...

*К.С. плачет, обнимает бабушку. В процессе игры протагонистка выражает свои чувства к матери, к отцу.*

### **Сцена 3**

*Протагонистка возвращается в первую сцену, ей предлагают обратиться к каждому персонажу.*

*К матери:* Я знаю, ты боишься, что потеряешь меня, если я буду жить у Виталия. Это не так. Я люблю тебя, но хочу жить самостоятельно. Думаю, у меня получится жить самостоятельно, и я уверена, что вы с папой поможете мне.

*К отцу:* Мама — это твоя жена. Я не хочу и не буду брать на себя ответственность за ваши отношения.

*К Виталию:* Я тебя люблю.

*К Солнцу:* Я буду знать, что ты есть и на этой стороне горы, даже если тебя не видно.

Анализ драмы показывает, что в субъективной картине жизненного пути прошлое представлено родительским домом, будущее — тяготами и испытаниями самостоятельной жизни. Отдаленное будущее — смертью (вершина горы) и раем (Солнце). Разогрев актуализировал тему смерти, хотя внимание протагонистки сосредоточено на настоящем — на выборе: уходить или оставаться. Фактически, в такой СКЖП связь между прошлым и будущим обеспечивается бессознательным убеждением: “Уйти из родительского дома — значит, отправиться к смерти”, но эта связь не очевидна ни для протагонистки, ни для директора. Подсказкой для директора послужил один из элементов рисунка — заштрихованное пространство в нижней правой части, о котором К.С. не захотела ничего сказать.

Выведение на сцену Родительского Дома (а затем — Отца и Матери), Виталия и Солнца конкретизировало субъективную картину жизненного пути. Появляются связи “ты не сможешь жить без нас”, “если ты уйдешь, я умру”, “если останешься — тебя засосет болото”. При этом “зов” будущего оказывается сильнее чувства вины благодаря тому, что дает надежду на помощь.

На противоположном склоне горы проявился самый сильный страх — остаться без родителей и без помощи Солнца. Этот страх уходил корнями в прошлое. Вторая сцена дала ответ на вопрос, за что может быть такое наказание — за действия, повлекшие за собой смерть любимого человека. В СКЖП появляются связи, относящиеся к далекому прошлому: “бабушка умерла, потому что я шумела”, “маме плохо, потому что я шумела”, “родители никогда больше не будут меня любить”. Общая картина жизненного пути выглядит теперь следующим образом: “Я убила бабушку, я собираюсь убить маму, за это я останусь без поддержки Родительского Дома и Солнца (предатель и убийца не может надеяться на спасение души после смерти)”.

Введение ресурсной фигуры бабушки изменяет связи между событиями. Причинно-следственная связь “ты шумела — я умерла” снимается, вследствие чего аннулируется обвинение в убийстве. Структурно подобное событие (уход из родительского дома) также перестает быть причиной смерти матери. Вернее, вместо ухода из родительского дома в СКЖП появляется новое событие — попытка жить самостоятельно, с опорой на помощь родителей. В результате Родительский Дом перестает быть болотом, и надежда на помощь Солнца становится реальной.

В структуре психологического времени протагонистки явно присутствует цикличность, отображенная на рисунке 2.

На окружности и в секторах отражены события и эмоциональные переживания, связанные с темой протагонистки. Принятие решения уйти (требования Солнца) актуализирует вину перед родителями и напоминает об их угрозах (останешься одна, будешь виновата в смерти матери). Страх перед этими угрозами приводит к принятию требований родителей (остаться). Однако вина перед Солнцем за несдержанное обещание приводит к актуализации угроз Солнца (засосет болото, погубишь душу). Помучившись соответствующими страхами, протагонистка вновь приходит к решению идти. И так далее.

Эти переживания организуются двумя осями — осью собственных желаний (любовь к родителям и стремление к самостоятельности, связанное с любовью к Виталию) и осью долженствования.

Если бы не было долженствования, стремление к независимости и любовь к родителям могли бы мирно сосуществовать. Однако долженствование

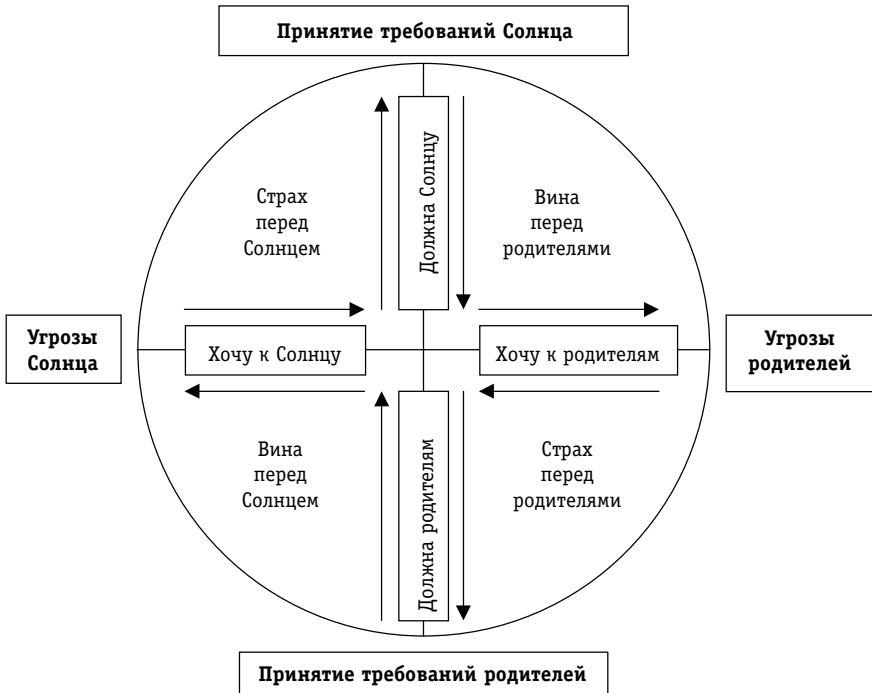


Рис. 2

есть, и они становятся взаимоисключающими. В тот момент, когда влечение к “спасению души” минимально, а любовь к родителям максимальна, актуализируется долженствование — угрозы родителей (“Я вас люблю” — “Ты должна нас любить (то есть остаться), вне родительского дома ты не выживешь и будешь виновата в смерти матери”). В момент принятия решения остаться само желание остаться находится на нулевом уровне, а соответствующее долженствование — в пике.

Точно так же угрозы Солнца становятся слышны тогда, когда стремление к самостоятельности максимально (“Я люблю Виталия и хочу попробовать жить с ним” — “Если ты этого не сделаешь, твою душу погубит болото родительского дома”). Когда принимается решение уйти, желания идти уже нет.

Что касается оси долженствования, то долг перед родителями и долг перед Солнцем начинает уменьшаться в тот момент, когда принимается соответ-

ствующее решение — остаться или уйти. Решение проблемной ситуации заключалось в ослаблении долженствования как в отношении Родительского Дома, так и в отношении Солнца.

В завершение коротко подведем итоги. Психодрама, с нашей точки зрения, является уникальным инструментом психодиагностики субъективной картины жизненного пути. Во-первых, она позволяет исследователю “оживить” субъективную картину жизненного пути, сделать ее действительно динамичной. Во-вторых, применение психодрамы дает возможность изучить “связь времен” — прошлое, настоящее и будущее в их единстве. В-третьих, психодрама позволяет изучать не только сознательное, но и бессознательное содержание субъективной картины жизненного пути, что дает возможность сформировать более адекватный список событий и выявить более широкий спектр связей, существующих между событиями.

В свою очередь, психодраматист, использующий в работе концепцию психологического времени, получает в свои руки ряд ценных терапевтических инструментов. Во-первых, он может строить и уточнять терапевтические гипотезы относительно проблемной ситуации клиента с учетом длительной временной перспективы. Во-вторых, у него появляется возможность целенаправленно воздействовать на структуру субъективной картины жизненного пути клиента. Наконец, терапевт может выявлять и корректировать дисфункциональную цикличность психологического времени клиента.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Августин А. Исповедь. М., 1991.
2. Берн Э. Люди, которые играют в игры. М., 1993.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. М., 1984.
4. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. Киев, 1984.
5. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М., 1993.
6. Кроник А.А. Субъективная картина жизненного пути как предмет психологического исследования // Психология личности и образ жизни. М., 1987.
7. Мамардашвили М.К. Психологическая топология пути. С-Пб, 1997.
8. Моисеева Н.И. Время в нас и время вне нас. Л., 1991.
9. Морено Дж. Л. Психодрама. М., 2001.

10. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии. М., 1996.
11. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания. М., 1993.
12. Успенский П.Я. *Tertium organum*. С-Пб., 1992.
13. Фрейд З. Я и Оно. В 2-х тт. М., 1992.
14. Холмс П. Внутренний мир снаружи: Теория объектных отношений и психодрама. М., 1999.
15. Хомик В.С. Психотерапия, ориентированная на реконструкцию будущего // *Lifeline* и другие. М., 1993.

**Елена Симонова**

## **ДВУЛИКИЙ ЯНУС И ВЕЛИКИЙ ОКЕАН** **Об интеграции в работе психотерапевта** **методов эриксоновского гипноза** **и психодрамы**

*С детских лет меня особенно волновали образы, слепленные из двух существ: кентавры скакали по полям детских снов, птица-феникс с головой жены А. Вертинского являлась в страшных видениях, а на вопрос учительницы истории: “Кто из героев мифов вам понравился?” — девочка с большими глазами и незаурядной способностью объяснять все на свете отвечала односложно: “Сфинкс”. Но самым любимым персонажем мифологии был и остается двуликий Янус, покровитель врат, дорог и путников. Девочка выросла и, прожив в своей жизни не один двойной период, вроде “учитель-новатор”, “американская русская”, женщина-мать, наконец, обрела некоторую определенность в профессии “психолог” (что, впрочем, не мешает иногда сомневаться — психолог и/или психотерапевт).*

Итак, это статья о двойственности, о двойном подходе, о работе двух терапевтов и, что самое главное, о применении в психотерапии двух методов попеременно и одновременно: психодрамы и эриксоновского гипноза.

Если взглянуть на работу гипнотерапевта и психодраматиста, на первый взгляд между ними мало общего. Гипнотерапевт сидит рядом с клиентом, чаще всего довольно тихо что-то говорит или вовсе молчит, клиент замер в неподвижности, может, только рука слегка приподнята, и хотя на его лице видна смена эмоциональных состояний, все же не покидает ощущение, что вы присутствуете при чем-то скрытом, непроявленном, представленном, как в театре теней, — намеком, полуявью, полусном. А представьте



себе психодраматическую сессию, когда, например, “хор деревьев” выкрикивает на все голоса “Всюду жизнь”, а протагонист с повисшей на плечах Тревогой, шепчущей “У тебя ничего не получится”, преодолевает Стену, которая вопит “Нет, не пройдешь”, и каждый из участников сцены производит какое-то физическое действие, да еще одновременно членораздельные и нечленораздельные звуки... И в этом бушующем море психодраматист твердой рукой ведет процесс.

Казалось бы, как эти два метода могут мирно сосуществовать — более того, взаимно обогащать и существенно расширять возможности друг друга? Однако и такое случается. В этой статье я хочу рассказать об одной сессии достаточно успешного симбиоза двух подходов к психотерапии.

*Предлагаемые обстоятельства.* Гостеприимный южный город. Конференция по психодраме. Третий день работы, в которой, увы, совсем нет места теории психодрамы, практические мастерские сменяют одна другую. Групповая тема, которая звучит на утренних больших группах, в кулуарных разговорах, в сновидениях участников: готовность к свершению, к перемене, но как будто что-то препятствует или еще не ясно, что это за перемена. Мы с котерапевтом И. Спильной решаем провести мастерскую “Открытая — закрытая дверь”.

Это мастерская, а потому, несмотря на высокую “разогретость” участников конференции, прежде всего сформулированы учебные цели:

- познакомить участников с работой в психодраме с использованием трансовых техник: эриксоновского гипноза, медитации;
- предложить вниманию психодраматический прием построения сессии “Ожерелье виньеток”;
- продемонстрировать палитру возможных вариантов работы в сюрплюс-реальности;
- обозначить некоторые варианты работы с группой во время индивидуальной виньетки;
- показать возможности парной работы котерапевтов;
- предложить вниманию вариант невербального шеринга-медитации.

Групповая тема подсказывает и ряд терапевтических целей:

- предоставить участникам группы возможность осознать актуальную ситуацию преодоления;
- активизировать поиск и получение необходимого ресурса;

- эмоционально отреагировать в режиме “здесь-и-сейчас”;
- обучить механизмам совладания через действие;
- проявить в действии терапевтический эффект группы.

Уже на стадии подготовки выясняется, что одному из терапевтов центральной видится метафора Дома, другому — Океана. Причем терапевт-аналитик логически обосновывает это тем, что двери — как открытые, так и закрытые, — характерны больше для дома, чем для океана, а терапевт-сензитив мотивирует свой выбор тем, что “мы собирались использовать морские ракушки и камешки, привезенные только что с побережья, и надо это сделать, потому что это будет хорошо”.

*Кентавры, сфинксы и двуликий Янус приближаются, но в пыли дорожной пока не разберешь: то ли это прекрасная мифология, то ли непригодные к жизни ублюдки.*

Таким образом, принят план мастерской:

1. Разогрев. Транс “Путешествие в дом”.
2. “Ожерелье виньеток”.
3. Шеринг-медитация “Берег океана”.

Вообще-то авторы мастерской давно используют техники эриксоновского гипноза для разогревов группы перед драмой, опираясь на следующие особенности транса:

- наличие “внутренне направляемых состояний, в которых многочисленные фокусы внимания, столь характерные для нашего обычного повседневного сознания, ограничены до сравнительно небольшого количества внутренних реальностей”;
- “высоко мотивированное состояние” транса позволяет “привязывать пациента к задаче внутренней фокусировки”;
- “транс используется как измененное состояние функционирования сознания”;
- “цель транса — заставить смягчить... приобретенные ограничения обычных систем отсчета, чтобы позволить действовать обширному “репертуару” их неосознанных возможностей” [9, с. 326].

Можно сказать и по-другому: разогрев используется для наведения транса, а психодраматическое действие — для внушения (но это для сборника по эриксоновскому гипнозу).

В ситуации учебно-клиентской работы, то есть небезопасной для участников группы, транс особенно удобен для того, чтобы интенсифицировать процесс самодиагностики и ускорить актуализацию эмоционального состояния клиента. Идея “сокращения пути” сочетается с идеями экологичности и безопасности, так как трансовый разогрев позволяет, с одной стороны, быстро и интенсивно “разогреть клиента”, а с другой стороны, оставляет ему возможности более или менее открытого предъявления своей проблемы.

Высокая мотивированность участников и сфокусированность их на значимом содержании в сочетании с измененным качеством самого состояния сознания и являются теми рычагами, которые позволяют “приоткрыть дверь в театр “бессознательных драм”, единственным подтверждением существования которых были эмоциональные состояния наподобие тревоги или депрессии” [8, с. 126].

“Репертуар неосознанных возможностей”, открываемых в процессе транса, — уже шаг, напрямую приближающий к мореновскому “репертуару ролей”, богатство и дифференцированность которых обеспечивают человеку более полную и гармоничную жизнь с точки зрения психодраматиста.

Содержание метафоры транса “Путешествие в дом” вкратце таково: вы отправляетесь в путешествие в свой внутренний мир и оказываетесь на пороге дома (здания, дворца, мастерской, комнаты или чего-нибудь еще), который по каким-то причинам не удается преодолеть, или у двери, которую не получается открыть. После описания этого места в неопределенных выражениях и в разных модальностях (визуальной, аудиальной и кинестетической) следует пауза терапевта, дающая возможность клиенту совершить или не совершить во внутренней реальности некие действия и пережить некие эмоциональные состояния.

В отличие от лейнеровского “кататимно переживаемого образа с его последующей интерпретацией” [7, с. 7] метафора транса становится лишь ступенькой к проигрыванию в психодраматических виньетках как содержания, которое могло входить в трансовый образ, так и развития образа. Однако эта ступенька может стать и “лестницей в небо”, и “входом в преисподнюю” бессознательного содержания психики.

В данной сессии использовались три метафоры: дома и двери (порога) и образ океана, выраженный как явно, так и в эриксоновской технике “засеивания метафоры”<sup>\*</sup>. Метафора путешествия в дом позволила актуализировать тему стремления к личностной целостности, интеграции. Образы порога,

---

<sup>\*</sup>Представление об эриксоновской технике “засеивания метафоры” дает фрагмент данной статьи, посвященный шерингу (см. с. 183—184), где в текст не только прямо, но и косвенно встраивается метафора океана (см. курсив). То же самое делается в тексте транса или медитации и вообще в речи психотерапевтов во время сессии в целом.

открытой-закрытой двери приблизили участников группы к теме преодоления, совладания и одновременно создали предпосылки для большего личностного самораскрытия. Метафора океана, с одной стороны, больше подключала к процессу мир бессознательного клиента (символика воды), а с другой — подспудно создавала антитезу магической статуарности и стабильности “дома” в виде вечно изменяющейся волшебной безграничности.

Если терапевтическая метафора ставит своей задачей “изменение, новое толкование, создание иной шкалы ценностей” [5, с. 56], то можно сказать, что в кажущемся противоречии этих метафор подспудно проявилась возможность взаимодополняемости, диалога противоположностей. Напомним, что “проработка, раскачивание маятника состояний — один из важнейших приемов гипнотерапии, позволяющий увидеть взаимоисключающие стороны человека в их единстве, найти гармонию между ними” [3, с. 23]. На углублении диалогического взаимодействия как на “важнейшем факторе успешного терапевтического контакта” [3, с. 44] делают акцент гипнотерапевты.

Интересно, что древнегреческий драматический театр, ставший первоосновой психодрамы, начался в тот момент, когда на сцене к первому актеру (протагонисту) был добавлен второй актер (антагонист) и тем самым образовалось пространство диалога. Акцент психодрамы на взаимоотношениях Я — Ты (как в интер-, так и в интрапсихической реальности) — это акцент на диалоге, на извечном танце сближения-отдаления позиций, сущностей, ролей.

Таким образом, уже на метафорическом уровне закладывается основа множественного контакта и взаимодействия, диалога и поиска кооперации и интеграции внешнего и внутреннего опыта.

Так почему бы не ограничиться трансовой работой? Зачем психодрама? Во-первых, мне представляется очень важной мысль Я. Морено о том, что “психодраматические методы... сознательно и систематически возвращают тело в действие в качестве центра обучения и переобучения, задействуя все его функции” [6, с. 34]. В качестве второй причины можно назвать то, что психодрама — групповой метод и обеспечивает не только множественный контакт, но и множественность контактов в группе. В качестве третьей причины хочется привести любопытный пассаж о взаимоотношениях гипноза и психодрамы из книги Я. Морено “Психодрама”:

“Гипнотизер внушает субъекту, находящемуся в состоянии гипнотического сна, роль, которая проявляется во всей своей спонтанности после пробуждения. Или же внушает субъекту, чтобы он в постгипнотическом состоянии сыграл роль, которая латентно присутствует в нем. В таком свете гипнотическая процедура

предстает чем-то вроде предварительного шага к психодраматической сессии” [6, с. 47].

Можно сказать, что в трансовом разогреве средствами внушения была обозначена роль “открывающего дверь”, преодолевающего внутреннее препятствие.

Психодраматическая работа в пределах этой сессии велась в технике “Ожерелье виньеток”. (Впервые с этой техникой автор статьи познакомилась на обучающем семинаре Марши Карп.) Предложив первому клиенту найти в пространстве помещения свою “дверь”, основной терапевт работает с клиентом над его проблемой, в то время как второй терапевт, взявшись за руки с другим участником группы, строит эту дверь (препятствие), которое хочет преодолеть клиент.

Следующим клиентом, чья виньетка разыгрывается, становится тот, кто играл створку двери, а его терапевтом — тот, кто играл другую створку двери. Таким образом достигается ощущение непрерывности, текучести “ожерелья” психодраматических виньеток и преемственности работы котерапевтов.

Кроме того, контакт будущего клиента и его терапевта устанавливается до начала работы за счет телесного взаимодействия и поля сотрудничества. Участвуя в работе предшественника, клиенты хорошо “разогреваются” для своей работы, что, может быть, важнее всего. Идентифицируясь с ролью “препятствия”, клиенты отыгрывают свою тему непреодолимости, закрытости и входят в свою клиентскую работу, во-первых, испытывая сильные чувства, а во-вторых, с уже реализованным, экстерииоризованным в чужой виньетке сопротивлением.

Пока активно действующий терапевт больше работает индивидуально, котерапевт помогает привлечь группу в качестве источника ресурса, помощника, провокатора, максимизации препятствия, окружающей среды. Слаженная, синхронная работа котерапевтов в этой технике, кроме того что приносит хороший терапевтический результат, еще и моделирует ситуацию сотрудничества, взаимопонимания, интеграции усилий и подхватывается группой (при том, что это первая и единственная сессия группы в таком составе, уровень ее сплоченности, эмпатии достаточно высок).

Всего во время этой сессии было сыграно восемь виньеток. Каково же их содержание? Что за “двери” и “дома” были обнаружены участниками группы во время трансового разогрева? В качестве препятствий к достижению некой цели, обретения чего-либо, личностного продвижения были названы и сыграны следующие ситуации: усталость, невозможность отдыха из-за жесткого внутреннего императива; потеря радости жизни после смерти

близкого человека; недавно пережитое травматическое событие (автокатастрофа), после которого участница группы оказывала поддержку другим, но не получила сама; тяжкий груз в виде сложных отношений с близким человеком, мешающий двигаться; нереализованная потребность в свободе; невозможность выйти или войти куда-то из-за того, что некий интроект требует идти сразу во все двери, так как “нельзя упустить главное”, и т.д.

Вся работа строится на принципе противоположности: маятник должен качнуться в другую сторону. Таким образом, клиентка, в жизни привычно играющая роль родителя, получает возможность отдыха в роли ребенка в руках Богоматери. Клиентка, пережившая боль потери, получает возможность обретения контакта с близким человеком и нормального прощания с ним. Поддерживающая всех и вся после аварии, наконец, сама получает поддержку. Скованная в закрытом доме вырывается на свободу в прекрасный сад. Гиперответственный участник, на которого еще в детском возрасте после смерти отца была возложена роль “единственного мужчины в семье”, может, наконец, вернуть себе роль спонтанного и безответственного ребенка. А участница, которая играет роль “медленно ползущей по жизни улитки” — “поступить в балетный класс для улиток” и порезвиться в танцевальных па.

Не случайно большая часть виньеток проводилась с восполнением, актуализацией “внутреннего ребенка”. По Юнгу, “ребенок прокладывает путь к будущему продвижению личности... Он синтезирует противоположные качества и высвобождает новые возможности... Он выражает самое сильное и непреодолимое стремление каждого существа, а именно стремление к самореализации” (цит. по [5], с. 33).

Автор согласна с гипнотерапевтами в том, что “работа с “внутренним ребенком” и родителем наиболее эффективна, когда пациент находится в гипнотическом трансе” [2, с. 61]. В принципе поддержание трансового состояния протагониста входит в обязанность директора психодраматической сессии. Особенность же данной работы состояла в том, что если в обычной психодраматической сессии клиент периодически выводится из этого состояния в состояние полной ясности и трезвого реалистичного сознательного бодрствования, то в данном случае можно говорить скорее о “приливах и отливах” трансового состояния, о большей или меньшей глубине транса, что, на наш взгляд, усиливает терапевтический эффект, при этом повышая уровень безопасности для участников.

Метафора открытости-закрытости в основной части становится более зыбкой, неопределенной, двойственной и, как мне кажется, порождает более легкое движение через порог, а главное — у участников усиливается ощущение свободного экзистенциального выбора пути и продвижения.

*“Двуликий Янус изображался с двумя лицами (одно обращено в прошлое, другое — в будущее)” [1, с. 726].*

*“Янус был прежде Юпитера божеством неба и солнечного света, открывавшим небесные врата и выпускавшим солнце на небосвод, а на ночь запиравшим эти врата. Затем он уступил свое место владыке Юпитеру, а сам занял не менее почетное — владыки всех начал и начинаний во времени. Под его покровительством находились все входы и выходы, будь то двери частного дома, храма богов или ворота городских стен... Бог Янус, кроме того, считался покровителем дорог и путников” [4, с. 487,488].*

Мастерская проводится в высоком темпе, тем не менее цейтнот обеспечен в связи с обилием как учебного, так и терапевтического материала, который всплывает из глубины бессознательного. Это одна из причин, почему предлагается завершать его невербальным шерингом. Однако кроме прагматических причин, существует и глубокая убежденность психотерапевтов в том, что в данном случае, когда работа ведется на зыбком, постоянно изменяющемся поле символической реальности, шеринг-метафора, шеринг-медитация дает большую глубину сопереживания. В начале шеринга проводится обычная медитация: “Вы находитесь на берегу океана... можете протянуть руку и взять что-то, что напомнит вам о вашем путешествии, о произошедшем здесь...” Затем она становится динамической: участники встают, протягивают руки и вслепую из некоего мешка выбирают камешек или ракушку, затем следует медитация на предмет, которая завершается тем, что все участники протягивают предметы, зажатые в кулаках, в центр круга, а затем руки раскрываются и ладони с выбранными предметами сближаются.

Таким образом, достигается сразу несколько целей. Во-первых, наконец выходит на поверхность метафора океана в качестве неисчерпаемого кладезя ресурсов преодоления и единения. Во-вторых, ставится несколько якорей ресурсного состояния участников группы: визуальный якорь — ряд внутренних образов и вид выбранных предметов, звуковой — медитация произносится в особом темпе *накатывающихся волн*, кинестетический — осязание предметов, их ощупывание, сенсорный — используется *морской запах камешков и ракушек* и даже мешочка, в котором они находятся. В-третьих, дорабатывается метафора закрытости, которая оказывается открытостью — кулак превращается в открытую ладонь. В-четвертых, финальное объединение позволяет участникам группы разделить свои чувства с другими, достигнув не выразимого словами состояния сопричастности, *погружения и растворения* в произошедшем и происходящем.

Как всегда бывает в работе с символической реальностью, невозможно и не нужно анализировать все пласты, все уровни психотерапевтической работы, которые включает в себя сессия. Однако хотелось бы еще раз обратить внимание читателей на ее поистине *безграничные, безбрежные* возможности, которые умножаются при использовании трансовых техник.

*“Женой Януса была нимфа вод Ютурна, покровительница источников” [4, с. 489].*

*“Все моря и все земли обтекает седой Океан... Сыновья и дочери великого бога Океана — боги и богини рек, ручьев и источников — дают благоденствие и радость смертным своей вечно-калящейся живящей водой, они поят ею всю землю и все живое [4, с. 15].*

Так встретились в одной работе двуликий Янус и Великий Океан, эриксоновский Гипнос и психодраматический Дионис. Диалог между ними, быть может, станет шагом по новому пути.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Большой энциклопедический словарь. М.: Сов. энциклопедия, 1991.
2. Кинг М., Цитренбаум Ч. Экзистенциальная гипнотерапия. М.: НФ “Класс”, 1998.
3. Кроль Л. Образы и метафоры в интегративной гипнотерапии. М.: НФ “Класс”, 1999.
4. Легенды и мифы Древней Греции и Древнего Рима. ИПФ “Воронеж”, 1999.
5. Миллс Дж., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и “внутреннего ребенка. М.: НФ “Класс”, 2000.
6. Морено Я. Психодрама. М.: Апрель-Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2001.
7. Символдрама. Сборник научных трудов. Мн.: Европейский гуманитарный университет, 2001.
8. Холмс П. Внутренний мир снаружи: Теория объектных отношений и психодрама. М.: НФ “Класс”, 1999.
9. Эриксон М., Росси Э., Росси Ш. Гипнотические реальности. М.: НФ “Класс”, 2000.



**Владимир Слабинский, Марина Ивлева**

## **ПЛАЧЬ, ЛЮБИМАЯ, ПЛАЧЬ...**

“Психология личности исследует отдельного человека... но все же редко, только при определенных исключительных обстоятельствах, в состоянии она не принимать во внимание отношений этого отдельного человека к другим индивидам. В психической жизни человека всегда присутствует “другой”. Он, как правило, является образцом, объектом, помощником или противником, и поэтому психология личности с самого начала является одновременно также и психологией социальной в этом расширенном, но вполне обоснованном смысле”.

Зигмунд Фрейд

Начинать статью для психодраматической монографии цитатой из Зигмунда Фрейда? Подобное еще в середине XX века и представить-то было невозможно, но, как гласит восточная мудрость, “времена меняются, и мы меняемся вместе с ними”. В голове современного психотерапевта “звучат” многие голоса, то отчаянно дискутирующие, то удивительно дополняющие друг друга: что поделаешь — эпоха постмодернизма.

**Инструкция для читателя:** ниже приводится попытка описать клиентскую психодраматическую группу. Используемые инструменты — спонтанная рефлексия терапевта и одной из участниц группы (в тексте упоминаются как Владимир и Марина); теоретическая интерпретация происшедшего с помощью динамической модели позитивной психотерапии.

**Примечание:** иногда в тексте встречаются цитаты, то ли на правах реплик, то ли теоретических конструкций — решать вам, читатель.

**Группа: знакомство.** Как водится, все начинается со знакомства. Удивительное мгновение встречи людей, а точнее, мифологем, которые эти самые люди приносят с собой. По одежке встречают?

*Владимир:* Я захожу в зал, успокаивая дыхание, — надо худеть. В голове крутится мелодия, услышанная в автобусе. Автомобильные пробки, будь они неладны, — на кофе времени уже нет. Смотрю на часы — 6.30 вечера, “р.м.”, как сказали бы американцы. Ну все, успокаиваюсь. М-да, опять посасывает под ложечкой... Интересно, это волнение или голод?

*Марина:* Когда мой интерес впервые зацепился за многообещающее словечко “психодрама”, я и знать не знала, к чему прикасаюсь. Для начала по телефону мне просто сказали, что это метод групповой (а не индивидуальной — наедине с психотерапевтом) психотерапии. Что метод изобрел еще в начале века прославленный нынче великий врач Джей Л. Морено (родился в Бухаресте, работал и школу свою создал в Штатах). Дальше посвятили в содержание метода: оно в том, что участники группы по очереди проигрывают на импровизированной сцене не пьесы Шекспира, а разные ситуации из собственной жизни, нередко не уступающие по накалу страстей шекспировским, — те, что хранит память, или, наоборот, так и не состоявшиеся. И, наконец, уведомили: психотерапевта, или “директора”, нашего “театра” зовут Владимир.

*Питер Питцелле (1997):* “Мы являемся не множеством, а скорее сообществом — Вавилонской башней, мифологическим пространством, в котором можно обнаружить любые персонажи и всевозможные существа, находящиеся на разных стадиях развития. Одни из них постоянно общаются между собой, другие ведут уединенный образ жизни; кто-то только появился на свет, а кто-то уже умирает. Здесь затеваются интриги и происходят ссоры, уходят в отшельники и партизаны, бушуют страсти, а иногда случается так, что на какой-то миг вдруг наступают покой и согласие. Короче говоря, каждого из нас (это один из самых любимых образов Морено) можно считать группой” [10].

*Владимир:* Я захожу в зал, привычно пересчитываю участников группы, всматриваюсь в лица, повторяя про себя то, что я знаю о них.

- Марина — журналист, любит наблюдать, мастер описания характеров и отношений героев своих статей.
- Коля — служил в Чечне. “Вообще-то у меня все хорошо, жизнь удалась, а пришел — просто так, разведать, чем вы тут занимаетесь”. Это уже потом выплывут всякие другие обстоятельства. Развод, конфликты, алкогольная зависимость, одиночество... Марина: “Коля, можно я вас послушаю, я из газеты, имени вашего не буду писать...” Коля автоматически прикрывает лицо руками, смотрит, словно в прорези десантной шапочки: “Не горю желанием”.

- Андрей — врач-психотерапевт, пришел на учебную терапию.
- Борис — золотая цепь на шее, “Лендкрузер”. Прошел круг врачей, очутился у психотерапевта, чем несколько раздражен. Жалобы: спину заклинило, хондроз. Еще: “Полнею сильно, прямо так и прет”. В семье — “все путем”, жену, правда, повело — ее отправил к психологу, чтоб на мозги не капала. Проблемы? “Я что, не в состоянии свои проблемы решить?”
- Надежда, Геннадий — полны взаимной любви, живут вместе всего полтора года. “Только вот что-то ссориться стали”.
- Галина — социальный работник, тяжелая аллергия: “Весной, с началом цветения тополей, я начинаю задыхаться, а городок наш весь в тополях, хоть уезжай”.
- Анна — женщина средних лет, не чуждая эстетических интересов: премьеры и концерты — ее стихия. Потеряла работу, поэтому в депрессии.
- Стас — сразу после школы забрали в армию. Отправили в Чечню, воевал, навидался всякого. Слава Богу, вернулся с руками-ногами. В поисках работы обратился в ВОХР, ведь большого выбора предприятий в деревне, что под Н-ском, нет. Не взяли. Сказали: нет 21 года, и потому оружие доверять не положено...
- Вика — яркая молодая женщина, узнала, что у мужа есть вторая семья и, более того, любовница недавно родила мужу сына!
- Игорь — а вот еще судьба владивостокского парня. Вырос в небогатой семье, забрали в армию, в “учебке” написал рапорт и добровольно ушел в Чечню. Служил. Попал в плен, через год освободили, вернулся домой. Совсем недолго жил спокойно, потом пошел заступаться то ли за брата, то ли за соседа — драка, год тюрьмы. Как ни странно, именно в тюрьме пристрастился к книгам, понял, сколько ошибок успел совершить за короткую жизнь. Вышел, теперь готовится поступать в вуз, совершенно реально.

*Владимир:* Мы говорили с Игорем, и я почувствовал огромную самодисциплину, внутренний стержень. “Хочу стать юристом”. — “Почему именно юристом?” — спрашиваю. “Защищать (опять защищать!) тех, кого осуждают”. — “А почему бы тебе не поступить учиться на психолога?” — предлагаю. Задумывается, через некоторое время спрашивает, какие экзамены сдавать. Не исключено, что из него выйдет хороший психолог.

*Марина:* Мы заходим в зал, садимся в круг. И, как клятву пионера, повторяем вслед за директором, что никогда, ни при каких обстоятельствах ни один из нас не разгласит деталей чужих историй, которые здесь услышит. И второе “железное правило”: когда станет нестерпимо больно, мы имеем право сказать себе: стоп, достаточно, на сегодня хватит...

*Владимир:* Как всегда, начиная группу, я произношу восточную мудрость, вслушиваюсь в нее еще раз, поражаюсь ее величю: “Человек — неиссякаемый источник бесконечных добродетелей, он подобен руднику, полному драгоценных камней.

## ГРУППА: ТЕОРИЯ

Психодрама, метод, созданный Дж. Л. Морено, по большому счету еще ждет своих открывателей. Разобранная на техники, насыщенная чуждыми теориями, психодрама не утратила флер романтизма и легкости бытия. Легкости, за которой многочасовые тренировки, собственные слезы, обиды, отчаяние.

Позитивная психотерапия — гуманистический, глубинно-психологически ориентированный метод психотерапии с транскультурной точкой зрения, с новыми техниками в стиле клиент-центрированной и ориентированной на ресурсы краткосрочной психотерапии [7, 8].

В Германии, на родине позитивной психотерапии, этот метод входит в десятку основных методов психотерапии, рекомендованных к применению. Исследование качества и эффективности позитивной психотерапии, проведенное Висбаденским институтом последипломного образования под руководством Н. Пезешкиана, в 1997 г. было удостоено главной медицинской премии в области гарантии качества в Германии (премия Ричард-Мартен-Прайс).

*Владимир:* В моей практике психодрама сочетается с позитивной психотерапией. Удивительно, но большинство успешных позитивных психотерапевтов вторым образованием называют психодраму. А в ряде восточно-европейских стран даже существуют объединенные ассоциации позитивных психотерапевтов и психодраматистов. Может быть, поэтому изучение психодраматических техник входит в обязательную программу подготовки позитивных психотерапевтов.

Впрочем, и основатель метода Н. Пезешкиан среди своих учителей особо выделяет Дж. Л. Морено. Их многое роднит: опыт эмиграции, создание собственной школы, пристальное внимание к “духовным” аспектам психотера-

пии, использование в терапии “сверхреальности”: “surplus reality” — Морено, “восточные истории” — Пезешкиан. Понимание личности как набора нелинейных психологических характеристик. “Роли не рождаются из человеческого “Я”; наоборот: из ролей может появиться “Я”” — Морено. “Не проблемы, но способности определяют сущность человека” — Пезешкиан. И первый и второй превратили свои жизни в легенды, притчи, метафоры.

И все же они больше “зеркала”, дополняющие образы друг друга. Морено — “вечный революционер”, находившийся в открытой оппозиции к истеблишменту, Пезешкиан — “образец семьянина”, проповедующий традиционные ценности. Образы Пезешкиана и Морено могут служить иллюстрацией центрального конфликта в понимании позитивных психотерапевтов — конфликта между вежливостью и открытостью.

Понятие “спонтанность” и родственное ему понятие “творчество” составляют ядро теории действия и личности Морено. Оба эти понятия основываются на его наблюдениях за играми детей и опыте работы в Театре спонтанности. Морено рассматривал спонтанное поведение в психодраме как “противоядие” все возрастающей ригидности социально-ролевого поведения. Он считал, что “психодрама, позволяя участникам изменить привычные поведенческие стереотипы, освободиться от тревоги, актуализировать свой человеческий потенциал, помогает им достичь иного жизненного статуса” [3].

Упор на спонтанность не означает, что во время психодрамы не используются первичные действия.

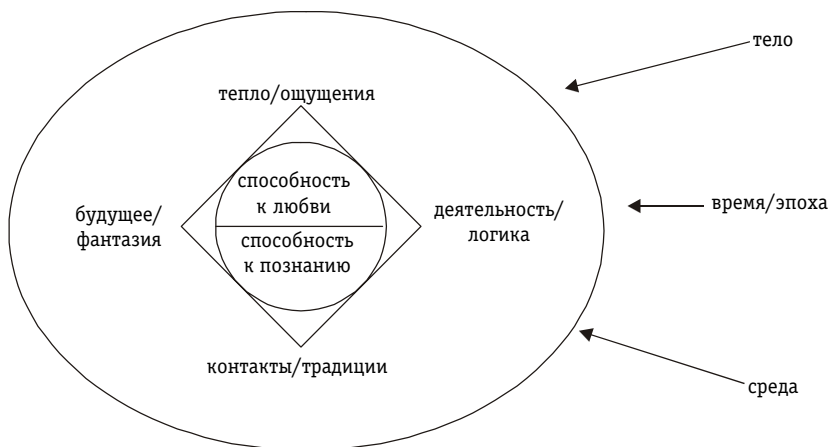
Морено описал четыре независимые формы выражения спонтанности:

- в драматической форме спонтанность позволяет оживить чувства, действия и слова, которые уже существовали прежде;
- творческая спонтанность способна создать новые идеи, новые модели поведения;
- оригинальная спонтанность позволяет расширить уже существующие идеи, придать им новую форму;
- адекватная реакция — правильно выбранное время и эмоциональная интенсивность поведения.

Каждый из нас: взрослый или ребенок, рабочий или академик, — независимо от цвета кожи от природы обладает двумя основными (базовыми) способностями [6, 7]:

- способностью к любви, которая связана с работой правого полушария и отвечает за эмоциональные и душевные переживания, фантазию и интуицию;

- способностью к познанию, которая далее в процессе развития определяет рациональную, интеллектуальную сторону человека и его способность заниматься науками, усваивать нормы общества и поведенческие модели. Считается, что за эту область отвечает левое полушарие головного мозга.



**Рис. 1. Факторы, влияющие на формирование личности по Н. Пезешкиану (Кириллов И. О., 2002)**

Обе способности развиваются в четырех основных измерениях человеческой жизни [14]: тело, достижения, контакты, фантазия (смысл, будущее), — под воздействием генетических особенностей тела в его взаимодействии с окружающей средой и временем (рис. 1). Эти измерения обеспечивают взаимодействие с окружающим миром и его познание с помощью ощущений (зрение, слух, обоняние, осязание), логики, традиций и фантазии (интуиции).

Развиваясь и дифференцируясь под воздействием внутренних и внешних факторов, базовые способности превращаются в определенные внутренние мотивации (первичные актуальные способности), особенности поведения (вторичные актуальные способности), которые определяют тип реагирования человека на изменения условий окружающей среды [14]. Уникальное сочетание по-разному развитых актуальных способностей составляет характер.

Актуальные способности характеризуют важнейшие параметры в становлении характера человека, содержании и мотивах человеческого поведе-

ния, межличностном взаимодействии, конфликтогенезе и психотерапии. Актуальные способности дифференцируются и развиваются из базовых способностей к любви и познанию под воздействием окружающей среды, эпохи (экзогенные факторы, внешняя стимуляция) и состояния организма, в том числе психики (эндогенные факторы, внутренняя стимуляция).

В зависимости от условий способности развиваются не равномерно и по-разному у разных людей [8]. Какие-то из них могут оказаться развитыми до виртуозности, а другие — пребывать в зачаточном состоянии. Можно, например, любить порядок, но быть нетерпеливым.

*Питер Питцэле:* “Каждый из нас — прежде всего человеческое существо, которое принимает на себя какие-то роли, проигрывает их и в целом представляет собой некую ролевую матрицу... человека можно представить в виде определенного набора ролей, напоминающего театральную труппу, состоящую из актеров с самым широким репертуаром... Считаю человеческую психику множественной, мне трудно себе представить ее пространственный образ. Иногда она кажется мне многоуровневой и многослойной, иногда представляется в виде уходящей в бесконечность последовательности плоскостей; бывает время, когда я вижу ее фрагментарной, а бывает — голографической” [10].

“Кто работает один — прибавляет, а кто работает вместе — умножает”. Терапевтические выкладки, приводящиеся выше, не случайны. Современная психотерапия поощряет “династические браки”, в результате которых рождаются удивительные потомки: аналитическая психодрама, юнгианская психодрама, бихевиоральные ролевые игры и т.д. Позитивная психодрама — отпрыск того же рода. Актуальные способности являются сердцевинной, хотя и не эквивалентом ролевых моделей, характеризующих как пациента, так и самого терапевта.

А. Реммерс (1997) дифференцировал способности, необходимые психотерапевту на различных стадиях метода Н. Пезешкиана (1996). Каждая из этих собирательных способностей является сочетанием нескольких актуальных способностей и, таким образом, обозначает направление желательного развития личности психотерапевта.

*Первая* — “способность к терпеливому, эмпатичному выслушиванию и добавлению различных точек зрения” — предполагает реализацию условий, описанных К. Роджерсом (эмпатия, аутентичность, приятие) и предъявление пациенту альтернативных точек зрения (транскультурный подход, позитивное толкование симптома, фольклорные и ситуативные метафоры по Н. Пезешкиану). Это требует от психотерапевта умения быть чутким к эмоциям пациента и к своим собственным чувствам, способности отмечать и осознанно использовать их для прогресса в психотерапии.

“Качество терапевтических отношений” является, согласно данным Федершмидта [13], эмпирически наиболее доказанным действенным фактором эффективности. С. Карасу (цит. по [16]) придает особое значение сочетанию “аффективной чувствительности (affective sensitivity), когнитивного овладения/осознания (cognitive mastering) и поведенческого регулирования”.

Р. Краузе (цит. по [15]) на основании проведенных им исследований утверждает, что хороший психотерапевт, по крайней мере, в проявлении своего аффекта реагирует не спонтанно, но хорошо рассчитанно и комплексно. “...Это то, что ранее понималось как такт, учтивость, образование сердца или, быть может, общее воспитание. [...] Я предсказываю реабилитацию этого управляемого проявления чувств и последующее осуждение нарциссической “культуры подлинности”... Я могу быть очень зол как психотерапевт или даже испытывать презрение, но я не буду аффективно демонстрировать это, скорее приму эти проекции как “контейнер”, преобразую их и креативно использую в своих интервенциях”.

Подобно Краузе Пезешкиан говорит, что тот, кто не вызвал смех по крайней мере пять раз за сеанс, не может называться психотерапевтом. Как не вспомнить, что в собственноручно написанной эпитафии Морено называет себя человеком, вернувшим смех в психиатрию.

*Вторая* — “способность задавать точные вопросы, определять содержание, историю, динамику и возможности” — предполагает умение видеть за эмоциональными проявлениями переноса и контрпереноса содержание конфликта, актуальные способности и паттерны отношений. Подобное умение обеспечивается в основном аналитико-логическими ресурсами вторичных способностей (справедливость, точность, порядок, открытость).

Эта комплексная способность позволяет дифференцировать психо- и соматогенез, помочь пациенту осознать его симптомы как стадию его развития, разъяснить ему разницу между содержанием конфликта и ресурсами. Методическую основу для проявления этой способности предоставляют систематизированное первое интервью и структурированная пятиступенчатая стратегия психотерапии.

*Третья* в этом ряду — “способность сопровождать пациента и поощрять его ресурсы самопомощи: стадия самопомощи означает доверие к обнаруженным ресурсам клиента, знание способов поддержки с вовлечением социальных групп”.

Реализация этой способности предполагает развитие подавленных эмоций и чувств пациента с помощью уверенности в собственном эмоциональном поведении и предоставления пациенту всей необходимой помощи, чтобы освободить и активировать как можно больше его сил, а затем направить их в русло самопомощи.

*Четвертая* — “способность фокусировать обсуждение на конфликтах и распределять ответственность за достижение изменений”. Эта способность



предполагает активную практику открытости и честности, терпения и учтивости в разрешении конфликтов, что трудно себе представить без навыков использования аффективно-эмоциональных ресурсов в достижении изменений, например, без баланса открытости и осознанной ответственности за проявление эмоциональных реакций.

*Пятая* — “способность видеть в центре работы будущее после разрешения конфликта”, умение отрешиться от своего психотерапевтического нарциссизма и увидеть в проблеме и терапии шанс пациента на самоисцеление и начало обновления. Так, уже в процессе первого интервью важно определить признаки и условия окончания психотерапии (исходя из нужд пациента) и сориентировать его скорее на будущее после психотерапии, чем на привлекательно безопасную атмосферу психотерапевтического кабинета.

Расширение целей и жизненных планов на будущее должно рассматриваться не только как работа с надеждой как лечебным средством, но и как забота об экологичности изменений во внутреннем мире пациента, его окружении и отношениях, достигнутых в процессе психотерапии.

*Пол Холмс, Марша Карп (1997):* “Чтобы стать превосходным директором, требуются воображение, любопытство, игровое начало, эмпатия, риск, самосознание, зрелость и владение мастерством. [...] Морено любил повторять, что директор должен быть самым спонтанным человеком в группе. Спонтанность очень заразительна. [...] Чтобы воодушевлять других, директор должен:

- иметь твердый и оптимистичный взгляд на потенциал группы;
- быть уверенным в себе и создавать ощущение, что в группе происходят какие-то позитивные изменения;
- творить моменты, когда все становится возможным: директор в состоянии создать атмосферу волшебного творчества;
- создавать атмосферу, в которой неизвестное, не проговоренное, не рожденное, не случившееся оказывается столь же важным, как и все, что в жизни произошло. Психодрама делает акцент на том, что не случилось, чему жизнь не дала возможности произойти;
- обладать подлинным ощущением игры, удовольствия, свежести и уметь воплощать и юмор и пафос;
- знать изначальные идеи, мечты и фантазии Морено и быть способным воплотить их в действии;
- иметь склонность к риску; уметь оказать поддержку, стимулировать, а иногда и провоцировать клиента на терапевтическую работу;

- уметь индуцировать в других ощущение спонтанности и творческого полета, которые приводят к личностным изменениям”.

## ГРУППА: ПРАКТИКА

Морено считал, что человек рождается со способностью к разогреву и что разогрев является, по сути, спонтанным процессом. В то же время в своей теории спонтанного детского развития он писал, что процесс разогрева запускается с помощью “стартеров” — физических и душевных. К физическим “стартерам” обычно относят дыхание, ритмичные движения и пение. Душевные “стартеры” — это действия, пробужденные фантазиями, снами, надеждами, а также сильными чувствами.

Уже во время первой встречи в группе участники рассказывают о своем актуальном конфликте. Они говорят о нем, предъявляя соматические жалобы, критикуя своего партнера, коллег, описывая свою жизненную ситуацию. Изначально нейтральные жизненные события окрашиваются субъективным восприятием пациента. Так, свадьба, рождение ребенка могут быть как самыми счастливыми событиями жизни, так и настоящими трагедиями, из-за которых вся жизнь пошла наперекосяк. Для структурирования разговора можно использовать “Шкалу единиц жизненных изменений” Холмса и Райе (цит. по [7]), позволяющую соотнести событие и силу проявления стресса.

События жизни	Баллы
1. Смерть супруга	100
2. Развод	73
3. Расставание с партнером	65
4. Заключение в тюрьму	63
5. Смерть близкого родственника	63
6. Травмы или болезнь	53
7. Свадьба	50
8. Потеря работы	47
9. Восстановление отношений (с партнером, супругом)	45
10. Отдых	45
11. Изменение состояния здоровья членов семьи	44
12. Беременность	40
13. Сексуальные затруднения	39

События жизни	Баллы
14. Увеличение семьи	39
16. Изменение финансового положения	38
17. Смерть хорошего друга	37
18. Смена профессиональной сферы деятельности	36
19. Изменение отношений с партнером (супругом)	35
20. Ссуда (закладная) более 30000 марок	31
21. Погашение закладной	30
22. Изменение меры ответственности на работе	29
23. Отделение сына, дочери	29
24. Неприятности с новыми родственниками	29
25. Особенный личный успех	28
26. Жена начала работать или, наоборот, прекратила	26
27. Окончание или начало учебы в школе	26
28. Изменение условий жизни	25
29. Изменение личных привычек	24
30. Трудности с начальством	23
31. Изменение времени работы или условий работы	20
32. Смена школы	20
33. Изменение деятельности в сфере церкви	19
34. Новая организация свободного времени	19
35. Изменение деятельности в общественной сфере	18
36. Ссуда (закладная) менее 30000 марок	17
37. Изменение привычек сна	16
38. Изменение привычек в еде	13
39. Отпуск	13
40. Рождество	12
41. Изменение количества посещения родственников	15
42. Незначительное нарушение законов	11

*Примечание:* Средняя заработная плата в Германии равна 2000 марок, таким образом, сумма, приводимая в шкале, равна заработной плате за 15 месяцев.

В позитивной психотерапии шкала Холмса и Райе используется как вспомогательный инструмент, позволяющий терапевту получить некую приближенную количественную характеристику жизненных ситуаций клиента. Клиента просят подробнее рассказать об этих событиях, о том, как они окрашены для него. В ходе обсуждения ему предлагают оценить значимые события. В психодраматической работе обсуждение результатов, полученных при помощи данной шкалы, может явиться “аналитическим разогревом”.

*Владимир:* Необходимо отметить, что на надежность данной шкалы влияют личностные характеристики, семейные традиции, культуральные особенности. Так, если западные специалисты говорят об опасности стресса больше 100 баллов, то в России средний уровень стресса от 200 до 300 баллов. В западных странах такая сумма баллов встречается у раковых больных.

*Стас:* А если смертей так много, что всех и не упомнишь? Мне что, умножать эти баллы?

*Коля:* Эту шкалу, небось, американцы составляли еще до Вьетнама.

*Надежда (со слезами на глазах):* А разве можно вернуть то, что уже случилось?

*Владимир:* На тренинге “Стрессменеджмент” в Киеве результат одной из участниц составил 768 баллов. Возможно, не случайно она выбрала именно этот тренинг?

Анализ жизненных событий (макротравм) и соотношение их с актуальным конфликтом помогает пациенту занять в терапии более активную позицию, снять часть обвинений с партнера по конфликту и зачастую даже превратить его из противника в соратника, разделив с ним ответственность за возникшую актуальную ситуацию.

Супруги Надежда и Геннадий еще полны взаимной любви, живут вместе всего полтора года. “Только вот что-то ссориться стали”. — “Не рассказывайте — покажите”.

Надя строит сцену: комната, окно, на подоконнике — банка с чайным грибом. Пустяк какой-то, чушь: вчера из-за гриба поскандалили. Гена ни с того ни с сего распалился: “Сахару мало насыпала, гриб погибается!”

Из анализа жизненных событий выясняется: в недалеком прошлом супруги решились на аборт: мол, материальной базы для ребенка еще не создали. Это только кажется, что женщине такая операция нипочем, “отряхнулась и

пошла". Речь не о физических, а о психологических ощущениях. Еще один миф, что для мужа это тем более ничто.

Постабортный синдром... Большинство женщин в такой момент остро нуждаются в помощи: у них столько боли и неотрагированных эмоций! В данном случае Гена и Надя "завели" гриб (ассоциации просто классические: банка с водой, существо внутри), ухаживали вместе. Но Гену то и дело охватывало раздражение, которое он не в силах был подавить: "Ты плохо справляешься!"

Следующая сцена — роды. Надя надрывно тужится, потеет, дико, по-звериному кричит. Гена, с испуганными глазами, рядом, гладит по руке. "Плачь, любимая, плачь!" — шепчет он едва слышно, не замечая собственных слез.

Во время шеринга Коля признается, что много лет служил в спецвойсках, стал "профессиональным убийцей", послужной список — и Чечня, и Афганистан. "Ничего более страшного в своей жизни я не видел". То ли мужики и впрямь нежные души, то ли сместилось что-то в сознании: роды некрасивее убийства...

Человеческую психику после окончания боевых действий можно условно сравнить с пружиной, взведенной и готовой к действию. В этом случае есть три возможных пути разрешения ситуации:

- первый — действие пружины на первый попавшийся случайный объект (немотивированная агрессия по отношению к случайным людям, очень часто по отношению к родным и близким);
- второй — действие пружины в противоположном направлении, то есть на самого участника "боевых действий" (нарушение сна, снижение настроения, общего жизненного тонуса, необъяснимое чувство вины, уход в себя, часто злоупотребление алкоголем и наркотиками);
- третий — пружина может просто лопнуть (психические расстройства, необходимость психиатрической помощи).

*Марина:* Но все эти научно-перенаучные определения не передают и сотой доли того, что происходило тут, на этой сцене. Психодрама, душедействие. Здесь плачут и проклинают, кричат и оплакивают потери, не оплаканные в реальности, говорят ушедшим то, что не сказали при жизни, прозревают, прощают, смеются, открывают себя, учатся заново жить и любить. Специалисты называют все это сухо: отреагирование. Или катартические переживания — от слова "катарсис". Это когда человек может выпустить из-под спуда эмоции, душившие его.

Стас произвольно сгибает руки в локтях, лицо кривится в гримасе. “Сон, постоянно повторяющийся, стыдный”. — “Не рассказывай, покажи”. Губы пляшут в такт автоматному стволу — и горы, горы трупов. Отчаянный крик матери, страшный бородатый чечен.

*Владимир:* Мое лицо словно каменеет: неужели он заплачет? Мысли становятся неповоротливыми, время превращается в вязкую трясину. Появляется спасительная идея: сделаю технику “зеркало” и тем самым смогу ему совладать с чувствами, только бы он не заплакал.

*Екатерина Михайлова:* Володя, не бойтесь чувств, появляющихся во время психотерапии, не охлаждайте их. Для вас персональное домашнее задание — к следующему моему приезду поставьте десять психодрам со слезами.

*Владимир:* Стас, не останавливайте себя, это очень естественно, что сильные, самостоятельные мужчины не хотят жаловаться — зачастую характер помогает быстрее адаптироваться. Тревожнее другое — заведомая боязнь доверять кому бы то ни было, раскрыть душу. Инстинкт войны: нельзя становиться уязвимым. И эта рука, закрывающая лицо, — будто поспешно надетая маска...

Стас начинает плакать, точнее, слезы сами льются из глаз. Он отворачивается, отходит к окну. “Пусто внутри, будто стакан водки засадил, — признается он спустя некоторое время, — отпустило что-то”.

*Владимир:* Человек — неиссякаемый источник бесконечных добродетелей, он подобен руднику, полному драгоценных камней. Спасибо, Екатерина Львовна, за науку.

Коля вспоминает войну, говорит, что ждет возможности заключить контракт и опять рвануть туда же. В разговоре все время проскальзывает: здесь настоящим мужикам остается лишь дурака валять — настоящее дело там. Ну, охранник — еще более-менее работенка, вдруг мафия придет, я всех разнесу, мало не покажется, так что вроде как и здесь на посту.

Игорь добавляет: “Увы, тебе и здесь есть кого ненавидеть”. А любить? Семьи не было и нет, хотя лет далеко уже не 20, да и постоянной девушки тоже. “Какая семья?! Ведь контракт заключу — и в Чечню”, — объясняет Коля просто.

*Владимир:* То, что большинство парней после Чечни работают охранниками, — не случайно. И не только потому, что на службу идут совсем юными, не успев получить другую специальность. Важнее другое: они никак не могут вернуться с войны. Рутинная мирная жизнь кажется мелкой суетой, тратой лет. У многих парней в голове уживается противоречие: Чечня — кошмар, но там было лучше, чем здесь.

*Марина:* А что хорошего?

*Игорь:* Там все ясно. Там настоящая дружба, последнюю сигарету, и ту пополам. Вот люди и скучают по истинным, человеческим отношениям. Там ясно, кто подлец, трус, а кто настоящий мужик. А здесь все сложно: конкуренция на работе, неискренность, все за деньги, с девушками налаживать постоянные отношения непросто. С работой непонятно...

“Если Вы хотите привести страну в порядок, сначала приведите области в порядок. Если Вы хотите привести области в порядок, Вы должны привести сначала в порядок города. Прежде чем приводить в порядок города, Вы должны привести в порядок семьи. Если Вы хотите привести в порядок семьи, сначала Вы должны привести в порядок вашу собственную семью. Если Вы хотите привести в порядок Вашу собственную семью, Вы должны привести в порядок самого себя”.

*Восточная мудрость*

Не только крупные жизненные события (макротравмы) влияют на образование актуального конфликта. Не менее значимыми оказываются “мелочи”, с которыми мы постоянно сталкиваемся. Именно “мелочи” — так называемые “микротравмы” доставляют нам много беспокойства, образуют почву для реакций дистресса. “Капля камень точит” — так и микротравмы, вызванные, например, необязательностью партнера или, скажем, его неаккуратным внешним видом, опоздание поезда, недобросовестность и необязательность коллег тяжело воспринимаются именно вследствие своей незначительности и ежедневной повторяемости.

Микро- и макротравмы вместе образуют актуальный конфликт, вступая при этом в пластичное взаимодействие. Иногда обилие микротравм, слишком незначительных для реагирования, подтачивает человека настолько, что первое же крупное жизненное событие (макротравма) приводит к появлению симптома, или, наоборот, макротравма отвлекает на свою переработку так много энергии, что срыв происходит вследствие какой-либо мелочи (микротравмы).

Исследования, проведенные основателем позитивной психотерапии Носратом Пезешкианом и его сотрудниками более чем в 20 культурах, привели к пониманию конфликта как дисбаланса четырех сфер “разрешения конфликта”: через тело, посредством деятельности, общения, фантазий.

Эти формы реакции на конфликт являются широкими категориями: какой именно форме отдается предпочтение, зависит от воспитания, социальной роли, возраста и т.д. Четыре сферы разрешения конфликта образно можно

представить в виде четырех ножек стула — гипертрофия одной из сторон нарушает равновесие, приводит к дефициту в других сферах. В обычной жизни четыре формы реакции на конфликты моделируются через различные концепции.

### ***Еще одна большая программа***

У одного купца было сто пятьдесят верблюдов; они шли по пустыне, навьюченные товарами, а с ними еще сорок послушных рабов и слуг. Однажды вечером купец пригласил в гости одного своего друга. Это был Саади. Всю ночь напролет он без устали рассказывал гостю о своих делах и заботах, о том, как утомительна его профессия. Он говорил о своих сокровищах в Туркестане, о своих поместьях в Индии, показывал документы на владение и ювелирные изделия. “О Саади, — вздыхал купец, — я совершу еще одно путешествие. А уж после этого я позволю себе заслуженный отдых, о котором мечтаю так, как ни о чем другом на свете. Я хочу отвезти персидскую серу в Китай; я слышал, что она там в большой цене. Оттуда я повезу китайские вазы в Рим. Затем мой корабль повезет римские ткани в Индию, а оттуда я повезу индийскую сталь в Халаб. Из Халаба я буду экспортировать зеркала и изделия из стекла в Йемен, а из Йемена вывезу бархат в Персию”. С мечтательным выражением лица он рассказывал все это скептически слушававшему его Саади. “А уж после всего этого моя жизнь будет посвящена отдыху и размышлению, высшей цели моих помыслов”.

*Восточная история по Саади*

Борис — трудоголик. Это не похвала, а синдром. Скорее всего, болезнь — вопль организма: ну дай же мне отпуск! Не пьянку, не баню — отдохновение. От отношений с криминалом, от саморазрушительного образа жизни. В семье на самом деле масса проблем. На нее ведь просто нет времени. Замкнутый круг: домой почему-то не хочется, там нет тепла.

“Я вкалываю, а она: давай-давай. Хату ей купил, ремонт со всеми наворотами. Ну, хоть бы раз спасибо сказала. С месяц назад припарковался, а один гад как вклеил мне в задницу. Башкой мотнул, как будто она у меня на резинке. Подумал: чуть больше была бы скорость у этого кренделя — и все, откатался Боря. Рассказал жене, а она: напиши завещание. Вот коза!” — “Не рассказывай, покажи”.

Борис строит сцену — он в джипе, а Стас бьет его “в задницу”. Стас дает Борису затрещину. “А ведь мне последний раз подзатыльник мать выписыв-



вала, — говорит Борис, изменившись в лице, — чтобы учился хорошо. Как потопаеть, так и полопаеть, приговаривала”.

Далее последовала сцена разговора с матерью, проговаривание обид: “И Крузак у меня, и хата, и внуков тебе родили, а все как будто должен чего, вот-вот подзатыльник отведишь”. И разговор с женой: “Помнишь, как первую фирму открыли? Еще по ночам рекламу клеили, ты беременная была, но веселая такая”.

Борис рисует распределение энергии по четырем сферам.



При анализе становится очевидно, что жена Бориса перерабатывает конфликт через уход в себя (проблема дефицита) и уход в фантазию (проблема избытка). Борис вспоминает: действительно, когда жена обижается на него, она ждет, что он первым пойдет на уступки, наказывает его — объявляет ему бойкот и т.д. “А у меня одна работа, полностью выматывает, — задумчиво произнес Борис и после паузы добавил: — Да еще любовница внимания требует”.

*Владимир:* Что пытается сделать ваша жена, когда так концентрируется на сфере духовности?

*Борис:* Так это что получается, это она меня, дурака, спасает, когда говорит, что есть не только работа в жизни, когда по выставкам и театрам таскает?!

### **Пятьдесят лет вежливости**

Одна пожилая супружеская пара после долгих лет совместной жизни праздновала золотую свадьбу. За общим завтраком жена подумала: “Вот уже пятьдесят лет, как я стараюсь угодить своему мужу. Я всегда отдавала ему верхнюю половину хлеба с хрустящей корочкой. А сегодня я хочу, чтобы этот деликатес достался мне”. Она намазала себе маслом верхнюю половину хлеба, а другую отдала мужу. Против ее ожидания он очень обрадовался, поцеловал ей руку и сказал: “Моя дорогая, ты доставила мне сегодня самую большую радость. Вот уже более пятидесяти лет я

не ел нижнюю половину хлеба, ту, которую я больше всего люблю. Я всегда думал, что она должна доставаться тебе, потому что ты так ее любишь”.

*Восточная история*

Анна, женщина средних лет, не чужда эстетических интересов: премьеры и концерты — ее стихия. Потеряла работу, от этого — страшная депрессия. Ситуация за ситуацией, и выясняется: депрессия не от отсутствия работы, а потому, что никого нет рядом. Был мужчина, много лет что-то обещал, была надежда: вот-вот сложится семья. Не сложилась. Он ушел. Кого она теперь заведет? Жизнь-то прошла в ожидании на вокзале. Он — подлец и обманщик, у нее — парализующий страх одиночества...

Борис, которому досталась роль любовника Анны, совсем сник: “Как-то не по-людски получается, и этой тоже плохо”.

*Вика:* Я ненавидела таких, как ты, — охотниц за чужим счастьем. Все эти “зимние вишни” мне были глубоко омерзительны. Мне в страшном сне не могло привидеться, что на самом деле ты чувствуешь.

*Владимир:* Одиночество естественно для любого человека, даже самого семейного, мы все пришли в этот мир в одиночку и уходите нам тоже без сопровождения. От осознания, что у всех так, — легче. В какой-то момент жизни потребность Анны в любви вылепилась из нее новый образ — жертвы. “Вначале пожалейте, потом, глядишь, и полюбите”. — “Анна, посмотрите на себя со стороны. Вам не кажется, что тут ошибка?” — “Он меня бросил...” — “А он чем-то вам был обязан?” — “Но я ведь нуждаюсь в поддержке”. — “Вы — маленькая девочка?”

Итак, боль, гнев, обида уже пройдены, за их чертой — светлая печаль. Дальше — воля к жизни. Моделируем ситуацию: Анна приходит устраиваться на работу. “Интересно, что это я говорю с работодателем, как с мужчиной, которого я выгнала три года назад?” — делает собственное открытие она.

У Галины — тяжелая аллергия, весной, с началом цветения тополей, она начинает задыхаться. “Галина, какое бы название вы дали своему сегодняшнему спектаклю, над чем хотели бы поработать?” — “Так гадко на душе, я опять поскандалила с мужем...”. В семье — катастрофа. Может, с нею связана аллергия?

*Марина:* Потом окажется, что свекровь — монстр, у нее свой ключ, она может приехать в любое время суток и проследовать через супружескую комнату к внуку. Жизнь — кошмар, и ничего нельзя изменить: любое слово — и свекровь взрывается. Она кричит сыну: “Ну и жену себе выбрал”... “Не рассказывайте — покажите”, — просит ди-

ректор. И вдруг всплывает сцена из детства: учительница, которую Галя боготворила, выкрикивала на весь класс: “Воровка!”. Цепь жизненных ситуаций, давно забытых, поиск первопричины. Когда все проиграно, изъято из углов памяти и понято — фантастика! — аллергия проходит! Мне пришлось играть Страх, Агрессию, Скучающее “Я”, Соперницу. Я входила в роль и кричала: “Оставь нас в покое, уйди из моей семьи!”

### ***На всех не угодишь!***

Отец со своим сыном и ослем в полуденную жару путешествовал по пыльным переулкам Кешана. Отец сидел верхом на осле, а сын вел его за уздечку. “Бедный мальчик, — сказал прохожий, — его маленькие ножки едва успевают за ослем. Как ты можешь лениво восседать на осле, когда видишь, что мальчишка совсем выбился из сил?” Отец принял его слова близко к сердцу. Когда они завернули за угол, он слез с осла и велел сыну сесть на него.

Очень скоро повстречался им другой человек. Громким голосом он сказал: “Как не стыдно! Малый сидит верхом на осле, как султан, а его бедный старый отец бежит следом”. Мальчик очень огорчился от этих слов и попросил отца сесть на осла позади него.

“Люди добрые, видали вы что-либо подобное? — заголосила женщина под чадрой. — Так мучить животное! У бедного осла уже провисла спина, а старый и молодой бездельники восседают на нем, будто он диван, бедное существо!” Не говоря ни слова, отец и сын, посрамленные, слезли с осла.

Едва они сделали несколько шагов, как встретившийся им человек стал насмехаться над ними: “Чего это ваш осел ничего не делает, не приносит никакой пользы и даже не везет кого-нибудь из вас на себе?”

Отец сунул ослу полную пригоршню соломы и положил руку на плечо сына. “Что бы мы ни делали, — сказал он, — обязательно найдется кто-то, кто с нами будет не согласен. Я думаю, мы сами должны решать, что нам надо делать”.

*Восточная история*

Андрей — обаятельный, деликатный мужчина средних лет, психотерапевт по профессии. Совсе не производит впечатления несчастенького. На сессии свою проблему обозначил донельзя “конкретно”: не знаю, что меня тревожит. И вдруг шаг за шагом проясняется: “раздвоение личности”, а от

этого — страшное недовольство собой, комплексы, внутренние бури. Одно “Я” — сильное и агрессивное, второе — доброе и тонкое. Второе органичнее, но надо ведь зарабатывать деньги, кормить семью!

Усиливая симптом, группа растягивает Андрея в стороны. “Все, хватит, я уже большой!” Человеческие страхи, надежды, боль, страсти — это все ее, психодрамы, родное, исконное. Она работает даже с фантазиями и снами — все может оказаться знаковым. Метод очень любит разложить нам наши роли — “Я мечтал стать знаменитым, мечтал стать высококлассным профессионалом, а в жизни только деньги, деньги”.

Мы ведь все состоим из ролей: он — начальник, отец, сын, она — жена и мама. Или учителька, или вечный студент — это когда роль прилипает к лицу и ее пора отлеплять. “Когда-нибудь уеду в другой город, у меня будет такой дом! И такая жена!” — проигрываем мы роль из года в год. А в какой-то момент понимаем, что ничего этого не будет, все — по-другому. Морено называл это смертью ролей. А всякий ли поймет, что это просто смерть роли, а не крах жизни?

*Карл Витакер (1997):* “В действительности такой вещи, как индивидуум, не существует. Мы все — лишь фрагменты семейных систем, плавающие вокруг и пытающиеся как-то прожить эту жизнь, которая сама по себе вместе со своей патологией имеет межличностную природу”.

*Владимир:* Рассматривая взаимодействие терапевта и семьи в рамках совместной суперсистемы, каждую из своих интервенций Витакер надеялся разнонаправленными смыслами: присоединение — отделение, работа — жестокость и так далее, рассматривая психотерапию как своеобразный танец.

*Зерка Морено (1997):* “Есть много общего между отведенными нам в семье ролями и нашими собственными представлениями о себе. Войти и выйти из роли, общаясь с соседом, так же легко, как снять и надеть пальто. Изменение же своей роли в собственной семье больше напоминает отчаянную попытку освободиться от смиренной рубашки”.

*Андрей:* А знаете, жизнь-то налаживается! У меня чудесная жена, дети, я хороший отец. Мир, в общем-то, обойдется без моей книги, а вот они без меня не проживут.

*Борис:* Молодец, Андрюха, кормить — это мужское.

*Анна:* Андрей, вы для меня образец надежного, обязательного мужчины.

*Владимир:* Я захожу в зал, успокаивая дыхание, — надо худеть. В голове кружится мелодия, услышанная в автобусе. Автомобильные пробки, будь они неладны, — на кофе времени уже нет. Смотрю на часы —

6.30 вечера, “р.м.”, как сказали бы американцы. Ну все, успокаиваюсь... М-да, опять посасывает под ложечкой. Интересно, это волнение или голод?

Как всегда, начиная группу, я произношу восточную мудрость, вслушиваюсь в нее еще раз, поражаюсь ее величю: человек — неиссякаемый источник бесконечных добродетелей, он подобен руднику, полному драгоценных камней.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей. Семейная терапия: символический поход, основанный на личном опыте. М.: НФ “Класс”, 1997.
2. Кириллов И. О. Супервизия в Позитивной психотерапии. Автореферат дисс... канд. мед. наук. СПб.: НИИ психоневрологии им. В.М. Бехтерева, 2002.
3. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено. М.: “Прогресс”, “Универс”, 1994.
4. Морено З. Т. Время, пространство, реальность и семья. Психодрама с вновь сложившейся семьей // Психодрама: вдохновение и техника / Под ред. П. Холмса и М. Карп. М.: НФ “Класс”, 1997.
5. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия. М.: Прогресс, 1992.
6. Пезешкиан Н., Пезешкиан Х. Позитивная психотерапия — транскультуральный и междисциплинарный подход // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. 1993. № 4.
7. Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни. Тренинг в воспитании партнерства и самопомощи. М.: Медицина, 1995.
8. Пезешкиан Н. Психосоматика и позитивная психотерапия. М.: Медицина, 1996.
9. Пезешкиан Х. Основы позитивной психотерапии. — Архангельск: Изд-во АГМИ, 1993.
10. Питцэле П. Подростки изнутри. Интрапсихическая психодрама // Психодрама: вдохновение и техника / Под ред. П. Холмса и М. Карп. М.: НФ “Класс”, 1997.
11. Фрейд З. Массовая психология и анализ человеческого “Я” // По ту сторону принципа удовольствия. М.: Прогресс, 1992.

12. Холмс П. Классическая психодрама. Обзор // Психодрама: вдохновение и техника / Под ред. П. Холмса и М. Карп. М.: НФ "Класс", 1997.
13. Federschmidt H. Wirksamkeit und Nutzen von psychotherapeutischen Behandlungsansätzen // Deutsches Ärzteblatt. — Jan. 1996. — № 93. — Килн.
14. Peseschkian, N., Deidenbach, H. Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie (WIPPF). — Berlin Heidelberg New-York: Springer-Verlag, 1988.
15. Remmers A. Five Capacities of the Psychotherapist // The First World Conference of Positive Psychotherapy: St. Petersburg, 15—19 May 1997 — Wiesbaden, Germany, 1997.
16. Senf W., Broda, M., Hrsg.: Praxis der Psychotherapie. — Thieme, 1996.— Stuttgart.

Часть III

“ГОРЯЧИЕ ТЕМЫ”:  
СЦЕНЫ ИЗ ЖИЗНИ,  
МИФЫ И ПОИСКИ ВЫХОДА





**Елена Лопухина, Екатерина Михайлова**

## **КТО СКАЗАЛ: “ВСЕ СГОРЕЛО ДОТЛА...”**

Мы знаем ответы с детства, с тех лет, когда крутились первые пластинки Высоцкого: “нет, земля почернела от горя”... “нет, она затаилась на время”... Считалось, что это про войну. Конечно. И про войну *тоже*.

Отреагирование травматического опыта, постоянная работа с незажившими или плохо зарубцевавшимися душевными ранами — неотъемлемая часть обыденной, будничной практики российских психодраматистов. Наши коллеги и ученики изо дня в день работают с этим материалом: психодраме это по силам, она хорошо умеет это делать.

Наш совместный “день в психодраматической реальности” состоял из такой работы почти наполовину.

*Е.М.:* Нина Голосова, наша коллега, которую многие знают, как-то произнесла фразу, которая в последнее время часто мне вспоминается: “Наш образ жизни, к сожалению, не позволяет достаточно полно, подробно перерабатывать утраты”. Это относится и к пожарам, и к смертям близких, и к потере работы, и к потере молодости... А у нас утрат еще больше: мы просто живем и дышим в травматическом пространстве. Терракты, БТРы под окном, кризисы любого рода и масштаб — это ведь наша повседневная реальность, а не чьи-то там “капричиос”. Не случайно в этот день две драмы из четырех непосредственно затрагивали тему переработки травм и утрат. Если вспомнить мою драму, то речь идет о свежей, “подострой” травме, а в драме Алины — об отдаленных последствиях тяжелой и множественной травматизации.

*Е.Л.:* Давай обратимся к твоей драме.

*Е.М.:* Горевание о всякой потере — это процесс, а жизнь требует немедленного действия, длительного, многотрудного, бесконечного. Оно, естественно, переводит в совершенно другое состояние, помогает отвлечься — так люди отвлекаются приготовлением поминальной трапезы,— но не позволяет сосредоточиться на чувствах.

*Е.Л.:* Профессионалам особенно важно эти моменты отслеживать и не запускать.

*Е.М.:* Конечно, я и фразу Нины Голосовой вспомнила неспроста. Будучи обществом людей, много работающих, достаточно активно живущих, имеющих много обязанностей и ответственности перед клиентами, семьей, свои внутренние процессы часто мы оставляем без должного внимания. Рано или поздно они этого внимания начинают требовать. В отношении своей ситуации (как протагонист) я почувствовала — и это отчасти было причиной моего обращения за помощью к тебе и группе — две зоны возможного риска: отреагирование в сторону, в неадекватных обстоятельствах — и тогда я буду плакать, но по другому поводу и некстати, — или уход тревоги и печали на какие-то соматические уровни, что нежелательно. И, разумеется, влияние на качество работы, что нежелательно вдвойне. Такова была предыстория драмы.

*Е.Л.:* В результате фокусировки выяснилось, что ситуация, в которой мы с тобой будем работать, — это момент первой твоей встречи с травматическим событием. Твоя жалоба была еще и на то, что ты слишком спокойна.

*Е.М.:* Не просто спокойна, а бодр и оптимистична, что является защитой. Первую неделю после случившегося радость от того, что не пострадал сын, была настоящая, натуральная — это еще не было защитой. Но потом, когда началось разгребание пепелища, было бы естественным, если бы появились какие-то чувства из регистра печали, даже горя, но они не появились. Тут уже мое профессиональное ухо насторожилось в отношении собственного поведения, собственных чувств.

*Е.Л.:* Когда мы работаем с состоянием потери или любого резкого изменения жизни в каком угодно направлении, всегда имеет смысл начинать "перед дверью" (и в прямом, и в переносном смысле). Это одно из психодраматических правил — желательно начинать с предыстории, когда еще ничего не произошло, ничего еще не известно о случившемся .

*Е.М.:* Работа, начинающаяся "перед дверью", всегда позволяет протагонисту соприкоснуться с собственными перцептивными защитами, отсле-

дить, до какого момента не воспринимается случившееся. Как раз в нашей работе это было очень ярко. В начале предсены переживание было “один в один” как в жизни. Такое принятие к сведению, без волны сильных чувств, которые можно было бы ожидать.

*Е.Л.:* В обсуждаемых драмах мы имеем дело с тематикой посттравматического стресса, речь идет о резком изменении жизни, о неожиданной, серьезной потере. Сразу принять такую реальность слишком больно. Мы знаем, что первая стадия посттравматического стресса — шок и отрицание. Шок — естественная защитная реакция, реакция “обезболивания”, откладывающая контакт с невыносимыми переживаниям. Защитные механизмы позволяют постепенно допустить до сознания чувства, касающиеся того, что произошло. Особенно мощно эти защитные механизмы действуют именно на первой стадии посттравматического стресса. Этой стадии соответствует и состояние излишнего спокойствия и оптимизма, о котором ты говорила.

Есть замечательная книжка Паркинсона, которая называется “Посттравматический стресс”. Она не для профессионалов-психотерапевтов, а для спасателей, полиции, медработников — тех, кто оказывается на месте происшествия первыми. Книжка ориентирована на то, чтобы дать определенные знания о посттравматическом стрессе и обучить некоторым основам оказания первой психологической помощи людям, перенесшим тяжелую травму. Мысль автора заключается в том, что самая терапевтичная “первая помощь” — это структурированное интервью, в котором подробнейшим образом, до мельчайших деталей расспрашивают о пережитом — какие запахи, какие звуки были, что конкретно увидели, что первое пришло в голову — то есть о чувствах, мыслях, ощущениях... Это очень глубокая и правильная идея: в терапевтической работе, начиная с момента оказания первой помощи, большую пользу приносит медленное проживание, проговаривание чувств, ощущений, мыслей — всего, что здесь происходит. Такая работа позволяет лучше и быстрее принять ситуацию и является профилактикой негативного развития посттравматической реакции. И даже в тех случаях, когда человек приходит к нам не сразу, а через несколько недель, через годы и приходится работать с незавершенным посттравматическим стрессом и его негативными последствиями, все равно работа начинается с этого же.

*Е.М.:* Если бы мы пользовались языком НЛП, то сказали бы, что в этой ситуации важно перейти на уровень субмодальностей. Вот это самое “вижу, слышу, чувствую” и еще более открыто, еще более подробно. Я хочу обратить внимание еще на одну особенность нашей предсены. Буквального с того момента, когда возникает эта открытая, отверстая

дверь в квартиру, кругом все время есть какие-то люди — свидетели, причем это не только близкие, но и соседи. Дальше мне тоже придется там бывать не одной, потому что будут появляться какие-то строители, помощники по разборке, все время будут свидетели. И эти свидетели будут говорить: "Ну, ребята, вы так отлично держитесь! Ну, вы молодцы!". Окружающим людям легче иметь дело с пострадавшим, когда его поведение не создает проблем, когда его можно на техническом уровне обсуждать, как состояние стенки, балки.

*Е.Л.:* Никто не хочет слышать подробности катастрофы — "Как я почувствовал это все..." Неудобно слишком нагружать людей своими ощущениями. Поэтому как раз то, что объективно нужно человеку, в реальной жизни, как правило, не может быть получено.

*Е.М.:* Я хочу здесь коснуться одного свойства, которое присуще групповой терапии и психодраме в частности. "Приход" такой темы на группу — своего рода рефрейминг темы свидетелей. Я оказываюсь в безопасном психодраматическом пространстве, где у меня тоже есть свидетели, более того, это приятные мне, но посторонние люди, и я их ввожу в свой внутренний мир — они свидетели, да не те. Свидетели, которые могут контейнировать и выдержать. Свидетели, которые меня социометрическим образом выбрали, уже подтвердили мое право чувствовать то, что я чувствую. И я получила разрешение работать с тяжелыми, мрачными чувствами.

*Е.Л.:* Фактически сцена "перед дверью" выполняла еще и функцию дополнительной фокусировки проблемы. То, что называется фокусировкой действием. Здесь мы занимались уточнением контракта. Стало ясно, что актуальна возможность встретиться со всем тем, что произошло, — и без свидетелей. Основная работа должна начаться в этой точке, все остальное было только приближением к работе.

*Е.М.:* Когда в травматическую ситуацию попадает семья, то естественно, защитные механизмы членов семьи умножаются друг на друга и дают поле очень сильно окрашенного взаимодействия. Это само по себе может быть проблемой, но в тот день на группе мы не ее решали. Запрос был на интрапсихическую работу. Для меня было совершенно естественно и логично проститься с тем, с чем прощаюсь я, оплакать то, что нужно оплакать мне. И я ответила на вопрос директора: "Я хочу остаться одна и попрощаться со своим домом".

*Е.Л.:* Я бы добавила еще и пространственное наблюдение. Как положено в драматической реальности, вопрос протагонисту: "Где это будет?" Пространство, занятое сценой, было очень маленьким, так не всегда бывает. Оно к тому же было огорожено стульями, партами, было не-

удобным, это был определенным образом физически организованный закуток.

*Е.М.:* В тот момент я такой выбор проинтерпретировала как субъективное ощущение пространства *для себя*. Это было осознанно и являлось подсказкой, как работать дальше.

*Е.Л.:* Смысл такого выбора — “У меня мало места, для моего внутреннего содержания мало места” — то, что сейчас ты сказала постфактум, тогда мне было ярко видно.

*Е.М.:* В доме, где случился пожар, наводнение, смерть, все время открыта дверь, все время кто-то приходит. Это движение из двери и в дверь становится маркером ситуации несчастья — в отличие от дома, где все в порядке, где дверь закрыта и жизнь отделена от внешнего мира. Поэтому возможность внутри дома остаться с закрытой дверью, отключив на время связи с внешним миром, — это еще и символ заживления раны. Потому что отверстая дверь, которая была распахнута больше, чем обычно, как протараненная из чужого пространства в свое, — это и есть часть травмы. Дальше была работа в сцене.

*Е.Л.:* Работа в сцене на техническом уровне шла в очень простом режиме — постепенное, последовательное появление в драме предметов обстановки, которые эмоционально окрашены, значимы.

*Е.М.:* Сразу появились не только те объекты, которые реально находились в этом месте действия, но, поскольку мы уже стали трансформировать реальность, появились и символические объекты — те же Три Свечи. Они дают мягкое и чуть приглушенное освещение, создают ощущение камерности и являются огнем, то есть сконтейнированным, безопасным, интимным кусочком той стихии, которая и явилась причиной бедствия. Кроме того, свечи — это погребальный символ.

*Е.Л.:* Свечи — очень важный момент. Они выполняют еще и другие функции: во-первых, облегчают возможность самососредоточения, а во-вторых, в полуосвещенном мягким светом пространстве все выглядит не так катастрофично, а даже немного эстетизированно.

*Е.М.:* Даже в безобразных, страшных последствиях серьезного горения можно увидеть какие-то свои блики и отсветы, которые очень-очень мягко намекают на то, как красиво, может быть, станет опять. Когда-нибудь.

*Е.Л.:* В образе Свечей содержится некоторое указание на тот аспект исцеления, который в полной мере появляется как раз на последних стадиях проработки посттравматического стресса. Речь идет о процессе

эстетизации случившегося — о заключении в рамку, в картину, которую можно дистанцировать от себя, осмыслить.

*Е.М.:* Следующий персонаж — Зеркало, от которого осталась одна рама. Эта рама безнадежно, безвозвратно пострадала, стекло вывалилось со всем, остались зазубрины, осколки. То есть рама без содержания. Зеркало — то, куда бросаешь взгляд, уходя из дома или приходя, устанавливая какой-то контакт с собой. Это свидетель жизни в доме, безусловно женский предмет. Свечи — это условие, безмолвный хор, а Зеркало — первый персонаж, с которым возникает настоящее взаимодействие и начинается работа горевания: я припоминаю, что некоторое подступание чувств, слез и боли началось именно с обмена ролями с Зеркалом.

*Е.Л.:* А при заключении контракта на драму ты совершенно четко сказала, что хочешь найти контакт с чувствами.

*Е.М.:* Да, это был первый шаг выполнения контракта — действительно возникло чувство. Все, что происходило до, было условиями для его возникновения, которые в жизни не могли быть выполнены. Все последующие обмены ролями следуют той же самой логике — то, чем ты для меня было, — то, чем ты для меня осталось.

*Е.Л.:* Существует прямое, понятное значение потерь, а есть еще и обобщенное, символическое. В гибели Зеркала для меня еще звучала тема "потери себя". Зеркало было наиболее насыщено символическим содержанием из всех предметов в драме. Оно было одним из двух предметов, представляющих символ дома как такового.

*Е.М.:* "Любой дом — отражение хозяина". Сгорело в этом огне, кроме всего прочего, еще и *отражение* меня.

*Е.Л.:* В данном случае это важный компонент процесса горевания — возврат к себе, к той части себя, что была спроецирована нами на вещи, которые мы полюбили, обжили, освоили, и на время отдана этим вещам, "заключена" в них.

*Е.М.:* Следующий введенный персонаж — Внутренняя Дверь, которая является собой картину полного сгорания (до угля). И одновременно мне смутно чудится, что это "вторая дверь", второй рубеж или порог в приближении к более глубоко лежащим чувствам: туда страшно, но нужно войти. Как протагонисту, мне в сцене было важно, что она большая, как ворота, она в таком состоянии и такого размера, что справиться с ней и с тем, что случилось, путем мытья и чистки — невозможно, ее не починишь. Это то, с чем я не могу справиться.

*Е.Л.:* Если вернуться к теме “открытой двери”, к тому, что травма как бы открывает двери настееж, то это еще одна конкретная символизация сущности переживания. Тема безвозвратно потерянной двери понимается не только как физическая дверь, но и как безвозвратно потерянная целостность.

*Е.М.:* Дальше мы переходим к третьему персонажу. Это Кошка. Ее тельце лежало на пороге внутренней двери. Как у протагониста, у меня были некоторые сомнения, могу ли я на эту роль попросить Алину, потому что у нее тема смерти, суицида звучала. Я спросила у нее отчетливо, можно ли это сделать. Мне было дано согласие, которому я поверила. Это отдельная “выгода” — работа в хорошей группе, где протагонист может делать свое дело, не опасаясь, что это может быть травматичным еще для кого-то. Если что-то чересчур, протагонисту просто об этом скажут.

В процессе работы я не обратила внимание, мне потом только пришло в голову, что с мертвым тельцем Кошки меня директор ролями не менял.

Потери можно оплакать, с ними можно проститься, но ты-то жива — это важно. Все может быть восстановлено, кроме жизни.

*Е.Л.:* Это единственное по-настоящему безвозвратное. Ты сейчас сказала то, что в тот момент я не могла поймать, но чувствовала интуитивно. Не стоит менять ролями в сцене автокатастрофы со всеми мертвыми телами, которые рядом лежат, если ты остался жить. Это фактически означает необходимость идентификации с умершими, что безумно страшно, больно. Формальное соблюдение технологии психодрамы с обменом ролей здесь не рекомендуется — не только потому, что будет возникать сопротивление, но и во избежание дополнительной травматизации.

*Е.М.:* Если выходить в методическую плоскость, что ты сейчас и сделала, точно так же в сценах тяжелого насилия мы не меняем ролями с насильником, с агрессором. По разным причинам мы уходим здесь от обмена ролями. Нам важнее поддержать, подтвердить коммуникацию в одну сторону и право на нее. Если говорить о чувствах, то их здесь было много. Это было самое настоящее горе и много слез. Потом в шеринге Алина, которая была в роли Кошки, сказала, что чувствовала, как слезы на нее лились.

*Е.Л.:* Хочется обратить внимание на стилистику твоего контакта с Кошкой еще и в расширительном плане, на то, чем этот контакт был похож на взаимодействие с вещами — с Зеркалом, с Дверью. В особенностях

этой стилистики можно было увидеть некоторое указание на то, что на самом деле нужно протагонисту в данной ситуации, какого рода внутренняя работа сейчас необходима для исцеления. Нужен был любовный и одновременно эстетический контакт с утраченным. Так любовно, с нежностью поглаживается рама, дверь, ручка... У протагониста, находящегося на другой фазе процесса переработки потери, это выглядело бы по-другому.

*Е.М.:* Есть встречная гипотеза. Суть моей практической работы во внешнем мире — в этом доме — заключалась в том, что его надо полностью добить, ободрать к предстоящему ремонту. Это не поглаживание, а раздираание. Именно как антитеза, требуется нечто противоположное. Прощания ведь не было — только в психодраме оно происходит.

*Е.Л.:* Для меня это прощание звучало еще и как любовное покаяние, как "прости меня", потому что потери всегда связаны с чувством вины. В этой ласковости, нежности, любовности прощания с вещами был момент, который я для себя расценила как некоторое выражение твоего чувства вины.

*Е.М.:* "Вина" — это не совсем точное слово. Это где-то рядом.

*Е.Л.:* Из той же области, но скорее в смысле "прости" за боль, причиненную невольно, непреднамеренно.

*Е.М.:* "Прости" — в смысле "прощай".

*Е.Л.:* Это одна сторона, но я хочу подчеркнуть и тему причинения непреднамеренной боли. На мой взгляд, здесь есть определенный компонент вины, но это не та вина, когда ты приписываешь себе "мог, да не сделал", мог предотвратить. Скорее, без вины виноватый. Во время драмы у меня было желание, хотя я его и не осуществила, продублировать протагониста. В моей фантазии из роли дубля — именно потому что я знаю, как ты любишь свой дом, — возникли слова: "Я любила недостаточно, прости".

*Е.М.:* Ты была бы права, хотя это был бы ход уже в другую драму. Может быть, это была бы история про кризис середины жизни — и про уходящие роли, про их части, с которыми прощаешься. В частности, роль "мамочки" и роль "хозяйшки", которую я бы тоже отнесла к своим уходящим ролям, во всяком случае в последний период жизни, когда количество работы и всяких действий во внешнем мире очень сильно перевесило выхаживание, облизывание своего дома.

*Е.Л.:* Это некоторое "прости" за то, что я перестаю быть такой хозяйкой?

*Е.М.:* У меня есть такая шутка, что гнездостроительная деятельность как-то связана с репродуктивным возрастом. Тема "прости", конечно, звуча-



ла. Это важный общий стиль драмы, общая тональность. Фактически здесь на дне работы с травмой лежит некоторый более крупный, не ситуативный уже уровень работы про жизненные циклы, про необходимость создавать новые смыслы, иначе себя мотивировать для какой-то деятельности.

*Е.Л.:* Это и после твоей драмы придавало работе группы ощущение присутствия более широкого смысла, чем просто работа с потерей. На следующий день на процесс-анализе члены группы это отмечали. Было ощущение Бетховена, а не Шуберта, ощущение пафоса, торжественности в атмосфере, люди сидели не шелохнувшись, преисполненные значимости момента. Приходит в голову метафора из сказки Шварца “Обыкновенное чудо”: “Я придумал эту сказку, чтобы поговорить с тобой о любви”. Можно перефразировать так: “Это жизнь или судьба придумала пожар, чтобы поговорить о возрасте, о скоротечности жизни, о печали по этому поводу”. Наверное, это самое важное в твоей драме... Давай вернемся к ее содержанию.

*Е.М.:* Следующий персонаж — Буфет, тот самый бабушкин старинный буфет, которому почти 200 лет, который пережил пожар Москвы 1812 года. Бабушкин буфет — настоящая вещь, древняя, знавшая куда больше одного поколения людей. Она поднимает тему корней, наследства, законности этого наследства. Взаимодействие с Буфетом имеет характер empowerment’a\*, когда это уже ресурсная фигура, которая сообщает: “Ничего, и не такое бывало, раз я здесь, то и ты здесь”.

*Е.Л.:* Одним из источников empowerment’a в работе является обращение к генеалогическому древу, к более широкому контексту семьи во времени. Что подчеркивает любой посттравматический стресс? Разрыв временной континуальности. Требуется ее восстановление. Возврат к семейным корням во многих случаях действительно этому помогает. Позволяет почувствовать себя “большим, чем отдельное мое существование”. Один из терапевтических эффектов такой работы — снижение уровня тревоги. Как известно, примитивные народы легче переживали смерть, потому что для них главным было то, что сохранялся род. То есть символическое сохранение рода важнее, чем сохранение отдельной жизни, отдельных событий жизни. Жизнь в целом важнее, чем конкретный ее этап.

*Е.М.:* Следующий появившийся персонаж — три Горшка с обгорелыми, сварившимися в невероятной температуре цветами (которых на самом

---

\*Придание сил — вид терапевтической интервенции, в результате которой протагонист или клиент обретает или восстанавливает контакт с дополнительными силами или внутренними ресурсами.

деле было гораздо больше, чем три). Это были три конкретных растения, каждое из которых имело свою предысторию. Поговорив и поменявшись ролями со своими обваренными цветочными горшками, я как протагонист почувствовала, что отреагирование заканчивается, что я уже сделала ту работу оплакивания и прощания, которую собиралась, и нужен следующий шаг.

*Е.Л.:* И тогда наступила пауза. Особенно отчетливо я заметила падение энергетики именно в паузе после первого моего вопроса: "Есть ли здесь какие-то еще предметы?" И услышала в ответ: "Вроде нет". Ты пребывала в некоторой растерянности. Здесь мой ход был очень простой и обычный для психодраматической техники, но важный именно в данном случае. Я настойчиво попросила тебя посмотреть вокруг еще раз, на все, что здесь есть. Спросила: если не предметы, то есть ли здесь еще что-нибудь, что важно, значимо. Этот классический прием всегда применяется в технике построения комнаты. По принципу постскриптума... Потому что в тот момент, когда вроде бы всё, — ослабляется защита и на поверхность выходит то, к чему не было прямого доступа или он был затруднен. И я совершенно не удивилась, что ты тут же сказала: "Ага!". Чего же тут не хватает, что тут есть еще, когда все закончено, что осталось за кадром? А за кадром осталась Копоть. Так появляется еще один важный персонаж. Обмен ролями с Копотью показал, что в фигуре Копоти очень много энергии. Копоть, с моей точки зрения, символизировала агрессивную, разрушительную, враждебную силу (рок, судьба), которая вмешалась в жизнь. Появилась фигура врага, антагониста. Если бы ее не было, то работа была бы слишком слабой, частичной.

*Е.М.:* После стихийного бедствия одна из эмоциональных трудностей человека, который его пережил, состоит в том, что нет объекта агрессии. Ну не ЖЭК же за неправильную проводку ненавидеть! Гораздо лучше, когда его поиск происходит в символическом плане, то есть в своих внутренних репрезентациях. Лучше, чем когда это отыгрывается в поведении, в жизни, неадекватным образом. В ситуации стихийного несчастья такой риск велик. Мы же понимаем, что все персонажи любой драмы не только части мира протагониста, но и часть самого протагониста. Это второй важный момент. В отличие от самого огня, копь — разрушительный агент длительного действия, что при другом направлении работы могло бы вывести на тему обращения со своей собственной агрессией, длительной, застаивающейся, которую выскребашь из всех углов, а она все равно там.

Третий момент — "превосходящие силы противника".

*Е.Л.:* То, что я в данном случае обозначила словом “рок”.

*Е.М.:* Некоторая вездесущность копоти, и то, как мгновенно она меняет, искажает, делает непригодным для жизни все, к чему прикасается. По ходу этих уборочных работ у меня не раз возникала ассоциация с радиацией, с тем, что везде, от чего нет защиты.

Следующая ассоциация — радиация-рак. На эту тему не очень хочется сильно задумываться, но раз уж работа сделана, то одна из ее дальних веточек, которые не были взяты в разработку подробно, касалась того, какую психосматику можно спровоцировать, игнорируя копоть, “радиационное” загрязнение. И что бывает, когда потеря, беда, несчастье, агрессия слишком долго удерживаются и “уборочные работы” не проводятся внутри.

Я не прикладываю это к себе буквально, но в профессиональной части моего сознания такой вопрос сейчас возникает. Этот персонаж имеет очень большую энергию. Энергетический расклад таков, что на него, конечно, следовало обратить внимание.

*Е.Л.:* Я бы добавила еще один слой анализа. Следующей фазой посттравматического стресса после шока-отрицания и, соответственно, следующим этапом работы с ним является агрессия. Неважно, через какое время после случившегося была разыграна драма, но мы всегда смотрим, на какой фазе посттравматического стресса находится человек. Если вспомнить о первом проявлении Копоти как персонажа, о том, какой Копоть была представлена в разогреве, то там не было даже самых слабых проявлений агрессии, даже малейшего намека на проявление раздражения. Из чего я как директор сделала для себя вывод: если уж на какие чувства и есть максимальный запрет из всего репертуара чувственной шкалы, то на агрессию. Что для работы с посттравматическим стрессом весьма важное обстоятельство. Может произойти застревание на любой фазе, если человек не проживает ее полноценно, не завершает необходимую внутреннюю работу. Такое застревание нередко бывает связано с запретом на соответствующие чувства. Но какими бы причинами ни было вызвано полное или частичное застревание на фазе агрессии, нам обязательно надо на каком-то этапе работы стимулировать ее выход наружу в виде естественной, спонтанной реакции, той самой накопленной агрессивной энергии.

Как мы уже говорили, первой фазе посттравматического стресса соответствует работа на уровне субмодальностей с принятием факта случившегося. А у нас главная работа идет над принятием и проживанием своих агрессивных чувств. Психодрама дает очень интересный дополнительный инструмент для такой работы. То, что в своей роли

пока еще запрещено, в роли агрессивного персонажа, в роли другого уже может быть разрешено. Поэтому появление очень большой энергетической заряженности персонажа-Копоти, с ее сарказмом, демоническим хохотом, с издевательским компонентом этой роли, дает протагонисту возможность хотя бы как-то соприкоснуться и начать работу со своими агрессивными чувствами, даже если их полная проработка пока не может быть достигнута.

*Е.М.:* Это одна из богатых возможностей психодрамы, которая позволяет работать с тем, с чем напрямую работать пока невозможно, уже невозможно или вообще невозможно.

Если говорить не о содержании, а только об энергетике, то фактически это возвращение энергии. В агрессии содержится очень большой компонент жизни. То, что жизнь приходит в роли смерти, является еще и некоторым синтезом противоположностей, снятием оппозиций.

Что касается терапевтического механизма данной работы, того, как она делалась, то мы начинали с некоторой разделенности, нецелостности: подавленные чувства, нет контакта с ними, оборванная временная континуальность, "подвешенность" и неопределенность, темнота. К этому моменту мы не только оплакали утраты и получили какие-то первые намеки на исцеление, но еще и включили в действующую целостную сцену элемент агрессии. Это тоже "присвоение обратное" некоторой важной части, шаг на пути восстановления целостности переживания. У персонажа Копоти, кроме сарказма, садизма и демонизма есть еще одна черта — упрямство, стойкость: ее ничем не выведешь. И эта краска в своем позитивном проявлении превращается в упрямство, стойкость в достижении.

*Е.Л.:* А еще она бросает вызов. Я бы подчеркнула провокативную функцию этой фигуры, потому что при обмене ролями, столкнувшись с упрямой, агрессивной субстанцией Копоти, протагонист получает вызов. В психодраме ход с провокацией негативного персонажа достаточно часто становится средством продвижения. Как только тебе скажут "не пушу", появляется "я пройду". Такая провокация — способ мотивации и активизации энергии в своей роли. Упрямство в конце этой микросцены проявилось в поведении протагониста — "Ты упряма, а я тебя переупрямлю". Это замечательно, потому что один из компонентов трагедии заключается в том, что руки опускаются, а здесь возвращается желание активно действовать, а не просто жить, происходит возвращение потерянного и появляется доступ к ресурсам. Такой доступ может быть получен не только от положительных персонажей, но, как мы знаем по мифам, и от всяких "трикстерских", шутовских, провоци-

рующих персонажей. Копоть здесь явно не была лишь однозначно злой и агрессивной, а содержала в себе и элементы провокативности, сарказма, смеха. Трикстер — это фигура, порождающая движение, развитие, трансформацию. У меня появилось чувство радости, и группа тоже очень эмоционально реагировала в тот момент, когда ты из своей роли сказала: “Фиг тебе, не выйдет”. Раздался смех, все почувствовали облегчение — произошел момент снятия напряжения.

*Е.М.:* Это было сильное чувство, и оно отличалось от тех чувств, с которыми мы встречались до сих пор. Даже ненормативная лексика, которая использовалась в тот момент, для меня как протагониста означала: “На войне как на войне”. Это мобилизация ресурсов до победного конца. Не просто пережить, перемучиться, перетерпеть, а еще и победить.

*Е.Л.:* У меня возникла занятная ассоциация, связанная не с твоей драмой непосредственно, а с темой кризиса, который переживала тогда наша страна. Твой пожар произошел в конце девяносто восьмого года. Я думала об этой драме как о некоей символизации тех процессов в коллективном бессознательном, которые происходили в тот кризисный период. Некоторые знакомые мне бизнесмены, когда кризис наступил, ныли, а другие говорили: “Мы должны выйти из кризиса с поднятой головой”. Отношение к кризису как к вызову, как к стимулу, мобилизирующему силы и волю, — важный компонент “здоровой” реакции на жизненные испытания.

Выход на уровень таких переживаний действительно говорит о том, что камерное прощание, как основной контракт в этой драме, закончено. Близится выход героя наружу из потустороннего мира — к реальности.

*Е.М.:* В ситуациях типа пожара, беды, которая нарушает течение жизни, возникает — во всяком случае для женщины — не дилемма, а множественный выбор. Существует страдательная женская роль — выгребать дерьмо. Дело почти безнадежное, потому что в такой ситуации его полностью не выгребешь. А есть еще линия — воспользоваться случившейся ситуацией для того, чтобы пересмотреть свои жизненные “контракты”. В процессе бесконечного обсуждения и планирования того, какая жизнь должна быть в этом доме после ремонта, я сделала важный для себя шаг — у меня будет своя комната, чего раньше не было. Когда речь идет о борьбе за границы, за относительную автономность, всегда требуется определенная настойчивость, последовательность, асертивность. В этом смысле проработка агрессивной линии “фиг тебе” важна, потому что необходимо оставить злобные,

гримасничающие аспекты в терапевтической работе и взять энергию достижения, вернувшись в реальность.

*Е.Л.:* Если бы это была "драка", выражение гнева с полным чувством, с такой или словами, это была бы иная работа. Здесь же трикстерский компонент сцены содержал в себе еще и юмор. Нельзя ёрничать на первых этапах горевания, но на определенных этапах работы с горем очень важно внести элемент юмора, — когда человек к этому готов. Воспринять юмористическую сторону событий, нарушивших течение жизни, — значит встать в метапозицию по отношению к происходящему. Слегка ироничное, более отстраненное отношение к происходящему позволяет выйти из полной погруженности в чувство горя и посмотреть на случившееся как на что-то важное, но уже не в полнеба размером.

*Е.М.:* Есть еще один аспект линии агрессии, упрямства. Подобные события действительно заставляют пересмотреть контракты, приоритеты — и на уровне бесконечного множества вещей, которые есть в любом доме, избавиться от ненужного, лишнего. Когда говорят: "Тори оно синим пламенем", это своего рода призывание стихий — выбросить, отказаться, отдать, отпустить. В тот период приходилось тысячи раз решать судьбу конкретного предмета: чинить, то есть лечить, отмыть, или выбрасывать, или менять. Такие решения сами по себе забирают очень много энергии. В данном случае произошла своеобразная энергетическая инъекция — из роли антагониста. Она очень помогает, я могу это сказать по собственному опыту. Вопрос состоял том, буду ли я "это" защищать от тебя, Копоть, или тебя здесь столько, что пошел вон, гори синим пламенем, на помойку. В результате этой работы очень облегчается процесс принятия практических решений.

*Е.Л.:* Был еще один важный момент инсайта, который остался внутри, не был отчетливо проговорен вслух. Ты произнесла фразу: "Ты не смерть". То есть ты просто копоть, ты не копоть плюс что-то, чем я тебя наделила, ты не судьба, не рок, не смерть, в смысле — я снимаю с тебя архетипические проекции. Мы часто придаем роковой смысл травматическим событиям, осуществляя проекцию архетипической Тени, абсолютного зла, и чувствуем по отношению к ним ужас, беспомощность и отчаяние. Поэтому я считаю таким значимым в твоей драме момент обесценивания, низведения копоти до уровня просто копоти — противной, гадкой, требующей большого количества работы, но не несущей в себе рокового смысла. Может быть, и трикстерский аспект сцены был связан с *необходимостью* такого обесценивания, снятия компонента проекции. Когда фигура Копоти лишилась архетипической нагрузки, у протагониста возникло ощущение изменения,

уменьшения масштаба фигуры и явное чувство облегчения. Группа тоже его испытала, и для нее в этом был важный терапевтический эффект. И мы смогли перейти к последнему эпизоду драмы — к завершающему разговору с Зеркалом, возвращению потерянного благоговения и обретению себя.

*Е.М.:* И снова хочется обратить внимание на сплетение образов, тем и смыслов. Об огне, цветочных горшках, старых вещах мы уже говорили — между второй и четвертой драмами дня тоже есть отчетливые связи.

*Е.Л.:* Четвертая драма дня — драма Алины. Ее темой было “поработать с ощущением умирания” и его причиной, а также получить какой-то ресурс, чтобы она могла нормально жить дальше. Но основной акцент запроса состоял в желании понять, почему без всяких видимых причин у нее возникло такое состояние.

Делая драму Алины, необходимо было учесть ряд уже известных фактов из ее жизни. Самый важный из них — два года тому назад умер ее отец. Как раз тогда она пришла на нашу группу и тогда же была разыграна самая первая драма Алины, связанная с ее состоянием после смерти отца. Ровно через год мы опять работали в ее драме с гореванием об утрате отца. И теперь, когда прошел еще год, оказалось, что у Алины полностью отсутствует — по крайней мере, на уровне осознания — сопоставление во времени ее актуального состояния и годовщины смерти отца. Она сама об этом как бы забыла, что выяснилось только на шеринге. Но и я, и группа об этом помнили. Одна из моих гипотез заключалась в том, что возникающее непонятно отчего и “на ровном месте” депрессивное состояние, отчетливо привязано к годовщине смерти отца.

Работа над утратой очень осложняется предысторией отношения Алины к отцу. Ее мать не хотела рожать от него ребенка. Семейная легенда звучит так: мать Алины получила разрешение на аборт, апеллируя к тому, что муж психически нездоров. Она пришла к отцу в больницу, держа в руках разрешение. Отец выхватил эту бумажку и разорвал. По семейной легенде, он фактически является тем, кто дал Алине жизнь вопреки желанию матери. И это, по-видимому, одна из причин чрезвычайно высокой значимости отца для Алины.

Когда он выздоровел или, по крайней мере, компенсировался, то был очень хорошим отцом. Только однажды, когда вся семья сидела и ела на кухне, у отца Алины неожиданно началось острое состояние: ему казалось, что наводнение затапливает комнату, он кричал, забирался на шкаф... Мать вызвала перевозку, и на глазах маленькой девочки

санитары жестоко обращались с ним. Аля кричала, пыталась его спасти... На мой взгляд, это самая главная ее травма.

*Е.М.:* Давай вернемся к разогреву.

*Е.Л.:* Протагонистка выбрала на первичном разогреве предмет, который назывался Каток. По словам Алины, образ Катка, как будто раскатывающего ее, очень четко описывает ее состояние депрессии, которое она определила как умирание — "жизнь уходит". Более того, Алина говорила, что возникший образ ее дополнительно разогрел к работе над своим личностным запросом.

*Е.М.:* "Я не могу понять, что по мне проехалось", — сказала она чуть раньше в этот день.

*Е.Л.:* Времени для драмы оставалось мало, поэтому, чтобы "сократить дорожку", я решила не запрашивать какие-то идеи протагонистки о том, что могло бы стать первой сценой. Напротив, поскольку Алина обращалась к образу Катка несколько раз в течение дня, пользовалась им как метафорой на шерингах, мне показалось целесообразным предложить воспользоваться ее метафорой для начала психодраматической работы. Я сказала ей: "Ты несколько раз возвращалась к метафоре катка, к тому, что лежишь и живешь, как раздавленная катком. Вот ты сейчас говорила о своих реальных проблемах, а у меня в голове эта твоя метафора". Когда Алина приняла мое предложение, я попросила ее лечь на коврик в ту позу, которая соответствует ее состоянию раздавленности Катком.

*Е.М.:* Когда было предложено сыграть предметы, имеющие отношение к теме возможной сегодняшней драмы и Алина показывала этот Каток, то он был полон невероятной энергии, очень агрессивен — этаким каток-убийца. Он преследовал людей, а не просто укатывал асфальт, он всем был недоволен, отвергал все материалы, которые группа под него пыталась сыпать или класть. Очень капризный Каток. Сама Алина все это время стояла наклонившись, как бы в упоре, как человек, который собрался бодаться: низко наклоненная голова и носорожье движение по прямой.

*Е.Л.:* Образ носорога даже больше похож, чем каток.

*Е.М.:* Это было в самом начале дня, а в последней, четвертой драме в конце дня ты как директор сразу предлагаешь роль того, по кому проехался каток.

*Е.Л.:* Потому еще, что отношения с Катком — метафора не только депрессивного состояния Алины, но и особенностей взаимоотношений с ма-



терью, от которых она страдает. Предъявляя запрос на драму, Алина жаловалась в том числе на то, что на взаимодействие с матерью у нее уходит очень много энергии и сил, что ее подавляют эти взаимоотношения. И поэтому, когда она легла в искореженную, раздавленную позу...

*Е.М.:* Я упоминаю об этой позе потому, что мне важно установить еще одну связь. Во второй драме, где она была в роли погибшей Кошки и лежала на боку...

*Е.Л.:* Она лежала наполовину плоско, а наполовину на боку. Предъявляя свою проблему, она напомнила про эту Кошку. В течение дня она побывала в "убитых" состояниях несколько раз. Я сделала следующий ход, сказав: "А теперь давай представим совершенно фантастическую ситуацию, что твоя мама видит тебя в таком состоянии". Это была символическая сцена. Алина говорила, что она в этом состоянии находится одна. А что будет происходить, если мама придет к тебе, когда ты валяешься в таком состоянии? Это был мой режиссерский ход по совмещению двух разных планов — темы Мамы и метафоры Катка. У меня была гипотеза, что Каток — это мама, или что-то связанное с мамой, или то, что проявляется в поведении мамы.

*Е.М.:* Ты сказала до этого, что Алинины драмы были посвящены в основном отцовской теме. То есть работа с материнской фигурой откладывалась.

*Е.Л.:* В них появлялась мама, но отношения с ней никогда еще не прорабатывались глубоко. Я должна заранее сказать, что данная драма, начавшаяся с появления материнской фигуры, тоже была, по сути, посвящена отношениям с папой. Через маму мы вышли на папу. Не то чтобы Алина откладывает работу с материнской фигурой, у нее были "мама-драмы". Но драмы про маму никогда не бывали у Алины такими эмоциональными, как драмы, где возникала тема папы. У нее действительно с папой связано так много, что как только в ходе "мама-драмы" возникает эмоциональный накал, сразу появляется фигура папы и необходимость обращаться к темам, связанным с ним.

*Е.М.:* Значит ли это для тебя, что процесс горевания у Алины не завершен?

*Е.Л.:* Я не думаю, что он завершен. С моей точки зрения, Алина не сможет до конца завершить горевание о потере отца, пока в достаточной мере не проработает связанный с отцом материал, все другие травмы. Материал, наличие которого пока затрудняет процесс горевания о потере отца, еще остается, хотя многое в этом направлении уже сделано. Шагом вперед в данной работе была драма про упомянутый выше

эпизод с острым состоянием отца. К тому же материалу относится и тема ожидания конца жизни, к которой Алина вновь и вновь возвращается, причем каждый раз всплывают разные аспекты темы. Так, полгода назад Алина предъясвляла тему кризиса середины жизни: "Почему у меня ощущение, что жизнь кончилась". Я ее спросила, когда жизнь кончается, и она ответила, что в 37 лет — возраст, к которому она приближается. Мы стали искать значение этой даты в семейной истории. Выяснилось, что в истории семьи, прежде всего по отцовской линии, был целый ряд трагических событий, происходивших с мужчинами в возрасте 37 лет, — смерти, аресты... Здесь над многим надо еще работать, в том числе и для того, чтобы облегчить процесс горевания.

Вернемся к драме. Начинается первая сцена. При обмене ролями с матерью Алина была дублем вспомогательного лица, игравшего мать. Обычная техника обмена ролями в данном случае нежелательна, потому что прямая идентификация с матерью для Алины была бы очень тяжела. В роли Матери она демонстрировала злое, мстительное, капризное, издевательское поведение. В этом эпизоде было многое сказано, но главным для меня оказалось то, что в итоге (с помощью моего дополнительного дублирования) мать посылает Алине следующее сообщение: "Я тебя ненавижу, ты отняла у меня мужа, я хочу тебе мстить, я хочу тебя уничтожить, но убивать я тебя не хочу, я хочу тебя использовать, наслаждаться твоей агонией, мучением, страданиями, а ты все это будешь терпеть, потому что когда отец умирал, ты обещала ему позаботиться обо мне". Более того, мать ей говорила: "Когда я умру, ты все равно от меня не избавишься". Мать физически Алину пережимала, трясла, уничтожала, как бы пыталась придушить. Замечу, что Алина раньше жаловалась, что она порой испытывает затруднения дыхания. Даже в роли дубля матери Алине было очень плохо, поэтому, как только главное сообщение от матери было высказано, я вывела ее из этой роли. В своей роли она пыталась физически сопротивляться, но в то же время показывала своим поведением, что не может избавиться от матери.

Когда прозвучала фраза про обещание отцу, я уточнила у Алины, что это было за обещание. Когда отец, умирая (умирал он от рака), на какое-то время пришел в сознание, он просил Алину позаботиться о матери, несмотря на то, что мать всю жизнь его мучила, терзала. Фактически Алина отдала матери власть над собой. Потому что просьба отца не содержала определения, *до какой же степени* она должна заботиться о матери. Может, она ей всю свою жизнь должна отдать?

Тогда я предложила Алине вторую сцену — встретиться с отцом и спросить, действительно ли он хочет, чтобы она так жила, это ли он

имел в виду, когда брал с нее обещание заботиться о матери. Мы строили сцену в символическом пространстве. Был вызван “дух” отца, для того чтобы выяснить у него правду. Поставили два стула, Алина менялась ролями с духом отца, по мере необходимости я ее дублировала. Алина несколько раз говорила с отцом в других драмах, поэтому здесь уже не было компонента “я скучаю по тебе”, сильной печали, горестности и боли. Она просто задала ему предложенный мною вопрос. Сцена проходила как обычный спокойный разговор.

Отец для Алины — позитивный персонаж. Поэтому, как я и ожидала, он не только проявил свою любовь и тепло, но и “очистил” свое сообщение: “Да ты что, я совсем не это имел в виду, я имел в виду помощь материальную, я не хочу, чтобы ты мучилась. Я желаю тебе счастья и совсем не хочу, чтобы ты умирала. Я хочу, чтобы ты жила, я тебя всегда любил”. Алина почувствовала облегчение. Однако, получив это сообщение, выяснив, что никакого “поглощения” не предполагалось, она несколько раз переспрашивала, задавала дополнительные вопросы на проверку. Но вопрос о том, имеет ли она право выражать агрессию, Алина так и не задала. Из роли отца она также не выражала агрессию к матери. Был разговор про дистанцию в отношениях с матерью, четко определены рамки.

*Е.М.:* В драмах нам часто приходится работать со сценами, крайне важными для протагониста. Это может быть какое-то сообщение или на смертном одре, или в очень значимой сцене из детства, или когда раскрылась некая семейная тайна, или когда кто-то навсегда уезжал. Очень часто ключевая фраза такого сообщения бывает очень общей: “Позаботься о матери”, “Не бросай детей” и т.п. Люди, между которыми существует близкий эмоциональный контакт, не входят в подробности, не уточняют до степени юридического контракта, что имеется в виду. Такое понимание без слов, существующее между близкими — а ведь именно от близких подобные сообщения бывают сверхсильными, — содержит в себе ловушку, ведь дальнейшее расширительное толкование важного сообщения происходит уже без самого человека, который его оставил. В его понимание и действия того, кому дана подобная инструкция, вмешивается второй (в данном случае мать), жизнь как таковая. Именно из чувства верности и любви к ушедшему дорогому человеку — тому, от кого только и может быть принято такое сообщение, — протагонист перевыполняет обещание. Часто во вред себе, а иногда и другим людям. Поэтому работа по прояснению сообщения, которое кажется понятным, жизненно важна. Совершенно естественно, когда умирающий мужчина просит дочь позаботиться о матери. Здесь не возникает вопросов. Но из твоего рассказа и из моего опыта аналогичных работ мы всегда помним, что вопросы здесь

должны быть, они очень нужны. Чувства по отношению к человеку полностью сохраняются, но вопросы меняют смыслы, соответственно, может измениться и поведение. Люди, как правило, не осознают, насколько много неразумного, деструктивного они могут делать, отдавая дань своей верности.

Это можно связать с темой невидимой лояльности, которая существует не только по отношению к непосредственным родителям, но и к дальним предкам. В этом случае действует та же закономерность — все сообщения носят неопределенный характер и их надо прояснять. Это типичная работа, чудо которой заключается в ее простоте. Именно в семье, в семейных контекстах выяснение того, что имелось в виду на самом деле, — дело очень благодарное. Его надо довести до четкости юридического контракта. Это никоим образом не уничтожает и не снижает чувства. Наоборот, оказывается, что в сообщении выражено больше любви и заботы, чем когда они остаются непроясненными.

*Е.Л.:* Да, при таком непроясненном сообщении Алина не могла не чувствовать обиду на отца из-за того, что тот обрек ее на каторгу. Какую-то агрессию к нему она должна была испытывать. Думаю, что явное чувство облегчения, которое испытала Алина после этого разговора, помимо "освобождения" от ловушки размытого отцовского послания, было связано и с избавлением от обиды на отца. Работа, которая очищает от негативных чувств нашу память об ушедших близких, — важный шаг к завершению горевания и исцелению.

Дальше я вернула протагонистку в сцену на ковре уже в ее новом состоянии и с новым пониманием. Предложила вспомогательному лицу — исполнительнице, которая играла ее мать, — сделать все то же самое, что и раньше. Затем спросила Алину, что ей теперь хочется сделать. Она привстала, отодвинулась от матери, дистанцировалась и стала довольно жестко отстаивать свои права: "Я буду тебе, конечно, помогать материально и ухаживать при болезни, но мучить себя больше не позволю. Я совсем не должна все это терпеть, это совсем не то, что хотел мой отец..."

Алина довольно долго, со все нарастающей обидой и возмущением "выясняла отношения" с матерью. В определенный момент я увидела, что агрессивные чувства к матери обрели достаточно большую силу. Тогда я предложила Алине батаку, дала стул — она уже все равно привстала. Это был переход в следующую сцену, в которой работа над "выяснением отношений" продолжалась в символической реальности. Словами, голосом и с помощью ударов батаки Алина смогла

выразить свою агрессию к матери: ты меня достала, это твои проблемы, сама с ними возись.

Работа с батакой может использоваться не только как способ отреагирования агрессии, но и как прием, способствующий асертивному заявлению о принятом решении и утверждению своей позиции. Когда уровень актуальной агрессии достаточно снизился, мы перешли в сцене с батакой к работе второго типа. Я предложила твердо и ясно, громко и отчетливо заявить свою новую позицию, подкрепляя каждый тезис ударом батаки. Для дополнительного разогрева на такое действие я обычно рассказываю, как проходит аукцион, и показываю протагонисту, как аукционист говорит “продано” под стук молотка. Когда такая работа уже не раз проводилась в группе, как в данном случае, мне достаточно напомнить метафору: делай как на аукционе. В ходе этой работы я стимулировала протагонистку к тому, чтобы наряду с заявлением о своем решении прекратить прежнюю систему взаимоотношений с мамой она четко сформулировала, как же она теперь будет жить и взаимодействовать с матерью.

*Е.М.:* Это достаточно типичный и интересный в своей типичности сюжет. Когда мы имеем дело с удерживаемой, непроявленной агрессией, особенно если это агрессия по отношению к близкому человеку, с которым связан длительными отношениями, мы часто видим ее нарастание. Когда Алина привстала, то мы видели, как поднималась энергетика агрессии. Для того чтобы протагонистка начала из распластанного, подавленного какгом положения переходить в активную фазу, естественно, нужно какое-то изменение. Чем дольше подавлялся протест, возражение, тем, соответственно, большего всплеска мы можем ожидать. Я часто выделяю работу по отреагированию агрессии в отдельную сцену, потому что важно переструктурировать отношения. А если все внимание заострится только на отреагировании агрессии и оно перепутается с дальнейшим утверждением своих прав, то последующая позиция будет менее ясной для протагониста и ее прояснение наступит позже. Важно отчетливо осуществить оба действия — по отношению к тому же самому человеку. Как правило, необходима короткая пауза между выражением агрессии и переходом к утверждению своих прав: “А вот теперь ты можешь...”. Она нужна для того, чтобы выражение агрессии не становилось для протагониста единственным важным моментом. Иногда психодраматисты, пораженные в самое сердце красотой этого агрессивного взрыва в работе у кого-нибудь из тренеров, думают, что это и есть главное. Между тем катартическое отреагирование — не цель, а средство. Этот взрыв нужен не сам по себе, а чтобы расчистить строительную площадку.

*Е.Л.:* Когда я предлагала Алине взять батаку, у меня в голове была такая мысль: "Поскорей бы она сбросила агрессивное напряжение и перешла к главному делу".

*Е.М.:* Мы просто обеспечиваем безопасный взрыв на полигоне. Часто задают вопросы (особенно при работе с трудными контингентами), не занимаемся ли мы ролевым тренингом агрессивного поведения. Для того чтобы этим не заниматься, важно сами сцены агрессивного поведения делать максимально символическими, безопасными, и после этого обязательно совершать следующий шаг — конструктивный.

*Е.Л.:* Если говорить о пространственных особенностях сцены с батакой, то она происходила в той же комнате, возле ковра, по-прежнему оставалось вспомогательное лицо, игравшее роль матери Алины. Но работа с агрессией шла уже в пространстве, организованном по-другому, так как саму Алину для сцены с батакой я поставила в стороне, на довольно большом расстоянии от ковра. Она обращалась к той матери, которая сидела возле ковра, и между ним стоял стул.

*Е.М.:* Это тонкий вопрос — когда как лучше делать. Потому что когда мы работаем с протагонистом, которого нужно действительно защищать, поскольку у него большой дефицит этой защищающей инстанции, имеет смысл пригласить не одно, а несколько вспомогательных лиц.

Кроме того, очень важно отчетливо осознавать собственные возможности контролировать ситуацию отреагирования. Например, когда мы имеем дело с протагонистом, в отношении которого не уверены, сможем ли хорошо управлять джином, которого выпускаем... Когда мы ожидаем сильного выплеска негативных чувств, полезно дополнительно окружить эту сцену живой стеной, что для протагониста будет символом контейнирования этой агрессии. В самых крайних случаях можно делать то, что называется рейджхолд, когда протагониста буквально держат (это если мы ожидаем хаотического выплеска наиболее древних слоев аффекта).

*Е.Л.:* Существует отреагирование гнева, а есть отреагирование ярости. Ярость — безусловно более древний слой агрессии, но для меня ярость еще и качественно другой аффект. Аффект ярости — хаотический, а гнева — направленный. Когда имеются признаки того, что нужно работать с гневом, мы предлагаем стул с батакой или матрас с ракеткой. С помощью батаки можно выразить агрессию в направлении определенной роли, будь то конкретный человек или символическая фигура вроде судьбы. Когда мы видим признаки неуправляемой, готовой взорваться ярости, то необходима техника рейджхолда.

*Е. М.:* Если говорить о реквизите, то группы часто предлагают интересные способы. Например, иногда бывает важно в этих маленьких (они и должны быть маленькими) сценах отреагирования выразить прямую агрессию к существу, которое выше ростом. В одной из моих групп студенты предложили замечательное приспособление: надувается обычный пластиковый пакет, получается некий шар — типа боксерской груши, только легкий, который можно держать на любой высоте и охаживать кулаками или батакой. Это абсолютно безопасно. Просто выбирается достаточно длиннорукий и высокий держатель этого приспособления. Оно может быть направлено куда угодно — вверх, вниз, вбок. При этом здесь еще есть символическое содержание. Этот пузырь — нечто ненастоящее, раздутое. Звук пузыря — громкий, звонкий и не очень серьезный. Он сильно отличается от удара батакой или чем угодно о стул, который все-таки производят по твердому, серьезному. Такие пузыри особенно хороши тогда, когда речь идет о низведении какой-то фигуры, раздутой до невероятных размеров, с “почетного места”, занятого ею во внутреннем плане протагониста.

*Е. Л.:* Итак, я почти закончила драму. Собственно, окончательное заявление протагониста о своей новой позиции было завершением последней сцены.

После разговора с отцом Алина, уже пребывающая в новом состоянии, в сцене на ковре, впервые заявила о своей новой позиции: “Я буду тебе помогать, но...”. Однако говорила она об этой новой позиции попеременно с высказыванием своих обид, агрессивным и одновременно неуверенным тоном. А вот когда Алина заявляла свою позицию после отреагирования агрессии, тон стал другим — твердым, определенным, уверенным и спокойным. Она говорила плавно, как бы нараспев, все больше укрепляясь в своем убеждении. Из многословного, путаного текста, обращенного к матери, Алина выделила главное. Более того, в этом тексте появились новые смысловые акценты. Окончательное заявление звучало так: “Я буду тебе помогать, заботиться в разумных пределах, буду делать то, что считаю нужным, исходя из своих представлений о том, что тебе надо. Я буду решать, что делать, а вовсе не ты. Я не буду бегать по каждому твоему чиху, и уж точно не позволю тебе мучить себя, а ты делай что хочешь. И чувства вины испытывать не буду, ни в чем я перед тобой не виновата, ничего тебе не должна. А вот свой долг, как я его понимаю, выполнять буду, но не более того”. Для меня основной акцент в этом завершающем заявлении состоял в следующем: “Буду делать то, что считаю нужным, а не то, что ты из меня выцыганиваешь”. Это фактически является ее представлением о том, как она будет решать проблему с мамой в реальной жизни.

Но прежде чем поставить точку в драме, я попросила вспомогательное лицо, игравшее маму, всячески провоцировать протагонистку: "Ты от меня никуда не денешься, я тебя заставлю...". Кроме того, там был тренинговый момент.

*Е.М.:* То есть то, что люди другой теоретической ориентации назвали бы экологической проверкой. Потому что одного утверждения, даже хорошо разработанного, когда речь идет об отношениях, которые будут завтра, послезавтра и так далее, конечно, недостаточно. В своей новой позиции человек должен "окрепнуть", а это означает — иметь варианты.

*Е.Л.:* Хочется подчеркнуть, что терапевтическая работа, как правило, не заканчивается с завершением драмы. Она продолжается на шеринге, в последующем обсуждении и значительно позже, когда во время последующих драм и других фрагментов работы мы связываем для протагониста его новые шаги с какими-то моментами прежней драмы. Работа с Алиной не исключение. Так, на завершающем день шеринге была еще одна небольшая терапевтическая интервенция в работе над ее темой.

Как мы уже говорили, с самого начала моей гипотезой относительно причин актуального депрессивного состояния протагонистки, над которым мы работали в данной драме, была отчетливая связь возникшего "на ровном месте" состояния и годовщины смерти отца, спровоцировавшей обострение незавершенного процесса горевания. И хотя связь между запросом Алины и гореванием о потере отца в ходе драмы была обнаружена и уже ясна для Алины, но связь ее состояния и годовщины в ходе драмы все еще не была ею осознана. Чтобы осознание произошло, я маркировала эту связь, сказав протагонистке в шеринге: "Я вспоминаю свое впечатление от твоих драм, которые происходили в это же время два года назад и год назад. Для меня важно такое совпадение во времени". Ответом был мгновенный инсайт: "Мне это не приходило в голову, я не связала эти события!". Я считаю ее инсайт важным моментом — Алина "нашла" окончательный ответ на свой вопрос: "С чего это на ровном месте?". Именно этот момент был для меня действительным завершением работы с Алиной.

*Е.М.:* "С чего бы это на ровном месте?" — и выход на синдром годовщины. Согласись, все очень напоминает наши общие "обстоятельства места", которые постоянно и *привычно* необычайные.

*Е.Л.:* И наш обычный психодраматический день был наполнен отражениями таких обстоятельств.



*Е.М.:* Весь этот день действительно стал метафорой сплетения типичных "крупных" тем, с которыми приходится работать часто и помногу.

*Е.Л.:* Интересно, отметить какие же "крупные" темы прозвучали при завершении драмы Алины и дня в целом. Во-первых, "синдром годовщины" — тема влияния на нашу жизнь семейного наследства, наследства предков. Во-вторых, утверждение Алиной своей новой позиции — тема отстаивания своих прав перед лицом насилия, манипуляции, тема защиты своих границ, своей свободы. Конечно, не любой психодраматический день завершается так. Но случайно или нет так получилось, именно эти темы я всегда считала центральными, без которых невозможна терапевтическая работа с российским клиентом.

И вот подошло к концу наше обсуждение этого дня. Мы говорили о самом разном, даже о "капусте"... И жаль завершать разговор, в котором мы делились друг с другом тем, что считаем действительно важным в нашей работе, о чем мы думаем, чем живем.

*Е.М.:* Ну, положим, завершается только наша встреча, а не работа как таковая. И разговор на "горячие темы", к счастью, есть кому повести дальше.

**Кристина Щурова**

## **ШКОЛЬНОЕ СОЧИНЕНИЕ**

### **Психодрама с подростками в условиях средней школы**

В подростковый период закладываются основы нравственности, формируются основные социальные установки, отношение к обществу, ближайшему окружению и к себе. Подростковый возраст — период стабилизации черт характера и основных форм межличностного общения. А главное, именно в этом возрасте основные мотивационные линии связаны с активным стремлением к личностному совершенствованию, самопознанию, самовыражению и самоутверждению.

Психологические особенности подросткового возраста получили название подросткового кризиса, а обусловленные ими нарушения поведения — пубертатного криза. Теоретическая разработка проблемы кризиса подросткового возраста началась на рубеже XX века, когда господствовало представление о том, что источником этих специфических особенностей подростка являются биологические, природные причины.

Однако XX век принес новые факты исследований, которые привели психологов к выводу о зависимости кризисных проявлений у подростков от социальных условий. Интересны исследования пубертата в индейских племенах Канады, Америки, Новой Гвинеи, Сомали, проведенные Р. Бенедикт и М. Мид, показавшие отсутствие кризиса подросткового возраста у представителей так называемых традиционных обществ. Причина этого, по мнению авторов, заключается в особенностях жизни племен, способах воспитания и отсутствии психологических конфликтов отцов и детей, свойственных цивилизованным обществам. Следовательно, причины кризиса подросткового возраста не только биологические, но и социально-психологические. Антрополог Р. Бенедикт, сравнивая воспитание детей в разных обществах, подчеркивает отсутствие контраста между взрослым и ребен-

ком, которое существует в их системе воспитания. В традиционных культурах дети с малолетства включены в труд взрослых, имеют обязанности и несут ответственность за них, постепенно увеличивая нагрузку. В таких условиях переход от детства к взрослости происходит плавно. Важно, что в исследованных Р. Бенедикт обществах не поляризовались разные способы поведения: одно для ребенка, другое для взрослого. У детей поощрялось поведение, которое высоко оценивалось среди взрослых, а в некоторых племенах вообще отвергалась идея о детском послушании.

Переход от детства к взрослости иначе протекает в условиях, когда требования к детям и взрослым не только не совпадают, но зачастую являются противоположными. В результате ребенок усваивает то, что ему не пригодится как взрослому, не получая навыки поведения, необходимого в будущем. Интересно, что древнерусское слово “отрок”, обозначающее и дитя, и подростка, и юношу, буквально означает “не имеющий права говорить”. Таким образом, при достижении “формальной” зрелости человек переживает внутренние сложности и противоречия.

Л.С. Выготский отмечал, что кризис переходного возраста связан с двумя факторами: возникновением новообразования в сознании подростка и перестройкой отношений между ребенком и средой. Взрослеющему человеку необходимо чувство самостоятельности, противоположное зависимости детского возраста.

Другой известный российский ученый, П.Б. Ганушкин, так описывал подростковый кризис:

“Естественный и здоровый протест подростков против часто злоупотребляющих своим авторитетом старших вырастает в бессмысленное упрямство и нелепое противодействие всякому разумному совету. Развиваются заносчивость и самоуверенность. Сдвиг в развитии делает подростка неуклюжим и создает у него одновременно ощущение растущей силы и чувство недовольства собой. Страстные искания своей значимости и стремление этого добиться (наличие только что пробудившихся новых влечений при отсутствии еще вводящего их в определенные границы серьезного содержания) — все это побуждает юношу ставить себе цели явно недостижимые, заставляющие его казаться больше, чем он есть, и придает его мимике и жестам характер манерности, а всему облику — оттенок напыщенности и театральности”.

Российские условия имеют еще один специфический компонент проблемы молодежи — традиционное для нашего социума проживание в одной квартире одновременно трех поколений. Бабушки и дедушки, папы и мамы окружают своей заботой формирующегося 15-летнего человека, но зачас-

тую его 45-летние родители и сами чувствуют себя в своем доме как дети. Это приводит к дополнительным сложностям в формировании взрослой позиции личности подростка и в обозначении им своих личностных границ.

В этой связи мне кажется важным при работе с подростками сделать акцент именно на развитии самостоятельной, взрослой позиции личности, помочь подростку отвлечься от постоянно преследующих его родительских стереотипов и сложить собственное представление о самом себе. Ориентация же подростка на внешние стереотипы может привести к различным невротическим расстройствам, неустойчивой самооценке, а также способствовать развитию девиантного поведения, алкоголизма и наркомании.

Помимо того, что психодраматическая техника предоставляет возможность проиграть широкий спектр как интрапсихических, так и внешних "характерных" ролей, она помогает подростку не только исследовать свои возможности, но и лучше понять окружающих людей. Для подростков, страдающих искаженной самооценкой, у которых отношения со сверстниками и взрослыми характеризуются недоверием, отвержением, настороженностью и страхом, этот опыт может оказаться очень полезным.

Однако психолог, выбравший для работы с подростками психодраматический метод, подчас сталкивается с рядом трудностей, которые способны сделать психодраматическую работу с подростками не только опасной, но и вовсе невозможной. Прежде всего это касается психологов, работающих в учебных заведениях, где участники психодраматической группы "в миру" остаются одноклассниками, друзьями, недругами или же романтической парой.

Нахождение знакомых между собой людей в психотерапевтической группе всегда вызывает определенные сложности. А для подростков, которые в этом возрасте "завоевывают" свое благополучие путем ролевого и статусного утверждения в среде сверстников, проблема совместной психотерапевтической работы особенно актуальна. Обеспечение в группе атмосферы доверия и соблюдения правила конфиденциальности требует дополнительной, тщательно продуманной и почти ювелирной работы психодраматиста. Иначе несоблюдение изложенных выше условий в психодраматической группе, состоящей из знакомых между собой подростков, может привести к негативным последствиям, а возможно, и к трагедиям. Однако отказываться при работе с подростками от психодрамы, метода столь полезного для их личностного развития, очень обидно.

В этой статье мне хотелось бы обратиться к тем, кто готов рискнуть, и поделиться своим опытом применения психодрамы в условиях обычной московской средней школы.

\* \* \*

...Школьный “секьюрити” отчитывал меня за появление в школе к третьему уроку и требовал признания, в каком классе учусь. Чувствуя себя очень растерянно и неудобно, я буквально выдохнула:

— Я преподаватель психологии, у меня сейчас урок будет.

Теперь настала его очередь держать неловкую паузу. Юная, невысокая девушка никак не вязалась с образом учителя. На свой первый урок в качестве преподавателя мне, пожалуй, пришлось бы опоздать. Положение спас директор школы, появившийся в вестибюле:

— Да, да, проходите, Кристина Вячеславовна. Удачи Вам!

Мне не исполнилось и двадцати, но за плечами уже был опыт двухлетнего обучения методу психодрамы. Разумеется, возникло и непреодолимое желание поделиться своими знаниями, направляя их на благо подрастающего человечества. Но после происшествия в вестибюле уверенно войти в кабинет оказалось непросто. На подмогу пришла техника обмена ролями, которую я мысленно использовала... В класс вошла серьезная и активная учительница.

Действительно, знакомство десятиклассников с миром психологии начиналось на уроках. Свою программу я планировала в три этапа: первая часть — лекционная, вторая часть — трениговая и, наконец, третья — собственно психодраматическая.

Лекции информировали учеников о психологической науке и практике, разрушали убеждения и мифы о том, что психологическая помощь необходима только для “психов”, расширяли представления о человеке, его жизни и об отношении человека к своей жизни. В это время предмет психологии для российских школ был в новинку: никаких специальных программ, никаких вопросов к зачетам — сплошная спонтанность и креативность. И конечно, все то же желание донести до учеников, что такое психология и как она может помочь людям. Программу я строила сама по принципу развития психологических знаний во временном континууме. Старшеклассники имели возможность узнать о жизни в обществах древней Греции и Рима, в эпоху средневековья и Возрождения. Мы рассматривали не только психологический, но и исторический аспект. Это давало возможность “разложить по полочкам”, упорядочить уже полученные в школе знания и связать их с взглядами человечества на себя и общество. Век за веком — и мы приблизились к нашему времени. Школьники ознакомились с основными понятиями теорий Фрейда, Юнга, Адлера, Маслоу, Выготского, Леонтьева, Роджерса и Морено. Из лекций старшеклассники узнавали об индивидуальной и групповой терапии. Ко второй четверти многие из них были мотивирован-

ны на работу в психологической группе. Она изначально набиралась по принципу добровольного желания и проходила параллельно с продолжающимися лекциями по психологии.

По программе в течение второй четверти работа больше носила тренинговый характер: упражнения, ролевые игры. Все это сопровождалось совместными обсуждениями в кругу и моими тематическими сообщениями. На этих занятиях подростки научились давать безоценочные высказывания и убедились в пользе такого умения — как в группе, так и в жизни. А упражнения и игры постепенно создали обстановку доверия и взаимной поддержки.

И вот к началу третьей четверти сложилась группа из 10 человек, готовых помочь друг другу в решении личных проблем. Что важно, в результате наших предварительных встреч они были мотивированы на глубокую психологическую работу для своего личностного развития, четко соблюдали правила безоценочности и конфиденциальности. Иногда в школе ко мне подходили учителя: "Что же это вы такое с ними делаете до семи вечера? Мы встречаем ребят, они такие довольные, но на наши вопросы ничего не отвечают, только заговорщически улыбаются — это, дескать, наша тайна!"

— И это действительно наша тайна, — улыбалась я в ответ.

Но сегодня слегка приоткрою завесу секретов, разумеется, изменив имена, а также любые признаки, которые могут указывать на личность участников.

Хотелось бы добавить, что в дальнейшем по такой же программе работали группы для учеников 9-х, 10-х и 11-х классов. Сегодня их участники уже закончили школу, учатся в различных московских вузах. Многие — на психологических факультетах, единственный "побочный" эффект проведенной работы.

Я хочу поблагодарить этих ребят — всех, кто был неотъемлемой частью моей жизни в течение пяти лет.

## **ДОЧКА — МАТЕРИ**

В государстве под названием Школа нам порой кажется, что в жизни учеников нет ничего важнее отметок, справедливости учителей и отношений с одноклассниками. Однако на группах тему школьной жизни поднимали не так-то часто. Наиболее горячей оказалась извечная проблема отцов и детей. Перед началом психодраматической работы в группе каждый мог рассказать о том, что его волнует.

— Я уже целую неделю не разговариваю со своими предками. Для них нет ничего важнее, чем “в 9 вечера — домой”. Они даже слушать не хотят, что у меня и как. Я уже, кажется, ненавижу свою мать! — Ира, произносившая эти слова, среди учителей и учеников считалась успешной, хорошей ученицей, в асоциальном поведении замечена не была.

— Ты обижена на маму? — спросила я.

— Еще бы, — ответила Ира, — она бы хоть попробовала меня понять. Все вопросы: “Ты уроки сделала? Ты посуду помыла?” Попробуй-ка ей что-либо объяснить. А неделю назад я опоздала домой всего на полчаса. Теперь они со мной не разговаривают, гулять не пускают. Я даже на группу пришла без разрешения, мне еще достанется...

В группе живо поддержали поднятую тему.

— Я вот удивляюсь, почему взрослые нас не понимают? — подхватила Лена.

У Лены сильный мышечный зажим, она одета в черную майку, черные джинсы, “гриндерсы”. Длинные, неухоженные волосы. Клепки, булавки, цепи. Большую часть времени проводит в тусовках, неоднократно замечена в драках. Успеваемость плохая.

— Среди моих родных я могу только с сестрой поговорить, она хоть и старая уже, 24 года, но хоть Цоя слушает. Да и поговорить с ней можно. Я вот людей хочу понять, зачем они поступают так или иначе, почему страдают, как я, чего хотят. А предкам ведь все по фигу. Да у всех такие. Думаю, ведь у моей сестры еще ребенка нет, вот она на человека и похожа. По-моему, родители становятся такими, какие они есть, когда у них дети появляются.

— Гениально! — подхватили все. — И точно, “родитель” — это диагноз. А вдруг мы тоже станем такими, какой кошмар!

Немного придя в себя от объявления 24-летнего возраста “старостью”, я предложила девушкам психодраматически представить разговор с родителями.

— Да без толку это, — отрезала Лена.

— А я бы рискнула, — сказала Ира.

...Разговор происходит дома, на кухне. Мама что-то жарит-варит на плите, повернувшись к дочери спиной. Ира сидит за столом. Начать разговор со “спиной” ей сложно и неудобно.

— Я чувствую, что начни я сейчас разговор, мне опять прочитают лекцию о безделье, о том, что проблемы, мол, совершенно несерьезны, что я от рук отбилась. Меня это просто бесит!

*Директор:* Выбери кого-нибудь на свою роль и займи место у плиты. Как вас зовут?

*Протагонистка (в роли мамы):* Ирина Петровна.

*Директор:* Ваше имя совпадает с именем дочери?

*Протагонистка (в роли мамы):* Да, у нас две Иры в семье.

*Директор:* Как же вы решаете, кого просят к телефону?

*Протагонистка-“мама” (смеется):* А вот так, расспрашиваем...

*Директор:* Что бы вы сейчас хотели сказать своей дочери?

*Протагонистка (в роли мамы):* Да что ей скажешь... Переходный возраст, потом перебесится. Ветер в голове, по дому не делает ничего...

*Директор:* Вы, кажется, за что-то обижены на Иру?

*Протагонистка-“мама” (удивленно):* Кажется, да... Я не только обижена, но и растеряна. Все было хорошо, и вдруг этим летом ее как подменили. Только молчит или грызается. Я не знаю, как к ней подступиться.

*Директор:* Вы можете сказать Ире об этом?

*Протагонистка (в роли мамы):* Ирочка, я волнуюсь за тебя, боюсь, что с тобой может случиться что-то плохое. Ты пойми, вечером на улице небезопасно.

*Директор:* А что вы сейчас НЕ говорите дочери?

*Протагонистка-“мама” (после недолгого молчания):* За что ты так обижаешь меня? Я в собственном доме как будто с врагом живу. Я ведь люблю тебя, но не понимаю, как к тебе подступиться...

*Директор:* Поменяйтесь местами. (На роль мамы Ира выбрала Лену.)

*Протагонистка (в своей роли, выслушав мамино сообщение):* Я ненавижу, когда меня все время контролируют. Я не хочу все время сидеть у маминой юбки.

*Дополнительное “Я” (Лена) в роли мамы:* Все было хорошо, а летом...

(На глазах Иры появляются слезы.)

*Протагонистка (в роли самой себя):* Да что ты знаешь! Ты приехала на дачу и только кричала: не ходи на улицу, посиди дома! А у меня своя жизнь. Да из-за тебя человек погиб!

В кабинете воцаряется гробовая тишина.

*Протагонистка (в роли самой себя):* У меня был друг, он был в меня влюблен. Мы договорились о свидании, и он зашел за мной. А ты ска-



зала, что я не хочу с ним никуда идти. А мне что-то потом кричала о детях. Я что, дура, что ли? А он, между прочим, после этого сел на мотоцикл и разбился насмерть. Все знают, что это из-за меня. Мне людям в глаза смотреть стыдно. Я теперь вообще ни с кем встречаться не буду, я так виновата.... Как бы я хотела все вернуть, чтобы не было этого мотоцикла...

В сцене разговора матери и дочери мы, ни много, ни мало, столкнулись с посттравматическим стрессом, который Ира переживала внутри себя и ни с кем не делилась переживаниями. В дальнейшем мы психодраматически проиграли сцену встречи Иры и ее погибшего друга. Девушка получила возможность рассказать ему о своих чувствах, объяснить, почему в тот вечер она не вышла на свидание, и услышать ответ вот что.

*Друг Иры:* Не вини себя ни в чем, это был несчастный случай. Мчался, как дурак, но ты ведь знаешь, я всегда гонял, как сумасшедший. И давай так: я был настоящим мужиком и не стал бы из-за девчонки, даже такой, как ты, кончать жизнь самоубийством. Я любил тебя, но то, что произошло, — роковая случайность. И не слушай ты подружек своих, любите вы из всего романы делать: мол, из-за любви он.... Я хочу сказать, что очень тебя любил и мне жаль, что мы никогда не увидимся. Но ты свободна и можешь жить дальше. Ты ничего мне не должна, просто помни о том прекрасном времени, когда мы были вместе.

После психодраматического прощания с погибшим другом я предложила Ире вновь очутиться на кухне, где мама что-то жарила на плите.

*Протагонистка:* Мама, прости, что я винила тебя за то, что произошло. Ты не виновата, просто так случилось. Но все же дай мне возможность строить свою жизнь самой. Я уже достаточно взрослая, чтобы самой отвечать за себя и свои ошибки.

(Обмен ролями.)

*Протагонистка (в роли мамы):* Ирочка, я иногда излишне волнуюсь за тебя, а порой и вовсе необоснованно. Кроме того, мне бы хотелось, чтобы мы были подругами и ты хотя бы изредка уделяла мне время, а хочешь — спрашивай совета. Чем смогу — помогу. Но все-таки я мать и что-то контролировать пока должна. Но мы попробуем договориться с тобой.

(Обмен ролями.)

*Протагонистка:* Попробуем, я буду стараться. В конце концов мы любим друг друга и справимся с этой трудностью — моим переходным возрастом.

На шеринге одноклассники искренне поддерживали Иру в ее горе, кто-то рассказывал о потере своих близких и желании улучшить свои отношения с родителями. "Мы ведь их тоже можем потерять, это так страшно".

Лена из роли мамы поделилась самым сильным чувством:

— Я представила, как приехала навестить свою дочку на дачу, не видела ее целый месяц, а ей и дела до меня нет. Так обидно стало. Я злилась на тебя — страсть! А ведь моим предкам тоже, наверное, обидно. Понятия не имею, о чем с ними разговаривать, но сейчас мне почему-то хочется их просто обнять. Знаешь, Ира, я даже не думала об этом, а ведь и правда, им бывает так обидно, когда мы их игнорируем.

А я подумала: вот за что люблю психодраму, так это за ее уникальную способность помогать тем, кто помогает протагонисту...

## ДОРОГА В ГОРКУ

Андрей учился в 10-м классе. Его бабушка обила пороги, чтобы внука взяли в старшие классы. Это был способный юноша, который каким-то чудом умудрялся учиться на "хорошо". Проблема состояла в том, что Андрей психологически прогуливал школу.

— Я когда утром по улице иду — вроде все в порядке, а как к школе приближаюсь, прямо ноги не идут. Иногда просто разворачиваюсь и брожу по улицам... Ну не могу я дойти до уроков!

До группы Андрей дойти тоже не смог, но по просьбе учителей мы решили поработать один на один в режиме монодрамы.

До одиннадцати лет Андрей с родителями жил в другом городе, он хорошо учился, участвовал в олимпиадах по математике, родные гордились им. А потом родители разошлись, мама вышла замуж за москвича и в семье появился малыш. Андрей с удовольствием сидел с младшим братом, не чувствуя себя обделенным родительской любовью. Однако он быстро набирал вес, за что подвергался насмешкам новых одноклассников. Его перестали интересовать столь любимые раньше занятия. Единственным хобби стал подаренный ему компьютер.

Тогда же Андрей почувствовал лютую ненависть к школьной скамье и перестал посещать большинство уроков.

— Ну зачем мне этот русский, английский, биология?.. Я хочу компьютерщиком стать в крутой фирме, а тут я только время теряю, — уверенно заявил юноша.

На первом этапе работы я предложила Андрею поговорить со “Школой”. Непримиимые враги впервые попробовали договориться о взаимных уступках. Мы искали какие-то плюсы, коль скоро Андрей решает оставаться и впрямь в этих стенах. Вот некоторые из этих плюсов:

- Биология, может, и вправду никогда не понадобится, но если уж так необходимо ее учить, то лучше послушать объяснения учителя в течение 40 минут, чем три часа пытаться что-то понять в учебнике. Учитель все разжует и на вопросы ответит.
- Компьютерщик солидной фирмы, пожалуй, будет выглядеть глупо, делая в отчетах грамматические ошибки.
- Английский, в принципе, может помочь освоить кое-какие импортные программы.
- Обедая с коллегами в ресторане, можно потерять авторитет, не имея представления о том, кто такой Наполеон...

В итоге собеседники договорились о следующем. Любить школу Андрей, конечно, не будет. Но вот использовать в своих целях — почему бы и нет! Школа требует в ответ на это дисциплину, посещаемость и терпимость по отношению к своим требованиям.

Договор составили, но подписание, как и можно было ожидать, вызвало у юноши резкое сопротивление: “Во мне два голоса — один за, другой категорически против!”

Обозначив оба голоса стульями, я попросила Андрея, пересаживаясь с места на место, озвучить их.

— Ты должен учиться, выполнять все требования. Ты лентяй и лодырь, возьми себя в руки, — говорил один голос.

— Оставьте меня в покое, не надо мне ничего. Вы любите меня только за хорошие оценки, — возражал другой.

*Директор:* Кому ты это говоришь?

*Андрей:* Родителям? Да нет, они меня все равно любят. Так, ругаются немного, но любят же. Что-то другое...

Я предложила Андрею оказаться в прошлом, в том времени, когда успеваемость стала резко падать.

*Андрей:* Ну, мне 12 лет, мы в Москву переехали. Отчим у меня хороший, любит маму, да и ко мне относится хорошо. Братику годик.

Что-то в интонации Андрея настораживало, и я попыталась продублировать:

*Директор (в роли дубля):* Я ревную родителей к нему.

*Андрей:* Да нет, все нормально. Они обоих любят, что ж я, не понимаю? Я оценки хорошие приношу, с братиком сижу, маме помогаю. Меня хвалят. Да все хорошо!

Затем мы построили сцену, в которой 12-летний Андрей укачивает братика.

*Директор:* Что ты чувствуешь?

*Андрей:* Ой, очень большую нежность. Маленький, беззащитный, не умеет ничего. Все его любят, меня тоже. Я сегодня вернулся с олимпиады, все меня хвалили!

И тут Андрей как будто ушел в себя. Несколько минут он молчал и вдруг тихо заплакал.

*Директор:* Что сейчас с тобой происходит?

*Андрей:* Его любят ни за что, просто за то, что он есть, а меня за отличную учебу.

*Директор:* Андрей, тебе 12 лет, какое решение ты принимаешь?

*Андрей:* А интересно, меня будут любить просто за то, что я есть? Я хочу это проверить! (*Андрей растерянно смотрит по сторонам.*) Да-да, помню, как я так думал. Совсем забыл. Мне так обидно тогда стало. Ведь он просто лежит, а я за учебниками сижу, но его все равно, как и меня, любят, носятся с ним. А когда я учиться перестал, все переполошились, начали со мной носиться, воспитывать. Господи! Зачем все это, я ведь сам порчу себе жизнь!

Я попросила Андрея вернуться в наше время и занять место на одном из двух стульев. Андрей выбрал роль "протестующего".

*Андрей-1:* Да, я хотел доказать, что меня можно любить не только за успехи. И я доказал.

(Обмен ролями.)

*Андрей-2:* Ты лодырь, а все остальное просто отговорки.

Я попросила юношу выйти в "зеркало" и посмотреть на диалог двух "голосов" Андрея.

*Андрей:* Не-а, они никогда не договорятся, талдычат каждый о своем.

*Директор:* Что бы могло им помочь?

*Андрей:* Переводчик. Или тот, кто решения принимает.

Между двумя оппонентами был поставлен еще один стул. Получившийся расклад в точности напоминал классическую структуру Э. Берна “Родитель — Взрослый — Дитя”.

*Родитель:* Ты должен, обязан, иначе ты просто лентяй и неудачник.

*Дитя:* Не буду я ничего делать, примите меня таким, какой я есть! Не давите на меня!

Роль же Взрослого отводилась “переводчику” и рождалась медленно и мучительно. Несколько сеансов подряд мы выставляли три стула и кропотливо выстраивали текст “переводчика”. Надо отметить, что именно выстраивание взрослой позиции — самое важное при работе с подростками. Поиск компромисса между “надо” и “хочу”, оценкой и чувствами в 15 лет — очень сложная задача. Внутренний конфликт двух позиций настолько эмоционально заряжен, что усиление голоса внутреннего “родителя” словами родителей реальных вызывает редкое чувство противоречия. Становление и укрепление позиции ответственности, принятие сознательного решения зачастую нуждается в поддержке психолога — нейтрального лица, готового помочь.

Находясь во взрослой позиции, Андрей пытался здраво оценить свои силы, поставить свои собственные цели, разобраться в своих истинных интересах. Буквально на глазах расправлялись плечи юноши, на лице у него появлялась уверенность, уходила напряженность.

На нашу последнюю встречу Андрей вошел со словами:

— Представляешь, иду сегодня в школу, вдруг чувствую: идти сложнее стало! Смотрю, а на подходе к школе дорога в горку идет. А я и не замечал раньше. Думал, ноги не идут.

## **СВЕТ В КОНЦЕ — НАЧАЛО...**

Учебный год подходил к концу, до завершения работы группы оставалось два занятия. Аня не пропустила ни одной встречи, но впервые выразила желание побыть протагонистом только сегодня.

— Я не умею общаться со сверстниками, меня никто и за человека-то не считает. Я бы хотела что-то изменить или понять, что во мне не так.

Участники группы были рады возможности помочь девушке, ей действительно было непросто среди одноклассников. Излишне стеснительная, замкнутая, боязливая, она обычно носила серый костюм “прощай, молодость”, хлопчато-бумажные колготки, детские сандалии... Косметика явно никогда

не касалась ее лица, длинные волосы убирались то в хвост, то в косички с бантиками. Ане исполнилось 16 лет.

Мы построили сцену: одноклассники, собравшись в компанию, обсуждают какие-то свои дела, Аня стоит поодаль.

*Директор:* Проговори свой монолог, о чем ты думаешь сейчас, что чувствуешь?

*Аня:* Я бы, конечно, хотела подойти к ним, но мне страшно: все будут смотреть на меня.

*Директор:* Давай попробуем сделать это, здесь безопасная игровая ситуация, а я буду рядом с тобой.

Аня подошла к компании, и все взгляды остановились на ней.

*Аня:* Мне очень неловко, как будто я раздетая. Самое ужасное, что среди них мальчики.

*Директор:* Чем мальчики так пугают тебя?

*Аня:* Я не знаю. Просто боюсь, что они прикоснутся ко мне. Меня прямо передергивает, когда я себе это представляю. Иногда в метро мужчины задевают меня, мне становится очень противно, и я как будто цепенею.

Было понятно, что за такой реакцией скрывается нечто действительно серьезное. У меня тут же возникло подозрение, не идет ли речь о сексуальном абьюзе. Выносить такое на подростковую группу одноклассников я не решалась... И предложила протагонистке продолжить тему трудностей общения со сверстниками.

*Директор:* Кто бы мог помочь тебе, поддержать в этой непростой ситуации?

(Аня стоит рядом с ребятами, те продолжают что-то обсуждать, уже мало внимания обращая на одноклассницу.)

*Аня:* Ну, мне трудно это сказать. В жизни я редко встречалась с поддержкой. Родителям я не могу доверять, хотя очень их люблю. Друзей у меня нет...

*Директор:* Может быть, это мог бы быть сказочный персонаж, не живущий на самом деле?

*Аня:* Сказочный?! Нет-нет, к таким, как я, не приходят феи. В детстве я больше всего любила бабушку, но она уже умерла.

*Директор:* Твоя бабушка умела общаться с окружающими?

*Аня:* О, да! Она была очень жизнерадостным человеком, общительным, добрым.

*Директор:* Может быть, мы можем обратиться к ней за советом?

После нескольких минут раздумий Аня принимает решение встретиться с бабушкой и ставит “бабушку” на стул. “Она теперь высоко в небе”, — поясняет протагонистка. Разговор между внучкой и бабушкой полон нежностью, однако постепенно начинает Аня все больше волноваться.

*Директор:* Что сейчас происходит с тобой?

*Аня:* Она не одна, рядом с ней стоит дед, ее муж. Он не родной мне, бабушка вышла за него, когда я уже родилась, но я помню их всегда вместе. Он и сейчас рядом с ней.

Рядом с бабушкой мы ставим еще один стул, на роль деда Аня выбрала юношу. Она смотрит на семейную пару, рассказывая им о своей беде.

*Аня:* Помогите мне, расскажите, как общаться, вы ведь там, на небесах, все видите.

(Обмен ролями.)

*Аня (в роли бабушки):* Анечка, ты любимая моя внученька. Ничего не бойся, ты симпатичная девочка, попробуй поухаживать за собой, займись своей внешностью, раскрепостись.

Но в роли деда Аня опять стала заметно волноваться.

*Аня (в роли дедушки):* Ну... Все будет хорошо, хочешь, я обниму тебя?

Аня слушает послание бабушки, утвердительно покачивая головой, переводит взгляд на “деда”, и тут ее начинает трясти.

*Директор:* Что с тобой происходит сейчас?

Аня стискивает зубы, дрожь усиливается.

*Директор:* Аня, где ты сейчас, что с тобой?

И тут Аня заплакала навзрыд. Во время ее рассказа трудно было не проявить своих чувств. Чувства были разные. Ане было 6 лет, когда она, как обычно, приехала на лето в гости к бабушке. Активная пожилая женщина днем обычно была на работе, и Аня оставалась дома с дедом. А он... систематически заставлял девочку садиться к себе на колени, залезал ей под юбку, требовал трогать свои интимные места. Леденя от ужаса и “какого-то противного чувства”, Аня исполняла все прихоти старика. Рассказать что-то бабушке или маме было для ребенка невыносимым, ведь дед объяснил девочке, что расстраивать бабулю не стоит, иначе она не захочет больше видеть внучку — ябеду и сплетницу.

А может быть, рассказать что-то плохое про деда значило поссорить его с бабушкой. "Нет! Нет! Ничего я рассказывать не буду", — решила Аня. На протяжении нескольких лет Аню отправляли погостить в этом доме. Страх, отвращение и стыд стали постоянными спутниками девочки.

Когда ей было 10 лет, дед умер, еще через два года умерла бабушка, сохранившая добрую память о муже. Дело прошлое, зачем было его ворошить. Ни мама, ни бабушка так и не узнали, почему девочка наотрез отказывалась надевать красивые платья и, находясь в помещении, где есть хотя бы один представитель мужского пола, сутулилась, сковывалась и выглядела, как испуганный зверек.

В тот день мы успели только дать возможность Ане на далеком расстоянии сказать деду и бабушке о своих чувствах. Большого от протагонистки требовать было нельзя. Описать случившееся в присутствии одноклассников, двое из которых были юношами, — тяжелый и страшный шаг для девушки. Пока Аня рассказывала свою историю, я медленно приближалась к девушке, постепенно усиливая наш телесный контакт: от легкого прикосновения к руке до крепкой, но нежной поддержки за плечи.

Дополнительную поддержку протагонистка получила от участников группы на шеринге. Особенно важной для Ани была возможность почувствовать, что присутствующие юноши на ее стороне. Время нашей сессии закончилось. Но, несмотря на то, что я настоятельно повторила правило конфиденциальности и закрыла процесс, душа моя была неспокойна.

Ровно через неделю группа собралась в последний раз, впереди старшекласников ждали экзамены. Я не смогла сдержать вздоха облегчения, когда Аня вошла в кабинет...

Обычно я предпочитаю оставаться беспристрастной и помогать всем участникам, оставляя за группой право выбора протагониста. Но в этом случае показалось верным закончить работу с Аней, больше такой возможности могло и не представиться. Летом Аня со своей семьей собиралась переезжать в другой район, и девушку переводили в другую школу.

Однако, учитывая личностные особенности Ани, прямое предложение поработать почти наверняка встретило бы ее отказ: "Ну, мы же всегда выбираем протагониста... Я не хочу занимать ваше время..."

Поэтому на сей раз я решила применить разогрев, направленный на осознание границ своей личности. Это было полезно всем участникам группы, но особенно Ане.

Членам группы было предложено закрыть глаза и представить, что они строят кирпичную стену вокруг себя. (Эта техника дает возможность по-



чувствовать психологические границы и в случае необходимости противостоять негативному воздействию извне.) Затем я предложила школьникам поделиться своими ощущениями. Всем удалось выполнить инструкцию. Всем, кроме Ани.

*Аня:* У меня не получилось построить стену. Когда я закрыла глаза, то увидела коридор... Я шла по нему, а он все не заканчивался, наоборот, с каждым шагом удлинялся. Это так страшно.

*Директор:* Я предлагаю тебе оказаться в этом коридоре в психодраматической реальности.

*Аня:* Я хочу построить его из людей.

Восемь участников группы составили "коридор", и с каждым шагом протагонистки он удлинялся по принципу "ручейка". Аня шла долго, и ее страх перерос в отчаяние.

*Аня:* Я никогда не выберусь отсюда, я боюсь, я без сил! Мне нужна помощь!

Я предложила Ане выйти из сцены и подумать, кто бы мог помочь ей.

*Аня:* Когда мне было 6 лет, у меня был друг, его все звали Филиппок. Мы были очень дружны, а потом он переехал куда-то, и я больше никогда не видела Филиппа. Думаю, что он может помочь выйти из этого ада.

На роль Филиппка протагонистка выбрала юношу.

Меняясь ролями, Аня и "Филиппок" преодолевали путь по туннелю, и постепенно протагонистка почувствовала приближение света. Хочу отметить: чем ближе к выходу, тем крепче Аня держала за руку одноклассника. К моменту выхода они шли обнявшись. Все это время девушка находилась в глубоком трансовом состоянии и переживала сильные чувства. В момент выхода из коридора Аня испытала катартические переживания и, оставаясь в объятиях "Филиппка", огляделась по сторонам.

*Аня:* Я вижу поляну, огромную поляну с чистым воздухом. Сейчас ночь, и на небе горит одна-единственная звезда, которая освещает мой путь. От нее веет любовью и светом.

*Директор:* Хочешь ли ты услышать, что скажет тебе звезда?

*Аня:* Нет, не хочу знать своего будущего, достаточно того, что я вырвалась из коридора, мне достаточно просто видеть тебя, звезда. Скоро загорятся и другие звезды, я счастлива...

Аня обернулась к "Филиппку".

*Аня:* Спасибо тебе, друг. Спасибо. (И девушка крепко обнялась с ним.)

Драма закончилась, на шеринге было высказано много светлых и добрых чувств. И Аня на редкость свободно общалась с одноклассниками. Подходила к концу и наша работа, чтобы продолжиться в следующем году.

## В ГЛАВНЫХ РОЛЯХ

Лена, продолжая посещать группу, всерьез занялась учебой, я часто видела ее на дополнительных занятиях. Ее успеваемость резко поднялась. Помню, как однажды она пришла на группу, вся обвешанная булавками: "Это все мои неприятности. Если случится что-то хорошее — сниму одну из них". Постепенно булавки исчезали с одежды девушки, и я от всей души поздравила ее в тот день, когда булавок не осталось вовсе.

— Да ладно, просто я теперь знаю, что смогу со всем справиться, просто многое зависит от моих же собственных усилий.

Андрей успешно закончил школу, на последнем звонке в представлении играл одну из ведущих ролей. После окончания школы Ира поступила на психологический факультет, а сейчас работает с детьми. Аню я больше никогда не видела. Однако примерно через полгода после описанных событий ее случайно встретили ребята, которые были свидетелями ее работы (в 11-м классе все они стали близкими друзьями, дружат и по сей день). Ребята передали мне ее благодарность и привет, хотя она очень спешила: то ли на вечеринку, то ли на свидание...

\* \* \*

По правилам школьной программы в каждом сочинении должно быть заключение.

В финале попробую ответить на вопрос: можно ли применять такой глубокий психологический метод, как психодрама, в условиях средней школы, где ученики не просто знакомы друг с другом, но и находятся в сложных социальных взаимоотношениях? На мой взгляд, применение психодрамы в таких условиях эффективно и полезно, если психодраматист учитывает особенности подросткового возраста, способен помочь участникам группы сохранить психологические границы личности и занимает позицию принятия специфических черт подросткового возраста, а не позицию борьбы с ними.

В этом контексте мне хотелось бы отметить, что для нас, российских психодраматистов, эти условия необходимы и при работе со взрослыми людьми, так как в нашей стране менталитет взрослых во многом схож с менталитетом подростков. Поиск своего места в мире и смысла жизни, самопре-

деление очень характерны для русского человека, равно как и идеалы дружбы, силы характера, отстаивания своей правоты. Прекрасно: значит, мы молоды, стремимся к развитию, влюблены в театр, спорт, киноактеров и футболистов. Вместе с тем проблемы, обычно приписываемые подростковому возрасту, близки и взрослым нашим соотечественникам.

Не потому ли мы так часто сталкиваемся с тем, что рассказать незнакомым людям о своих переживаниях — очень трудная задача для наших клиентов, ведь в нашем обществе сильно развита ориентация на мнение окружающих, и негативная оценка с их стороны вызывает сильный дискомфорт? Особенно тяжело делиться своими чувствами российским мужчинам, и на сегодняшний день психодрама в нашей стране имеет преимущественно женское лицо. Да и у женщин главной мотивационной линией при обращении за психологической помощью зачастую является тревога за будущее детей: “Если я не решу свои проблемы, они передадутся по наследству сыновьям и дочерям”.

Уделять внимание СЕБЕ ради СЕБЯ считается эгоистичным и неприличным для представителей постсоветского общества. В этом смысле отрадно наблюдать, как в процессе работы в психодраматической группе люди избавляются от таких стереотипов. Все смелее участники делятся своими чувствами, легче обращаются за помощью к окружающим и охотнее оказывают искреннюю поддержку другим. Когда в уже давно существующую группу вливаются новые члены, первое время многие из них с ужасом наблюдают, как плачут, кричат или дурачатся взрослые, казалось бы, люди. Но довольно быстро новые участники включаются в работу, на себе прочувствовав положительные стороны спонтанного реагирования.

Кроме того, атмосфера в психотерапевтической группе способствует тому, что каждый ее участник сам ответственен за свое поведение, и только за свое. Таким образом, метод психодрамы — как творческий, игровой, спонтанный — ложится в России на хорошую почву для своего развития. И является хорошим помощником в формировании зрелой позиции личности.

Отмечу еще одну тенденцию, характерную для российских психотерапевтических групп. Новый опыт доверительного общения в атмосфере взаимной поддержки является настолько необычным и ценным для участников группы, что они продолжают общение друг с другом за пределами психотерапевтической работы. А учебные психодраматические группы почти полностью состоят из будущих коллег, многие выходят из групп друзьями, а то и вступают в брак. Хорошо это или плохо? У меня нет однозначного ответа на этот вопрос. Ведь если кто-то не стремится продолжать общение за пределами психотерапевтической группы, разве можно заставить его это сделать? Но если отношения между участниками группы трансформи-

ровались в дружеские, никто не в силах этому воспрепятствовать, тем более, что психодрама дает возможность людям быть более откровенными, принимать себя и других такими, как есть, не бояться оценки и порицания, но стремиться к дальнейшему личностному развитию. Как взрослым, так и подросткам.

\* \* \*

Много раз в моем доме раздавались звонки, и знакомые голоса спрашивали:

— Кристина, я хотела бы прийти к тебе на клиентскую группу. Это возможно?

Это голоса тех молодых взрослых, которые еще недавно посещали психодраматическую группу в условиях средней школы.

**Анатолий Щербаков, Юлия Власова,  
Евгений Шитов, Ольга Светлова**

## **ИГРА ПРОТИВ ИГРЫ**

### **Заметки о психодраматической работе с зависимыми от азартных игр**

И неважно, кто из нас раздает:  
Даже если мне повезет  
И в моей руке будет туз, —  
В твоей будет джокер.

Вот мы и в казино. Вы знаете его, этого тихого, с неприметным лицом? Подойдите к старшему менеджеру. Он многое сможет рассказать. Про то, что это бывший владелец автозаправки, про его бывший дом, бывшую семью. Посмотрите направо. Видите плачущую женщину? Она пришла не играть. Охранники недовольны: она пришла уговаривать мужа оторваться от стола и донести зарплату до дома. Но не встречайтесь глазами с тем, кто сейчас бьется с Фортуной. Вы увидите иступленную страсть и безумие. Патологическое пристрастие к азартным играм — ныне модная тема, господа психотерапевты. С этим мы еще не работали, да и не могли. Игорный бизнес в советском обществе не был легализован. Знали про Лас-Вегас, про Монако. А сами-то играли?

И вот они теперь приходят к нам за помощью и поддержкой. И красивый грустный юноша с нервным лицом, и та, что плакала в казино. И седой крупье из отставных военных — не лечиться, конечно, а посоветоваться: много хлопот и проблем игорному заведению от слишком ретивых игроков. Несет их ветер Фортуны... К кому? Конечно, к психодраматистам. Игрок всегда тянется к игроку. И сможет ли игра старика Морено спасти того, кто играет со слепым случаем?..

*Академическая справка: Фортуна — в римской мифологии богиня счастья, случая и удачи. В классическое время идентифицировалась с греческой Тихе. Первоначально — богиня урожая, материнства, женщин. Как богиню плодов Фортуну почитали садоводы, ее праздник (11 июня) совпал с днем богини плодородия и деторождения Матер матуты. Фортуна — защитница женщин, покровительствовала женщинам, бывшим лишь раз замужем. Впоследствии, под влиянием пренестинского культа, Фортуна стала богиней судьбы, счастливого случая. Введение культа Фортуны связывается с царем Сервием Туллем, ставшим из сына раба царем. Фортуну почитали как судьбу "сегодняшнего дня", "данного места", "доброй и злой судьбы". Она изображалась почти на всех монетах римских императоров — с рогом изобилия, иногда на шаре или колесе.*

Ну, а теперь порассуждаем. Чтобы помочь зависимому от азартной игры, нужно очень хорошо представлять, что, собственно, формирует патологическую мотивацию, заставляющую играть снова и снова. Наши встречи с пациентами, а также анализ весьма скудной русскоязычной литературы, которая существует на этот счет, постепенно выявили схожий у всех игроков миф, который состоит из трех крепко сцепленных между собой компонентов.

Первый: у каждого игрока существует не менее десятка баек на тему выигрышей других. Знаменитая история про старушку из Лас-Вегаса (к теме старушки мы еще вернемся), которая неизвестно с какого перепугу взяла последние 100 долларов, поплелась в казино и вышла оттуда миллионершей. Про затрапезного московского студента, который после общения с "одноруким бандитом", ушел, ошарашенный на 100 тысяч рублей. И так далее.

Обратим внимание, что в мифе зависимого игрока никогда не отразится мотив неудачи, вопреки литературным и историческим примерам. Вот это замечательное вытеснение негативной информации и составляет второй компонент мифа игрока. "А уж я-то обязательно выиграю!!!" Социальные психологи называют это приверженностью защитным атрибуциям.

И третий компонент: во всех когнициях, относящихся к игре, преобладает иррациональное мышление в форме псевдологии и фантастики. Зависимый игрок буквально обвешан ритуалами и приметами, которые якобы обещают безусловный выигрыш. Аналогично химической зависимости, при которой для потребителя целью и смыслом становится получение наслаждения после приема психоактивного вещества, для игрока цель и смысл — выигрыш, после которого жизнь должна резко измениться. Сам процесс игры только потом обрывает смысл, становится способным эмо-

ционально будоражить. Процесс превращается в акт предвкушения выигрыша. Эти три компонента и порождают демона, который обсессивно, назойливо уговаривает и уговаривает связаться с Фортуной. Хотя это не та богиня, которая простит такое вмешательство.

Дело в том, что однажды Фортуна уже была к нам всем более чем благосклонна. Вспомните первые книжки издательства “Класс”: в частности, “Как стать родителем самому себе” Грэхема, в которой нам предлагалась возможность впервые осознать, что мы стали победителями в забеге на 5 миллионов. То есть из 5 миллионов сперматозоидов только один дал нам жизнь. Согласимся, что этот опыт благоволения Фортуны каким-то таинственным образом закрепился в нашем бессознательном. Может быть, именно он со всей его архитипической мощью бушует в душевном мире несчастного пленника казино, заставляя его совершать все новые и новые попытки еще разок сорвать такой же крупный куш?

Да, но тогда все живущие на земле должны играть в казино! Почему же это происходит не со всеми? Не знаем. Ни одна зависимость не открывает окончательно секрета, почему кто-то становится ее жертвой, а кто-то нет. Специалисты сошлись на том, что зависимое расстройство вызывается совокупностью факторов риска. Здесь нам, психодраматистам, методологически повезло. Мы работаем с тем, что есть и что можно узнать. А узнаем мы, как правило, очень многое. Исследуя неконтролируемое поведение всегда ощущаешь, что подходишь к чему-то магическому, иррациональному; может быть, нас пока туда не пускают. Судьба любит, когда рискуют, но не любит, когда с ней играют.

Необходимо обратить внимание на некоторые принципиальные особенности игры: игровой бизнес основан на удовлетворении комплекса специфических потребностей человека, начиная от самых базальных стремлений к материальному благополучию и повышению социального статуса и заканчивая игровой адреналиновой зависимостью. Все игры делятся на два класса: азартные, в которых все зависит только от случая (кости, рулетка и др.), и коммерческие, в которых шансы игрока возрастают пропорционально его квалификации или знанию предмета и превращаются в азартные только при равных силах участников (преферанс, бега, футбольный тотализатор и пр.).

Упомянем еще о так называемых “факторах уязвимости”: при наличии хотя бы двух из перечисленных у вас появляется очень большая возможность стать игроком.

1. Неверные представления о шансах на выигрыш. (На самом деле “однорукие бандиты” запрограммированы только на ваш проигрыш.)

2. Большой выигрыш в начальный период увлечения азартными играми.
3. Склонность к алкоголизму и принятию наркотиков в прошлом или настоящем. (Эндорфины, выделяющиеся при азартной игре, в сочетании с водкой или галлюциногенами — страшная вещь. И здесь как раз обнаруживается еще одна связь азартных игр и алкогольных напитков. Оказывается, люди, подверженные одной из этих болезней, так же склонны и к другой. Ученые установили: вероятность того, что пьющий человек станет патологическим игроком, в 23 раза выше, чем непьющий. И наоборот, чем более человек подвержен азарту, тем больше у него шансов спиться.)
4. Одиночество, депрессивный фон настроения. (То есть те, у кого содержание эндорфинов в крови понижено изначально, гарантированно "подсаживаются" на игру в погоне за эйфорией.)
5. Склонность к импульсивному поведению. (Подобно всем наркотикам игромания прежде всего опасна для творческих людей — тонкая психическая организация души более подвержена разрушению под прессом биохимического эффекта.)
6. Финансовые проблемы. (Такие люди обычно думают: "Ну проиграюсь, и что? Все равно денег нет. А если выиграю?" Население, которое не в состоянии нормально зарабатывать деньги, особенно сильно тянется к игорному бизнесу.)

Немного статистики. *Исследования Национальной ассоциации США по проблемам азартных игр свидетельствуют, что у среднестатистического городского жителя любой страны мира есть шансы:*

- 6% — стать уголовным преступником;
- 34% — стать алкоголиком;
- 32% — стать наркоманом;
- 48% — стать игроголиком.

Что же конкретно можно предложить при работе с зависимым игроком? Казалось бы, последовательные шаги работы мало чем отличаются от работы с другими зависимостями. Вывести компульсивное поведение и автоматические мысли на осознаваемый уровень, помочь человеку дифференцировать свои мысли и поведение от мыслей и поведения "демона", научить распознавать и полноценно проживать свои чувства и, безусловно, содействовать тому, чтобы пациент выработал свое, свободное от иррациональностей отношение к игре и атрибутам (свой взгляд). Но основная сложность состоит в том, что истоки проблемы носят архаичный характер и,



возможно, возникли на глубинном довербальном уровне. Работать с такими людьми сложно, пока они не создадут миф своей одержимости.

Мы предлагаем небольшой отрезок психодраматической работы, который, как нам кажется, наиболее ярко отражает попытку построения личного мифа компульсивного поведения.

Владимир, 28 лет, обратился за помощью по настоянию жены. Играет преимущественно в автоматы на протяжении последних пяти лет. До этого было эпизодическое употребление героина и алкоголя. В настоящий момент нигде не работает. Имеет массу долгов. За психотерапией самостоятельно обращаться не пытался, поскольку не расценивал свое поведение как что-либо патологическое. Только угроза распада семьи заставила Владимира задуматься о своем состоянии.

В процессе нашего длительного взаимодействия Владимир осознал, что проблемное поведение, вызванное азартными играми, распространяется на все сферы его жизни. Для него самого было удивительно, что он долгое время не замечал откровенной патологии своего поведения, хотя это было достаточно очевидно даже для работников игровых заведений, которые он посещал. Как видно, картина, описанная нами, очень сильно напоминает известное отрицание при алкоголизме и наркомании, когда страдают уже все и вся, а сам носитель зависимого поведения субъективно остается стабильным. Описываемый ниже фрагмент психодраматической работы относится к тому периоду, когда Владимир уже в течение полугода посещал психотерапевтическую группу. Все это время он честно пытался воздерживаться от игры, однако случались единичные “срывы”. Последний “срыв” особенно сильно поверг в отчаяние нашего клиента. Он уже стал терять надежду на то, что когда-либо избавится от пристрастия к игре. Владимиру казалось, что он абсолютно безумен и способен периодически терять рассудок, опять начав играть, играть и играть.

Проблема была предъявлена следующим образом: “Мне кажется, что в меня вселился некто. Он выключает мне голову и делает то, что ему надо, то есть играет. Я знаю про автоматические мысли, которые бывают у таких людей, как мы, но в последний раз я не помню, чтобы они были. Возник кто-то другой, не я. А сам я будто исчез на это время, пока шел к автоматам, пока играл. Неужели всю жизнь мне нужно избегать денег и жить там, где никто ни во что не играет?”.

*Директор:* Ты хочешь исследовать, кто это возник? Возможно, когда ты узнаешь его здесь, то сможешь узнать и на улице.

*Владимир:* Да.

*Примечание.* Безусловно, мы имеем дело с компульсивным поведением, и задача нашей работы на сегодняшний день — попытаться вывести компульсивные порывы на осознаваемый уровень, дистанцировать клиента от них и научить его рефлексивно распознавать их, чтобы они не переходили в поведение.

Далее мы вместе с протагонистом создаем сцену: улица; он сам, идущий по улице с небольшим запасом денег; улица, где находится зал игровых автоматов.

*Директор:* И вот тыходишь и видишь цветные огоньки. Что с тобой сейчас?

*Владимир:* Как будто бы ничего... Я окутан коконом. Нет, подождите, я слышу, кто-то внутри говорит... Я застыл сейчас.

Немедленно добывается фигура этого якобы Ничего и при помощи общеизвестных способов выясняется, что стоит эта фигура за левым плечом протагониста.

*Директор:* Ничего, что ты говоришь-то?

*Протагонист (из роли Ничего):* Все хорошо, все спокойно. Володя, ты туда даже не смотришь. Никакой трагедии. Мы просто подойдем и немножко попробуем поиграть. Это очень спокойно и совсем не страшно.

*Директор (Владимиру, после обратного обмена ролями):* Чей это голос? Мужской, женский? Ты узнал его?

*Владимир:* Я не знаю. Как будто мой, но лишенный всех чувств. Он говорит и так, и не так... Затрудняюсь, не могу сказать.

*Примечание.* Да, похоже, какой-то довербальный архетипический голосок прорезался. Никак без построения мифа не обойдемся. Пойдем в сверхреальность.

*Директор (Владимиру в роли Ничего):* Ты кто? (Более директивно и громко): Кто ты? Отвечай! (В построении личного мифа протагонисту обязательно надо ощущать, что директор не боится интрапсихических монстров).

Ничего предпочитает помалкивать. Приглашается дублер.

*Дублер:* Я молчу.

*Владимир (из роли Ничего):* Тебе я не скажу.

*Директор:* А кому скажешь?

*Ничего-Владимир:* Ей, той, кому служу.

Дальше — проще. Очень быстро возникает зловещая фигура огромной пожилой женщины, которая решает, кому выигрывать, кому проигрывать. И вот как раз ей-то этот Ничего и ответил.

*Ничего:* Я похож на птицу, но я разумный. Я похитил этого человека. Я никогда не отдам его. Володя будет делать то, что я хочу. Моя задача — погубить его, и он сможет победить меня только тогда, когда выиграет. А он никогда не выигрывает.

А потом этот птеродактиль поведал ошеломленному Директору, что он очень древний, что выбирает далеко не всех (Владимир ему приглянулся). А также, что всегда был с людьми и никому никогда не удавалось его победить. Он ловит людей на старую, как мир, уловку о том, что любую неудавшуюся жизнь можно переделать в счастливую быстро и вдвуг.

*Примечание.* Интересная история, особенно учитывая, что мы услышали ее из уст человека, который о мифологии, истории цивилизации в последний раз слышал в лучшем случае в 4-м классе. Но воистину, когда говорит коллективное бессознательное, смертные мало что могут добавить.

А дальше уже была вполне рутинная наша с протагонистом работа. Победить этот персонаж нельзя, а договориться оказалось возможно. Птица-Ничто (будем называть его именем, которое дал Владимир) согласился предупредить о своем прилете тем самым ощущением тупого покоя, эмоциональной замороженности, которую, как мы помним, в самом начале действия Володя назвал “все хорошо, все нормально”. Последняя фраза Владимира, обращенная к Птице-Ничто, была такой: “Я тебя не могу победить, но я тебя знаю”.

Нам хотелось бы отметить, что на протяжении всего действия монументальная Старуха оставалась статичной немой фигурой. В работе с исследованием неосознаваемого иррационального поведения мы стараемся “держать подальше” протагониста от столь могучих архетипических фигур. Лучше оставить это для социодрамы. При попытке поменять ролями протагониста с подобным персонажем возникает эмоциональная напряженность очень высокого уровня, когнитивная спутанность. После действия это приводит к своего рода эмоциональным “качелям”, лабильности. Проще говоря, переживаний много, а практической пользы — неизвестно. Страшно все-таки самому стать Фортуной, когда столько времени откровенно был ее рабом. По этой же причине в работе с наркозависимыми мы стараемся, чтобы пациент в драматическом пространстве оставался дистанцированным от фигуры Наркотика, если она присутствует в драматическом действии. Идентификация со своей одержимостью может привести к тому, что зависимый человек ощутит возможность контроля над своим состоянием. А к чему приводят попытки “пить в меру” у алкоголика, “выкурить только

один косячок" у наркомана, "поиграть на сотенку-другую" у патологического игрока, — мы уже знаем.

*Академическая справка. Патологическая склонность к азартным играм, согласно международной классификации психических расстройств, относится к разряду компульсивных нарушений личности. Это хроническая и прогрессирующая неспособность сопротивляться импульсу игры, поведению игрока, что ставит под угрозу, нарушает и разрушает личное, семейное, профессиональное положение. Характерными проблемами являются большие долги и последующее невыполнение обязательств по их уплате, разрыв семейных отношений, мошенничество и запыщенная финансовая деятельность.*

Известны три стадии игровой зависимости, основными диагностическими признаками которых являются:

Стадия выигрышей	Стадия проигрышей	Стадия отчаяния
Случайная игра	Игра в одиночестве	Потеря профессиональной и личной репутации
Частые выигрыши	Хвастовство выигрышами	Значительное увеличение времени, проводимого за игрой, и размера ставок
Возбуждение предшествует и сопутствует игре	Размышления только об игре	Отдаление от семьи и друзей
Более частые случаи игры	Затягивающиеся эпизоды проигрышей	Угрызение совести, раскаяние
Увеличение размера ставок	Неспособность остановить игру	Ненависть к другим
Фантазии об игре	Одалживание денег на игру	Паника
Очень крупный выигрыш	Ложь и сокрытие от других своей проблемы	Незаконные действия
Беспричинный оптимизм	Уменьшение заботы о семье или супруге	Безнадежность
	Уменьшение рабочего времени в пользу игры	Суицидальные мысли и попытки
	Отказ платить долги	Арест
	Изменения личности — раздражительность, утом-	Развод
		Злоупотребление алкоголем

ляемость, необщительность	Эмоциональные нарушения
Тяжелая эмоциональная обстановка дома	Уход в себя
Очень большие долги, созданные как законными, так и незаконными способами	
Неспособность оплатить долги	
Отчаянные попытки прекратить играть	

На первой стадии пациенты крайне редко попадают к нам. Фортуна со своим мистическим сотоварищем, Провокатором, еще улыбается, заманивает всеми возможными способами. У основной массы наших клиентов — вторая-третья стадия, выраженная той самой исступленной одержимостью, которая заметно калечит жизнь.

И сколько мифов о своем состоянии ни складывают патологические игроки в рамках психодрамы, они обязательно обозначат две ключевые фигуры, на которые приходится содержание архетипических фантазий. Первая — Судьба, Фортуна, фигура женская, монументальная, решающая. Безусловно, так представлен архетип Матери. Несчастный игрок все ждет и ждет улыбки Фортуны, как маленький брошенный малыш всеми способами пытается добиться маминой ласки.

Вторая фигура, которую мы видим, — это теневой Трикстер, подначивающий, побуждающий играть, зная, что вовлекает человека в безнадежное дело. Удивительно, что и в классической литературе (а на тему азартных игр написано достаточно) мы увидим те же фигуры. Помните пушкинского Германа? Многообещающий таинственный расклад все же оказался проигрышным. Старуха графиня хохочет, Герман лишается разума. А “Игрока” Достоевского, когда герой бросает все ради рулетки? К сожалению, драматические развязки классических произведений не способны ни в чем убедить наших клиентов. Мы уже говорили, что в личном бессознательном каждого из нас глубоко сокрыт опыт самого потрясающего выигрыша, Случая с большой буквы. С ним не поспоришь.

Терапевты, работающие с зависимостью, знают, что одержимое состояние обладает огромной энергетической мощью, превращающей клиента в безвольную марионетку. Это объяснимо, потому что собственно зависимое по-

ведение (особенно ярко оно заметно у патологических игроков) подпитывается из серьезных источников:

- коллективное бессознательное — все те архетипические проекции, мифы и представления;
- коллективное сознание — то есть совокупность социальных представлений об игре и отношений к ней — в современной России пока не оформлено. У нас не было легального игорного бизнеса более 80 лет, люди просто не могли выработать иммунитет, который есть у американцев и европейцев;
- семейное наследие — у патологических игроков при работе с генограммой (как и у химически зависимых) мы увидим множество повторений — от прапрадедушки, проигравшего имение, до бабушки, которая тратила половину пенсии на билеты "Спортлото";
- личное бессознательное, где, как мы уже знаем, сидит история с Большим марафоном;
- осознанный опыт, который включает ранние детские воспоминания, иногда — с безуспешными попытками умиловить суровую маму-"судьбу".

Как видим, немало. Но если клиенту постепенно удастся отключить эти "источники питания" зависимости, воздав каждому свое, отреагировать то, что можно отреагировать, закрыть те двери, которые уже нужно закрыть, упорядочить то, что можно "разложить по полкам", — то собственно игре останется мало. К этому стремится любой зависимый — вернуть контроль над жизнью, которая стала неуправляемой, опять почувствовать себя собой. Мы помогаем клиенту последовательно, ориентируя его и себя не торопиться. Сегодня — разыгрывание мифа, через неделю — работа с генограммой... Может быть, через полгода доберемся до "разборок" с реальными родителями. Опыт, по большей части нелегкий, убедил нас, что помогать зависимому человеку лучше понемногу, но хорошо. Чтобы он смог усвоить иной опыт, применить его в реальной жизни — укрепиться в сознании успеха.

Подытоживая, можно сказать, что психодраматическая работа с человеком, зависимым от азартных игр, чаще всего состоит из таких последовательных этапов:

1. Создание личного мифа о собственном болезненном состоянии, с обозначением фигур Провокатора и Судьбы.
2. Работа с генограммой, то есть интрапсихическое дистанцирование от семейного наследия.

3. Разыгрывание истории о собственном Большом марафоне — все-таки основной выигрыш уже состоялся.
4. Проработка раннего детского опыта и сегодняшних проблем.

Сам терапевт, работая с азартным игроком, тоже вступает в контакт Фортуной, как любой, кто работает с зависимостью. Получится или нет? А игроки приходят и приходят. По некоторым данным, только в Москве их больше 200 тысяч. Они просят нашей помощи... Итак, улыбнется ли нам Фортуна?

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Зайцев В.В. Патологическая склонность к азартным играм — новая проблема российской психиатрии // Социальная и клиническая психиатрия. 2000. № 3. С. 52—58.
2. МКБ-10. Классификация психических и поведенческих расстройств. — СПб, 1994.
3. Юнг К.Г. Душа и миф: шесть архетипов / Пер. с англ. Киев: Государственная библиотека Украины для юношества, 1996.
4. Мифы народов мира. Энциклопедия // Под ред. С.А. Токарева. М.: Большая Российская Энциклопедия, 1998.
5. Moran E. Pathological gambling: A review Br. J. Hosp. Med. 1970. Vol. 4. P. 134—148.

**Сергей Янин**

## **СПЕЦПРЕМЬЕРА**

### **Опыт психодраматической работы в психиатрической больнице специализированного типа**

#### **СЦЕНА**

Форма обычно соответствует содержанию. Это общеизвестно. Бетонному забору с колючей проволокой и зарешеченным окнам скорее должна соответствовать атмосфера напряженной тишины и ожидания. Для большинства из тех, кто был помещен на принудительное лечение в психиатрическую больницу спецтипа, время останавливается. Позади тяжелые правонарушения, психозы, стрессы, пребывание в местах лишения свободы. Это тоже не свобода, но “здесь не камера — палата, здесь не нары, а скамья”. И налаживается новая жизнь, со своими праздниками и огорчениями. Прогуливаясь вместе с охраной вокруг корпусов, из окон можно услышать и веселый матерок, и напряженное молчание, чей-то сбивчивый нервный рассказ и выяснения, кто главнее. Нормально для живущего в изолированных условиях мужского коллектива из 400 душ. А вот у этого окна — стоп. Небольшая комната 6 x 4 метра, во всякое другое время — столовая приемного отделения. По краям комнаты стоят сдвинутые столы. В центре — расставленные кругом стулья. На них сидят несколько человек в пижамных костюмах и один в штатском. О чем-то говорят, встают, перемещаются по комнате.

— Валера, я дарю тебе на прощание жилетку-кольчужку, чтобы в нужные моменты она защищала тебя от ударов и укулов и чтобы ты мог иногда снимать ее и чувствовать, как становится легче.

— А я хочу подарить тебе волшебный радиоприемник, из которого льется только чудесная мелодия, чтобы во всех ситуациях, даже когда скверно и уныло, она бы тебя утешала.



— А я — торшер, под которым так уютно и тепло, по-настоящему чувствуешь себя дома.

Принимающий “дары” кивает головой, улыбается, что-то говорит в ответ. Затем присутствующие, представляя, как сложится их жизнь через пять лет, рассказывают о себе, как будто это время уже прошло. Многие улыбаются, временами раздается смех. Кто же принес улыбки и смех в психиатрию?

## УЧАСТНИКИ

Автор статьи в ту пору заканчивал трехлетний курс обучения психодраме у Екатерины Михайловой и был полон энтузиазма. Опыт ли Дж.Л. Морено, начинавшего работать с маргинальными слоями населения, или впечатление от эффективности и яркости метода повлияли на желание создать группу, сказать трудно, но она была создана. Руководство больницы отнеслось к этой идее благожелательно, и после согласования ряда вопросов с лечебными отделениями, службой охраны работа началась.

При наборе первой группы широкой рекламы среди пациентов не проводилось. Я работал в приемном отделении больницы и знал всех пациентов, поступивших за последние годы, и, что еще важнее, они знали меня. Пациенты, приглашенные в группу, должны были обладать прежде всего способностью к сопереживанию и рефлексии. Во время бесед с врачом или психологом исследовалось умение сочувствовать другим людям, мысленно становиться на их место, способность считать причиной сложившихся жизненных обстоятельств себя. Другими чертами, необходимыми для эффективного участия в работе группы, представлялись стремление к скорейшей выписке, достаточно высокий интеллект, отсутствие психопродуктивной симптоматики. При создании последующих групп подход не был таким строгим. Среди участников были пациенты с олигофренией, а также пациенты, не проявлявшие активного желание выписаться, и даже те, кто имел хронические бредовые расстройства. Опыт показал, что привлечение таких пациентов в уже работающие группы на освобождавшиеся места было успешным. Те же расстройства могли становиться непреодолимым препятствием во вновь набираемых группах и приводили к прекращению их участия.

В группах работало от 6 до 8 человек, проводились они два раза в неделю по 1,5 — 2 часа и существовали до двух лет. Такой размер группы и периодичность занятий представлялись оптимальными для наращивания потенциала группы в качестве средства психокоррекционной помощи.

В принудительном лечении существует феномен, подробно не описанный, но многими признаваемый: люди, осуществляющие принудительное лечение, ставят перед собой одни цели, а люди, которых лечат принудитель-

но, — имеют другие. И если лечение препаратами допускает такое расхождение, то для психотерапии игнорирование этой проблемы означает остановку процесса в самом начале. Преодоление этого разногласия ставит две задачи — признание существенности самых поверхностных запросов и, исходя из них, развитие более глубокой мотивации.

“Просто хочется больше общаться”, “Как-то разнообразить жизнь”, “Выплеснуть напряжение” — эти и подобные мотивы лишь на первый взгляд кажутся поверхностными. Монотонность и однообразие больничной жизни может представляться не меньшей проблемой, чем воспоминания о болезненном периоде или беспокойство о будущей жизни.

И все-таки в рамках основной задачи принудительного лечения — профилактики повторных правонарушений — запросы звучат иначе. Валерий, 40 лет: “Надо уложить свое преступление в свою жизнь, понять, что это сделал ты, исходя из своих качеств”.

В отличие от “закоренелых преступников” эти пациенты не были агрессивными или жестокими людьми. Многие характеризовались как застенчивые, робкие, спокойные. Совершенные ими правонарушения не укладывались в понимание их природы, поэтому вполне естественным был путь по вытеснению, отчуждению преступления, и тогда на первый план актуальных клиентских запросов выходили малозначащие ситуации.

Еще один важный момент — период, когда происходил выход из болезненного состояния, наступал значительно позже преступления. Больные, как правило, не видели своих жертв после выхода из психоза, не участвовали в похоронах, о происшедшем узнавали, находясь в СИЗО, от родственников или следователей. Это способствовало развитию и укреплению заблуждений, связанных с надеждой, что произошла чудовищная ошибка и преступление на самом деле не совершалось. С другой стороны, с реальной точки зрения, они понимали, что произошло.

Путь к осознанию совершенного правонарушения и принятия вины очень часто вызывает сопротивление и нежелание “ворочать прошлое”.

Работа в этом направлении представлялась очень важной, ибо она способствовала

- мощной мотивации к лечению (как к психофармакотерапии, так и к психотерапии);
- формированию более устойчивой ремиссии;
- снижению чувства тревоги, сопровождающего диссоциированные представления о прошлом.

Одним из упражнений, позволявшим напрямую обращаться к этой проблеме, была широко применяемая техника “пустого стула”, используемая в тех случаях, когда член группы еще не готов встретиться с обстоятельствами, которые могут причинить боль. Эта техника помогала освоиться с неприятными ощущениями, испытать их в менее угрожающей обстановке.

Сергей, 45 лет, во время исполнения роли матери, убитой им состоянием острого психоза говорил: “Ты не виноват, это мафия все подстроила. Они хотели тебя убрать. Ты здесь не при чем”. После слез, сопровождавших эти слова, и возвращения в свою роль он отвечал: “Нет, это я убил тебя. Я болел. Я и сейчас болею и мне нужно лечиться. Прости меня”.

Сергей, 35 лет, во время прощания с убитой им в приступе ревности жены просит у нее прощения и, пересев на пустой стул, настраивается на то, чтобы услышать “ответ”. После продолжительной паузы он произнес: “Мне не нужны твои извинения. Если бы я осталась жива, то навсегда бы рассталась с тобой. И мне все равно, будешь ли ты страдать или успокоишься с другой. Я умерла”. Вернувшись на “свое место”, Сергей долго молчал, затем поблагодарил ведущего группы и предложил закончить упражнение.

В числе других упражнений, способствующих успешному началу обращений к проблемам участников группы, можно назвать работу с масками, например, вырезание “психологических масок”, надеваемых на групповых занятиях. Членам группы предлагалось вырезать из бумаги и раскрасить маски, отражающие их психологическое состояние, облегчающее присутствие на занятии. Появлявшиеся на сцене маски “болтливых”, “весельчаков”, “замкнутых”, “испуганных” предоставляли широкие возможности для развития групповых отношений. Во-первых, такая работа позволяла эффективно справляться с сопротивлением. “Человек меньше всего сообщает о себе, когда говорит от своего лица. Дайте ему маску, и он расскажет вам правду”. Во-вторых, маски — это уже импровизация, театрализованное действие, которое и лежит в основе психодрамы. В-третьих, вырезание масок — это рукоделие, творческий процесс. Часто встречающаяся деталь — отсутствие рта или его малый размер — чем не повод поговорить о трудности выражения своих чувств?

Другой возможностью применения масок была работа с состояниями, вызывавшими значительное напряжение. Задание сделать маску с изображением самого сильного страха, пережитого когда-либо в жизни, можно предлагать только пациентам со стабильным психическим состоянием. Поэтому такие работы проводились в группах, существовавших уже длительное время. На одном из занятий была предложена такая работа, и участники, рассевшись по углам, занялись делом.

Алексей, 24 лет, быстро управился с работой и с рассеянным видом стал ждать окончания работы остальных. Когда маски начали предъявляться по кругу, то вниманию зрителей предстали два персонажа алкогольных галлюцинозов (черти, понятное дело), маска-череп, маска вампира, две маски, изображавшие ужас всеми цветами радуги. Большинство участников группы серьезно относятся к выполняемому упражнению, и их рассказы, сопровождающие демонстрацию маски, носят тяжелый характер. И смех, раздающийся в групповом кругу, свидетельствует о появляющейся возможности вынести наружу напряженное состояние, сделать его доступным для изменения благодаря здоровой части психики.

Алексей, который наблюдал за происходящим, выглядел несколько взволнованным: он явно дожидался своей очереди и одновременно опасался этого. Он молча надел свою маску, и группа замерла. На белом листе бумаги были вырезаны глаза и кричащий рот (любой бы заметил сходство с персонажем фильма "Крик", но Алексей его не смотрел). Замешательство длилось несколько секунд, пока кто-то не произнес: "Вот это действительно страшно". Алексей рассказал, что воспоминание о своем состоянии накануне совершенного им правонарушения навяло ему этот образ. "Внезапный ужас", "кошмар, пробирающий тебя насквозь", и другие описания происходившего с ним были переданы точно, по крайней мере, члены группы почувствовали нечто похожее. Маску стали передавать по кругу и каждый, входя в роль этого "ужаса", рассказывал о себе все больше и больше леденящих кровь подробностей. На четвертом рассказчике появились смешки — ужасы стали гротескными. Предпоследний носитель маски заканчивал свой рассказ под взрывы хохота. Алексей смеялся громче всех, но все еще оставался напряженным. Когда маска вернулась к нему, он сказал, что хочет разорвать ее. Группа запротестовала: "Она уже стала общей". Алексей согласился, и маска перекочевала в архив группы.

Большой интерес и оживление вызывали упражнения, в которых инсценировались внутрибольничные события. "Коварная" медсестра, грубый санитар, равнодушный врач появлялись в шаржированном виде и позволяли обращаться с собой как угодно. Эти сценки, вызывая смех и оживление, позволяли отреагировать так, как было бы непозволительно в реальной ситуации, потренироваться в желательном поведении и поверить в действенность ролевых игр. Вхождение в роль человека, вызывающего тревогу и напряжение, "идентификация с агрессором" в игровой ситуации позволяли "расшатать" угрожающий образ, предоставляя, таким образом, большую свободу действий.

Эти работы, всегда вызывавшие эмоциональный отклик, способствовали обучению ролевой игре, ролевому взаимодействию, отыгрыванию в действии. Последующий обмен чувствами, возникавшими во время игры, и вы-

явление их связи с личным опытом помогли понять причины конфликтов, а заодно и приблизиться к мысли об универсальности переживаемых чувств.

Одним из групповых упражнений была игра в “Клинику Меннингера”. Участникам группы рассказывали о существовании (по описанию Г. Аммона) психиатрического учреждения, в которой работала терапевтическая бригада, состоящая из психиатров, психотерапевтов, психологов, специально подготовленных социальных работников, медсестер, санитаров, священников, арттерапевтов, трудотерапевтов и т.д. Определялась задача — оказание лечебного воздействия благодаря созданию заботливого и развивающего отношения к пациентам. Подчеркивалась важная роль атмосферы принятия и доверия. Спонтанно начиная взаимодействие, участники группы играли роли членов бригады, пациентов, чаще выглядевших как беспомощные и безнадежные. Далеко не всегда “излечивая пациентов”, “члены бригады” получали большое удовлетворение от возможности проявить заботу. “Неизлечимые пациенты” могли вволю “покапризничать”, не опасаясь, что от них отвернутся.

Как и при ведении любой группы, важное место уделялось уменьшению чувства тревоги. Большинство участников первой группы и многие из последующих в конце работы признавались, что ожидали от проводимых занятий “коварных замыслов администрации”. “Интересно, конечно, но думал, что за это мне назначат лечение”, “Все равно не раскроюсь”, “Подвох какой-то, чтобы повод был уколы назначить”, “Отсиджусь зрителем” — такие мысли сопровождали конструктивное желание участвовать в психодраматических сессиях. Эта тревога может быть связана со спецификой принудительного лечения.

Другой вид тревоги обусловлен внутригрупповыми отношениями, опасением, что неправильно поймут, или тем, что у других участников на занятиях обострится психопродуктивная симптоматика, а также недоверием и предполагаемой разницей в интеллекте и социальном опыте. Четкая формулировка групповых правил и норм, их неукоснительное соблюдение были одним из важнейших условий формирования атмосферы психологической безопасности.

Третий вид тревоги связан с опасениями самораскрытия. Вот сон одного из участников группы: “Я нахожусь в грязном, неудобном отделении психиатрической больницы, по стенам течет вода, но мне там спокойно. Санитары ведут в другое, богатое и красивое отделение, там хорошо, но в туалете на меня нападают, я отбиваюсь, и в наказание меня отводят обратно”. В психодраме туалет стал местом, “где я должен чувствовать себя спокойно”, нападавшие, изображаемые участниками группы, цинично смеялись над ним,

заявляли "Ты не мужик", хотели избить, воспользовавшись тем, что он беззащитен. Единственным способом постоять за себя было нападение (протагонист совершил убийство). Использование техник обмена ролями и дублирования обострило уязвленность в ситуациях открытости, кажущегося неуместным доверия. Введенный в действие в качестве помощника образ деда по линии матери позволил чувствовать себя более защищенным, не становясь агрессивным. Искреннее удивление Андрея вызвало изменение в поведении нападавших. Они занялись своими делами, предоставив ему свободу действий.

— Мне стало спокойнее, — сказал он в конце занятия, — и я хочу участвовать активнее.

Работа по уменьшению групповой и индивидуальной тревоги неспецифична и, как правило, характерна для первого этапа развития группы.

Разогревы так или иначе приводят к психодраматическим сессиям, центрированным на протагонисте, которые начинаются, например, со слов: "Хочу понять, что же со мной, нормальным до недавнего времени человеком, произошло".

## ПРОТАГОНИСТ

Если само психодраматическое занятие начинается с мотивов, носящих общий характер, то непосредственно действие — с весьма конкретной проблемы.

Для людей, месяцами и годами находившихся в среде, где главным девизом было "Не верь, не бойся, не проси", формулирование психотерапевтического запроса уже является результатом. "Хочу понять, почему раньше подозрительно относился ко всем женщинам" — услышав это от человека, дважды разведившегося из-за ревности и убившего третью жену, понимаешь, что значительная часть работы уже сделана. "Как избавиться от боязни людей" — жесткий, эмоционально холодный человек уже понимает, что страх — это чувство, которое мешает жить полноценно. "Как противопоставить себя больничной системе" — хороший промежуточный запрос, относящийся к изучению собственных адаптационных механизмов.

Во время проведения психодраматического действия важно выработать стратегию ведения протагониста, использования "ключей" — намеков, не до конца оформленных понятий, фрагментов идей, способствующих созданию новых сцен. Из двух стратегий — внутренней инициативы, основанной на ключах, предложенных протагонистом в явной или завуалированной форме, и стратегии внешней инициативы, когда ключи предлагаются

ведущим, — предпочтение отдавалось второй. Это объяснимо, если принять во внимание характерную для психиатрических пациентов пассивность и склонность к выраженной регрессии в ходе психодрамы или включение механизмов защиты, препятствующих проявлению спонтанности. Этими же причинами объяснялся и выбор стратегии планирования сценария — представление о том, что предъявляемая жалоба лишь симптом подспудного беспокойства, с которым предстоит разбираться в ходе действия.

Лечебные группы, работающие два раза в неделю в течение 1—1,5 лет — явление нечастое. Но тем, кому приходилось вести длительные группы, известно: каждая последующая психодрама отдельного участника является прямым продолжением предыдущей. Возможно, что продолжение не такое плавное, как в телесериале, но сюжет все же сохраняется. И на описание результатов длительной работы может быть два взгляда: первый — раздробленный: “На четвертом занятии была такая-то работа, на восьмом — о том-то, на девятнадцатом все произошло так”. Второй — описание работы как единого целого, на языке бессознательного, не имеющего понятия о времени. Первый подход делает описание терапевтической линии тяжеловесным, второй — упускает детали сессий, на которых участник был вспомогательным лицом или проявил себя определенным образом в групповом упражнении. И все же второй взгляд на описание работы отдельного участника кажется более интересным, и есть основания считать, что вспомогательные работы так или иначе отражаются на содержании работ в качестве протагониста.

В условиях, когда члены группы еще привыкают друг к другу, “пробуют на вкус” ролевую игру, общий интерес вызывает даже желание изменить “чувство обиды на старшего брата, который в девять лет напугал меня дохлым скорпионом”.

Восстанавливая события, предшествовавшие развитию острого психоза, ведущий группы и протагонист (Валерий) строят сцену в вагоне поезда, на котором Валера возвращался домой после поездки на заработки. Чувствуя себя уставшим и разочарованным (оплата за тяжелую работу во вредных условиях оказалась значительно ниже ожидаемой), он стал замечать странное поведение окружающих. Пассажиры в разных концах вагона подавали друг другу “специальные” знаки, делали жесты, имевшие особый, многозначительный смысл. Вскоре в обрывках фраз он стал различать: “Деньги он прячет за поясом”, “После следующей станции уьем его” т.п. Поделившись опасениями со своими спутниками и предложив как-то защититься, он услышал в ответ насмешки и совет “выпить, чтобы расслабиться”. Понимая, что выпивать нельзя (“Тогда они быстрее со мной справятся”), Валера стал готовиться совершить действия, за которые он был привлечен к уголовной ответственности (по механизму бредовой защиты). Учитывая воз-

возможность высокой травматизации при проигрывании сцен правонарушений и насилия, подобные сцены при необходимости обговаривались, иногда опускались, но никогда не становились частью психодраматического действия.

Вернувшись к началу сюжета, Валера стал рассуждать о том, что произошло с ним за последнее время, что он ожидает от будущего. Во время монолога выяснилось, что неудачная поездка чревата осложнениями в отношениях с женой, которая в последнее время высказывала разочарование в их семейной жизни. Мысли о предстоящем конфликте вызвали отчаяние и в конце концов напомнили состояния, которые часто возникали в детском возрасте.

Валера учился хорошо, был парнем общительным, подвижным и нередко попадал в неприятные ситуации. Драка с одноклассником, разбитое окно, опоздание на урок — все эти происшествия, вполне обычные для мальчишки, отмечались в дневнике и служили отцу поводом для наказания. Эти наказания, их ожидание и были теми ужасными событиями, от которых хотелось бежать на край света. По дороге домой Валера хотел попасть под машину, разбиться, просто исчезнуть, стать невидимым, лишь бы не пересекать порога дома, где его ожидало...

Воссоздается комната — свидетельница частых избиений Валеры. "Мать" на кухне — она знает, что произойдет, но за последние годы убедилась, что ее вмешательство не помогает сыну ("Мне его так жалко, он несчастный ребенок, но чем я могу ему помочь?") Внутренний крик: "Ну, а кто мне поможет?". В комнату входит "отец". Слова одни и те же: "Я тебе покажу, как плохо себя вести!" (На крики и шум "наказания" вбегает охрана, которую нужно решительно выпроводить, и действие продолжается.) Вскоре сцена захлебывается, помощи ждать неоткуда (охрана не в счет). Может посмотреть на это со стороны? "Нет, я должен что-то изменить". Сначала смущенно, с виноватой улыбкой, а после сопротивления со стороны "отца" более решительно Валера-взрослый отбирает ремень у "отца", избивающего Валеру-ребенка: "И больше не смей трогать его". "Отец" недоволен, но отступает под давлением силы.

Вновь дорога домой. Что могло бы уменьшить чувство страха, ужаса перед наказанием? "Помощь матери!". Опять возвращение домой, но встречает уже "мать": "Не бойся, если он тебя еще раз тронет, то мы навсегда уйдем отсюда". Объяснения с "отцом" (Валера на безопасном расстоянии), "мать" ставит ультиматум и грозит уходом из дома. "Ну и пусть вырастет бандитом", — "отец" машет рукой и пытается уйти. "Он вырастет преступником, если все это будет продолжаться, уж поверь мне, — отвечает "мать" и обращается к сыну: — Тебе больше не страшно, сынок?" Так гораздо лучше.



Но отец недавно умер, и ему уже не скажешь, что чувствует Валера, вспоминая об этих сценах. Или скажешь?

Сцены, включающие в себя так называемую “сверхреальность” — достаточно частое явление в психодраме, в том числе и в психодраме с психиатрическими пациентами. Общение с образами умерших родственников, события из будущего, вымышленные персонажи — все это органично вписывается в сюжет, помогая решать актуальные проблемы протагониста.

Во время беседы “отец” выглядит смущенным: “Ты прости меня, я ведь хотел сделать тебе лучше. Мой отец относился ко мне так же, даже еще хуже. Я ведь думал, что таким образом помогаю тебе не совершать ошибок”. Вернувшись на “свое место” Валера выслушал “отца” и некоторое время молчал. Затем взорвался: “Я ненавижу тебя! Ты покалечил мне душу! Из-за тебя я всего боялся! Хорошо, что ты умер! Не хочу тебя больше видеть!” Валера бросился из психодраматического пространства, но, удержанный ведущим, вернулся в сцену: “Я прощаю тебя, ты тоже был несчастным человеком, но я сделала все, чтобы быть счастливее тебя и чтобы мои дети были счастливее”.

Последняя сцена — встреча с дочерью. Маленькая девочка уже знает, что родители развелись, с папой случилось что-то плохое, он далеко и вернется нескоро. Собирая цветы около дома, она думает о папе, надеется на скорую встречу. Увидев отца, она прыгает ему на шею. Протагонист: “Хорошо”. Ведущий: “Мы можем на этом закончить нашу работу?”

Описанная работа была посвящена исследованию мира внутренних конфликтов, связанных с ранними переживаниями. Ее задача состояла в том, чтобы воздействовать на эмоциональные составляющие этих конфликтов и таким образом повлиять на нынешнее состояние пациента.

Другой вид психодраматических работ, направленных на изменение поведенческих стереотипов, состоял в расширении ролевого репертуара при социальных взаимодействиях. Как правило, это были ситуации, связанные с текущими событиями или опасениями перед будущей жизнью.

Андрей, зубной врач, во время занятия рассказал о беспокоившей его мысли о предстоящем возвращении на прежнюю работу. У него были основания надеяться, что он вернется к прежней работе (что и случилось впоследствии). Однако были и опасения связанные с тем, как к его возвращению отнесутся коллеги. Ведь он совершил убийство, да еще и лечился в психиатрической больнице. А в кабинете зубного врача повсюду лежат острые режущие и колющие предметы.

Изображенная Андреем женщина-врач опасно поглядывает на его место, стараясь держать свои инструменты подальше, хотя у него есть собственные.

В вариантах поведения, предложенных группой, есть все — от блатного вскрика "Ща я тебя, старая ведьма, перышком-то пощекочу" до галантного подношения букета цветов и беседы за чашкой кофе. Выбранные Андреем три варианта — один озорной и два конструктивных решения по сглаживанию ситуации — позволили ему чувствовать себя увереннее. "Контрольный выстрел" — возвращение в роль пожилой коллеги: "Какой симпатичный молодой человек, Бог знает, что ему пришлось пережить, но он сохранил человеческое лицо". Обмен ролями, протагонист из своей роли, слушает это сообщение. Ведущий: "Можем ли мы считать эту работу законченной?"

## ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ "Я"

Пациенты больницы подобного типа — люди с тяжелой психической патологией. Наличие диагноза (шизофрения, органическое заболевание головного мозга, эпилепсия, хронический алкоголизм) подразумевает поражение эмоциональной сферы. Нарушения эмоциональной импрессии и экспрессии зачастую делают невозможным полноценное участие в шеринге — процессе открытого обмена чувствами, описания сложных эмоциональных переживаний, происходящих с участниками и зрителями во время психодраматического действия. Трудности вербализации эмоций связаны не столько с желанием скрыть их от других, сколько с проблемами в их осознании (алекситимия). Воспоминания о раннем травматическом опыте, болезненных переживаниях, правонарушении делают почти невозможным обращение к прежнему опыту. Уважительное отношение к заявлениям типа "Никаких чувств не возникло", при выраженной вегетативной реакции во время психодрамы, участие в шеринге самого ведущего и помощников готовят членов группы к будущей работе.

Еще одним препятствием к свободному и открытому обмену чувствами была вязкость мышления, делающая рассказ затянутым, теряющим связь с происшедшими событиями. Небольшой словарный запас некоторых пациентов "смазывал" описание испытанных эмоций. Самой распространенной причиной явилось отсутствие опыта в обсуждении своего эмоционального состояния, недоверие к окружающим.

В связи с этим обучение шерингу как процедуре психодраматического действия начиналось одновременно с обучением техникам ролевой игры. Описание ощущений после невербальных упражнений, связанных с телесным контактом, предоставляли прекрасную возможность говорить о своих чувствах, не опасаясь обидеть кого-то из участников или сказать что-то лишнее. "Руки Николая были жесткими, и мне не удалось как следует расслабиться", "Когда группа качала меня, мне стало легко и спокойно, как

будто меня укачивала моя мать” — эти и подобные им высказывания, поощряемые ведущим, создавали основу для будущего открытого выражения чувств. Самые простые упражнения на угадывание проигрываемых эмоций, разыгрывание сценок, в которых возникают определенные чувства, порой вызвали почти спортивный интерес и состязательность. Даже плакат с рожицами, изображающими различные эмоции, привлекал зрителей (примечательно, что через некоторое время санитар отделения обратился с просьбой дать ему правильные ответы, — чтобы проверить себя).

Проблемы в понимании и выражении эмоционального состояния становились препятствием и при разворачивании психодраматического действия. Сцены “умирали”, когда никто из участников, например, не мог показать кричащую на сына мать. Несколько попыток — и сам протагонист терял способность войти в эту роль. Это были трудные минуты. Отсутствие координатора, обученных вспомогательных лиц, казались непреодолимым препятствием. Выручали гибкость метода и разнообразие техник, возможность отойти от привычных норм. Тогда директор мог войти в роль кричащей, а то и орущей матери, и затем предоставить это место другим — “Ведь можно же!”. Директор в такие моменты переставал быть “классическим” директором, но было важно, что протагонист оставался “классическим” протагонистом до конца сессии.

Участники всех групп, работавших в больнице, часто испытывали трудности, проигрывая семейные роли, особенно роли матерей. Очевидно, это было связано с семейными историями пациентов. Выходом из ситуации стало привлечение медицинского персонала в качестве вспомогательных лиц; успешно справлялись с этой задачей и “ветераны” групп, участвовавшие в работе более года.

В работе с психотическими переживаниями участников особое значение приобретает работа вспомогательных “Я”. Проявляющиеся в психодраматическом действии, высказываниях, переживания эти “возвращаются” участникам в форме наблюдаемого поведения во время разворачивающегося действия, обратной связи в шеринге, обсуждениях. Реакция группы и отдельных людей на психотическое поведение или высказывания, их здоровое удивление постепенно приводят к тому, что участник со временем начинает более объективно воспринимать свое патологическое поведение и в результате появляется возможность его коррекции.

И значит, Гамлет сам истец,  
А Гамлетов недуг — его ответчик.

Известное мореновское сравнение протагониста во время шеринга с пациентом после тяжелой операции накладывает ответственность и на подготовку “медицинского персонала” — участников группы. “Я вообще не по-

нимаю людей, которые поубивали своих родных и после этого могут жить". У говорящего это пациента с взрывчатым расстройством личности самое тяжелое правонарушение — кража ящика пива, и ему есть, чем гордиться. Однако шесть из восьми участников группы совершили убийства, и четверо из них убили своих родных. В группе возникает серьезная проблема: можно ли доверять друг другу. Вся последующая работа, направленная на сглаживание конфликта, не привела к существенному успеху, и после нескольких занятий пациент покинул группу.

Добровольный уход из психотерапевтической группы воспринимался как успех в условиях принудительного лечения, не предоставлявшего пациенту выбора применяющихся к нему процедур.

Отношение к агрессии, проявляемой на психотерапевтических занятиях, имело особое значение — и терапевтическое, и диагностическое. Понимая, что деструктивная агрессия сигнализирует о неспособности пациента к коммуникации и связана с нарушениями коммуникаций в первичной группе пациента, ведущий направлял терапевтическое воздействие группы на воссоздание игровых ситуаций, провоцирующих агрессию. Принятие агрессии, которая ассоциируется не столько с личностью участника, сколько с групповой ситуацией и проигрываемыми сценами, позволяет пациенту идентифицировать себя с группой как объектом, который не может быть разрушен, а также не несет угрозы.

Чувство удовлетворения, возникавшее в результате уменьшения напряженности от агрессивного поведения, было одним из притягательных элементов общей работы. Это ощущение, как и многие другие чувства, разделяли все участники группы, что позволяло им почувствовать себя понятыми и не одинокими. "Я думал, что такое бывает только со мной", — говорит член группы, услышав, что сходные переживания испытывали и другие участники и... даже ведущий группы.

Шеринг, являющийся важнейшей частью психодрамы, не только способствовал освобождению от эмоционального напряжения, полного внезапных прозрений, но и помогал осознать универсальность переживаемых чувств, общность человеческого опыта. Это фактор, необходимый для выздоровления.

## **ДИРЕКТОР**

Описание механизмов терапевтического воздействия является непростой задачей, поскольку оценивать эффективность психодрамы можно по-разному. С точки зрения традиционной психиатрии описать терапевтический процесс сложно (некоторые периоды групповой динамики можно оцени-

вать как явное ухудшение психического здоровья), поэтому постараюсь коротко описать все с точки зрения психодинамического подхода.

Говоря об использовании психодрамы при лечении психиатрических пациентов, важно подчеркнуть преимущество групповых методов психотерапии. Отдельные члены группы вследствие своих психических расстройств часто не в состоянии рефлексировать и наблюдать свое собственное поведение, зато они могут распознавать и чрезвычайно отчетливо понимать значение поведения других. Группа как целое играет роль зеркала, сходную с ролью терапевта в индивидуальной психотерапии, с той разницей, что перед человеком держат несколько зеркал, отражающих его личность в разных аспектах, из которых одни вырисовываются отчетливо, другие же в общих чертах.

В переплетении различных проекций и идентификаций терапевтическая группа в ситуации “здесь-и-сейчас” становится сценой инфантильных конфликтов ее членов, воплощающихся в психодраматическом действе. При этом групповая терапия дает возможность даже неактивным членам группы быть вовлеченными в терапевтический процесс. Они могут идентифицировать себя с другими пациентами, таким образом участвуя в терапевтическом процессе без прямого самовыражения. Это пример того, как можно обойти механизмы защиты, например, молчания. Присущие психодраме эмоциональная энергия, креативность и своего рода честность способны вовлечь в нее любого, кто следит за ее развитием. Групповая ситуация делает возможным инсайт о собственных конфликтах в результате распознавания их в поведении других, причем часто жизненно важные формы сопротивления сохраняются и могут быть обойдены.

Очень приятно писать о работах, после которых происходили заметные положительные сдвиги. Однако некоторые работы не приводили к существенным изменениям, но оказывались интересными и необычными.

Фарид, 37 лет, направленный на принудительное лечение после вооруженного разбоя, замкнутый, эмоционально закрытый человек, регулярно посещал занятия в течение нескольких месяцев. Он не проявлял активности, хотя довольно старательно исполнял роли вспомогательных лиц. В шеринге он испытывал значительные затруднения, при обсуждениях общих тем старался отмалчиваться или произносил общие фразы. Во время одной из сессий Фарид сказал, что ему гораздо легче выражать свои чувства в стихах. Следующая встреча была объявлена поэтическим вечером, на котором участники, в том числе и ведущий, читали свои стихи. Вечер посвящался Фариду, он открывал его и закрывал. Качество стихов и их содержание понравилось всем, участники группы впервые заговорили на некоторые темы, которые раньше не затрагивали, все были довольны. Однако это не привело к повышению активности Фариды, он занимался еще около года,

так ни разу не став протагонистом и по-прежнему избегая говорить о своих проблемах.

Сергей, 43 лет, в начале одного из занятий стал обнаруживать признаки остро развившегося психотического состояния с бредовыми идеями отношения. Во время обсуждения своего состояния он соглашался с "некоторой возбужденностью" и связывал ее со вчерашним конфликтом в отделении. Сергей выражал недовольство поведением одного из пациентов, а также своей реакцией ("поступил недостаточно решительно"). По предложению ведущего он попытался восстановить события происшедшего конфликта, однако часто соскальзывал на другие темы, не мог сосредоточиться. Тогда воссоздавать ситуацию конфликта стал участник группы, который был свидетелем той ситуации, а Сергей стал "дублем самого себя", поправляя при неточностях. Проиграв ситуацию конфликта и попробовав несколько других вариантов поведения, группа завершила сцену. Во время работы члены группы активно присоединялись к проблеме Сергея. Предложенные варианты поведения содержали оценку состояния как болезненного, в шеринге многие говорили, что испытывали страх перед работой с человеком в психозе. И вместе с тем люди были удовлетворены тем, что не отстранили Сергея от работы, относились к нему как к полноценному участнику группы. У Сергея состояние психоза продолжало углубляться, он получал интенсивную терапию нейролептическими препаратами, по настоянию лечащего врача не посещал несколько занятий.

Что же удалось сделать "за отчетный период"? Были созданы долгосрочные психотерапевтические группы, предоставлявшие возможность для проведения терапевтических изменений. В пациентов удалось вселить веру в психодраму как в эффективный и увлекательный метод. (Из письма одного участника группы после перевода в обычную психбольницу: "Узнавал, можно ли принять участие в психодраматической или любой другой психотерапевтической группе, на что мне ответили, что психодрама — это что-то вроде гипноза, таким, как я, дуракам принесет только вред").

Были достигнуты значительные успехи в терапии отдельных пациентов, позволившие закрепить течение ремиссии, проводя профилактику развития госпитализма. Основной успех состоял в самом факте внедрения психодраматического метода в практику принудительного лечения.

Необходимо напомнить, что групповая психотерапевтическая работа методом психодрамы проводилась параллельно с лекарственной терапией и мероприятиями социальной защиты.

К сожалению, не удалось избежать "синдрома сгорания" ведущего и в результате группы прекратили существование. Описание проведенной рабо-

ты стало возможным лишь после длительного “реанимационного периода” и значительных изменений в жизни.

Проанализировать причины этого очень непросто — “пепел Клааса стучит в мое сердце”. Очевидно, как и в большинстве подобных случаев, отсутствие супервизорской поддержки, замкнутость работы и не вполне ясное представление о том, как сочетать потребности учреждения и цели психотерапевта, сыграли решающую роль.

Ах, как интересно начинать новое дело! Впереди открыт простор для творчества, используются все привлекательные возможности, ошибки списываются на отсутствие опыта. Интереснее этого только совершенствование достигнутых результатов, рост профессионализма и возможностей для оказания эффективной помощи. И результаты работы. И размышления о том, как сделать эти результаты более значительными. Хорошо, когда размышления совпадают с действием, но так бывает не всегда, и “разбор полетов” — не худший из методов обучения.

Могло ли все сложиться иначе? Значительную помощь могла бы оказать информация об аналогичных попытках и людях, их предпринимающих в других местах; разумеется, не помешала бы поддержка научных учреждений, связанных с этой областью практики, — тогда не пришлось бы “изобретать велосипед”. Привлекательными, но не осуществившимися, были идеи разработать специальную тактику работы с некоторыми группами пациентов (больных с олигофренией, пациентов, потерявших связи с родными и др.). Очень хотелось по-настоящему привлечь к работе в качестве вспомогательных лиц медперсонал, расширить формат групповой работы (проведение психодраматических сессий полный рабочий день, двух-трехдневных “марафонов”).

Сегодня крайне важной представляется мне организация групп психологической поддержки — как для ведущих, так и для привлекаемых помощников, особенно из числа медицинского персонала: переработка переживаний, возникших в ходе психотерапевтических сессий, в такой работе абсолютно необходима. Кто и на каких основаниях мог бы этим заниматься — другой вопрос, и на сегодняшний день ответа на него нет.

Еще одна проблема — разделение ролей профессиональных участников психодраматических сессий с их же ролями сотрудников организации, выполняющих функциональные обязанности в психиатрических отделениях. Это разделение, на мой взгляд, непременно должно было как-то отразиться в организационной культуре, по меньшей мере оно могло бы быть ею принято. Успешность выполнения этой задачи обязательно повлияло бы и на непосредственный терапевтический результат работы, и на мотивацию участвующих в ней профессионалов.

Популяризация метода среди коллег-психиатров — это путь к более тесным контактам, от которых можно было бы ожидать увеличения точности показаний для направляемых больных, а отсюда — более реалистических ожиданий в отношении результатов.

Впрочем, было так, как было.

Новый опыт интересен не только своей новизной. Он расширяет наши представления о том, что хорошо знакомо. Смех, раздающийся в психиатрическом учреждении, — это смех над нашими страхами и консерватизмом.

Форма, оставаясь прежней, несколько меняет содержание. Значит, у нас есть резервы.

## **ЛИТЕРАТУРА**

1. Аммон Г. Динамическая психиатрия. С-Пб, 1996.
2. Психодрама: вдохновение и техника / Под. ред. П. Холмса и М. Карп. М.: НФ "Класс", 1997.
3. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом. Анализ терапевтических механизмов. М.: НФ "Класс", 1998.
4. Холмс П. Внутренний мир снаружи: Теория объектных отношений и психодрама. М.: НФ "Класс", 1999.
5. Рудестам К. Групповая психотерапия. С-Пб: Питер, 1998.
6. Куттер П. Элементы групповой терапии. С-Пб: Б.С.К., 1998.
7. Мальцева М.М., Котов В.П. Опасные действия психически больных. М.: Медицина, 1995.
8. Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С. Психодинамическая психотерапия. Психологическая и психоаналитическая библиотека, 1992.



**Анатолий Щербаков, Юлия Власова**

## **ЗАМЕТКИ О ТЕХ, КТО ГРЕЗИТ**

Предложение написать статью обычно застает всех практиков врасплох. Действительно, это совершенно иной жанр — изложить на бумаге то, что происходит в комнате для групповой работы. Тема психотерапии наркозависимых в силу печальных современных событий стала очень распространенной и важной.

Впервые на психодраматической группе наркоман появился почти 10 лет назад. Злоупотребление наркотиками было тогда диковинкой даже для нашего наркологического учреждения. С тех пор наркоманы появлялись регулярно...

В то время, как статья находилась на стадии обсуждения, для нас были очевидны только две вещи: первое — мы можем лишь обобщить и интегрировать практический опыт, изложив его без претензий на академичность, и второе — психодраматическая работа с наркоманами и их близкими качественно отличается от работы с алкоголиками. Наркоман в российской реальности — иной тип клиента (если позволить себе вольность классифицировать клиентов). Безусловно, алкоголизм — разновидность химической зависимости, и все личностные изменения, присущие зависимым личностям, представлены у страдающих алкоголизмом и наркоманией в равной степени. Однако до той поры, пока алкоголь в нашей культуре относится к разрешенным психоактивным веществам, в терапевтической работе с алкоголиками мы не столкнемся с тем, что отпугивает иных психотерапевтов от работы с наркоманами, — отчуждением.

Все древние племена знали те или иные психоактивные вещества, но их употребление было четко регламентированным. Доступ к наркотикам координировался жрецами, им приписывались сакральные магические свойства. Интересно, почему нам ничего не известно о тех племенах, где людское любопытство взяло верх над религиозными страхами, запрет на употребление был нарушен и магическое зелье оказалось доступным всем?

Ведь очень соблазнительно попробовать стать жрецом самому! Возможно, мы ничего о них не узнаем, поскольку рассказать некому — потомков не сохранилось, племя вымерло. Расплата и по сей день зловеща и беспощадна: изгнание, безумие, проклятие и смерть. Отчуждение не только от социального мира, но и от самого себя. Прикасаясь к бессознательному наших клиентов, мы встречаемся лицом к лицу с архетипом Чужака. Сможем ли мы не испугаться?

Ощущения инаковости и инобытия достаточно мучительны сами по себе. Пока наш будущий клиент находится в объятиях запретного эликсира, это еще не так заметно: есть социальная ниша из таких же грезящих изгнанников, есть неугасающая потребность, есть мотив, есть поступки, есть защитные механизмы, послушно вставшие на охрану зависимого поведения, — все это помогает худо-бедно удерживаться на плаву. Терапевты, имеющие дело с наркоманами, знают, что порой общаться с тем, кто активно употребляет, бывает технически легче (хотя и на очень поверхностном уровне), нежели установить действительно рабочий альянс с тем, кто нашел в себе силы попробовать прекратить изгнание и вырваться на свободу.

Нигде, кроме как в контакте с наркозависимыми, мы не будем так часто сталкиваться с проективной идентификацией — иногда это мучительное впечатление, что из тебя, доброго, профессионально состоятельного терапевта делают монстра, к тому же не блещущего интеллектом. Психодрама позволяет многое, отчего бы не применить ее в вопросах профпригодности? Перед юным специалистом, жаждущим и полным надежд одержать победу над Отчуждением, ставится пустой стул. "Здесь сидит Чужак. За тобой право первого обращения к нему". Само собой разумеется, что игнорируются все вопросы типа "А какова моя задача?", "А какой это чужак?" и т.д. Дальше все становится ясно. Заигрывает с Чужаком — наши клиенты начнут им манипулировать. Навязчиво презентует себя — потом запугаешься в контрпереносах. А вот демонстрацию опасения и непонимания мы скорее назовем наиболее приемлемой для нашего ремесла реакцией: этот человек способен контактировать со своими переживаниями, да и клиенту будет с ним спокойнее. Честное послание "Я не хочу бояться, но боюсь, я хочу понять и не понимаю" значительно терапевтичнее всей сверхуверенной лжи (например, о стопроцентной гарантии), которой обкормили наркоманов и членов их семей.

## **КТО ОНИ, НАРКОМАНЫ?**

Несколько слов о консультировании и организации группы. На этом этапе нам приходится работать с изначально незамотивированной группой, с высоким уровнем настроенности, с выраженной астенизацией в постабсти-

нентном состоянии, без намека на спонтанность. Перспектива обнадеживает, пожалуй. Кроме того, наш развеселый контингент — достаточно социально запущенные ребята, многие не имеют законченного среднего образования, так как наркотик не предполагает учебы.

Специфическая выгода психодрамы в том, что она представляется клиенту безопасной игрой. К слову, наш отечественный клиент (если он не психолог, конечно) любую групповую терапию примет более чем боязливо. Видимо, за это надо благодарить активное распространение суггестивной терапии в советское время. Ведь наши сегодняшние клиенты — дети тех самых дяденек-алкоголиков, прошедших все радости гипноза, кодирования, ЛТП в надежде радикально расстаться с зеленым змием. Семейное наследие, знаете ли! А психодрама никого не заставляет спать в неурочное время — напротив, приглашает просто *поиграть*... Учитывая также, что за время тесного общения с психоактивным веществом психологический, да и физический рост прекратился, некоторая инфантилизация наших подопечных перманентно присутствует. Одна наша коллега метко назвала их психический статус “старым детством”.

За десять лет работы мы не часто встречали отказы поучаствовать в психодраматической группе — не страшно. И все же в процессе формирования группы может пройти много времени, прежде чем начнутся сольные выступления протагонистов, череда социодрам предшествует этому. Наркоманов нельзя отпускать в состоянии фрустрации. Очень важно достижение определенного уровня душевного покоя в конце драмы. В противном случае может актуализироваться влечение к наркотику, появиться отвращение к себе и депрессия, усилиться сопротивление. В процессе необходимо предельно возможное включение зрителей в действие — “греческий хор”, максимальное использование вспомогательных “Я”.

Каждый психотерапевт, который имел неосторожность начать работать с наркозависимыми, должен быть готов сойти с ума от фраз двойного значения: “Вы психолог, должны помочь, но убедите меня, что я безнадежен”. Проекция наркомана на психотерапевта многослойна. На переднем плане — психотерапевт-монстр, следовательно, но за этим прячется другая проекция — спасателя: “А вдруг поможет”, но и она не последняя. Последняя — глухой зловещий страх: “Если поможет, что со мной будет тогда?” Этот страх соответствует архетипическому страху Трансформации. Ведь освободиться от наркотиков означает *стать Другим*.

В таком случае хорошо бы “разрулить” с помощью следующих шагов: присоединение, снятие навязанной роли, открытое приглашение задать роль “за чем именно ты пришел”. Осуществить это помогут следующие

психодраматические техники: утрированное дублирование, провокации, озвучивание скрытого сообщения "Ты действительно считаешь себя безнадежным?". Основа тактики — послание живому человеку, стоящему за болезнью, что у нас есть общий враг, несмотря на то, что нам трудно понять друг друга. Задача терапевта — постепенно высвободить то чувство, которое прячется за сопротивлением, и обозначить его и для себя, и для клиента. Вот тогда у нас появляются рабочие "ключи", маленькие островки взаимопонимания, от которых можно дальше развивать и углублять терапевтический контакт. Хорошо, что некоторые психодраматические техники используются в индивидуальной терапии!

С кем наркоманов можно объединять в группе? И надо ли? Долгий трудный опыт убедил нас, что если собирать группу только из наркозависимых, то "клиенто-продукт", получаемый на выходе, так и будет называться: "выздоровливающие наркоманы", а вовсе не спонтанные и креативные, личностно растущие молодые люди. Более серьезно: содержание и уровень проблем, возникающих в гомогенных по нозологии группах, неминуемо придерживается рамок "мы (наркоманы) и они (люди)". Такая позиция не только совершенно необоснованно ставит нашего клиента в некую псевдоэлитную позицию, но и не позволяет добиться действительно реальных успехов в социуме. Мы будто подыгрываем отчуждению. Поэтому более естественным вариантом является формирование смешанных молодежных групп, где наряду с выздоравливающими приходят и здоровые. В каком соотношении? А уж как получится. Чаще всего нам задают вопрос: "А вдруг наркоманы научат плохому здоровых ребят?". Юлия Власова на это жестко парирует: "У меня не учебная группа по наркотикам, а клиентская по проблемам". А Анатолий Сергеевич мягко возражает: "В реальной жизни мы все вместе: наркоманы, здоровые, алкоголики — в общем, люди".

А с кем нельзя мешать ни в коем случае? Смешанные группы созависимых и наркоманов — неудачный вариант, так как возникает очень много проекций и есть неподдающаяся коррекции склонность давать моральные оценки. Только созависимые способны подложить мину в самый горячий шеринг фразой типа "Дурь вам всем из башки надо вышибать!", — напроць опрокидывая все правила и каноны, поскольку накал чувств превышает все пределы. И даже самый блестящий директор психодраматической группы с трудом купирует последствия такого микровзрыва. Шеринг — не воробей, вылетит — не поймаешь. Для созависимых у нас спасена отдельная группа, об особенностях работы в которой мы расскажем ниже.

## ПРО ШУТА, ПЛУТА И ДИРЕКТОРА

Мальчик: Мама, мама, я хочу быть клоуном в цирке!  
 Мама: Нет, ты будешь офицером. В нашей семье клоунов не было!

*Из детских воспоминаний нашего клиента*

Известно, что директор бывает разный. И авторитарный Родитель, и поддерживающий Спутник, и неслышная Тень... Мы чаще работаем вдвоем, но родительские регалии нести не желаем. А вот амплуа Шутов и Клоунов нас вполне устраивают. Тяжелые темы потерь, неизлечимых болезней, неуправляемого одержимого поведения склоняются перед звоном бубенцов шутовского колпака. Но и Шут не всегда прост. Вэс Снискер в своей чудесной книге "Безумная мудрость" описывает четыре разновидности, или ипостаси, Шута.

Первая — это Клоун, самый человечный из архетипов безумной мудрости. Он показывает нам абсурдность нашей жизни, уязвимость и непредсказуемость в длительном планировании. На все неудачи Клоун реагирует улыбкой и пожиманием плечами: "Подумаешь, дело житейское...". Он умеет забывать о происшедшем и жить здесь и сейчас (это ли не идеал психотерапии?). В мире Клоуна все наоборот: он неловкий, неуклюжий, но абсолютно лишенный зависти, сверхконтроля и гордыни, "не заморачивается", как скажет молодежь. Уж как ему мешают внешние обстоятельства и собственная бестолковость, — а он как-то выживает, при этом еще и весел. Даже печаль его вызывает смех. Клоун на психодраматической сцене уместен тогда, когда мало жизненной энергии, сильная настороженность по отношению к директору, ведущему.

Вторая ипостась — это Шутник. Вот он — сверхкритик. Опасно попасть ему на острый язык. Шутовской колпак делает его свободным в высказывании мнений. Он мастер обесценивания. Он издевается там, где любой другой боится даже слово сказать. Сразу прицепится: "С этого места, пожалуйста, поподробнее!" Вот уж кому никакое жесткое Супер-Эго ниποчем. Он зол, но бесстрашен и честен. Шутник — сильнодействующее лекарство, которое стоит применять, сталкиваясь с излишней рационализацией и интеллектуализацией.

Третий — Плут. Самый любимый Шут наркозависимых. Этот озорник и хулиган как будто специально пришел из легенд и сказаний, чтобы помочь выжить в отчужденном мире. Его миссия: "Так даже лучше!". Своими действиями он утверждает, что хорошо можно делать только то, что делается

легко, непринужденно, иначе говоря — “по кайфу”. Однако, поскольку это серьезная статья, мы назовем Ловкача “певцом спонтанности”. Плут безобразничает там, где много тревоги, страхов сделать что-нибудь “не так”, неверно, когда протагонист мысленно репетирует каждое свое действие и высказывание, опасаясь оценки.

Четвертая ипостась — Дурак, наивный, бесхитростный, живущий сообразно каким-то своим законам. Он везде чувствует себя как дома, поэтому ему удается успешно коммуницировать там, где остальные пасуют. Мы бы даже больше сказали: тому терапевту, который не умеет или не хочет быть Дураком, среди наркозависимых придется тяжело. Сразу возникнет вопрос профессионального сгорания, внутреннего напряжения, ощущения терапевтической неэффективности, придется организовывать еще одну группу для раненых целителей и т.д. А ведь у Дурака самое главное свойство — наивно удивляться обыденным вещам, благоговеть перед повседневной рутиной. “Что ты говоришь! — восклицает Дурак. — Неужели?!” Дурак — довольно оптимальное средство для “лечения” ригидности поведения. Цель его вопросов — вызвать новый взгляд на привычные вещи.

Аналитически ориентированные психологи традиционно соотносят Шута с архетипом Трикстера. Трикстер — огромный источник энергии для внутреннего развития. Трикстер способен превращать установившиеся обычаи в фарс. Он ни перед чем не пасует.

В работе “Психология образа Трикстера” К. Юнг пишет о Трикстере как о чрезвычайно древней психологической структуре, мифологеме. Он относит этот образ, живущий в коллективном бессознательном, к архетипу Тени. Свойство Трикстера — способствовать “стиранию чувства собственной важности” у окружающих. Настоящее значение, миссия Трикстера — “внесение беспорядка в порядок и, таким образом, создание целого, включение в рамки *дозволенного опыта недозволенного*”. Мы даже наберемся смелости сказать, что сколько в директоре будет Трикстера, столько и креативности будет в группе.

Наши клиенты энергетически снижены, астенизированы. Чтобы держать группу в рабочем тоне, директору приходится быть энергетически на порядок выше. Однако Шут, при всей его бодрости и активности, довольно мощное средство. “Передозировка” чревата. Переборщив, легко удариться в клоунаду до уровня кривляния, от смешного перейти к неуместному и нелепому. Ничего кроме смущения, неловкости и беспокойства дико действующий терапевт у клиента не вызовет.

Здесь, как и везде, балансируешь на грани: если директора слишком мало, клиенту грустно и одиноко, если слишком много — клиенту хочется удрать. С наркозависимыми эта грань меры очень тонка.

## **Злое лирическое отступление** **Юли Власовой**

Единый ответ всем коллегам, которые наблюдали мою работу и потом задавали вопросы: “А почему ты не пошла в этом месте дальше?”, “А почему тут ты не сделала шаг к проработке темы деструктивной мамы?”, “Здесь можно было дотянуть до сильного катарсиса” и так далее. Мой ответ: “Моя мама разрешала оставлять на тарелке еду. Она говорила: “СЪЕШЬ, СКОЛЬКО СМОЖЕШЬ”.

Было, было и такое... Они делали колоссальные, мощные рывки в психодраматическом пространстве, потом уходили сильно эмоционально раскоченные. И больше не приходили. В среде московских выздоравливающих наркоманов периодически актуализируется миф о том, что психодрама “срывает крышу”, то есть сводит с ума. Возможно, мы несем свою долю ответственности за формирование такого настороженного отношения к психодраме в частности и к глубинной личностной работе в общем. Поддавшись соблазну сделать все за один раз, можно забыть об истощаемости наших клиентов, прежде всего эмоциональной. А кроме того, легко прекратить уважать страх перед чужим воздействием, который может достичь витального уровня. Теперь мы знаем, что наши терапевтические задачи достаточно скромны — дать посыл к личностным изменениям, сделать лучше, а не хорошо. Ну, а если получилось гораздо больше задуманного — прекрасно. Слишком резвых терапевтов можно отослать к басне Крылова “Демьянова уха”.

## **ПРО ПОЧТИ АЛЕКСИТИМИЮ**

Директор: Что ты сейчас чувствуешь?

Протагонист: Ничего.

Директор: Когда в твоей жизни были похожие переживания?

*Из подсмотренного*

Несомненно, все эти “ничего не чувствую” или “нормально” являются характерными состояниями наркозависимых — голова существует самостоятельно, тело само по себе, доступа к актуальным переживаниям нет. Слов для обозначения чувств тоже не находится. Если отталкиваться от концепции, что, отведав сакрального зелья, волей-неволей становишься носителем жреческого архаичного мышления, то для внутренних переживаний современных шаманов наименований на общепринятом языке быть не может. Активизация первобытного магического восприятия мира позволяет ско-

рее проникнуться чувствами зверей и вещей, нежели переживаниями представителей собственного людского племени, особенно собственными переживаниями, как полноправного его представителя. Есть хороший ход. Директору для открытия доступа к чувствам лучше оперировать вопросом: "Как ЧТО или как КТО ты чувствуешь себя сейчас?" — принимая названные клиентом метафоры за личную правду, сколь бы вычурной она ни была. Если протагонист оповестит нас, что чувствует себя как битый чугун, значит, с Битым Чугуном и судьба сегодня работать.

## ГОВОРЯЩИЕ ВЕЩИ

Мышление наркомана метафорично, что дает неисчерпаемые терапевтические ресурсы в умелых руках. Есть прелестная виньетка "Комната детства", но не только вещи комнаты могут говорить.

Итак, очаровательное 22-летнее создание Митяй, внешне не агрессивное существо, заявляет свою проблему: ему надо поменять фотографию в паспорте, а он не может пойти в милицию, потому что ее ненавидит. Он вспоминает эпизод, когда его однажды забрали в милицию и там сильно избили. "Это все время стоит у меня перед глазами. Я чувствовал себя совершенно беспомощным".

И он строит комнату: две табуретки, двое тех, кто его забирал. На столе стакан и лампа. Все эти персонажи мы сделали говорящими при помощи обмена ролей. Дальше он показывает, как над ним издевались: поставили на колени и били головой об табуретку. Он рассказывает и плачет. "Я ничего не мог сделать в этой ситуации — не вырваться, и ничего кругом нет, только два ублюдка и все, я больше ничего не вижу".

Вещи становятся говорящими. Митяй меняется ролями. "Что ты помнишь самое главное?" — "Лампу, стол и две табуретки". "Хорошо, выбери кого-нибудь на роль лампы". Он выбирает печальную заторможенную женщину, постарше себя. Она говорит: "Я лампа, даю свет. Я помогаю писать этим людям документы, очень много вижу тяжелого и несправедливого. Я очень переживаю и поэтому часто перегораю. Я пыльная, меня не любят здесь. Мне плохо здесь".

"Что ты сейчас чувствуешь?" — "Печаль и обреченность".

Митяй выбирает на роль стола полного мальчишку, они меняются ролями, и он говорит: "Я стол. Я стою, по мне столько раз били. Я постоянно вижу коленки, грязные портки. Меня пинают. На мне лежат какие-то бумаги". Стол говорит о том, что "если бы я мог, я бы всех их здесь задавил". А табуретки говорят: "Ну, мы вообще попали. Стоять бы нам на кухне. Мы вот только и мечтаем, что когда-нибудь сможем убежать на кухню".



Мы просим говорить вещи, а Митяя выводим в “зеркало”. Он слушает и молчит. Табуретки начинают говорить: “Во попали! Хотя бы мы стали мягкие, чтоб ему не было так больно”. Стол говорит: “Я бы сейчас наехал и выдвинул их всех”. А лампа ему отвечает: “Что поделать, потерпи. Ты пока ничего не можешь сделать, все когда-нибудь кончится”.

Он получает поддержку от вещей. Мы не можем переделать эту сцену, потому что в реальности она была такова. Мы не можем дать ему больший “кусочек”, чем он в состоянии “проглотить”. Все, что можно здесь сделать, это снизить уровень стыда, беспомощности, невозможности вырваться. Это пока тот шагоч, который Митяй способен сделать.

Потом мы вводим протагониста в роль задержанного, а двух членов группы — в роли оперативников, которые ставят его на колени и начинают изображать побои. Все вещи продолжают оказывать ему поддержку. Он говорит: “Мне плохо. У меня очень много гнева. Но у меня больше гнева, чем беспомощности”.

Скажем так, в данном случае это более конструктивно, чем беспомощность. “У меня гнев на себя за то, что я допустил такую ситуацию, и на них и т.п.”.

“Хочешь ли ты сделать что-нибудь с этим гневом?” Митяй пытался, у него ничего не получилось. Получилось потом, в конце дня. И он просто говорит: “Я бы не хотел вернуться сюда вновь”. Он благодарит вещи и уходит. “Спасибо вам за поддержку, друзья”.

Ему предложили пойти в милицию на следующий же день. При следующей встрече он рассказал, что сходил в милицию и чувствовал себя там скорее весело, потому что разглядывал вещи и все время представлял себе, что эти вещи могли бы говорить. Ну и поскольку, как Митяй говорит, он вел себя нормально, “не шугался”, его приняли и никаких неприятностей не было. Оперативник соответствует архетипу Пожирającego Отца, по мнению психодрамо-ориентированных наркозависимых.

Это нельзя назвать полным терапевтическим переворотом, но уже тот самый маленький шагоч. Ресурсы есть: беспомощность переведена в более адекватное чувство, при котором уже возможна и оценка собственного поведения.

## **ПРО “ТЯГУ” И ПРЕДСРЫВНОЕ СОСТОЯНИЕ**

В случае явного конфликта “употреблять или нет” нельзя применять “растяжку”, “качели” или подобные техники. Всегда победит употребление на интрапсихическом уровне. Хотя из соображений социальной желательности протагонист формально согласится не употреблять.

Тяга, влечение — совокупность мучительных ощущений, мыслей, представлений. Именно влечение в структуре наркотической зависимости создает Одержимость. При неизвестно откуда возникшем влечении человек чувствует себя абсолютно беспомощным перед темной силой зелья. Влечение к наркотику наркоманы обычно называют тягой. Тяга воспринимается как единое целостное состояние, с которым невозможно справиться. Психотерапевтическая работа в случае актуализации влечения заключается в том, что мы разбираем этот адский калейдоскоп на компоненты, делаем его нестрашным, благо народу для вспомогательных "Я" в группе обычно бывает достаточно. Кто-то — Мысли об употреблении, кто-то — Мысли о том, как плохо жить, кто-то — Червяк, сосущий под ложечкой, кто-то — Дрожь, а все вместе — Тяга. Далее — традиционно: с кем поговорить, кому батакой наподдать, кого передвинуть, кого обругать, взобравшись на стул. Выводить же образ Болезни, Наркотика либо Тяги в виде одного персонажа и предлагать протагонисту конфронтацию мы сейчас считаем ошибкой, уж больно противник силен. Наркоман воспринимает свое страдание и все его компоненты как нечто, по мощи намного превосходящее его силы. Люди, выздоравливающие вне программы "12 шагов", могут утверждать обратное, но ощущение бессилия и беспомощности перед своим состоянием присуще всем наркозависимым. Протагонист способен конструктивно контактировать только с отдельными составляющими своей одержимости, ведь внутренние психические ресурсы очень ограничены, а доверия к внешним пока нет.

Здесь мы не можем не сослаться на синдром выученной беспомощности — большинство наших клиентов имеют за плечами неоднократные попытки лечения, потерпевшие полный крах. При этом каждая неудача сопровождалась двойной ловушкой: с одной стороны, потеря веры в эффективность помощи, с другой — терзания на тему, а что я [клиент] сделал не так. Психодраматическая сессия, посвященная влечению, заканчивается проговариванием актуальных чувств с ориентацией на позитивные ресурсы. Это тот случай, когда важно "красиво кончить".

## **ПРО ИХ СУПЕР-ЭГО И РАБОТУ С АГРЕССИВНЫМИ ЧУВСТВАМИ**

Супер-Эго наркозависимых — тема, обсуждаемая в академических кругах так же активно, как 100 — 200 лет назад тема жизни на Марсе. Столь же противоречивы и выводы. Иные школы заявляют о слабости и диффузности моральных структур наркозависимых, некоторые утверждают, что Супер-Эго наших клиентов жесткое, властное и подавляющее. Наша позиция по этому вопросу такова: Супер-Эго наркомана похоже на тюремщика-самодура, и диффузного, и жестокого одновременно. Дональд Калшед, описы-

вая пациентов с ранней детской травмой, говорит, что садизм Супер-Эго превосходит самые триллерные фантазии. Что-то подобное мы наблюдаем и у наркоманов, ведь большинство из них травмированы в детстве. В психотерапевтической работе жесткое Супер-Эго создаст множество трудностей, оно проявит себя в запрещении клиенту сказать либо сделать что-то недозволенное. Супер-Эго и есть та интрапсихическая структура, напроочь отбивающая спонтанность. Как бы чего не вышло!

Директор тоже должен быть к готов к тому, что воздействие жесткого Супер-Эго усиливается весьма характерной для наркоманов склонностью к магическому мышлению. Действительно, на уровне верований протагониста даже произнесенные слова “Я рассердился на мать” якобы способны моментально навредить живой реальной маме, которая, пока ее сын постигает драму собственного бытия, спокойно копается на дачных грядках.

Помимо мощного влияния Супер-Эго, важным источником блокировки открытого отреагирования агрессии становится страх перед негативными чувствами в сочетании с низким уровнем рефлексии. И вместе с клиентами мы проходим долгий, осторожный путь, прежде чем возникнет возможность перейти к сцене с батакой. Так, при актуализации страха перед своими негативными чувствами часто приходится из драматургии переходить в жанр разговорной терапии и много раз проговаривать, что все люди иногда сердятся на своих близких. Да еще и предлагать другим участникам группы поделиться подобными переживаниями. Вот где смешанная открытая группа проявляет свою выгоду. Обязательно найдутся люди, для которых негативные чувства к родным — уже пройденный этап, и их мамы остались живы и здоровы. Но чтобы такой терапевтический пассаж удался, специалист, работающий с наркоманами, должен суметь безболезненно уложить в своей голове, что для клиента украсть у мамы пенсию и поднять на нее руку можно, а вот разозлиться в психодраматическом пространстве — нельзя ни в коем случае. Такова уж реальность!

Страх перед могуществом своих отрицательных переживаний для наркозависимого равносителен страху обезуметь, потерять остатки контроля. Но этот ужас ничуть не помешает активно “сливать” агрессию на терапевта. Директору психодраматической группы, где есть зависимые клиенты, достается и за папу, и за маму, и за милиционера! Клиент должен проверить объект на прочность. Опыт позволяет с уверенностью сказать, что способ отреагирования агрессии будет варьироваться от мертвого молчания до откровенной ругани и швыряния мягкого инвентаря в направлении директора. Если же психотерапевт считает, что на него злиться нельзя, пусть не учит злиться на других.

Агрессию на терапевта обязательно надо вывести наружу при помощи сопровождающего дублирования, последовательного проговаривания соб-

ственных чувств и возможных ходов ("Я должна отбиваться от тебя?"). Юмор и умение быстро менять свои роли — вот в чем спасение директора. Появление опасений неконтролируемой клиентской агрессии — повод для директора задать себе вопрос: "А сам я умею ли злиться?" Ведь никто не снимал с психодрамы ее обучающую функцию. Психодрама — очень удобное место, чтобы девушкам поучиться закатывать красивые скандалы, а молодым людям — грозно топтать ногами. Для этого, наверное, и нужны клинические ролевые игры.

## **ВДРУГ УЙДУТ?**

Клиент нас покидает... Ничто так не фрустрирует ведущего, как уход клиента в разгар психодрамы. Причем попытки удрать может предпринять даже сам протагонист. Наркозависимые любят преподносить подобные сюрпризы. Группа в ауте, директор в печальных размышлениях о собственной несостоятельности, клиент в изгнании курит за дверью. Мы исследовали много побегов, благо, материала достаточно. Уход клиента — это тоже законченная драма, только возникшая по инициативе участника группы. На самом деле мы не знаем, отчего он ушел, и директор, если он еще в состоянии мудро рассуждать, строит свой сюжет происходящего. Чаще всего клиент возвращается через несколько минут с виноватым лицом и загадочной улыбкой. Если мы так сильно сердимся на него, что решили окончательно добить и подыграть его деструктивным паттернам поведения, то сразу все внимание направим именно на него. Начнем предлагать поделиться чувствами, обратимся к его личному опыту, допросим участников группы и т.д. И это в разгар личной драмы изгнанника "Я ушел и Я вернулся"! Ничего не случится ни с нами, ни с участниками, если терпеливо дождаться окончания спектакля и обсудить его позже. "Остывший", отыгравший клиент обретет способность рефлексировать и анализировать. Однако при этом надо быть уверенным, что все участники действительно знают правила группы. Ну, а если клиент уходит навсегда, может быть, он больше не хочет ходить на психодраматическую группу.

## **ПРО БРИТОГОЛОВЫХ И С ЦЕПЯМИ**

В силу особенностей современной социальной ситуации очень много молодых людей оказались втянутыми в криминальные структуры. Им, занимающим низшую ступень в преступной иерархии, приходилось отрабатывать роли исполнителей в рэжете, то есть они "выколачивали" деньги. Размышляя об этом, мы не можем обойтись без знания юношеской идеологии. Долгие раздумья вкупе с практикой привели нас к такому мнению: основное,

что приводит молодежь в криминальные структуры, — это идея братства, идея принадлежности к нему. Молодой человек очень хочет стать Героем, рыцарем. Простой вопрос: рыцари — это кто? Это мужики в латах и на конях. Но, по большому счету, рыцари были банальными рэкетирами (надемся, историки оставят нас в живых). Рыцари контролировали определенные территории, получали с местных феодалов дань. Такая аналогия обычно веселит группу. Все мифы, сказки, эпосы на рыцарские темы очень хорошо “работают” с бывшим криминализованным контингентом. Идея рыцарства как несанкционированного государством сообщества, устанавливающего справедливость (рыцари к тому же еще и закрыты латами), очень привлекательна! Наиболее удобным для такого контингента является разыгрывание мифа о Парцефале.

В этом мифе масса терапевтических срезов. Особенно это касается сцены, когда Парцефаль видит пять Красных Рыцарей. Однажды на группе в этой сцене один молодой человек, игравший Парцефала, вышел из контекста сказочного психодраматического пространства в контекст своей реальной жизни и сказал: “Я видел этих Красных Рыцарей — они ездят на BMW с тонированными стеклами, и тогда я понял, что хочу стать бандитом”. Это инсайт?

Наш сегодняшний герой принимает “бритоголовых” за рыцарей. Таким образом он втягивается в идею братства — естественно, ошибочно.

*Пример.* Костя, несколько флегматичный мальчик, который воспитывался жесткой и властной мамой — ну, типичный Парцефаль, — добродушный, все принимающий за чистую монету, в своем порыве оторваться от матери, видя “рыцарей” в тонированных машинах, втягивается в криминал. Так вот, он дал сильнейшую эмоциональную реакцию в сцене, когда вбегает старуха и начинает обвинять Парцефала у рыцарского Круглого стола короля Артура. Помните? “Это не герой! Это насильник! Ублюдок!”. Костя разрыдался, и уже отсюда мы вышли на его психодраму. Ясно, *чей* голос он постоянно слышал: “Ты ничтожество, ты весь в отца”.

Работая в сказках с пространством, мы разделяем его на две части: с одной стороны комнаты — сказочное психодраматическое пространство, а с другой — пространство психодрамы о его собственной жизни. Получается *сквозная* драма — здесь играет сказка, а здесь личная психодрама. Если протагонист выходит из сказочного пространства, сказка застывает вместе со сказочными персонажами. По окончании личной психодрамы мы просим протагониста вернуться в сказку. Пространство для наркомана имеет огромное значение, поскольку в силу болезни он длительное время находился в “ином” мировосприятии. Пространство всегда “выводится из роли”, чтобы на этом сказка действительно завершилась.

## СОЦИОДРАМАТИЧЕСКАЯ ИГРА "ТЮРЬМА"

Это упражнение родилось, когда у нас на группе, где преобладали наркозависимые, появился вечно недовольный молодой человек, который сетовал, что и жизнь, и люди к нему несправедливы.

Очередной проблемой было то, что ему нахамили в ЖКО, и он кричал, что существует закон, они не имеют никакого права так обращаться с ним. И тогда из группы ему совершенно резонно заметили, что мы (наркоманы) нередко нарушали закон.

Директор вмешался: "Хорошо, а теперь давайте себе представим, что вы получили за все правонарушения, которые совершали, на полную катушку — по совокупности, включая отбирание игрушки у соседской девочки. Только одна просьба: назовите срок". Все оживились. Сроки называли в районе ста лет и более.

Участникам группы предложили занять свои места в камерах, которые обозначаются стульями, и объявили: "Вы сидите за то преступление, которое вы совершили, но оно осталось безнаказанным". Постепенно камеры стали заполняться. Оставшимся участникам предлагалось взять роли надзирателей. (В группе, где находятся наркоманы с небольшим сроком ремиссии, редко кто соглашается быть надзирателем. Тогда им можно предложить роли адвокатов или социальных работников.)

"Еще одно условие — ночью вы можете общаться друг с другом. Вы можете разговаривать. И у вас есть возможность побега. Вы можете убежать сразу все, а кто-то может и остаться. Выбирайте и действуйте... Итак, вы убежали, проходит некоторое время, и сейчас вы можете обговорить, кем вы стали и как использовали свободу". А дальше группу отпускают в свободный полет.

*Комментарий.* Это упражнение дает возможность нравственно переосмыслить свои поступки и поделиться этим в игровой обстановке. Часто в результате происходит выход в психодраму с конкретным протагонистом. Суть заключается в следующем: ты можешь убежать из тюрьмы, но убежишь со своим преступлением. Тебе надо с этим что-то делать.

В западных моделях работы с наркозависимыми всегда приветствуется освобождение от чувства вины и приобретение чувства ответственности, то есть ты отвечаешь за свои поступки, но ты не виноват. Реально такой когнитивный и эмоциональный скачок сделать практически невозможно. У наркомана существует внутреннее убеждение, что если он выздоравливает, то уже этим все преступления (грехи) прощены. На самом деле в неосознаваемой интрапсихической реальности такого не происходит, и чув-

ство вины остается непроработанным, постепенно “подгрызая” изнутри. Поэтому данным упражнением мы его [чувство вины] хотя бы обозначаем. Реально сам факт выздоровления — это не подвиг, а серьезный труд. Мы бы назвали “Тюрьму” игрой на социальное созревание, неким маркером готовности к подлинному взрослению.

## **ПРО ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ И БОЛЬНЫХ ГЕПАТИТОМ С**

Их типичные проблемы таковы: мало времени, обида на судьбу и Бога (и на родителей), боязнь предательства тела, потеря жизненных сил, необходимость перестройки жизни.

На первой стадии, когда такие люди узнают, что они ВИЧ-инфицированы, их психическое состояние соответствует клинике острого горя, и тут возможна только эмпатическая поддержка.

Впоследствии на передний план выходят проблемы, связанные со страхом болезненных манипуляций и операций. Но нередко встречаются и опасение чужой брезгливости, и — что неожиданно для нас — актуализация темы инцеста и раннего сексуального абьюза. Долгое время оставаясь в латентном состоянии, эта “неожиданная” тема просыпается вследствие необходимости часто раздеваться, подвергаться разглядыванию и т.д. Когда рассказываешь об этой категории клиентов, поневоле оставляешь шутовской тон. Но директору совсем не обязательно надевать скорбную маску. Эти ребята молоды, они живые, они хотят жить получше.

### ***История про печень***

Приведем пример работы с ощущением двойного предательства: “Тело предало меня, я виноват, я предал тело”.

Наш клиент Игорь — тугодум, алекситимичный, “замороженный” юноша. Естественно, ВИЧ-инфицированный и больной гепатитом С. Ему предложили пройти курс противовирусного лечения от гепатита С, считающегося болезненным. Игорь предъявил проблему так: “Я очень боюсь, что моя печень не выдержит этого лечения”.

Директор: “Давай ее спросим”. Мы выбрали исполнителя на роль Печени. Не стоит даже упоминать, что Игорь взял на эту роль самую заморенную девушку из группы. Потом был обмен ролями, и оказалось, что Печень потому не выдержит, что она очень злится на Игоря: “Ты негодяй, ты меня

травил всевозможными веществами! Ты заразил меня гепатитом С, меня жрут вирусы, мне плохо. И я еще должна тебе помогать, потому что ты боишься уколов?!"

Игорь спрашивает директора: "Что мне делать? Просить у нее прощения?" Директор: "Не знаю".

Протагонист долго думает и наконец обращается к Печени: "Это я втянул тебя в такое. Однако у нас сейчас появился шанс как-то выкарабкаться. Ты знаешь, я тоже расплачиваюсь за это: и страшно, и уколы дорого стоят, и надо ложиться в больницу, и будет больно, меня будет тошнить. Знаешь, мне бы хотелось, чтобы ты мне помогла. Ты же не можешь мне не помочь, ты же моя".

Опять происходит обмен ролями, Печень мнетя, пыхтит, но уступает. Игорь с Печенью начинают более тепло общаться, то есть у него происходит "примирение с печенью". Потом он уже говорит, что по-прежнему боится уколов, не хочет ложиться в больницу, но больше нет страха, что у него печень "сорвется".

Здесь уместно подчеркнуть, что малые формы в психодраме очень удобны для работы с наркозависимыми. Пусть будет продвижение вперед маленькими шажками. Лучше дать клиенту такой "кусочек", который он сможет "прожевать", "проглотить" и усвоить.

Описание психодрамы с Игорем не занимает и страницы, а реально она продолжалась около трех часов в силу личностных особенностей протагониста. Без помощи дублера действие могло бы длиться и шесть часов, а то и больше.

Когда работают два терапевта, один из них может играть роль постоянного дублера. Мы часто используем такой вариант работы, оставляя, однако, членам группы возможность спонтанно участвовать в дублировании. Хочется отметить, что помимо спонтанного дублирования мы используем технику множественного дублирования, которая очень быстро "приживается" в наших группах. Достаточно один раз показать ее, чтобы предотвратить и остановить подсазки с места. В работе с ВИЧ-инфицированными к дублированию приходится прибегать почти постоянно. Чувства протагониста очень горькие, сразу высказать их он не способен.

### ***Едкий комментарий Анатолия Сергеевича***

Если вы любите конфеты, приглашайте ВИЧ-инфицированных клиентов к себе в группу, они обязательно будут вас угощать. Да еще проследят, съели вы конфетку или положили в целлофановый пакет и потом помыли руки с хлоркой.



Если вы не способны обнять ВИЧ-инфицированного, честнее будет отказаться от работы с этим контингентом.

## ПРО МАМ, ЖЕН И ДРУГИХ СОРАТНИКОВ

Родители наркомана — те, кто существует, чтобы во-  
гнать психотерапевта в гроб.

*Из личного словаря Юли Власовой*

Они приходят на индивидуальный прием, в группу и начинают с извинений за поведение своего ребенка, супруга или брата. Внешне это выглядит как сентенции на тему: “Уж я ли не старалась/старался...”. Возникает большой соблазн дать им то, о чем они просят, то есть доказать их невиновность. Только не поверят, поскольку при созависимости вина — это искаженный поиск своей ответственности в совокупности с любовью. Отказаться от вины для созависимых означает предать любовь. В психодраматической группе у членов семьи зависимых бывает много слез, но мало катарсисов, слезы горькие, щиплющие, парализующие, не приносящие облегчения.

Поведение созависимых — “Мне бы ваши проблемы. Мое горе самое большое” — способно иной раз так разгневать терапевта, что он забудет о своем славном предназначении драматурга и постепенно перетягивает группу в жанр патетической дискуссии, а там и до бесплатной раздачи советов недалеко. Но ведь есть сказки! Множество сказок про и для членов семьи наркозависимых. А уж сказка “вырастит” разогретого протагониста, и с ним можно будет перейти в личную психодраму. Сказка терпеливо подождет. Схема процесса такая: сначала сказка сказывается, потом дело делается, потом сказка досказывается. Все сказки здесь не упомянешь, но одну притчу все-таки изложим.

### **Притча о кресте**

Некоторое время назад на свете жила одна женщина. Судьба ее была весьма трагична. Она считала свою жизнь несчастной, говорила, что жизнь тяжела, в ней слишком много утрат и горя. Эта женщина чувствовала себя усталой, измученной и думала, что ей пришлось пережить уже слишком много.

И однажды она обратилась к Богу с такими словами: "Господи, мне так тяжело! Моя жизнь, наверное, хуже, чем у всех остальных. Господи, я не могу больше нести свой крест. Прошу Тебя, дай мне крест полегче".

И услышала ответ: "Хорошо, ты сможешь выбрать любой, который сочтешь подходящим".

Женщина тут же оказалась в огромной комнате, похожей на склад. В комнате было множество полок, тесно уставленных крестами разной величины. Женщина стала рассматривать кресты и примерять к себе. Брала один за другим, но все они были невыносимо тяжелыми, так что ее сгибало до земли.

Она все перебирала и перебирала кресты. Слезы выступили у нее на глазах: ей казалось, что подходящего не найти никогда. И когда она уже отчаялась, взгляд ее остановился на небольшом крестике, который лежал на одной из дальних полок. "Вот он!" — вскричала она и взяла его в руки. И правда, крест оказался намного легче прочих. И был он ей по силам, именно такой, какой она хотела.

И она снова обратилась к Богу: "Спасибо, Господи! Нашла я крест, который смогу нести всю жизнь!" И услышала ответ: "Посмотри внимательно: чье имя на нем написано? Знаешь ли ты этого человека?"

Женщина взглянула на оборотную сторону креста и с удивлением увидела там собственное имя. Это был ее крест, который она носила всю свою жизнь.

Вот и закончены наши заметки о Грезящих Изгнанниках. Нам, конечно, было бы легче показать, чем рассказывать, а тем более писать. И поскольку мы стараемся свято соблюдать психодраматические каноны, в заключение предложим немного "консервов". Они представлены списком сказок, историй и мифов, которые прекрасно зарекомендовали себя в работе с наркозависимыми и созависимыми клиентами. Они не так популярны в психотерапевтической среде, как "Аленький цветочек" или "Русалочка", но в меньшей степени обладают психологической глубиной и целительными возможностями. А какие роскошные выходят социодрамы!

*Г.Х. Андерсен. "Девочка, наступившая на хлеб"* — о последствиях роковых неверных шагов, о поклонении ложным ценностям, об изменении жизни, о покаянии и прощении. Особенно рекомендуется в работе с клиентами, прошедшими тюремное заключение. *"Красные башмачки"* — о том же, а еще об одержимости и потере контроля, и о жертве, которую надо принести ради освобождения. *"Ель"* — о смысложизненных ориентациях и уровне притязаний. *"Девочка со спичками"* — о реальности и грезах. *"Дочь бо-*

*лотного царя*” — просто сказка для наркоманов. *“История одной матери”* — просто сказка для мам наркоманов.

*В. Гауф. “Карлик Нос”* — о родительском отвержении, о Трансформации, об околдовывании и об ответственности за собственную реабилитацию. Незаменимая история в работе с ВИЧ-инфицированными. *“Маленький Мук”* — о сложном пути к победе. Рекомендуется всем молодым людям с заниженной самооценкой. Также для них рекомендуем сказку *Ш. Перро “Ослиная шкура”*. Кроме того, она дает возможность отреагировать тему инцеста.

*Братья Гримм. “Танс и Гретель”* — снова о родительском отвержении, об ошибочном выборе и ответственности за выход из сложной ситуации. Актуальна для всех молодых людей, живущих в смутное время, а также для их родителей.

*Русские народные сказки: “Гуси-лебеди”* — об умении принимать и оказывать помощь; *“Финист Ясный Сокол”* — для всех молодых людей и про всю их жизнь; *“Колобок”* — о том, как важно вовремя менять стратегию поведения.

*Мифы: конечно, о Парцефале, о Психее* — в первую очередь, но для наркозависимых и их матерей история о Персефоне, Аиде и скорбящей Деметре — одна из самых созвучных их переживаниям; о Тезее и Минотавре — о долгом пути по лабиринту, снова — о жертве и о том, что желаемое не всегда приносит счастье; а психотерапевтам имеет смысл вспомнить историю раненого целителя Асклепия.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Драматерапия / Под ред. С. Митчелл. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.
2. Зеленский В.В. Аналитическая психология. Словарь. С-Пб: Б.С.К., 1996.
3. Калшед Д. Внутренний мир травмы. М.: Академический Проект, 2001.
4. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом. М.: НФ “Класс”, 1998.
5. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М.: НФ “Класс”, 1993.
6. Морено Я. Психодрама. М: ЭКСМО-Пресс, 2002.
7. Платов А. Трикстер или обратная сторона монеты // Мифы и магия индоевропейцев. М.: Менеджер, 1997.
8. Психодрама: вдохновение и техника / Под ред. П. Холмса и М. Карп. М.: НФ “Класс”, 1997.

9. Радин П. Трикстер. С-Пб: Евразия, 1999.
10. Снискер В. Безумная мудрость. С-Пб: Питер, 2000.
11. Сэмьюэлс Э., Шортеф Б., Плот Ф. Критический словарь аналитической психологии К. Юнга. М.: МНПП "ЭСИ", 1994.
12. Хиллман Д. Архетипическая психология. С-Пб: Б.С.К., 1996.
13. Юнг К.Г. Душа и миф. Шесть архетипов. Киев: Post-Royal, 1996.

## ОБ АВТОРАХ

**Власова Юлия Валерьевна** — психолог, психодраматерапевт, ведущая психотерапевтических и тренинговых групп. Бизнес-тренер. Автор и ведущая реабилитационных программ для людей, страдающих химической зависимостью. Ведущий специалист отделения медико-психологической реабилитации Рязанского областного наркодиспансера. Проводит индивидуальное консультирование и терапевтические группы (психологический клуб “Река”).

**Ивлева Марина Сергеевна** — шеф-редактор службы специальных проектов газеты “Владивосток”, победитель конкурса Приморского краевого отделения Российской психотерапевтической ассоциации в номинации “За популяризацию психотерапии в СМИ”, 1999, 2001 гг.

**Кравец Светлана Владимировна** — психолог, психодраматерапевт. Кандидат психологических наук. Сотрудник лаборатории посттравматического стресса.

**Лопухина Елена Владимировна** — директор Института психодрамы и ролевого тренинга, президент Ассоциации психодрамы, член-учредитель Федерации европейских психодраматических тренинговых организаций, преподаватель Института практической психологии и психоанализа, тренер Профессиональной психотерапевтической лиги.

Сертификаты — психодраматерапевта международной обучающей программы “Психодрама”; психодраматерапевта, группового терапевта и социометриста международной обучающей программы “Психодрама, групповая психотерапия и социометрия”, психотерапевта Европейской ассоциации психотерапии.

Психодраматическая практика и обучение психодраме: в Москве, Санкт-Петербурге, Владивостоке, Екатеринбурге, Липецке, Тольяти, Нижнем Новгороде, Великом Новгороде, Перми.

**Михайлова Екатерина Львовна** — психолог, психодраматист, тренер (сертификаты Европейской ассоциации психодрамы и американского Учебного центра "Иннерстейдж"). Кандидат психологических наук. Ведущий специалист и руководитель учебного курса по психодраме Института групповой и семейной психотерапии, профессор факультета психологического консультирования и психотерапии Московского городского психолого-педагогического университета. Автор многочисленных публикаций по вопросам практического использования психодрамы в психотерапии и тренинге.

**Огороднов Леонид Михайлович** — психолог, психодраматерапевт, сотрудник психологического центра "Мир в себе" Академии Федеральной пограничной службы.

**Орлов Алексей Борисович**, психолог, психотерапевт. Работает в Научном центре психического здоровья РАМН, в отделении психосоматических и пограничных расстройств. Получает психоаналитическое образование.

**Светлова Ольга Юрьевна** — клинический психолог, сотрудник отделения медико-психологической реабилитации Рязанского областного наркодиспансера.

**Симонова Елена Михайловна** — психолог, психодраматерапевт, автор и ведущая обучающих программ, преподаватель, бизнес-тренер. Зав. отделом профилактики наркомании Юго-Восточного округа Москвы. Лауреат Морено-фестиваля 2002 г.

**Слабинский Владимир Юрьевич** — директор Института позитивной психотерапии, транскультурной семейной терапии и психосоматической медицины, психодраматерапевт, преподаватель, зам. главного редактора научно-практического журнала "Позитум", победитель конкурса Российской психотерапевтической ассоциации в номинации "Лучший тренер Приморья", 2000, 2001 гг.

**Спильная Ирина** — врач-психотерапевт, психодраматерапевт. Автор и ведущая программ по первичной профилактике наркомании для девиантных подростков. Сотрудник НД № 6 Юго-Восточного округа Москвы. Лауреат Морено-фестиваля 2002 г.

**Устинова Ксения Константиновна** — врач-психотерапевт, психиатр-нарколог, психодраматерапевт. Кандидат мед. наук. В настоящее время работает в школе № 1321 "Ковчег".

**Шильштейн Евгения** (Израиль) — психолог, психодраматерапевт, кандидат психологических наук.

**Шитов Евгений Анатольевич** — врач-психиатр, нарколог, сотрудник отделения медико-психологической реабилитации Рязанского областного наркодиспансера.

**Щербаков Анатолий Сергеевич** — врач-психиатр, нарколог, психодраматерапевт. Зав. отделением медико-психологической реабилитации Рязанского областного наркодиспансера. Бизнес-тренер.

**Щурова Кристина Вячеславовна** — психолог, психодраматерапевт, преподаватель, автор и ведущая обучающих программ. Бизнес-тренер. Дважды лауреат Международного Морено-фестиваля. Проводит индивидуальное консультирование и терапевтические группы (психологический клуб “Река”). Координатор и ведущая профессионального психотерапевтического клуба.

**Янин Сергей Вениаминович** — врач-психиатр, психодраматерапевт, ведущий психотерапевтических и учебных групп, бизнес-тренер.

## ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ И ПОНЯТИЯ\*

**“In situ”.** Морено полагал, что *психодраму* следует применять в той самой ситуации и на том месте, где происходит конфликт, так сказать, “в полевых условиях”. Можно проводить психодраму дома, в школе, на работе или на улице. Примером такого подхода может служить работа с членами семьи в их собственном жилище. Возможно, для воспроизведения важных сцен Морено использовал бы не только гостиную, но также кухню и спальню. По мнению Морено, Фрейд работал с пациентами “в искусственной обстановке”. В психодраме, даже если *протагонист* воспроизводит свои конфликты на сцене, ему дается много времени на то, чтобы вспомнить обо всех конкретных деталях обстановки и подробно описать их, тогда драматическое действие будет происходить как бы “in situ”.

**Аксиодрама.** Драма, построенная на исследовании этических социальных ценностей. Аксиодрама была создана Морено как метод для работы с “культурными консервами”. Чтобы представить этот подход, Морено издавал протоколы аксиодрам; самой известной драмой такого рода является та, где театральный зритель нападает на актера, играющего роль Заратустры. Конечная цель аксиодрамы — заставить всех участников: актера, режиссера, драматурга и даже зрителя — показать свое подлинное “Я”, не скрываясь за маской или за ширмой какой-то роли. Другая запись аксиодрамы представляет собой спор со священником, которого призывают произнести проповедь на улице, а не в церкви. Морено рассматривал аксиодраму как первый этап развития *социодрамы* и *психодрамы*.

**Вспомогательное или дополнительное “Я”, вспомогательное лицо (Auxiliary ego или Ego auxiliary).** Член психодраматической груп-

---

\*Приводимые термины и определения заимствованы из книги Рене Марино “История Доктора. Дж.Л. Морено — создатель психодрамы, социометрии и групповой психотерапии” (М., НФ “Класс”, 2001).



пы, ко-терапевт или рядовой участник, который играет какую-то роль в психодраме другого; вспомогательное лицо, активно играя свою роль, участвует в *драматическом действии*. Например, когда в игру должна вступить мать протагониста, кто-нибудь, следуя указаниям *протагониста* или *директора*, играет ее роль. Вспомогательное “Я” следует указаниям директора, поскольку его задача — “обслуживать” терапевтические потребности протагониста. Когда протагонист предлагает кому-то из группы побыть своим вспомогательным “Я”, важную роль в выборе такого партнера играет феномен *теле*.

**Двойник (“дубль”, *alter ego*, *внутренний голос*).** Человек, который играет роль или какой-то аспект роли *протагониста*. Протагонисту иногда необходим человек, который его замещает, играет его роль, осуществляет “дублирование”. Этим человеком, *вспомогательным “Я”*, может быть как прошедший специальную подготовку терапевт, так и обычный участник группы. Приведем пример использования техники дублирования: подросток, который чрезмерно сдержан в выражении своих чувств, вспоминает эпизод, когда его унизил отец, но не чувствует при этом агрессии. Тогда в игру вступает “внутренний голос”, который начинает выражать вытесненную агрессию за подростка. Постепенно подросток “разогревается” и сам начинает ощущать гнев, после чего дублирование уже практически не нужно.

**Действие или драматическое действие, разыгрывание, воспроизведение в действии (Action или Enactment).** Та часть психодраматической сессии, когда какая-то ситуация или конфликт после обсуждения представляется на *сцене* или ином пространстве действия. Участникам предлагают в драматической форме изобразить их жизненные ситуации или же проиграть в действии те встречи и конфликты, которые существуют лишь в фантазии или как воспоминания. Человеку, на котором сосредоточено внимание всей группы — *протагонисту*, — помогают выяснить и проработать установки и чувства, вызванные житейской ситуацией или конфликтом, неважно, идет ли речь о прошлом, настоящем или будущем. Действие происходит только после *разогрева*, за ним следует *последствие* — период шеринга. По мнению Морено, когда протагонист заново переживает ту или иную ситуацию, например, потерю любимого человека, это не только ведет к инсайту, но, кроме того, создает нужную дистанцию между человеком и событием, которое в результате, когда на него смотрят второй раз, теряет свою эмоциональную заряженность.

**Директор.** В психодраме или социодраме ведущего или терапевта называют словом "директор". Развивая техники психодрамы, Морено пользовался театральным словарем\*. Это слово дает представление о роли и функции человека, который обеспечивает для группы безопасное пространство, где можно исследовать жизненные ситуации. Директор отвечает за группу, ведет психотерапевтическую сессию в согласии с правилами и техниками психодрамы, обеспечивает необходимое продолжение терапевтической работы. Роль директора более активна и директивна, чем роль психоаналитика; директор, например, стремится свести к минимуму процесс переноса.

**"Зеркало".** Иногда *протагонист* неясно представляет сам себя или же директор хочет, чтобы протагонист посмотрел на себя со стороны и что-то осознал. В таких случаях директор может воспользоваться техникой психодраматического зеркала. Обычно при этом протагонисту предлагают побыть зрителем и посмотреть, как на сцене его слова и действия изображает *дополнительное "Я"*. Дополнительное "Я" играет роль протагониста, подражает его поведению, старается своими движениями и словами передать его чувства, показывает его "зеркальное отражение". Человек, играющий эту роль, стремится изобразить протагониста как можно точнее, чтобы представить протагонисту как бы видеозапись его поведения. Но бывают ситуации, в которых "зеркало" намеренно искажает черты протагониста, чтобы возмутить его спокойствие, мобилизовать его: тогда протагонист из пассивного зрителя превращается в активного участника — актера, который своей игрой исправляет ошибки в понимании своего образа, допущенные "зеркалом".

**"Культурные консервы".** Конечный продукт творческого усилия, например, книга, пьеса, симфония. Морено посвятил много усилий борьбе с "культурными консервами", особенно в театре. Он считал, что "культурные консервы" являются препятствием для творчества, и мечтал заменить их новой альтернативой — спонтанным поведением.

**Монолог.** *Протагонист* высказывает свои мысли и чувства, которые обычно скрывает или сдерживает, что напоминает театральные "реплики в сторону". Например, *директор* психодрамы предлагает протагонисту разыграть встречу с его умирающей матерью и говорит: "Прежде чем войти в ее комнату, давайте совершим небольшую прогулку, и вы будете говорить о том, что в вас происходит, когда вы собираетесь зайти к матери". Протагонист начинает выражать вслух свои мысли и чувства. Это помогает протагонисту или директору достичь

---

\* Английское слово "director" в театральном контексте означает "режиссер" или "режиссер-постановщик".

инсайта и понять что-то новое. В будущем протагонист может использовать эту технику в качестве “разогрева” перед реальным визитом к матери и т.д.

**Обмен ролями.** Участник *психодрамы* или *социодрамы*, чаще всего протагонист, меняется ролями с кем-то еще, чтобы посмотреть на ситуацию с иной точки зрения или глазами другого человека. Протагонист, например, сын, разыгрывающий ситуацию взаимоотношений со своей матерью, играет роль матери, а мать играет роль своего сына. В случае психодрамы “*in situ*” это реальная мать, в другом случае мать может быть представлена *вспомогательным лицом*. При обмене ролями сын разыгрывает роль матери, мать играет роль сына. При этом можно увидеть и исследовать разные формы искажения межличностного восприятия, а потом исправить их в действии. Сын, оставаясь самим собой, начинает лучше понимать чувства матери и то, как она себя воспринимает; аналогичный процесс происходит в матери, когда она играет роль сына. Морено считал, что это самая важная техника психодрамы и социодрамы, — она помогает каждому человеку постичь внутренний мир другого. Эта техника опирается на эмпатию, но она делает еще один шаг, поскольку внутренний мир другого человека воспроизводится в действии.

**Протагонист.** Когда на *психодраматической* сессии исследуется жизнь или какие-то особенности человека, такого человека называют *протагонистом*. С психотерапевтической точки зрения этот человек является на данный момент центральной фигурой драматического действия, даже если на сцене он играет второстепенную роль. На психодраматической сессии протагониста часто выбирают в процессе *разогрева*.

**Процесс-анализ (процессинг).** Аналитический разбор психодраматической сессии с точки зрения а) направленности действий директора, б) психологического содержания работы протагониста, в) собственных процессов, происходящих в группе.

**Психодрама.** Терапевтический метод, созданный Морено: исследование жизненных ситуаций и конфликтов с помощью *воспроизведения* или *отыгрывания* их в *действии*, а не только с помощью разговоров о них. Психодрама стремится открыть “правду” жизни каждого человека в его взаимоотношениях с другими людьми и с окружающим миром. Психодраматическая сессия состоит из трех частей: *разогрева*, *драматического действия* и *шеринга*. По ходу сессии применяются многочисленные психодраматические техники, в том числе *дублирование*, *обмен ролями*, *зеркало*, *хор*, *монолог*. Морено придумал несколько разновидностей психодрамы, в том числе спонтанную

психодраму, запланированную психодраму и отрепетированную психодраму. Как правило, психодрама предполагает участие группы, но возможна и индивидуальная психодрама, в частности, при тяжелых психических заболеваниях. В этом случае роли дополнительных "Я" исполняют обученные профессионалы.

**Сверхреальность (surplus-reality).** Мир драматического действия, место, где могут найти свое воплощение идеи и образы. Сюжеты из области научной фантастики, воображаемые ситуации, пугающие или желанные воображаемые события — все это можно ярко пережить в особом пространстве, специально созданном для их воплощения. Другими словами, сверхреальность есть реальность, измененная с помощью воображения, когда одни аспекты могут быть преувеличены, а другие сведены к минимуму. В психодраме, как и в реальности, люди призваны вносить в жизнь что-то свое, чтобы делать ее лучше или "больше", поскольку это меняет взгляд на реальность. Можно использовать сверхреальность и в повседневной жизни, когда это не влечет за собой потерю контакта с реальностью или не является симптомом такой потери контакта.

**Со-бесознательное (Co-unconscious)** или **общее бессознательное.** См. *теле.*

**Социальный атом.** Конфигурация всех значимых взаимоотношений человека. Социальный атом, например, может состоять из супруга, друзей, сотрудников, сюда может входить любимое домашнее животное или умерший родственник, который важен для человека. Социальный атом можно представить графически, выделив в нем значимые взаимоотношения прошлого или настоящего и оценив их с точки зрения интенсивности и степени близости или дистанции. Концепция социального атома сильно повлияла на методики составления генограмм.

**Социодрама.** Психодраматический подход к решению социальных проблем, созданный Морено; как и психодрама, подразделяется на категории спонтанной социодрамы, запланированной социодрамы и отрепетированной социодрамы. Не стоит смешивать социодраму с социальной драмой, которая написана драматургом и имеет лишь слабое или косвенное отношение к зрителям и к самому драматургу. Типичным примером социальной драмы является "Вестсайдская история". Социодрама отличается от психодрамы как своей структурой, так и целью. Психодрама структурирована вокруг частной проблемы отдельного человека или (в случае семейной психодрамы) малой группы людей. В центре же социодрамы стоит коллективный

аспект проблемы, а все частное отступает на второй план. Хорошим примером социодрамы является, в частности, группа белых и чернокожих участников, которые исследуют расовые проблемы. В социодраме “протагонистом” является подгруппа; сессия состоит из *разогрева, действия и шеринга*.

**Социометрия.** Научный метод, с помощью которого можно количественно измерить взаимоотношения в группе. Этот метод позволяет предсказывать законы межличностных взаимоотношений, которые будут действовать в конкретных ситуациях.

**Спонтанность.** Способность человека адекватно реагировать на новую ситуацию или же по-новому реагировать на ситуацию привычную. Другими словами, спонтанная реакция человека основана на *сейчас*, а не на том, чему он научился в прошлом и что он слепо прилагает каждый раз ко всякой ситуации. По мнению Морено, спонтанность связана с творческими способностями. Дети, “не испорченные” условностями, “культурными консервами” или стереотипами, являются для Морено образцом спонтанности.

**Сцена.** Специальное место для проведения психодрамы. Поскольку в сессии участвуют все присутствующие — и зрители, и протагонист, — сценой, согласно первой модели Морено, можно назвать весь психодраматический театр. В более узком смысле слова сценой называют ту часть пространства, где стоит протагонист, разыгрывающий драматическое действие. Существовали разные модели организации пространства сцены. Сцена, на которой работал Морено, обычно располагалась на нескольких уровнях, что соответствовало разной степени включенности в действие, а также имела балкон. При психодраматической сессии “*in situ*” сценой становится реальное место событий.

**Теле.** Согласно Морено, *теле* является фактором, влияющим на степень неслучайности социальных конфигураций. Гордон Олпорт определяет *теле* как способность с помощью особого инсайта понимать другого человека, способность точно воспринимать другого и чувствовать его. Если попытаться дать рабочее определение этому термину, можно сказать, что *теле* проявляется как мгновенное невербальное общение (например, когда двух людей в толпе по загадочным причинам тянет друг к другу) или как бессознательная взаимная привязань (например, на психодраматической сессии протагонист выбирает одну женщину из группы на роль своей матери, а та уже заранее “знает”, что он выберет именно ее). *Теле* является важнейшим фактором работы группы, поскольку в итоге помогает людям понять свои идентификации и увидеть динамику своего переноса.

**Хор.** Аудитория или подгруппа дополнительных лиц, которые повторяют некоторые фразы или усиливают некоторые чувства, подобно хору в театре Древней Греции. Повторяя привычные упреки, сомнения или другие фразы, провоцирующие тревогу, они углубляют переживания *протагониста*. Реплики хора могут передавать как конфронтацию, так и поддержку, — в зависимости от психологической ситуации, от хода сессии и от терапевтических потребностей протагониста.

**Шеринг.** Третья часть сессии *психодрамы* или *социодрамы*, в процессе которой каждому члену группы, как *протагонисту*, так и всем участникам, предлагают поделиться своими переживаниями, связанными с только что разыгранным *драматическим действием*. Все члены группы обмениваются своими чувствами и мыслями, но интерпретации или объяснения исключаются. Шеринг помогает участникам лучше осознать, с какими ролями или членами группы они идентифицируются. Часто это приводит к инсайту или к новым драматическим действиям, в которых протагонистами становятся другие члены группы. Особенно важно участие в шеринге того, кто только что был *дополнительным "Я"*. Когда предстоит распределять роли между участниками, следует учитывать феномен *теле*, который в этом случае является важным фактором.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Часть I

#### О “ПСИХОДРАМАТИЧЕСКИХ ПРЕДМЕТАХ” И О ПРЕДМЕТЕ ПСИХОДРАМЫ

- Е. Лопухина Е. Михайлова*  
7 Один день в психодраматической реальности
- К. Щурова*  
33 Путешествия в страну Гудвина: Психодрама  
в символической реальности
- К. Устинова*  
51 Говорящие предметы — символы семейных отношений
- Е. Шильштейн*  
83 “Пустой Город”, или Психодрама на заданную тему
- Е. Симонова, И. Спильная*  
100 Мирный атом, или Групповая работа в  
психодраматической клиентской группе

### Часть II

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ МОДЕЛИ В ДЕЙСТВИИ

- Е. Лопухина, Е. Михайлова*  
111 Чему мешали кожаные перчатки, или “Дочки-матери”:  
вечная история
- А. Орлов*  
131 “Сложный” протагонист в психодраме
- С. Кравец*  
138 Некоторые данные о возможности вытащить себя  
из болота за волосы: Опыт работы в студенческой  
группе со сменным директором

- Л. Огороднов*  
147 В пространстве — время здесь... Психодрама  
и психологическое время личности
- Е. Симонова*  
176 Двудликий Янус и Великий Океан: Об интеграции  
в работе психотерапевта методов эриксоновского  
гипноза и психодрамы
- В. Слабинский, М. Ивлева*  
185 Плачь, любимая, плачь...

### Часть III

#### "ГОРЯЧИЕ ТЕМЫ": СЦЕНЫ ИЗ ЖИЗНИ, МИФЫ И ПОИСКИ ВЫХОДА

- Е. Лопухина, Е. Михайлова*  
209 Кто сказал: "Все сгорело дотла..."
- К. Щурова*  
234 Школьное сочинение: Психодрама с подростками  
в условиях средней школы
- А. Щербаков, Ю. Власова, Е. Шитов, О. Светлова*  
253 Игра против игры. Заметки о психодраматической  
работе с зависимыми от азартных игр
- С. Янин*  
264 Спецпреьера. Опыт психодраматической работы  
в психиатрической больнице специализированного  
типа
- А. Щербаков, Ю. Власова*  
281 Заметки о тех, кто грезит
- 301 Об авторах
- 304 Основные термины и понятия



“ИГРАТЬ ПО-РУССКИ”:

ПСИХОДРАМА В РОССИИ: ИСТОРИИ, СМЫСЛЫ, СИМВОЛЫ

Составители Е.В. Лопухина, Е.Л. Михайлова

Координатор проекта К.В. Щурова

Редактор И.В. Тепикина

Компьютерная верстка С.М. Пчелинцев

Главный редактор и издатель серии Л.М. Кроль

Научный консультант серии Е.Л. Михайлова

Изд.лиц. № 061747

Гигиенический сертификат

№ 77.99.6.953.П.169.1.99. от 19.01.1999 г.

Подписано в печать 15.03.2003 г.

Формат 60×88/16. Гарнитура Оффисина. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 20. Уч.-изд. л. 17,8. Тираж 2 тыс. экз.

Заказ №

М.: Независимая фирма “Класс”, 2003. — 320 с.

103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под. 6.

E-mail: [igisp@igisp.ru](mailto:igisp@igisp.ru)

Internet: <http://www.igisp.ru>

ISBN 5-86375-050-2 (РФ)

Отпечатано в ППП “Типография НАУКА”.

121099, Москва, Шубинский пер., 6.

[www.kroll.igisp.ru](http://www.kroll.igisp.ru)

Купи книгу “У КРОЛЯ”