
ПСИХОТЕРАПИЯ И ПСИХОПРОФИЛАКТИКА

ИНТЕГРАЦИЯ ПСИХОДРАМЫ С ДРУГИМИ ПОДХОДАМИ В РАБОТЕ С ПАЦИЕНТАМИ, СТРАДАЮЩИМИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ И ЗАВИСИМОСТЯМИ

С.А. Кулаков, Р.Д. Миназов

*РГПУ им. А.И. Герцена, Санкт-Петербург
Реабилитационный центр «Преодоление», Казань*

Работа с пациентами с «архаическими заболеваниями Я», психосоматическими расстройствами, химическими и нехимическими зависимостями (Г. Аммон) [1] и исследование их корней убедили нас, что применение одной психотехнологии не всегда дает ощутимый эффект, и мы искали вмешательства, подходящие для данной группы пациентов. В этом ключе такой «старый» психотерапевтический метод, как психодрама, на наш взгляд, оказался очень удачным инструментом.

Чем привлекает психодрама?

Психодрама обладает своей собственной хорошо разработанной теорией.

Психодрама позволяет обойти защитные механизмы.

Психодраматические сессии не содержат формального анализа.

Психодрама избегает оценок.

Психодрама выносит внутренние образы на психодраматическую сцену.

Символический (метафорический) разогрев позволяет специалисту быстрее войти в объектные отношения пациента.

Психодрама – это одновременно аналитический и действенный метод.

Этот метод совместим с другими психотерапевтическими подходами.

С методом психодрамы хорошо сочетались теория объектных отношений [15], аналитическая психология, кататимная психотерапия или символдрама [5, 11], арт-терапия и арт-анализ. Объединение психодрамы с экзистенциальным анализом [4, 8, 13], подчеркивало ее традиционную принадлежность к экзистенциально-гуманистическому направлению. Трудно отказаться от интеграции психодрамы и системной семейной терапии. Семейная терапия, являясь по существу интегративным методом, использует очень много техник психодрамы, а такие методы, как семейные расстановки (Б. Хеллингер), геносоциограмма (А.А. Шутценбергер), без сомнения, испытали на себе большое влияние психодрамы и социометрии. Именно в семейной психотерапии впервые получили свое развитие конструктивистский и нарративный подходы [14], явившиеся своеобразной интеграцией философии постмодерна, теории и практики психоанализа, системного подхода. Психодрама также хорошо объединялась с такими методами, как гештальт-терапия [3], бихевиоризм, и многими другими. Перечислим некоторые интегративные подходы, которые мы используем в своей практике.

Психодрама и объектные отношения. З. Морено [7, 9] предпочитала подход, который называли «вертикальным». Этот подход сосредоточивается на прошлом и примитивных переживаниях и может быть назван регрессивным в том смысле, что рассматривает прошлое, события, происшедшие в детстве, пытаясь объяснить проблемы в настоящем. В этом отношении З. Морено имеет много общего с психоаналитиками и их интересом к прошлому.

Многие психодраматические сессии переходят от сцен в настоящем к драмам детства. Такая способность интегрировать встречные (горизонтальные) и регрессивные (вертикальные) взгляды на функционирование психики является одной из сильных сторон психодраматической техники.

Основой создания этой теории послужило изучение воздействия индивидуальных отношений человека с внешним миром на его внутренний психический мир. Психика и личность представляются как результат связей людей с внешним миром, которые запоминаются (интернализуются) разумом в виде «объект-

ных отношений». Детство рассматривается, как период наиболее активного становления личности, хотя внутренние объектные отношения могут быть изменены и в зрелом возрасте (психотерапией или более глубокими переживаниями).

Процесс изменения психики ребенка при его отношениях с внешним миром называется интернализацией. В результате этого процесса образуется триада опыта: «Я-объект», «Ты/Другой-объект» и аффективная окраска этих отношений. Психическое развитие и после интеграции внутреннего мира не останавливается. Идет развитие «Сверх-Я» и «Я-Идеала», которые ведут к усложнению психики. Вход в объектные отношения можно получить через символические, кататимные предметы. Мики-Маус, что подарил дед внуку, а ребенок поменял на жвачки в школе, это объект, кукла, выброшенная матерью, это тоже объект. Нарушение объектных отношений может способствовать формированию различных ролевых конфликтов, которые можно выявить в ходе психодрамы.

Психодрама и транзактный анализ. Существует много приложений транзактного анализа к психодраме. Самое очевидное опирается на *структурную модель личности* и заключается в возможности психодраматической проработки ее составных элементов. Понятие «*эго-состояний*» как никакое другое подходит для ролевого разыгрывания. Уже простое представление протагониста с помощью трех (*Родитель, Взрослый, Ребенок*) или пяти (как в функциональной модели эго-состояний) персонажей, которые взаимодействуют между собой, спорят или конфликтуют, способно многое прояснить в понимании себя. Например, обнаруживается, что в какие-то ответственные моменты теряется контакт со Взрослым эго-состоянием, что мешает человеку совершать важные действия. Иногда за проявлениями Родительского эго-состояния стоит реальная родительская фигура, с которой у протагониста сложные и драматичные отношения. Особенности Детского эго-состояния могут дать ключик к проблемам из собственного детства человека.

С другой стороны, многие роли в психодраме, выражающие субличности человека, являются не чем иным, как вариантами его различных эго-состояний. Всем хорошо знакома роль «Кон-

тролирующего родителя», «Внутреннего ребенка» (Детское эго-состояние).

Психодрама и гештальт-терапия. Многие положения и технические приемы гештальт-терапии пересекаются с приемами психодрамы. В последние годы опора гештальт-терапевтов на теорию поля, а не на цикл-контакта еще больше сблизил оба этих опытных подхода, принадлежавших экзистенциально-гуманистическому направлению. Преимущества психодрамы заключается в том, что она не столь жестко привязывает пациентов к такому концепту гештальта, как ответственность, а осознание происходит за счет драматического действия и инсайта в действии.

Символдрама и психодрама. Символдрама направлена на работу с конкретными образами-символами, на которых фиксируется заблокированная энергия, в результате чего эти объекты вызывают глубокие переживания или страх. Актуализировав подавленные чувства, символдрама может переходить в психодраму, если на роль символов, вызывающих определенные переживания, становятся реальные члены группы, заменяющие близких, родных и т.п. Мы в нашей практике обычно комбинируем эти методы.

Психодрама и экзистенциальный анализ. Экзистенциальный анализ (и логотерапия, как его составная часть) - это психотерапевтический метод, осуществляемый преимущественно в вербальной форме. В центре экзистенциального анализа стоит понятие «экзистенция» - наполненная смыслом, свободно и ответственно воплощаемая жизнь в создаваемом самим человеком мире, с которым он находится в отношениях взаимовлияния/взаимодействия и противоборства. У психодрамы и экзистенциального анализа есть общий базис, который, в принципе, позволяет применение средств из одного арсенала для целей другого направления. Обе школы относятся к экзистенциально-гуманистическому направлению, используя феноменологический подход.

Отличие психодрамы от экзистенциального анализа в том, что теория психодрамы сведена к описанию набора технических средств и почти ничего не говорит о строении и законах разви-

тия и функционирования психики, а экзистенциальный анализ имеет основательную теоретическую структуру, включающую в себя антропологию, теорию мотивации, теорию эмоций и ценностей.

Остановка саморазвития, чем бы она ни была вызвана, обуславливает различного рода личностные, в том числе и психические нарушения. «Отказ от саморазвития», отказ от своих возможностей в рамках экзистенциального анализа – основной диагноз при самых различных нарушениях. Критерием эффективности такой психотерапевтической работы выступает восстановление способности к саморазвитию. В этом плане психодрама, устраняя акциональный голод через игровое действие, может одновременно ликвидировать и «экзистенциальный вакуум».

Соединение психодрамы и экзистенциального анализа помогает укрепить Я протагониста, увеличивает его спонтанность и усиливает контакт всех участников драмы с их глубинными духовными структурами, придавая действию дополнительную ценность и значительность.

Сравнивая подходы З. Морено и А. Лэнгле [8, 10] можно увидеть параллели между описанием s-фактора и глубинной духовной сущности (Person). Заслуга А. Лэнгле состоит и в том, что он предложил четыре базовые экзистенциальные мотивации. Пациент должен перестать паразитировать на реальности, он должен принять ее, найти свое место и выполнить четыре базовые экзистенциальные мотивации согласно современной теории экзистенциального анализа, разрабатываемой учеником В. Франкла Альфредом Лэнгле: сказать миру «ДА!», сказать жизни «ДА!», сказать себе самому «ДА!» и, наконец, реализовать свой потенциал через конкретные действия в будущем.

Психодрама и юнгианская терапия. Психодраму можно понимать как некий перевод архетипического содержания на язык конкретных пластических образов и действия. То, что мы можем увидеть и пережить, представляет собой не элементы психических структур, отпечаток которых несет на себе психодрама, а всего лишь некий их след, архетипический образ, который в данном случае является символом.

Во снах или многих психодрамах мы встречаем, например, паттерны (образы или действия), имеющие символический характер. Так, во время разогревающего арт-аналитического упражнения клиентка нарисовала свою изоляцию как «обезьянку Шиву». При расспросе удалось установить, что она живет у нее внутри, в грудной клетке (протагонистка страдает астматическим бронхитом). В ходе последующей психодрамы выявились ее тенденции к перфекционизму и сверхконтролю над мужем и подростком-сыном. В результате родственники и друзья стали отходить от нее. В одном из эпизодов легенды о Шиве боги послали карлика, который, возможно, не собирался ему вредить. Шива разорвал карлика пополам и станцевал на обезображенном трупe врага танец всепобеждающего добра. Обратная связь от вспомогательных Я, участвующих в психодраме, о чувствах, которые вызывает навязчивая забота протагонистки, позволила ей задуматься о той роли, которая не соответствует уже новому витку развития отношений в их семье.

Психодрама и поведенческая психотерапия. В рамках психодрамы помощь, которую оказывает психотерапевт, состоит в том, что он вместе с клиентом анализирует причины и характер поведенческих недостатков, выявляемых в ходе психодраматической сессии, приводящих к страданиям, планирует и осуществляет терапевтические мероприятия, направленные на устранение болезненных особенностей поведения [12]. Адаптивные навыки поведения приобретаются и «прорабатываются» также в ходе психодрамы. Терапевты-бихевиористы предполагали, что одни и те же принципы обучения лежат в основе как адаптивного, так и неадаптивного поведения.

Психодрама располагается где-то между современной терапией катарсиса и поведенческой терапией, поскольку признает лечебное влияние и катарсиса, и репетиции поведения и переобучения.

Психодрама и нарративная психотерапия. Нарративный подход (от англ. *narrative* – рассказ, повествование) предполагает, что пациент является тем, чьи знания, эмоции, идеология должны изучаться и использоваться для изменений. Нередко

именно в таких «воспоминаниях» обнаруживается патогенез различных расстройств.

Психотерапевт помогает пациенту создать новую реальность, антинарратив — иной жизненный сценарий, искать альтернативные варианты поведения взамен проблемных поведенческих и смысловых паттернов. Анализ может проходить в виде прояснения «тем», которые определяют способы организации жизненных событий. Поскольку у каждого пациента имеется множество таких тем, психодраматист старается обнаружить ту, что имеет непосредственное отношение к проблеме. Этот подход позволяет установить сотрудничество, предпринять совместные усилия по изучению и изменению тем. Дискурсивно-логический способ не всегда помогает войти в мир переживаний пациента. Метафорический доступ к переживаниям пациента широко используется в психодраме с пациентами с тяжелыми расстройствами личности.

Работа с метафорами. В нарративном подходе метафоры рассматриваются как мельчайшие единицы описательно-образного способа мышления, позволяющие ослабить психологические защиты и раскрыть внутренний мир пациента. Они включают любую открытую или скрытую коммуникацию, в которой одно явление связано с другим. Жест, прикосновение, рисунок, скульптура и язык могут иметь «метафорический оттенок». Метафора — это проекция бессознательного, расшифровав послание, можно оптимизировать процесс психотерапии.

Монодрама. От психодрамы к индивидуальной психотерапии. Одной из возможностей применения техник психодрамы — индивидуальная работа с пациентами [16]. Методический арсенал монодрамы не ограничивается использованием пустых стульев для вспомогательных Я, а включает работу с символическим материалом как воображаемым, так и материализованным с помощью различных предметов, находящихся в кабинете монодрамотерапевта. Монодрама показана в том случае, если, например, отсутствует группа, определенные моменты требуют строгой анонимности, работы в индивидуальной терапии, требуется быстрое управление в кризисных ситуациях и т.п.

Так Марина, 29 лет, обратившаяся за психотерапевтической помощью в связи психогенными поносами, на первой встрече сообщила следующую анамнестическую информацию. Замужем второй раз. Мужу 39 лет. Несколько лет не могла зачать ребенка, затем после лечения у гинеколога-эндокринолога возникла беременность, завершившаяся родами в срок. У ребенка был обнаружен порок сердца, успешно прооперированный. Муж, будучи занят на работе, мало уделял ей внимания, снизилась его сексуальная активность. Возник внутренний конфликт между желанием развестись и не расставаться с ребенком («муж ребенка, естественно, не отдаст: слишком тяжело он достался»). На второй встрече пациентке предложили раскрыть свой внутренний мир через методику «Я как сообщество», используя различные игрушки и символические предметы. Она отметила, что у нее есть «маска грусти», «домашняя часть», куклу с распущенными волосами она обозначила как «разлохмаченная обида». Затем остановилась на матрешке и сообщила, что у нее есть желание «большую часть впихнуть в малую», причем одна часть находится в будущем. Конфликт с мужем «раскрутил» ее воспоминания об одном парне, который остался в ее родном городе (она его держала как «запасной вариант», интимных отношений с ним не было). Используя технику «шаг в будущее», мы в монодраме воспроизвели с ней встречу с этим мужчиной (которого играл психотерапевт), и с «разлохмаченной обидой». Возник «инсайт в действии», который привел к осознанию, что она идеализировала брачные отношения и требовала от мужа невозможного.

В психодраме, которую мы относим к мультимодальной психотерапии [2], необходимо, в первую очередь, развивать технологии работы с аффектами пациента. Гнев, страх, тревога (*angst, anger, anxiety*) имеют общий индоевропейский корень «*angh*» – ограничивать. Сюда же относится и ангина (стенокардия – *angina pectoris*). Причем эти «ограничения» возникают как при избытке влияния (агрессии) в «социальном атоме», так и дефиците любви и отражения. Второй важной задачей психодрамы является освобождение «обезьянки из клетки» как мета-

форы спонтанности (S-фактор, по Морено) через построение различных сцен из прошлого, будущего, фантастического.

Мы перечислили не все возможные комбинации психодрамы с известными приемами и техниками. Некоторые пациенты с одним и тем же «диагнозом» имеют, вместе с тем, разные интересы, сильные и слабые стороны, и эти различия часто больше влияют на прогноз, чем сам диагноз. Одни пациенты получают больше от психодрамы в сочетании с арт-анализом, другие с юнгианской терапией. Преимущество психодрамы заключается, с одной стороны, в том, что интенсивность лечебного воздействия распределяется между участниками группы, с другой стороны, при этом снижается уникальность симптоматики и появляется возможность обсуждения проблем с другими людьми. В эклектизме делается акцент на технической, практической стороне, на избирательном использовании различных видов вмешательства применительно к конкретной ситуации, интеграция (мультиmodalность) чаще ассоциируется с синтезом единой теории на основе различных подходов.

Интегративные процессы в современной психотерапии являются прогрессивным движением по пути построения универсальных психотерапевтических теорий, методологий и практик. Они помогают дополнять и взаимно обогащать различные психотерапевтические подходы. Интеграция вносит вклад в развитие универсальных языков для взаимопонимания различных теоретических школ, что облегчает не только обмен методами, но и выход за пределы узкой и односторонней картины психологической проблематики, характерной для многих подходов.

Литература

1. *Аммон Г.* Психосоматическая терапия / Г. Аммон. СПб.: Речь, 2000.
2. *Блатнер А.* Теоретические основы психодрамы / А. Блатнер // Психодрама и совр. психотерапия. 2003. №4. С. 4-14.
3. *Булюбаши И.Д.* Руководство по гештальт-терапии / И.Д. Булюбаши. М.: Изд-во Института психотерапии, 2004.
4. *Ефимова И.Н.* Психодрама + экзистенциальный анализ: о пользе перекрестного опыления / И.Н. Ефимова // Психодрама и совр. психотерапия. 2004. №1-2. С. 64-73.

5. *Кулаков С.А.* Символдрама – психодрама: интеграция подходов в ходе учебной супервизии / С.А. Кулаков, О.А. Жаринов // Психодрама и совр. психотерапия. №1. 2006. С. 12-17.
6. *Кулаков С.А.* Практикум по психотерапии психосоматических расстройств / С.А. Кулаков. СПб.: Речь. 2007.
7. *Лейтц Г.* Психодрама: теория и практика / Г. Лейтц. М.: Прогресс. 2007.
8. *Лэнгле А.* Person: экзистенциально-аналитическая теория личности: сб. ст.: пер. с нем. /А. Лэнгле. М.: Генезис, 2005.
9. *Морено З.Т.* Обзор психодраматических техник / З.Т. Морено // Психодрама и совр. 2003. № 2(3). С. 4-15.
10. *Морено З.Т.* Психодрама / З.Т. Морено. М.: ЭКСМО-Пресс. 2001.
11. *Обухов Я.Л.* Символдрама введение в основную ступень / Я.Л. Обухов. Ростов н/Д., 2005.
12. *Ромек В.Г.* Поведенческая психотерапия. М.: Изд.центр Академия, 2002.
13. *Франкл В.* Теория и терапия неврозов: введение в логотерапию и экзистенциальный анализ: пер. с нем. / В. Франкл. СПб., 2001.
14. *Фридман Дж.* Конструирование иных реальностей: Истории и рассказы как терапия: пер. с англ. / Дж. Фридман, Дж. Комбс. В.В. Самойлова. М: Класс, 2001.
15. *Холмс П.* Внутренний мир снаружи: психодрама и объектные отношения / П. Холмс. М.: Класс. 2000.
16. *Эрлахер-Фаркас Б.* Монодрама: исцеляющая встреча: от психодрамы к индивидуальной терапии: пер. с нем. / Б. Эрлахер-Фаракс, К. Йорда. Киев.: Ника-Центр, 2004.