

Секция «Психологическое консультирование и психотерапия»
СПТ и психодрама – точки пересечения

Ребрикова Анастасия Ивановна

Студент (бакалавр)

Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики, Кафедра
социальной психологии, Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: nesvent@mail.ru

В настоящее время растет количество всевозможных социально-психологических тренингов, начиная с тренингов личностного роста, повышения уверенности в себе и заканчивая профессионально ориентированными. Это связано, прежде всего, с расширением сфер деятельности людей, многообразием социальных групп для успешного функционирования в каждой из которых необходимы развитые коммуникативные качества, коммуникативная компетентность, способствующая лучшей адаптации в малой группе. Меняются и ценности в нашем российском обществе: размываются традиционные коллективистические, предполагающие кооперацию, и им на смену приходят индивидуалистические, связанные с конкуренцией и демонстрацией своих знаний, умений и навыков. Ведь мир сейчас устроен по принципу: чем увереннее ты себя ведешь, чем более общителен и социально «гибок», тем легче тебе удастся пробиться на высокую должность, тем успешнее будет твоя карьера, тем более компетентным работником ты станешь. Таким образом, потребность различных профессиональных сообществ в людях с развитыми коммуникативными навыками, приводит к повышению спроса на социально-психологические тренинги. В этой связи актуальной, на наш взгляд является разработка новых тренинговых программ, основанных не только на «рекомбинации» традиционных техник, упражнений и привычных обучающих форматов, их подгонки-адаптации под конкретную целевую аудиторию, - но и тренингов, «обогащенных» за счет заимствования и органичного использования техник и идей, зародившихся в русле других СПТ, а также различных направлений групповой психотерапии. Не секрет, что главной особенностью социально-психологических тренингов является работа с группой при помощи самой группы. Именно групповые тренинговые занятия способствуют лучшему усвоению практических навыков, поскольку задействуют механизмы идентификации, подражания, взаимного влияния, а посредством ролевых игр в группе в обстановке безопасности ведущие СПТ пытаются моделировать наиболее значимые аспекты внегрупповой реальности, с тем, чтобы пробудить креативность, улучшить коммуникативные навыки, повысить уверенность в своих силах, скорректировать поведение и т.п.

Наиболее схожим с СПТ методом групповой психотерапии является, на наш взгляд, психодрама. Здесь, мы видим и сближающее ее с СПТ деление сессии на три этапа (фазы), и обязательное наличие разогревающих группу упражнений, и игро-ролевое, основанное на спонтанности, креативности и импровизации взаимодействие «здесь и сейчас», и наличие, на третьем завершающем этапе групповой работы с проблемой своеобразной обратной связи-поддержки главного действующего лица, обозначаемой понятием «шеринг» и многое другое. (Что касается спонтанности, то как пишет К. Рудестам, «спонтанность сближает психодраму с другими групповыми подходами, делающими акцент на принципе «здесь и сейчас». Проблемы и взаимоотношения не обсуждаются в словесной форме, они переживаются в реальном действии в настоящий момент. В психодраматическом действии нет прошлого и будущего, есть только настоящее. Естественные барьеры времени и пространства стираются. При психодраматической конфронтации прошлые проблемы и будущие страхи разыгрываются по принципу «здесь и сейчас». По сути, психодрама дает участнику возможность объективировать значительные события прошлого, которые

хранятся в его памяти» [2, с.107]).

Обращение к психодраме, которая уходит своими корнями к древнегреческому театру, актерскому ролевому взаимодействию, - побуждает обратить внимание на театральные практики обучения правильному сценическому общению и обретению адекватного ситуации сценического самочувствия. (Морено полагал, что «людям свойственна «жажда сценического действия», то есть врожденное стремление к актерству. Это стремление следует подпитывать постоянно действующей силой, которую Морено назвал разогревом. Разогрев - это процесс подготовки участников к спонтанно-креативному поведению [1, с.19]). Кроме того, интерес в качестве источников заимствования техник и упражнений представляют также такие оригинальные ответвления психодрамы как социодрама, плейбэк театр, драматерапия.

Цели работы на настоящем этапе - анализ и сравнительное описание основных принципов, особенностей, этапов, техник и «форматов» СПТ и психодрамы, а также обсуждение возможности использования в СПТ психодраматических техник и подходов к пониманию проблемных ситуаций межличностного взаимодействия. В настоящее время такого рода сравнительный анализ эскизно выполнен. Что касается вопроса эффективности применения элементов базовых психодраматических техник в социально-психологическом тренинге, то, на данном этапе исследования, например, можно предположить, что одна из базовых психодраматических техник - техника «дублирование» подойдет для «тренинга сенситивности», а именно, для тренинга по повышению самопознания и понимания других. В этом случае, с помощью данной техники, возможно, на наш взгляд, поэтапно учиться понимать состояние другого человека в разных, заданных ролевым взаимодействием ситуациях, стараясь копировать его позу, движения, походку и т.д., что создает возможность чувствовать другого за счет активизации процессов эмпатии. Рефлексивный анализ своего отражения в движениях, в мимике другого человека - позволит самому «дублю» понять то, как им воспринимается дублируемый. В случае применения психодраматической техники «зеркало» - дублируемый не только сможет увидеть себя со стороны, проанализировать своё поведение, но и почувствовать отношение дублёра к нему, которое будет объективироваться в неких индивидуальных поведенческих ключах-намёках, позволяющих интенсифицировать процессы восприятия и интерпретации.

Источники и литература

- 1) Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. М., 1993.
- 2) Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. СПб., 1998.