

Н.А.Бакшаева

Креативная драма как метод группового психологического консультирования

Креативная драма – одна из разновидностей групповой психотерапии, названная так Дж.Алланом. Ее цель заключается в отреагировании участниками подавленных побуждений. Изначально метод был предложен для подростков, отличающихся деструктивным поведением, поскольку в ролевом взаимодействии создаются условия для выражения различных мотивационных тенденций, прежде всего мотивов социального поведения (в случае подростковых групп – скорее асоциального поведения, которое может быть реализовано в безопасной ситуации и потому принимаемое окружением).

Креативная драма может применяться также в качестве эффективного метода работы со взрослыми в рамках группового психологического консультирования и в этой связи будет полезной психологам, работающим в организациях различной направленности (в том числе и при работе с персоналом).

Оптимальное количество участников на занятии 10-15 человек (из которых формируется 2-3 микрогруппы для проигрывания сюжетов). При условии наличия у психолога-консультанта достаточного опыта работы с группами, число участников может быть и больше (в этом случае ведущему необходим ассистент). Поэтому для психологов, осваивающих это направление работы, целесообразно начать с группы численностью 5-7 человек. Однако увеличение количества участников предполагает и возрастание временных затрат на каждое занятие, а также увеличение продолжительности серии таких занятий. Занятия можно проводить с различной периодичностью (это зависит от их целей): один-два раза в неделю, или каждый день. Серия драм соответственно может иметь продолжительность от одной недели до нескольких месяцев. Продолжительность серии возрастает в группах решения проблем (30- 50 занятий) по сравнению с группами обучения (7-11 занятий).

Для справки:

Типы групп в зависимости от целей их организации (Р.Кочюнас):

- 1) группы совершенствования личности и обучающие (участники- здоровые люди);
- 2) группы решения проблем (участники – люди, имеющие жизненные и личностные трудности);
- 3) лечебные группы (участники – люди с различными психическими расстройствами, проявляющимися в поведении и эмоциональной сфере).

Участникам предлагается объединиться по желанию в группы по 5-7 человек и придумать какой-либо сюжет (пьесу, игру, детективную историю, сказку и т. п.), которая будет записана на видеопленку и просмотрена непосредственно после записи. После просмотра проводится групповая рефлексия (которая тоже фиксируется видеокамерой); консультант задает вопросы участникам для направления хода рефлексии (Что Вам понравилось в драме? Что не понравилось? Как можно улучшить драму в следующий раз?) На второй стадии глубина анализа, на которую становятся способны участники, возрастает, поэтому вопросы усложняются (Каков главный мотив Вашего персонажа? Симпатичен ли Вам этот персонаж? Почему? Довольны ли Вы своей игрой и игрой партнеров? Почему Вы выбрали именно эту роль? Похож ли персонаж на Вас?).

Цели креативной драмы могут быть представлены в следующем виде:

- Диагностика участников с точки зрения поведения в группе (активность, конформность, альтруизм, экспрессивность и др.);
- Выявление лидера в группе;
- Сплочение участников в процессе игрового взаимодействия;
- Создание положительного эмоционального фона взаимодействия;
- Развитие коммуникативной компетентности и межличностной сенситивности субъектов взаимодействия;
- Формирование и развитие гибкости социального поведения (обогащение поведенческого репертуара участников);
- Изучение социально-психологического климата в группе;
- Развитие социальных мотивов участников (аффилиации, доминирования, статуса, признания, уважения, поддержки);

- Развитие эмоциональных аспектов межличностного взаимодействия (дружбы, любви, симпатии, привязанности и др.);
- Формирование умения рефлексировать и способности к прогнозированию поведения (собственного и партнеров по общению);
- Возрастание сензитивности (чувствительности) к себе как способности осознавать собственные мотивы, эмоции, чувства, потребности, страсти, стремления, ценности, цели;
- Развитие личностных качеств участников в процессе разрешения психологических проблем;
- Возрастание социальной адаптированности участников.

Цели можно представить и в более подробном виде, вероятность их достижения возрастает в случае увеличения продолжительности серии занятий с группой. Креативная драма проводится серийно (как в случае работы с подростками, так и со взрослыми). Кроме того, креативную драму можно применять и как метод семейного консультирования (в этом случае эффективным может оказаться и единственное занятие, если оно органично вплетено в целостную ткань общения психолога с семьей). Минимальное количество занятий при работе с группой совершенствования личности и обучения – 5-7 (в других случаях креативная драма может быть лишь продемонстрирована в целях ознакомления участников, обучающие цели не могут быть достигнуты).

Креативная драма может быть соединена с различными подходами в психологическом консультировании, а именно: гештальтподходом (Ф.Перлза), юнгианским консультированием (в русле которого и была предложена), адлерианским, когнитивным (например, в рамках метода саногенной рефлексии Ю.М.Орлова) и др.

Универсальные проблемы личности (Р.Кочюнас):

1. страх показаться неудачником, некомпетентным;
2. чувство межличностного отчуждения из-за неумения заботиться о другом человеке, любить и быть любимым, из-за боязни других людей;
3. неуверенность в себе и отсутствие самоуважения;

4. переживания по поводу пустоты и бессмысленности жизни;
5. проблемы отношений с близкими людьми и вызываемые ими переживания вины.

Этот список можно продолжить, перечисляя вызываемые трудностями социальных отношений эмоции стыда, страха, гнева, оскорбления и др.

Динамика группового развития (в случае работы со взрослыми) может быть обозначена следующим образом.

Стадия приличий. Для этой стадии характерно длительное обсуждение сюжета, стремление избежать индивидуальной ответственности за его выбор, аккуратность и осторожность в распределении ролей, акцентированная вежливость. На первых занятиях взрослые стремятся вести себя в соответствии с усвоенными социальными стереотипами из стремления к социальной желательности даже если выбирают роли, не свойственные им обычно в жизни. Участники стремятся контролировать собственные побуждения, их поведение не отличается гибкостью. На этой стадии явно выражена озабоченность *самопрезентацией**. В процессе проигрывания сюжетов актуализируется элементарная рефлексия (анализ собственных эмоций и мотивов) и рефлексия поведения (собственного и партнеров по сюжету), проявляющиеся в оценочной позиции; в результате иногда возникает «выключение» из игры отдельных «актеров» (коккетство, смех, застенчивость). Нередко поведение участников отличается неестественностью и наигранностью (воспринимаемой партнерами и осознаваемой ими самими). И хотя гибкость поведения изначально у разных участников неодинакова, к окончанию серии групповых занятий она возрастает (если такая серия включает не менее 7 занятий); у отдельных лиц изменения могут появиться и раньше (это зависит от готовности человека к проработке личных проблем, прежде всего мотивационной). Для этой стадии характерно отрицание участниками проблем, точнее желание скрыть наличие таковых. Что проявляется в манипулятивном поведении (Э.Шостром): в желании контролировать ситуацию, поведение других, быть в глазах окружения сильным и привлекательным. Иногда возникает желание сыграть этот же сюжет еще раз (исправить допущенные ошибки,

поменяться ролями и др.). В этом проявляется неосознаваемое нежелание принимать и признавать собственные личностные проблемы («внешний локус контроля»** Дж.Роттер). Иногда имеет место нарциссизм. «Нарциссизм подобно эгоизму, является гиперкомпенсацией элементарного недостатка любви к себе», - Э.Фромм «Бегство от свободы» (цит. по Д.Майерсу). Участники стремятся рационализировать выбор ролей (после просмотра сюжета), феномен самооправдания присутствует в полной мере (он связан со стремлением избежать неприятных эмоций, таких, как стыд, вина) и проявляется в поиске и вербализации в процессе групповой рефлексии оправданий собственному совершенному (в отснятом сюжете) поведению. На этой стадии положительная оценка группы ролевого поведения (актерских способностей) отдельных участников может сыграть отрицательную роль, поскольку приводит к эффекту сверхоправдания, проявляющемуся в том, что, получив награду в виде позитивного подкрепления, человек не стремится к решению личностных проблем: «Стоит вам заплатить людям за разгадывание кроссвордов, и они начнут разгадывать меньше кроссвордов, чем те, которые не получили ни копейки» (Д.Майерс). В этих случаях усиливаются защитные механизмы (например, вытеснение у демонстративных личностей). Защита образа «Я» посредством нахождения подходящего оправдания собственной неудачи является препятствием, которое человек создает себе сам (Д.Майерс). Участники стремятся отмежеваться от собственного персонажа («это по роли я такой, но не в жизни»). В результате становится возможным переход к конфликтному взаимодействию на следующей стадии.

**Самопрезентация – акт самовыражения и поведения, направленный на то, чтобы создать благоприятное впечатление или впечатление, соответствующее чьим-либо идеалам (Д.Майерс).*

***Локус контроля – степень, в какой люди воспринимают свою жизнь как контролируруемую изнутри посредством собственных усилий и действий или контролируемую извне случаями или внешними силами (Д.Майерс). Локус контроля может быть внешний (экстернальный) или внутренний (интернальный) – Дж.Роттер.*

Стадия активности-агрессивности. На этой стадии снижается количество времени, затрачиваемое группой на обсуждение сюжета; исчезает осторожность в выборе темы. Участники более активны в разработке сценарного плана. Для этой стадии характерно признание (точнее, ощущение) участниками личных проблем, переживание дискомфорта, актуализация в сознании социальных установок и предрассудков, отреагирование в ролевом взаимодействии подавляемых в социальном поведении эмоций стыда, вины, обиды, оскорбления, отвращения, страха, гнева и др. На этой стадии запускается динамика социогенных мотивов (связанных с фрустрированными потребностями); у каждого участника такая динамика чрезвычайно индивидуально вариативна. На этой стадии трудно переоценить влияние группы на развитие мотивационных тенденций ее участников. С одной стороны, группа выступает обобщенным («генерализованным другим», в терминологии Дж.Мида) критиком, с другой – дает поддержку, в которой нуждается каждый участник. Амбивалентность чувств – еще одна характерная черта этой стадии (одновременное переживание полярных эмоциональных состояний). Смешанность чувств проявляется, например, в переживании гордости и стыда в процессе групповой рефлексии по результатам просмотра отснятого сюжета (собственный персонаж вызывает смешанные чувства). В результате активность участников возрастает, реализуется агрессивное поведение как защитное. Агрессивность проявляется не только в процессе ролевого взаимодействия, в содержании сюжета, но и на этапе групповой рефлексии: участники обвиняют партнеров по сюжету в невозможности реализовать собственный замысел и проявить в полной мере свои способности. Начинается формирование навыков решения проблем (в конкретной группе); участники овладевают формами группового принятия решений. Суждения участников часто категоричны. Участники проявляют гнев в различных формах (свойственных и несвойственных им в жизни) и научаются принимать свое поведение в целом. Отрицательные эмоции, будучи отреагированными, позволяют перейти к принятию других на следующей стадии. Вследствие чего становится возможным появление творчества – коллективного и индивидуального. Это дает основание появлению новых

поведенческих паттернов (моделей, схем); возрастает гибкость поведения.

Стадия творчества–интеграции. На этой стадии поведение участников становится более спонтанным и естественным. Возрастает искренность, аутентичность участников. В сюжетах, поведении игроков все более отчетливо проявляется юмор. Меняется и содержание драм, появляются комедийные, философские постановки. Уже в комедийных сюжетах начинает просматриваться философский замысел. Для участников становятся актуальными (на уровне осознания – термин Ф.Перлза) вопросы самопознания, самовыражения и, в целом, самоактуализации. Участники актуально переживают, проживают проблемные ситуации, связанные с личностным развитием. Происходит принятие, признание собственных проблем. Участники научаются позволять быть этим проблемам в своей жизни; меняют к ним отношение (экзистенциальная психология). Становится возможным уточнение, переформулирование проблемы в индивидуальном сознании (проблема трансформируется в субъективном опыте участников, уточняется запрос). Поэтому креативная драма может быть использована психологом-консультантом как метод, предшествующий индивидуальному консультированию. В результате появляется готовность к проработке таких проблем; в этом смысле креативная драма имеет отсроченный эффект. Возникает сотрудничество в создании нового, в совместном решении проблем. Ролевой репертуар участников не только становится шире, но качественно меняется. Участники позволяют быть себе такими, какие есть, и признают за другими такое же право. В групповой рефлексии проявляются суждения, характерные для постконвенционального уровня морального сознания (Л.Кольберг), для стадии самоуважения в развитии моральных суждений (К.Гиллиган). Участники формулируют больше позитивных и реалистичных оценок в адрес партнеров и собственный, что позволяет фиксировать возрастание самопринятия. На этой стадии возрастает *самоэффективность** (А.Бандура) участников; оптимизм просматривается в развитии сюжетной линии, суждениях участников во время рефлексии (первого и второго этапа). Возрастает и коллективная эффективность.

*Ф*Самоэффективность – чувство собственной компетентности и эффективности. Отличается от самоуважения и чувства собственного достоинства. У человека может быть высокая самоэффективность и низкая самооценка (Д.Майерс).*

Таким образом, можно обобщить показатели качественного анализа групповой динамики:

1. Стадии развития (приличий, активности-агрессивности, творчества-интеграции).
2. Темы сюжетов драм (нарциссизм, агрессия, доминирование, социальные интересы, комедии и др.).
3. Ролевое взаимодействие в драме.
4. Контекст межличностных отношений в группе.
5. Соответствие мотивации персонажей и участников.
6. Содержание групповой рефлексии.
7. Внутригрупповые роли участников.
8. Экспрессивность участников.

Назовем направления для методической рефлексии ведущего креативной драмы (проблемы для размышления).

1. Возможности применения креативной драмы в терапевтических целях;
2. Обоснование креативной драмы как метода психологического консультирования различных возрастных групп;
3. Продолжительность и результативность серии драм;
4. Организация групповой рефлексии;
5. Групповая динамика в зависимости от специфики композиционного состава группы;
6. Включение креативной драмы в комплекс терапевтических методов;
7. Соединение креативной драмы с различными подходами в психологическом консультировании;

Рекомендации ведущему:

1. Консультант поощряет любую активность участников на первой стадии и помогает в определении сюжета (если группа испытывает затруднение) и распределении ролей.
2. Консультант терпимо относится к чувствам, проявляемым участниками на первой и второй стадиях (приличия и

агрессии). «Консультант должен верить, что в конечном счете они найдут выход и достигнут уровня более зрелого психологического развития», - Дж.Аллан.

3. Консультант способен анализировать и направлять групповую динамику, имеющую место как на отдельном занятии, так и в процессе всей серии драм (социально-психологическая компетентность).
4. Консультант учитывает возрастные особенности психического развития участников, переживания психосоциальных кризисов (Э.Эриксон); направляет групповую рефлексию на анализ условий полноценного развития личности в групповом взаимодействии.
5. На второй стадии консультант поощряет конфликтное взаимодействие и дает комментарии наблюдаемым поведенческим паттернам, активизирующие групповую рефлексию.
6. Консультант внимателен к поведенческим проявлениям участников группы, умеет «считывать контекст» внутригрупповых взаимоотношений и создает условия для развития в целом положительного эмоционального фона работы. Консультант не оценивает поведение участников; только комментирует, активизирует тем самым процессы самопознания и взаимного познания и понимания людьми друг друга.
7. Консультант комментирует методические приемы, используемые им в процессе занятий (если драма имеет обучающие цели) – на втором этапе рефлексии (после или в процессе просмотра первого этапа рефлексии).
8. Консультант учитывает уровень подготовленности группы (психологической компетентности) и снимает коммуникативные барьеры (семантического, стилистического непонимания) в процессе групповой рефлексии.

Литература

1. Аллан Дж. Ландшафт детской души. Психоаналитическое консультирование в школах и клиниках. Перевод с англ. Ю.М.Донца. Под общей редакцией В.В.Зеленского. – СПб. – Мн., 1997. – 256 с.
2. Бурлачук Л.Ф. и др. Основы психотерапии: Учебн. пособие для студентов вузов, которые обучаются по спец. «Психология», «Соц. Педагогика»/ Л.Ф. Бурлачук, И.А. Грабская, А.С.Кочарян. – К.; М., 1999. – 320 с.
3. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: Теория и практика/ Пер. с лит. – М., 2000. – 240 с.
4. Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. – Ростов н/Д., 1999. – 608 с.
5. Майерс Д. Социальная психология/ Перев. с англ. – СПб., 1997. – 688 с.: (Серия «Мастера психологии»).
6. Пайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии. – СПб, 2000. – 528 с.: (Серия «Практикум по психологии»).
7. Рудестам К. Групповая психотерапия – СПб., 1998. – 384 с.: (Серия «Мастера психологии»).