

Левандовская М.Б., Гандзилевская Г.Б.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОДРАМАТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С КЛИЕНТАМИ, ПЕРЕЖИВАЮЩИМИ КРИЗИС СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА: ВНУТРЕННИЙ КРИТИК И САМОЦЕННОСТЬ

Аннотация. В статье авторы дают небольшой теоретический обзор понятия кризиса среднего возраста. Описаны особенности прохождения личностью этого этапа жизни. Дано описание феномена “внутренний критик” и представлены психодраматические формы терапевтического сопровождения процесса встречи с разными составляющими этого феномена, возвращение авторства своей собственной жизни.

Ключевые слова: кризис середины жизни, психодрама, внутренний критик, самооценность.

Взрослость — самая значительная часть, по крайней мере по длительности человеческой жизни. Ведь как пишут Г. Крайг и Д. Боум, взрослость длится со второго по шестой и выше десятилетия жизни: второе и третье десятилетия жизни, — это ранняя взрослость, четвертое и пятое десятилетие, — средняя взрослость, поздняя взрослость — возраст 60-65 лет и выше [4, с. 562]. И во взрослости есть свои кризисы. Исследований вопросов, связанных с поддержкой личности, переживающей кризис середины жизни, становится все больше. Часть исследователей считают период зрелости этапом «остановки», «замирания» психологического развития, периодом «окаменелости» (В. Джеймс, Э. Клапаред и др.). А Л. Анцифорова [1], выделяя две противоположные концепции развития, замечает, что одна из них базируется на утверждении, что неограниченность личностного развития есть основа существования человека. Соответственно, другая концепция постулирует, что за границами зрелости развитие останавливается, замещается простыми изменениями.

«Кризисы — это те самые остановки, во время которых человек осмысливает отрезок пройденного пути, утверждает в его значимости, иногда переоценивает ценности, ищет и находит новое в самом себе, удивляется этому и идет по жизни дальше, счастливый и здоровый» [9, с. 7]

Но так происходит когда человек проходит кризис успешно, а так бывает не всегда. Кризис — это момент изменений. Человек в этот

период очень уязвим, его чувствительность может быть или слишком высокой или слишком низкой. Его жизнь из размеренной, стабильной превращается в жизнь наполненную вопросами, сомнениями и неудовлетворением. Чувство любви к себе, ощущение самооценности, чувство самоуважения претерпевают изменения. Человек, запуская процесс рефлексии, часто обнаруживает токсичные проявления «внутреннего критика». Этот феномен, который знаком нам с достаточно раннего периода жизни, как та часть личности, которая дает оценку происходящему, как во внутреннем мире, – наши реакции на те или иные события, на способы взаимодействия личности с миром на выборы, которые личность осуществляет, так и на то, что происходит во взаимодействии с внешним миром, и во взаимоотношениях с другими людьми.

Феномен «внутреннего критика» мы трактуем как основанный на рефлексии процесс самопознания, побудительной силой которого является выбор путей реализации своей сущности. Этот процесс предполагает оценку на уровне переживания в одних случаях внутренней гармонии и свободы, в других деструктивных эмоций. Метафорически можно выделить три составляющие «внутреннего критика», которые фактически и определяют направления работы с этой «фигурой», а именно:

- деструктивные и конструктивные интроекты родителей;
- интроекты значимых взрослых (воспитателей, учителей, тренеров и т.д.);
- собственный опыт [2].

Одной из ключевых характеристик, которая находится в фокусе работы с такими клиентами – потеря спонтанности. Адаптивность к реальности снижается. Ригидность в реакциях на новые жизненные условия, впечатление, что человек ходит по замкнутому кругу, потеря интереса, отсутствие желаний, – вот далеко не полный перечень сложностей клиентов в этот период. Происходит осознание, что жить по стереотипу, выполнять заветы родителей, рода, делать то, что соответствует социальным стандартам, перестает приносить чувство удовлетворения. На наш взгляд, в период этого жизненного кризиса уже выполнены жизненные задачи и сценарии, то что нужно для Значимых других (так сказать их заветы), и вот истинное «Я» пробивается в сознание человека: а где Я сам/сама? , чего Я-то сам/сама хочу?

В поисках собственных потребностей клиента/человека, в отделении их от родительских интроектов, в наработке способов реализации собственных потребностей и состоит психотерапевтический процесс. И

конечно как нельзя лучше для этой работы подходит психодрама. Именно она возвращает спонтанность, действие и креативность человеку. [3, с. 127] Изучая проблему психологического сопровождения личности, которая переживает период кризиса среднего возраста, креативные возможности личности мы рассматривали в контексте их тесной взаимосвязи с рефлексией. Опираясь на существующие исследования этой проблемы, мы констатировали, что высокий уровень рефлексии соответствует высокому уровню креативности. Вышесказанное объясняет еще раз большой интерес именно к психодраме при работе с этой категорией клиентов. [10]

Итак, самоценность личности, представления о своем реальном и идеальном «Я» клиентов, находящихся в состоянии кризиса среднего возраста можно корректировать с помощью методов психодрамы. Феномен «внутренний критик» - выделенная фигура для работы, и вынесенная в тему авторского тренинга, созданного для психокоррекции психологического состояния людей, находящихся в кризисе среднего возраста, программа которого ниже представлена.

Почему именно эта сказка?

Выбор сказки «Синяя борода» об архетипе Хищника был сделан в связи со следующим. Архетип Хищника, который является ключевой фигурой этой сказки, по своему воздействию похож на то, что происходит с клиентами под воздействием токсической части «внутреннего критика». Вот как пишет о действии этого архетипа Кларисса Пинкола Эстесс в своей книге [3, с. 61]: «...Присутствие в душе этого фактора объясняет, почему...женщины, запланировав к такому-то времени быть в пункте А, В или С, так и не удосуживаются проделать даже первый этап маршрута или отказываются от своей цели при первой же трудности. Вот откуда все проволочки, из-за которых мы становимся сами себе ненавистны, все постыдные ощущения, которые мы заталкиваем подальше, вот почему все новые начинания, так отчаянно нужные нам, и все долгожданные свершения никогда не сбываются. Повсюду, где шныряет и делает свое дело хищник, все разлаживается, разваливается, обезглавливается».

Действие «внутреннего критика» на личность клиента во многом схоже с действиями этого архетипа еще и в том, что, как и Синяя Борода убивающий своих «любопытных» жен в сказке, «внутренний критик» убивает творческое начало, тот потенциал, из которого развиваются разнообразные возможности новой интересной жизни» [3, с. 63].

Поэтому важным моментом в работе с внутренним критиком и является собственно ознакомление и проигрывание этой известной сказки.

Феномен принятия роли развивает способность лучше понимать не только других, но в первую очередь себя. Через импровизированное моделирование, проигрывание и переживание ситуаций, предложенных в этом произведении участникам, предлагается не только расширить свой ролевой репертуар, а и ближе познакомиться со своим внутренним критиком и начать осознавать внутриличностный конфликт. Известно, что «на основе чувств выбираются такие образы, которые отвечали бы психическому состоянию человека» [6, с. 136]. Поэтому для себя «героя» сказки участники выбирают по желанию, точнее по подсказке интуиции, которая возникает при «чтении» предложенного произведения. Опыт литературного персонажа, подкрепленный собственным реальным опытом, расширяет поле сознания личности, и, что немаловажно, дает возможность разблокировать креативность участников в своем темпоритме (по М. Кипнисом темпоритм - энергия действия, сила эмоционального переживания). Кроме того, данная импровизация имеет цель активизировать воображение участников в соответствии с принципом «если бы». «Если бы» всегда начинает творчество, а «предлагаемые обстоятельства» развивают ее. Функция принципа «если бы» - дать толчок воображению, а «предлагаемых обстоятельств» обусловить «если бы», дополнить вымысел воображения, что является важным компонентом в творческом процессе. Следует отметить, что нейрофизиологический механизм творчества «включает» так называемые детекторы новизны, обнаруживают что-то новое во внешнем и внутреннем мире. Им свойственна высокая чувствительность, поэтому человек чувствует, положительное эмоциональное переживание в процессе творчества. В свою очередь новые впечатления стимулируют тягу к творчеству и непосредственно ее процесс [8]

Программа тренинга «Жизнь внутреннего критика или сказка о «Синей Бороде».

Эта терапевтическая работа проведена на базе нескольких программ и в разных городах: в ходе терапевтического сопровождения обучающей программы по психодраме в городе Харькове в 2009 году; на конференции в г. Ялте в 2012 году, как пролонгированный 5-дневный мастер-класс; в части вводного курса по обучению психодраме в г. Киеве в 2013 году; в программе вводного курса по обучению психодраме в г. Остроге в 2013-2014 годах.

Групповая работа рассчитана на 3 встречи по два 8-часовых дня, из расчета, что в ходе этих встреч каждый из участников группы сможет сделать свою личную психодраматическую сессию. Принцип тематического развития группы, - от периферии к центру, где центральной темой мы выделяем отделение токсической критической части в родительских фигурах (мать, отец), от поддерживающей и формирующей самооценку клиента (протагониста) и последующая интеграция поддерживающей части родительских посланий. Или говоря психодраматическим языком, устранение ролевого заражения из ролевых кластеров протагониста. Длительность психодрамы, центрированной на протагонисте варьируется по длительности, обычно, от полутора до трех часов работы.

Двухдневные встречи проходят с периодичностью в полтора – два месяца. Таким образом, работа с этой темой имеет возможность быть интегрированной участниками в их жизни в периоде между встречами.

Ниже идет описание пусковых тематических групповых упражнений для всех встреч.

Знакомство. Ведущий группы называет цель встречи, представляется и знакомит со своим представлением о том, что для него такое «внутренний критик». Участники называют свое имя и так же определяют свое представление о «внутреннем критике». После того как все участники представились, ведущий группы вводит правила поведения в группе на период тренинга.

Разогрев. Этот цикл упражнений направлен на создание безопасной обстановки для работы в группе и продолжение знакомства участников друг с другом. Лучше начинать с телесных разогревов. Длительность: до 10 минут.

Упражнение 1. «Нарисуйте состояние, связанное с вашим переживанием, «внутреннего критика».

Цель: внутренняя фокусировка на состоянии и встречи с критической частью Я; опредмечивание через рисунок своих чувств.

Материалы: карандаши разноцветные и бумага по количеству участников.

Инструкция: для выполнения этого упражнения не нужно уметь рисовать. Просто возьмите бумагу и карандаши, пустите свою руку, сосредоточившись на теме, на вопросе, - как проявляется мой внутренний критик, какие цвета мне хочется взять, отложить...у вас все получится.

Время на выполнение: до 15 минут.

Когда участники закончили рисовать, ведущий дает следующую инструкцию: выберите себе пару, с кем бы вы хотели обсудить свой рисунок, поделиться чувствами, которые возникли.

Время: по 5-7 минут в одну сторону, около 15 минут.

Ведущий: завершили, возвращаемся в круг. Как жилось в упражнении? Что нового узнали о себе и о том, что с вами делает «внутренний критик»?

Обратная связь участников около 15 минут.

Постановка сказки «Синяя борода». Зачитывается текст, участники выбирают те роли которые у них вызвали любопытство. С помощью дополнительных предметов участники входят в роли, и сказка проигрывается от начала до конца.

Затем происходит **шерринг** с фокусировкой на то, как выбранная роль связана с тобой настоящим/настоящей? Что из этой роли есть в тебе реальном?

Упражнение 2. «Сцены встречи с критикой, оцениванием действий».

Инструкция:

1. Участники объединяются в малые группы по 3-4 человека (в зависимости от количества) по принципу чьи представления о «внутреннем критике» оказались близкими, или чей рисунок привлек больше внимания.

2. Объединившись, выберете ту сцену из жизни, которая служит иллюстрацией жизни внутреннего критика.

Комментарий: можно ведущему группы самому распределить участников на малые группы, рассчитав по номерам 1,2,3.. и предложив объединиться, - 1-м номерам с первыми, 2-м со вторыми и т.д. А затем раздать сцены. Роли внутри группы участники разбирают сами.

Сцены:

а) защита диплома (диссертации). Роли: диссертант, научный руководитель, представитель ученого Совета, оппонент;

б) встреча влюбленной пары с «бабушками» у подъезда. Роли: молодой человек, девушка, и 2 сплетницы-старушки;

в) как вам мой новый автомобиль? Роли: менеджер высшего звена – мужчина, менеджер – подчиненный, владелец нового авто, и еще 2 представителя рабочего коллектива: молодая красивая девушка и женщина постарше.

И так далее ... на подготовку сцены репетицию дается 10-15 минут. Затем ведущий спрашивает: какая группа готова? И, по мере готовности, определяется очередность демонстрации сценок участниками группы.

Идет демонстрация. Затем ведущий предлагает, сохранив свои переживания, вернуться в круг. Обратная связь: Как жилось в ролях? Какая связь этого с вашей реальной жизнью.

Время: до 60 минут.

Обычно уже после этого упражнения формируется и фокусируется клиентский запрос у нескольких участников. Запрос, как правило, связан с интерперсональным конфликтом клиента. Это конфликты, где есть травмирующие сцены негативной оценки протагониста кем-то из значимых других. Определяется очередность путем процедуры группового социометрического выбора. И идет психодрама, центрированная на протагонисте.

Упражнение 3. «Родительское собрание».

Инструкция (дает ведущий): начинайте ходить по помещению. Ходите как хочется....А теперь вспомните как ходит ваш папа или мама... Вспомнили? и начните пробовать повторять эти движения... Ходите так, как будто вы и есть папа или мама...Войдя в роль посмотрите вокруг и выберете себе родителя с кем вы сядете поговорить... Скоро начнется родительское собрание. Вы в классе, в котором учится ваш сын или дочь, и вы сидите в ожидании. Есть возможность познакомиться с другими родителями. Если выбор сделан, садитесь. Представьте, опишите как вы выглядите, сколько вам лет, во что одеты, какой вы человек и, познакомившись, поговорите о своих детях.

Когда это сделано в парах, «родители» продолжают знакомство с другими родителями, кто привлекает интерес еще.

Время: до 40 минут.

Обратная связь: Как дела, как жилось в упражнении? Что происходит?

Это упражнение очень углубляет, и происходит фокусировка на теме встречи с критической частью родительских фигур, - мамами и папами, всплывает материал, связанный с травмирующим оцениванием со стороны родителей, что повлекло снижение в дальнейшей жизни чувства самооценности. После этого упражнения так же происходит несколько психодраматических работ, центрированных на протагонисте.

После каждой психодрамы происходит **шерринг** с интеграцией нового опыта, полученного протагонистом в ходе игры.

Опыт принятия себя происходит на двух уровнях, как «там и тогда» - восстановление ядерной сцены, где произошло токсичное изменение в представлении о Я, так и «здесь и теперь», в том числе и благодаря шеррингу который дают участники группы и ведущий.

В завершении тренинговой работы дается интеграционное упражнение на построение «поддерживающего» ресурсного социального атома.

Затем проводится исследование континуума «я критикую себя во всем» - «я принимаю себя во всем» с осознанием того, как изменилось положение – внутреннее состояние участника на этой линейке.

Так же важно при работе с этой категорией клиентов помнить о «гено-социграмме». Кризис середины жизни вновь разворачивает личность к рефлексии о пройденном жизненном пути и формированию новых жизненных планов. С нашей точки зрения, особенно ценно использование в сопровождении этой категории клиентов психодраматической психотерапевтической работы методом геносоциограммы. Но это тема отдельной статьи.

Литература

1. *Анциферова Л.И.* Развитие личности и проблемы геронтологии: 2-е изд., испр. и доп. – М.: Институт психологии РАН, 2006. – 512 с.
2. *Гандзилевская Г.Б., Левандовская М.Б.* Развитие самоценности личности, переживающей кризис середины жизни, посредством психодрамы // Научные записки. Серия «Психология и педагогика» - Острог: Изд. Национального университета «Острожская академия», 2013. – Вып.22 – С. 20-23.
3. *Кларисса Пинкола Эстес.* Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях. – К.: «София», М.: ИД «София», 2003. – 496 с.
4. *Крайг Г., Бокум Д.* Психология развития. – СПб: Питер, 2007. – 940 с.
5. *Лейтц Г.* Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. – М.: «Когито-Центр», 2007. – 380 с.
6. *Роменец В. А.* Психология творчества: учеб. пособие. – М.: Просвещение, 2004. - 288 с.
7. *Станиславский К.С.* Работа актера над собой. – М.: Искусство, 1951. – 666 с.
8. *Турина А.Л.* Психология творчества: учебное пособие. – К.: МАУП, 2007. – 160 с.
9. *Хухлаева О.В.* Кризисы взрослой жизни. Книга о том, что можно быть счастливым и после юности. – М.: Генезис, 2009. – 208 с.
10. *Gandzilevska G., Levandovska M., Shyriaieva T.* Psychological assistance of the personality in the period of mid-age crisis by means of psychodrama. – Kosice, Slovakia: Scientific Letters of Academic Society of Michal Baludansky. – 2014. – Vol.1 (2). – P.140-143.