
Глава 1

СТРУКТУРА И МЕТОДЫ СЦЕНАРНО-РОЛЕВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

СТРУКТУРА СЦЕНАРНО-РОЛЕВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Говоря о сценарно-ролевой психотерапии, важно сделать акцент на задачах, которые стоят перед психотерапевтом в данном подходе. Процесс его работы можно определить четырьмя задачами:

1. Психотерапевт выступает «зеркалом», в котором «отражается» не иллюзорный мир клиента, в котором он живет, а реальный, живой мир в его многообразии.
2. Психотерапевт помогает клиенту опираться на имеющиеся ресурсы и найти новые. Это создает для клиента возможность не останавливаться в терапевтическом процессе и избежать сопротивления психотерапии.
3. Психотерапевт сопровождает клиента в его изменениях, исходя из запроса и установленных контрактом условий.
4. Психотерапевт «отпускает» клиента в «новую» жизнь по мере того, как убеждается в его (клиента) способности не только принимать самостоятельные решения, но и брать на себя ответственность за их результаты внутри собственного сценария.

Сценарно-ролевая психотерапия подразумевает два больших процесса:

Сценарно-ролевой анализ (СРА) — это основной метод сценарно-ролевой психотерапии, направленный на исследование ролевого репертуара клиента в рамках чужого, навязанного или

присвоенного сценария. СРА помогает объяснить, как человек строит интегрированную, целостную картину мира, оказывающую влияние на его поведение, возможность понимать и управлять происходящими в жизни событиями.

Сценарно-ролевая психотерапия (СРП) — это психотерапевтический процесс, направленный на создание и принятие путем интеграции в свою жизнь нового ролевого репертуара в рамках собственного, вновь созданного клиентом сценария. Наша задача прийти к человеку, который воспринимает мир не непосредственно, снимая слепки или отпечатки с действительности, а опосредованно, пытаясь реконструировать и адаптировать эту действительность с учетом собственного сценария и понимания своей интегральной личности.

Сценарно-ролевая психотерапия относится нами к длительному терапевтическому процессу, так как на наш взгляд:

- краткосрочная психотерапия — это симптоматическая психотерапия, направленная не на решение сути проблемы клиента, а на устранение «болевых» ощущений в ее результате.
- длительная психотерапия — это психологическая и педагогическая психотерапия. Психологическая составляющая помогает изменить историю клиента. Педагогическая составляющая меняет будущее клиента, так как учит его «переписывать» старый сценарий, внося изменения в ролевой репертуар и корректируя амплуа в соответствии с изменениями, которые происходят в жизни человека, и интегрировать новый сценарий в свою жизнь.

Этапы СРП

В рамках нашего подхода личность выступает как интегральная система ролей, необходимых для жизни в той или иной социальной реальности, в которой эта личность представлена.

Роль в таком случае понимается как набор поведенческих паттернов, необходимых для успешного взаимодействия в той части картины мира человека, для которой эта роль «играется».

Этапы сценарно-ролевого анализа и терапии представлены на *рис. 1*.

А			Б
1-й этап	2-й этап	3-й этап	4-й этап
«Я нуждаюсь в помощи»	«Я могу думать иначе»	«Я могу жить иначе»	«Я понимаю, как надо жить»

Рис. 1. Этапы сценарно-ролевого анализа и терапии

1-й этап — *диагностический* — включает в себя исследование сценария через анализ репертуара ролей, амплуа, источника ролей, их направление и степень удовлетворения потребностей.

На этом этапе клиент нуждается в помощи психолога.

2-й этап — *реконструирующий* — основан на когнитивном анализе родительского сценария и направлен на формулирование и создание собственного.

На этом этапе клиент учится думать о своей жизни иначе, в других категориях, чем это было ранее. Он уже способен критически оценивать «вклад» собственных родителей и значимых взрослых в его жизнь. Необходимо отметить, что 2-й этап начинается внутри 1-го и продолжается внутри 3-го этапа.

3-й этап — *интегрирующий* — направлен на принятие нового личного сценария и его интеграцию в свою жизнь. Здесь происходит гармонизация с миром через адаптацию клиента к созданному сценарию и принятие самостоятельности и ответственности за свою жизнь.

На этом этапе клиент пробует и принимает возможность жить по своим правилам, т. е. иначе, чем раньше. Здесь происходит взросление клиента.

Три вышеуказанных этапа относятся к части А технологии сценарно-ролевой психотерапии (см. рис. 1). По сути, этой части достаточно для удовлетворения большей части запросов клиентов, которые касаются материального мира. Однако есть клиенты, чьи запросы касаются духовного мира и направлены на понимание экзистенциональной части своей жизни. Здесь они сталкиваются с проблемами смысла жизни. Поэтому появилась необходимость ввести 4-й этап в рамках СРП.

4-й этап — *экзистенциональный* — направлен на формирование и развитие смыслообразования. Здесь клиент постигает суть своей жизни, свою Миссию.

На этом этапе клиент понимает, как ему следует жить, направляя свои усилия на собственные ценностные ориентиры.

Практические формы работы в СРП

В сценарно-ролевой психотерапии мы используем следующие формы работы:

- на 1-м этапе — сценарно-ролевой анализ: структурированная беседа, диагностика, психоистория семьи, контекстный анализ, поддержка;
- на 2-м этапе — сценарно-ролевое планирование: формат активного диалога, разбор ситуаций, постановка задач;
- на 3-м этапе — сценарно-ролевая реконструкция: терапевтические техники, замещение сценариев, экологическая оценка, отработка навыков;
- на 4-м этапе — экзистенциальная реконструкция: формат активного диалога, поддержка и оценка принятия экзистенциальных изменений, оценка экологичности изменений, завершение работы.

МЕТОДЫ СЦЕНАРНО-РОЛЕВОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Психолингвистика в СРП

В анализе лингвистических особенностей, влияющих на формирование и развитие жизненного сценария человека внутри его картины мира, для нас важно ориентироваться на выявление как его собственных интерпретаций, так и навязанных ему извне. Здесь важно сделать акцент на необходимости правильной интерпретации общеупотребляемых в психологии понятий и тех, которые составляют категориально-понятийный аппарат самого клиента, формирующий не только его жизненный сценарий, но и определяющий философию его жизни.

Дело в том, что клиенты часто имеют поверхностное представление (и имеют на это право) о большинстве понятий в психологии. Слово — это, прежде всего, знак, в котором закодировано некоторое послание. Причем слова как носители информации включают