

ИЗ РОССИИ — С ЛЮБОВЬЮ (20 ЛЕТ РОССИЙСКОЙ ПСИХОДРАМЫ)

Е.Л. МИХАЙЛОВА

Настоящий текст является частью главы, написанной для коллективной монографии на французском языке. Авторы, принадлежащие к различным подходам и культурам, отвечали на вопросы составителя: как вы впервые познакомились с методом, кто из зарубежных или отечественных коллег оказал на вас влияние, в чем специфика, как метод работает... Список вопросов был довольно длинным, а задача рассказать неведомой иностранной аудитории об истории российской психодрамы временами казалась довольно странной. И такая более отстраненная, чем обычно, позиция дала именно ту дистанцию, с которой хорошо видны длительные и причудливые процессы. История психотерапии — любой и где угодно — относится именно к ним.

Ключевые слова: психодрама, история психотерапии в России

1.

Психодрама — старый, очень старый метод. На ее веку бывало всякое: она знавала славу и забвение, ее находки заимствовались и изменялись новыми «пользователями» до неузнаваемости, ее подозревали то в легкомыслии и отсутствии теории, то в излишней сентиментальности, то в консерватизме... Ее рабочая терминология неуклюжа и плохо переводится на другие языки, даже само ее имя (думаю, что не только на русском) вызывает несолидные, компрометирующие ассоциации с чем-то театральным, аффектированным. Буквальный перевод этого имени с греческого — «действие души». Многие великолепные возможности метода связаны именно с этим: на психодраматической сессии душа действует, но не так, как это для нее привычно. Не во внутреннем плане, а буквально, порой даже просто физически: выбери кого-нибудь на роль своей тревоги, поменяйся с ней ролями и покажи, что она с тобой делает.

Чувства, мысли, воспоминания становятся персонажами — разумеется, как и люди или объекты. Внутренние процессы или конфликты могут быть разыграны так, как они ощущаются — или так, как помнятся. Можно работать со сновидениями, личной жизненной историей,

реальными отношениями или архетипической сказкой — все зависит от группы, целей работы, предпочтений психотерапевта. Разумеется, можно работать с «частями», или «инстанциями», личности. Можно психодраматически родиться или умереть, повидаться со своим ангелом-хранителем, построить дом своей мечты или поговорить со своей старой фотографией. Часто психодраму вслед за ее создателем Дж.Л. Морено определяют как «исследование внутреннего мира и социальных отношений человека средствами ролевой игры». Это хорошее, емкое определение. Оно верно. Но определение не может передать того обаяния, богатства оттенков и магии, которые порой возникают на психодраматической сессии: в своих лучших образцах психодрама поднимает обычного человека — здорового или не вполне — до состояния творчества по отношению к собственной жизни, отношениям и проблемам. Есть четкие и структурированные каноны использования «техник» — но всегда остается место для неожиданного, почти невозможного.

Если бы меня спросили, за что я полюбила этот старый (и, возможно, не самый популярный сегодня) метод 20 лет назад, когда состоялось наше знакомство, я бы ответила: за то, как много в нем удивления перед загадкой жизни. За умение быть мудрым и непосредственным одновременно. За дар возвращения смысла простым и даже банальным сюжетам. За то, что никогда не знаешь наперед, как пойдет сессия и что мы переживем, увидим, поймем или сделаем. За веру, надежду и уважение к сложности и неуловимости человеческой души. За Божью искру, вдохновение, кураж. За умение говорить на своем языке — языке действия — о самом горьком, самом страшном, самом прекрасном или о том, для чего вообще нет слов.

За последние 20 лет мне доводилось вести длительные и краткосрочные группы, состоявшие из разных людей. Среди них встречались страдающие эмоциональной зависимостью, не справляющиеся со своей тревожностью, переживающие ситуативные кризисы или кризисы развития... Я работала с утратами и психогенно обусловленным бесплодием, страхом близости и последствиями насилия, кризисами идентичности и поисками смысла жизни. Я верю в потенциал гетерогенной терапевтической группы, где людей объединяет не диагноз, а потребность занять по отношению к своей жизни и проблемам активную, творческую позицию. Тем не менее, уже 15 лет один из моих любимых проектов — группы для женщин, исследующие и развивающие самосознание: в России всё, что «про душевное», воспринимается как не очень важное и серьезное, т.е. женское. Таково наследие культур, беспрерывно воюющих то с «чужими», то со «своими».

Мне доводится использовать элементы психодрамы также в работе по повышению стрессоустойчивости руководителей, в тренингах публичных выступлений, в индивидуальном психологическом консультировании, в коучинге. Сейчас мне уже трудно представить свою профессиональную жизнь без психодрамы — она проникла даже в академические занятия со студентами и супервизию. Я ее использую, ей обучаю и пишу о ней статьи и даже книги. Так было не всегда — у наших отношений есть своя история...

О том, как российские профессионалы познакомились с психодрамой, я расскажу позже — сначала важно сказать несколько слов о том, какими мы были накануне этой встречи в самом конце 80-х. Известно, что Морено дважды бывал в Советском Союзе (в 1959 и 1966 годах), выступал с докладами и встречался с психологами и врачами; им он казался лишь экстравагантным гостем, на которого занятно посмотреть. Для того чтобы психодрама по-настоящему появилась, прижилась в России, должно было пройти много лет и совершиться много событий. Должен был настать конец 80-х, когда задул ветер невиданных перемен, все снялось со своих мест, невозможное стало возможным.

2.

Проходит время, и все ясней становится: моему профессиональному поколению психологов и психотерапевтов выпало редкое, почти невероятное везение.

Мы начинали свою взрослую жизнь в конце 70-х в государственных учреждениях — тогда в Советском Союзе других и не было. Мало кто знал, чего от нас ждать и как нас можно использовать: зачастую клинический психолог был своего рода «игрушкой», модным украшением клиники. Никто не учил нас работать с пациентами, но нам очень хотелось делать какую-то реальную работу с живыми людьми. Психологической литературы об этом не было, как и учебных программ. Старших коллег, которые бы могли и хотели этому учить систематически, тоже не было. Советская психологическая наука едва выжила после постановления «О педологических извращениях в системе Наркомпроса» 1936 года, многие ее блестящие представители — такие как А.Р. Лурия или Б.В. Зейгарник — нашли возможность работать в интересах медицины, другие посвятили себя поддержке образования, т.е. советской школьной системы со всеми ее достоинствами и недостатками. Психологическая наука, «воскресшая» в конце 50-х, служила государственным институтам и твердила о своей приверженности материалистической философии. На первом курсе мы резали лягушек и изготавливали нервно-

мышечный препарат, запоминали зубные формулы обезьян и делали много еще непонятного. Видимо, все это должно было защитить неокрепшие души от соблазна идеалистических учений. Советские психологи были или совсем стары, или совсем молоды; ни о какой «психологической помощи» отдельному человеку речи не было вообще.

Я окончила факультет психологии Московского государственного университета в 1977 году и стала работать в отделении патологии речи Московского НИИ психиатрии: в то время там по крайней мере можно было пытаться вести психотерапевтические группы, и моими первыми пациентами стали молодые люди, страдавшие невротическим заиканием и страхом речи (логофобическим синдромом). Этой работе в свое время было посвящено диссертационное исследование, но до встречи с современной психотерапией и ее живыми представителями должно было пройти еще немало лет. Все мы — психологи и врачи, мои друзья и коллеги тех лет, — были self-made практиками, эклектиками поневоле. Учителей, «профессиональных родителей» у нас не было — и быть не могло. Несколько блестящих частнопрактикующих врачей-психотерапевтов могли позволить посидеть на приеме (в белом халате, под видом студентов). Иногда кто-нибудь делал перевод статьи, ее копировали и давали прочесть (обычно на одну ночь, копий было мало, а желающих много). Практика любительских переводов вообще была очень распространена. Так, еще в студенческие времена один из наших преподавателей общей психологии дал мне для перевода старую статью Карла Роджерса — и я была поражена свободой суждений, мягкой и дружелюбной интонацией, самой возможностью писать о психологии личности таким языком. В 1974 году наши психологи почти ничего не слышали о Карле Роджерсе, Милтоне Эриксоне, Вирджинии Сатир и иных «звездах» тогдашней мировой психотерапии — и я бесконечно признательна тем нашим преподавателям, которые хотя бы вне программы знакомили нас с какой-то частью профессиональной психотерапевтической литературы. Кстати, кое-какие труды Морено были переведены и доступны, но только те, которые касались социометрического исследования внутригрупповых и межгрупповых отношений — Морено-психодраматиста мы не знали даже по письменным текстам, в нашей «карте местности» этой фигуры не было, да и его смерть в том же 1974 году тоже не была замечена.

Позже, в середине 80-х, в Москве побывают и Карл Роджерс, и Вирджиния Сатир, и Карл Витакер. Будут переполненные аудитории, горячий интерес к каждому слову — российские профессионалы уже будут знать, кто перед ними. Откуда же пришло это знание, если в академиче-

ских программах об этих и многих других блестящих практиках и основателях школ и подходов не было сказано ни слова?

Дело в том, что в 80-е существовало немало домашних семинаров — доклады, даже разбор случаев из практики. Если кому-то в руки попал интересный профессиональный текст, его переводили «с листа», это писалось на магнитофон, записи ходили по рукам. В этом не было ничего для нас нового — точно так же читающая Москва поступала с любими неопубликованными текстами, научными или художественными. Как говорилось в одной песне Александра Галича: «“Эрика” берет четыре копии, этого достаточно». («Эрика» — название пишущей машинки, выпускавшейся в Германской Демократической Республике. Машинка эта отличалась «неубиваемостью» и сильным ударом. Мои первые статьи и диссертация тоже были написаны с ее помощью).

Четыре машинописных копии или аудиокассета — это немного, но ведь и круг заинтересованных лиц был невелик. Кто-то из коллег недаром назвал тот период нашей профессиональной жизни «катакомбным». Нас было совсем мало, почти все друг друга знали — и в Москве, и в других городах. Споры были горячи, суждения категоричны — мы были молоды и рискнули выбрать род занятий, для которого в советской реальности не было готовых правил и прописей; руководителя учреждения интересовало лишь заполнение документации и дисциплина. Мы хотели работать «по мировым стандартам», от которых были полностью оторваны — и работали как могли: на основе опыта, пары прочитанных за одну ночь статей, взаимного обучения. Это было дерзостью, практически авантюрой — особенно если вспомнить атмосферу 70—80-х, позже названных «эпохой застоя».

Мы походили на людей, пытающихся на необитаемом острове собрать из подручного материала, без чертежей и инструментов какой-то прибор или устройство — допустим, велосипед. Изобретать что-нибудь приходилось все время: из чего сделать колеса? как приделать руль? Нekomу было сказать, правильно или неправильно сконструирован наш «велосипед»: о разных школах и подходах в психотерапии мы тогда только слышали. Единственным ориентиром была вера: велосипед должен ездить, и это возможно. Учились друг у друга и у пациентов, клиентов и групп. И, как ни странно, порой получали неплохие результаты, хотя и ценой огромных усилий, проб и ошибок, мучительных размышлений о том, «как это сделать лучше». Мы придумывали групповые упражнения десятками, модифицировали их и снова придумывали — так музыкант, не знающий нотной грамоты, подбирает мелодию на слух. За нами не стояло школы, традиции, теории — только упрямая вера в то, что «велосипед»

может и должен ездить, что все наши сомнения, споры и находки служат делу. По отношению к медицинской практике и университетской психологии наше сообщество было своего рода «андерграундом». Днем мы ходили на работу, где нужно было писать заключения по результатам патопсихологического обследования или рассказывать студентам о кривой Эббингауза, а вечером вели группы, принимали частных клиентов или до хрипоты спорили о целях «настоящей» — т.е. ориентированной на человека — психотерапии на очередном домашнем семинаре.

Эти годы научили нас полагаться на себя, искать и находить решения, верить в процессы и скептически относиться к любым готовым рецептам. У нас не было ответа на вопросы: «Кто вы такие? Чем занимаетесь?» — тогда этого толком не понимал почти никто. И мы научились жить и работать, не имея ответа на эти вопросы и оставаясь «непонятно кем». Мы знали, что единственный путь к хотя бы какому-то социальному признанию — это практический смысл, результаты работы. Это не помешало многим из нас защищать диссертации и участвовать в исследовательских проектах в своей дневной, официально признаваемой жизни. Но вечера все мы любили больше, словно чувствовали: жизнь и будущее вырастут из этих частных групп, домашних семинаров и самодельных переводов. Так что к переменам, до которых оставалось совсем немного, мы были готовы — возможно, готовы чуть больше, чем представители более традиционных профессий.

Если же говорить о том, кого из российских психологов или иных практиков или мыслителей я считаю учителями, то ответ для меня очевиден. Среди маститых и известных фигур их искать бесполезно. Мои первые учителя — это наше пестрое неформальное сообщество психологов-практиков тех лет, профессиональные «сиблинги». С некоторыми из них мы позже вместе учились психодраме и разделили не только опыт самостоятельной профессиональной инициации в 80-е, но и опыт ученичества в 90-е. Он пришел к нам поздно, иначе в наших обстоятельствах быть не могло. Что касается авторов зарубежных, то первое знакомство с ними было столь «точечным», что их идеи и тексты вряд ли могли повлиять на формирование профессионального сознания. Но было нечто, что действительно оказало огромное влияние на всю мою жизнь: я знала, что они существуют.

Невозможно было предположить в начале 80-х, что мне доведется увидеть своими глазами психодраматическую сессию Зерки Морено или что я сама в 92-м буду проводить мастерскую на международном конгрессе в Монреале. Но даже в студенческие годы я знала, что психотерапевтические практики и мастера где-то есть. И может быть, еще

удастся добыть статью, а то и книгу — более того, это счастье есть с кем разделить. Впоследствии удалось гораздо больше, в чем нет ни малейшей личной заслуги. Просто наступили 90-е.

Говорят, что на рубеже веков всегда сгущается чувство времени, атмосфера становится тревожной: какие испытания уготовил новый век, чего он потребует от нас? Психотерапия пришла в этот мир в качестве отдельной самостоятельной профессии как раз в такое время — прошлый век тогда еще не показал все, на что способен, но особым холодком опрокинутого в прошлое предчувствия веет от многих текстов начала XX века: совсем скоро мир неузнаваемо изменится, падут империи, разразится война, будут перекроены границы...

На мой взгляд, психотерапии вообще очень свойственно улавливать «ветер перемен», ведь ее прямое назначение — помогать справляться с ними, помогать жить. Во времена стабильности эту работу берут на себя другие культурные институты, а в меняющемся и непредсказуемом мире человек оторван от этих внешних ресурсов, ему приходится полагаться на внутренний потенциал. Одно из определений спонтанности — «способность справляться с задачами, с которыми раньше не встречался, порождать новые решения». О жизненной важности спонтанности и креативности Морено писал еще в 1934 году в своей знаменитой работе-манифесте «Who Shall Survive?». На рубеже российских 90-х наша встреча с этими идеями и психодраматическим опытом была более чем своевременна: мы были достаточно зрелыми профессионалами, чтобы снова учиться — и на этот раз учиться «играть по нотам».

3.

Весной 1989 года к нам приехал Йоран Хогберг (Goran Hogberg), шведский психодраматист. Он тогда начал вести длительную сертификационную программу в Болгарии, там его увидел кто-то из наших, пригласил: живой практикующий психотерапевт из Западной Европы был еще диковинкой в Москве. В общем, народу собралось очень много, и не где-нибудь, а в Большой психологической аудитории Института общей и педагогической психологии. В самом центре Москвы — до Кремля рукой подать — и в самом центре академического психологического мира, где по сей день проходят Ученые советы и защиты диссертаций, появился человек из совершенно другой реальности. Из той, в которой правда чувств и правда действия важна настолько, что все остальное просто... не очень важно и становится фоном.

И вот Йоран заходит в Большую аудиторию — это амфитеатр, классическая мизансцена старых университетов. Народу набилось очень

много, стояли в проходах, как говорили раньше — «яблоку негде было упасть». Вот как описывает дальнейшее мой муж и коллега Леонид Кроль в своей книге «Острова психотерапии»: «Уверен, что это было первое столь плотно наполненное энергией и ожиданиями пространство в его жизни. На столе президиума лежала, согласно правилам того времени, плотная красная скатерть. Она еще называлась кумачовой. Нечто из породы советских знамен или плотных занавесей, наглядно символизирующих собой незыблемость и официальность. Йоран огляделся и сдернул эту неуместную скатерть со стола. Его жест был адекватен и отчетлив. Не помню, что именно с ней было дальше. Но человек он был аккуратный, так что вряд ли она полетела в угол. В этом не было необходимости». <...>

4.

Как оказалось потом, психодраматисты первыми начали в Москве сертификационную программу, они вообще легки на подъем. Но годом позже мастерских и учебных программ разных подходов и методов стало так много, что кое-кто из моих коллег тратил на обучение почти все деньги, которые зарабатывал. Удержаться от искушения поучаствовать еще в какой-то мастерской, получить опыт и увидеть работу еще одного, двух, трех психотерапевтов было трудно. Гештальт и психосинтез, холотропное дыхание по Грофу и эриксоновский гипноз, группанализ и все разновидности семейной терапии — всё и вся. Профессиональный мир открылся для нас, как и мир вообще: мы наверстывали то, что было упущено во времена «изобретения велосипедов». В том же 1989 году большая группа коллег поехала на Международный конгресс по групповой психотерапии в Амстердам. Эти конгрессы с 1954 года и по сей день проводятся под эгидой Международной ассоциации групповой психотерапии, основанной представителями первых двух школ — психодрамы и группанализа. Коллеги вернулись в глубоком потрясении: все наши «катакомбные» наработки впервые встретились с живой профессиональной традицией, в которой есть история, теория, правила и границы. То, о чем мы только догадывались, действительно существовало — так выросший в интернате ребенок мог бы встретиться с родней, в существование которой верил все эти годы. Эта «профессиональная родня» оказалась иной, чем в наших фантазиях, но очень живой и симпатичной. Безумно хотелось стать частью такого «цеха» или гильдии, а для этого надо было учиться. А для начала приглашать приехать в непонятную и переживающую неслыханные перемены Москву всех, кто готов был приехать.

Тогда в Россию ехали с огромным интересом, ведь живого общения с российскими психологами до того почти не было, да и многое другое вызывало любопытство. Но одно дело — одноразовые «гастроли» с трехдневной мастерской: работа с группой, прогулка по Арбату, Большой театр вечером и возвращение к себе в Лондон или Гамбург утранным рейсом. Другое дело — настоящее систематическое обучение, когда с учебной группой возникают многолетние и непростые отношения, в работе участвуют приглашенные тренеры-гости, нужно оценивать продвижение учеников, — т.е. когда это предполагает труд, личные отношения и ответственность. Наши учителя оказались способны не только годами вкладывать силы и талант в выращивание из нас «хорошо обученных психодраматистов», но и с терпением и юмором принимать бытовые неудобства московской жизни, уважать различия в культурных кодах, пытаться понять «этих русских». Некоторые их комментарии и интерпретации наших реалий поражали. Помню, как тот же Йоран сказал, впервые услышав у кого-то дома голос Владимира Высоцкого: «Это — мужской погребальный плач». Помню, каким откровением для нас стало наблюдение Пола Холмса, связывающее конкретные формы нашего группового сопротивления с особым рода культурной травматизацией — с тем, что мы все до какой-то степени жертвы *abuse of power*, а взаимодействие в малой группе отражает процессы групп больших. Они были другими, чем мы, — но отнюдь не были аккуратными среднестатистическими европейцами. На свой лад эти люди тоже были немного авантюристами, странниками и чудаками, только хорошо обученными. Одним словом, психотерапевтами.

Психодраматическое обучение построено в мире так же, как и обучение любой другой психотерапии: сначала группа работает как терапевтическая — со всеми чертами и особенностями этого процесса, с групповым сопротивлением, переносами, разрешением конфликтов между участниками, — и лишь постепенно участники становятся готовы к профессиональной психотерапевтической работе друг с другом, а тренер переходит в роль супервизора. Это долгий и временами тяжелый процесс, но без него нельзя: по самой своей сути психодрама — групповой метод. Кстати, только она родилась и разрабатывалась сразу как групповая психотерапия и лишь позже стала использоваться в индивидуальной практике: все остальные методы развивали групповую работу как модификацию, как форму. По одной из версий, само словосочетание «групповая психотерапия» впервые произнесено еще в довоенные времена все тем же Дж.Л. Морено. Как бы то ни было, психодраматист должен понимать и чувствовать групповые процессы, использовать их в

терапевтических целях. Когда ты являешься частью этих процессов, членом своей учебной группы, это очень трудно: здесь недостаточно технических навыков — нужно еще научиться разделять личную вовлеченность и профессиональное видение. Когда же ты связан с другими участниками многолетним знакомством, житейскими и коллегиальными отношениями, это еще труднее. <...>

Отдельного упоминания заслуживает Анн Анселин Шутценбергер (Anne Ancelin Schutzenberger), поразившая мое воображение работой с трансгенерационной травмой и с другими аспектами отдаленной семейной истории. Позже она назвала свой подход «психогенеалогией» и в индивидуальной работе соединила идеи психоанализа, семейной терапии и мореновского понимания «социального атома». Группы она ведет все же психодраматические — и, несмотря на ее преклонный возраст и инвалидное кресло, любому ясно, что это самая настоящая психодрама. <...>

Анн работает с тяжелыми, иногда невыносимо тяжелыми травмами, случившимися так давно, что, казалось бы, изменить уже ничего нельзя. В том — личном или историческом — прошлом действительно случилось то, что случилось; не лучше ли забыть и жить своей жизнью? Не лучше, ибо мы все равно носим в себе всех персонажей и все драмы своей семейной истории, все эти «свитки» семейного предания, выраженного или невыраженного в словах, все умолчания и многоточия, невыплаканные слезы и невысказанный страх. И поскольку мы-то здесь, сделать с этим грузом что-то можно. А иногда и нужно, поскольку «неразвернутый свиток» может таить в себе опасность для нашей самореализации, отношений с миром, иногда даже здоровья.

Впрочем, любая психодрама — не только посвященная предкам — имеет дело с тем же выбором: для переосмысления своего опыта его приходится оживить, а это порой тяжело. Как говорит Marcia Kapr, «we follow the emotional smoke». Там, где что-то «дымится», человек испытал боль. Возможно, это было неизбежно. Возможно, в то время у него не было выбора. Обращаясь к этой части своего опыта и пытаясь изменить свое отношение к нему, он этот выбор делает — а значит, становится свободнее.

Возвращаясь к опыту психодраматической подготовки, скажу одно: это было прекрасное обучение. Американские тренеры Evie Lotze, Sue Varnum дали нам не меньше, чем блестящая европейская команда. Обучение такого качества хотелось как-то транслировать — передать российским профессионалам не только технические умения, но и что-то связанное с духом, атмосферой, личностями замечательных людей, учивших нас.

Да, времена меняются, но метод с почти столетней историей видел и пережил немало потрясений, а его носители по-прежнему полны жизни и готовы вкладывать свою энергию и креативность в развитие профессиональных сообществ в других странах и даже на других континентах. Да, надежды и иллюзии 90-х развеялись, но пока мы живы, всегда есть возможность что-то изменить к лучшему. И самый простой и естественный способ для этого — научить других тому, что знаешь и умеешь. И даже если из 20 участников учебной группы настоящей терапевтической психодрамой будут заниматься пятеро, это не станет для меня разочарованием: я точно знаю, что и остальные 15 были вместе не напрасно — участие в группе изменит и их жизнь, в ней появятся новые перспективы. С 1993 года я веду длительные учебные программы от Института Групповой и Семейной Психологии и Психотерапии в дальних и ближних российских регионах и в Москве. И вижу, что психодрама прекрасно приживается на российской почве: привитые нам знания и умения соединились с нашим пониманием собственной культуры, собственных обстоятельств. Корни выросшего за 20 лет «дерева» дают ему устойчивость и выносливость (в нашей «зоне рискованного земледелия» без этого никак нельзя). Бывая все эти годы на международных конференциях, могу сказать ответственно: уровень практической работы российских психодраматистов вполне соответствует мировым стандартам, а порой их превосходит. Возможно, мировое профессиональное сообщество этого и не знает: российские коллеги мало занимаются «внешним позиционированием» — слишком много у нас работы дома, слишком коротка жизнь.

В 2009 году мы вместе с Еленой Лопухиной, Нифонтом Долгополовым и Виктором Семеновым основали Федерацию тренинговых психодраматических институтов России — и это тоже наш ответ учителям. Помним, работаем, развиваем — жизнь продолжается. <...>

6.

А теперь пора заглянуть на одну из психодраматических сессий и представить себе тех реальных людей, которые участвуют в этой работе у нас в Институте. Я выбрала короткую работу — описание полуторачасовой сессии требует иного объема. Кроме того, описанная ниже психодраматическая «виньетка» была сделана в группе краткосрочной терапии, ориентированной на работу с отдаленной семейной историей и ее последствиями. Описание сессии в постоянно работающей long-term терапевтической группе потребовало бы слишком много контекстов, а без них оно бессмысленно.

Людей приводит в эту группу не интерес к методу, а связанная с темой групповой работы личная потребность, боль, мучающий их вопрос. Это означает также, что они уже признали связь между событиями и отношениями далекого прошлого и своими сегодняшними проблемами — иначе они сделали бы иной выбор, получили бы помощь в другом месте. Мне показалось, что самое интересное — это то, как работают в психодраме обычные люди, «люди с улицы». На занятиях учебной группы тоже может происходить много интересного, но для меня крайне важно, что психодрама дает возможность энергичной работы с проблемой совершенно неподготовленному человеку. Даже несклонному к эмоциональной экспрессии, даже немолодому — был бы мотив для работы и хорошая группа.

Итак, групповой проект «Сундук с наследством». 12 человек, 2 дня. Люди разного возраста, образования, склада личности. Мы работаем второй день. В начале первого разогревались, знакомились, говорили о своих ожиданиях и темах, договаривались о правилах — они у нас простые и направлены исключительно на безопасность и эффективность работы.

Не наносить физического ущерба себе и другим. Конфиденциальность и анонимность, Предоставление группе и директору обратной связи по ходу процесса. Два дня «паузы» после группы. Последнее означает, что не стоит принимать решений и вступать в прямые коммуникации под влиянием эмоциональной вовлеченности: не надо выяснять отношений, писать покаянные или обвиняющие письма, не надо немедленно ехать навещать родных или отказываться от наследства. Это будет «отреагирование в сторону», и это может повредить: 48 часов дают внутренней работе завершиться, ее результатам — интегрироваться, а дальше человек решит сам. Обычно это бывает другое, не импульсивное решение. За этим «правилом 48 часов» стоит реализация принципа разделения реальностей: на группе мы имеем дело с образами, внутренними репрезентациями людей и явлений, делаем работу в этом внутреннем плане — но в реальной жизни письма пишем живым людям. И не надо эти две реальности путать: это может быть не только практической ошибкой — это стимуляция патологического механизма смещения внешнего и внутреннего, объективного и субъективного.

Договорившись о наших простых, но важных правилах, мы начали работать и в первый день сделали 6 работ — коротких и длинных, связанных с судьбами и влиянием преимущественно 3-го и 4-го поколений. Было и одно «полное семейное древо» — исследовали феномен недобровольного выбора профессии, повторяющийся в нескольких поколениях

и в обеих ветвях рода. И была у нас одна участница группы, очень мало и скупно говорившая в шеринге и вообще не склонная выражать какие-либо чувства — назовем ее Нина. Немолодая дама под 50, химик по профессии, с громким и резким голосом, — что привело ее в эту группу? К тому же время от времени она запрашивала «материалистического объяснения» того, что видела, ссылаясь на свою «естественнонаучную картину мира», т.е. образование. На роли в драмах других людей ее почти не выбирали, я вообще беспокоилась, не окажется ли она в изоляции, в положении социометрического аутсайдера. Наконец прозвучал и ее запрос: понять, какая сила заставляет ее излишне, несоразмерно ситуации «собираться в кулак», напрягаться, просчитывать все возможные сценарии даже перед делами приятными — вроде похода в гости к старинной приятельнице. У нашей Нины было ощущение, что это свойство ей не вполне «родное», не вытекающее ни из личного опыта, ни из характера. Ну что ж, в середине второго дня ее работу как раз и выбрали. Она запросила в качестве своей основной или даже единственной сцены встречу со своей прабабкой Ольгой, от которой, как ей почудилось, и пошла тема избыточной мобилизации. При жизни прабабка правнучку даже не видела, умерла до ее рождения — ну и какая тут может быть связь? Однако, кое-что наводило на размышления... Бабушка Нины незадолго до войны родила сына, не будучи замужем. Этому мальчику предстояло стать отцом Нины много лет спустя. Его бабушка дочкиного «аморального поведения» не одобряла, но внуком занималась, когда могла, — брала на лето на дачу, научила играть в шахматы и читать, вообще была и бабушкой, и дедушкой в одном лице. Рыбалка на пруду, походы за земляникой... Только дача та была под Ленинградом.

Мы не строили сцены начала войны — эти подробности прозвучали раньше, когда Нина хоть и скупно, но говорила об истории своей семьи и связанных с этим чувствах. Она запрашивала только встречи с легендарной прабабкой. Только встреча — и один вопрос. Вопрос был прост: «Как тебе это удалось?». И еще деталь: Нина почему-то захотела работать одна, без помощников, т.е. никого в группе не выбрала на роль прабабки, просто поставила два стула: «Здесь я, здесь она. Место какое-то странное — ни стен, ни потолка. Ну а где еще с покойниками встречаться — конечно, странное». Я предложила Нине порыться в нашей коробке с реквизитом: там у нас платки цветные, детские игрушки, кое-какая домашняя утварь, камушки и всякие другие престранные предметы вроде семейного альбома с выдранными фотографиями, который одна наша клиентка спасла с помойки, почистила бархат переплета и принесла на группу — пригодится. Нина сказала, что ей не нужно ничего,

но в руке у нее оказалась деревянная трешотка. Она посмотрела на нее с изумлением, как бы не понимая, зачем «это» ей, — и положила рядом, сбоку от стульев. Села и задала вопрос. Поменялась ролями с прабабкой. В таких случаях я не настаиваю на прояснении вопроса самим protagonистом — он наверняка знает, что имеет в виду, а раз не говорит, значит, и не хочет. А вот в роли Прабабки Нина совершенно без всякого сопротивления ответила на мое: «Ольга Дмитриевна, вы понимаете, о чем спросила вас ваша правнучка?».

— Конечно. (Обращаясь к правнучке.) Ты хочешь знать, как мы выжили. Ведь это я не успела выехать с дачи — кто мешал это сделать раньше, уже началась война, уже мобилизация (!) вовсю... Андрюшка бы не выжил — и тебя бы на свете не было. Ты прости, девочка, что я так резко говорю. Но ты знаешь. Ты знаешь. Мы добрались до города, но уехать не смогли. Если бы я не сидела в Комарово до упора, надеясь неизвестно на что... В ту блокадную зиму мы ходили по квартирам, звонили, есть ли кто живой. Я была членом домового комитета. Мы — это я с Андрюшкой. Дома его оставить нельзя: крысы ели детей. Таскала с собой, хоть двигается, согревается. Но он все равно слабел. Я не могла его потерять. И я собралась (!), позвонила кому надо, переступила через себя и добыла мороженую лошадиную шкуру. Мы ели ее всю зиму, у нас не дошло ни до подметок, ни до клея с обоев! Я знаю, почему ты такая, — я как собралась в кулак, так он и не разжался. Это я бормочу про себя, старая дура: не расслабляться, пропадешь и всех погубишь! Я бормочу, а ты каменеешь.

Обратите внимание: смутное ощущение чуждости избыточной «мобилизационной готовности» в словах Прабабки превращается в четкую гипотезу: угроза жизни, страх, беспомощность, ответственность за внука зафиксировались в бессознательном послании.

Нина выходит из роли Прабабки, садится на свой стул, ее лицо меняется, исчезает скрипучий командный голос. Обращаясь ко мне, жалобно спрашивает: «Можно я ее попрошу о чем-то? Только сначала надо убрать эту лошадиную шкуру, она все здесь выморозила, от нее такой холод!» — «Где ты ее видишь?» — «Вот здесь. Вот».

Мерзлая лошадиная шкура — это важный символ в семейном предании о выживании. В ней спасение, но сама она ужасна. Выжить можно, если вовремя собраться, переступить через себя и добыть правдами и неправдами «мерзлую шкуру» — вот семейное послание. Убрать этот символический объект с должным почтением означает отделиться от этой части бессознательных семейных «правил выживания», зафиксированных смертельным страхом за ребенка и виной за его страдания.

Нина с трудом поднимает большой кусок темной ткани, который быстро находится у нас в коробке. Переносит его почти в центр зала и впервые встречается глазами с группой. Многие плачут, лица скорбные — в каждой семье есть своя «лошадиная шкура». В этот момент мне кажется, что важно усилить контакт Нины с другими участниками: прабабушке не у кого было просить помощи, сама Нина решительно стала делать свою драму без помощников — не пора ли хоть что-то разделить с другими людьми, почувствовать их поддержку? И я прошу участников — разумеется, с разрешения Нины — об очень простой вещи: встать рядом с лошадиной шкурой и назвать тот предмет, который в их роду напоминает об опыте военного поколения. Они выходят и называют: треугольник «похоронки», продуктовые карточки, звук сирены (воздушная тревога), кусок хлеба из жмыха с крапивой, солдатская оловянная ложка... Нина стоит среди других, у ее ног лежит «лошадиная шкура», рядом внуки и правнуки выживших и погибших. Многие плачут, хотя, казалось бы, о войне уже сказано все. Но ведь эта история не только о войне. Она еще и о рухнувшей вере в то, что кто-то может защитить, об окаменевших от собственной силы и решимости женщинах, об эмоциональном голоде... Нина протягивает руку ладонью вверх — кто-то протягивает свою. Становится тепло, даже жарко. Говорю: «Когда ты будешь готова, мы продолжим твою работу. Побудь здесь столько, сколько тебе нужно».

Немолодая сдержанная дама стаскивает через голову свитер, отдает кому-то подержать очки и возвращается в сцену встречи с прабабушкой. Садится на свой стул и говорит: «Ты видишь? Я унесла ее туда, где должна лежать такая память. Ты знаешь, что меня мучает. Ты поможешь?».

И вот что отвечает Прабабушка своей суховатой и любящей во всем порядок правнучке: «У тебя умения мобилизоваться на троих. Если, не дай Бог, надо будет — мы вас всему научили. А пока не бомбят, я тебе команду: отбой!».

И тут так и просится физическое действие, ставящее точку, завершающее эту короткую работу. Даже помогать не пришлось — на словах «я тебе команду — отбой!» она схватила пролежавшую все это время на полу трещотку, раскрутила... Разрывающий душу звук сирены заменился тоже пронзительным, но мирным. И это было так вовремя, так быстро и так всем нам понятно, что в группе сам собой возник тихий смех или выдох, а трещотка все трещала. Вот стало тихо — мне только и оставалось попросить Нину вернуться в свою роль (на свой стул) и завершить встречу со своей прабабушкой. Она пересела, улынулась и корот-

кое «спасибо» поставило еще одну точку в этой драме. Обычный вопрос директора в конце работы («Можем ли мы на этом закончить?») — и обычные символические действия протагониста (из ролей выводятся не только люди, но и стулья, реквизит). Группа усаживается в обычный круг. Действие длилось двадцать минут, шеринг занял сорок. Говорили, конечно, не столько о событиях своей семейной истории, сколько о чувствах — как и положено. А еще о том, как много в ходе этой коротенькой драмы вспомнили о своих собственных невольных подражаниях стратегиям выживания старших членов семьи. Очень уж группу поразила своей верностью фраза, сказанная Ниной из роли прабабушки: «Если что — мы вас всему научили».

И в самом деле, разве не научили? Больше, чем мы себе представляем, — и не всё в этой «науке» стоит тащить на себе без осмысления. Но, чтобы осмыслить, бывает нужно хоть иногда вспомнить, оживить детали, назвать имена. И оказывается, что не одни только травмы и неоплаканное страдание «нас всему научили». Были и таланты, и любовь, и чудесные спасения, и соленые шутки, и тайные молитвы, и приверженность семейной традиции хоть в чем-то — не всегда могло получиться в большом и важном, но хоть в чем-то...

Я задумывала «Сундук с наследством» много лет назад не только как помощь в разрешении проблем, но и как своего рода «культурную терапию»: в стране, утратившей традиции и оборвавшей корни, человек беззащитен перед культурной травмой, лишен возможности символизировать свои переживания и разделять их с другими. Но это — тема отдельного разговора и книги, над которой я работаю. <...>

FROM RUSSIA WITH LOVE (20TH ANNIVERSARY OF RUSSIAN PSYCHODRAMA)

E.L. MIKHAILOVA

The article is based on a chapter from a book initially written in French for a collective studies publication. The authors with different cultural backgrounds and various approaches answered a set of editor's questions: how you first worked out your own approach, which of your colleagues influenced you in your country and abroad, what makes your approach special, how it works... The list of questions was rather long and the challenge of presenting Russian 20-year- long history of psychodrama sometimes seemed extraordinary.

Keywords: psychodrama, history of psychotherapy in Russia