

Гуманистическая психология и гуманистическая психодрама (Аннотация к электронному изданию книги)¹ Перевод - д-р, проф. Дозорцева Е.Г.

Х.-В. Гессманн, доктор, профессор, директор Центра повышения квалификации, диагностики и терапии, Психотерапевтический институт Бергерхаузен (Дуйсбург, Германия)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ



Ханс-Вернер Гессманн –
В 1976 году я завершил обучение по специальности «Клиническая психология» защитой докторской диссертации. С 1973 года руковожу Психотерапевтическим Институтом Бергерхаузен и Международной Академией заочного образования и повышения квалификации (Internationale Akademie für Fernstudien und Weiterbildung - Inh. PIB Fortbildungs-Diagnose- und Therapiezentrum GmbH), Дуйсбург, Германия. С 2009 года я работаю

в качестве профессора Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова, а с апреля 2011 года я являюсь директором Международного центра клинической психологии и психотерапии. Я особенно рад тому, что в сентябре 2011 года мне было присвоено звание почетного профессора данного университета. Профессор семейной психотерапии на факультете юридической психологии Московского городского психолого-педагогического университета с февраля с 2012 года.



Елена Оладова –
В этом году я завершила мое обучение на факультете иностранных языков Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова, получив диплом с отличием, согласно которому мне присуждена квалификация «Учитель немецкого и английского языков». Вот уже на протяжении двух лет я работаю совместно с Хансом-Вернером Гессманном, являясь его научной сотрудницей и синхронной переводчицей (немецкий-русский, русский-немецкий). Данную книгу я перевела с большой радостью с немецкого языка на русский, так как, на мой взгляд, материал в книге подобран таким образом, что способен повысить мотивацию к обучению у студентов.

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
МОСКОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Ханс-Вернер Гессманн

**Гуманистическая психология
и гуманистическая психодрама**

**Humanistische Psychologie
und Humanistisches Psychodrama**



Москва
2012

Гуманистическая психология
и гуманистическая психодрама

Ханс-Вернер Гессманн

Уважаемые дамы и господа!

Психодрама как метод психотерапии может применяться в работе не только с взрослыми, но и особенно - с детьми и подростками для развития их личности и изменения нежелательного поведения и переживаний. Она может использоваться и в профилактических целях для защиты детей или для лечения в рамках оказания социальной помощи детям и подросткам.

Первый опыт в работе с девиантными и делинквентными детьми и

¹ Статья подготовлена к печати в рамках проекта МГППУ "Детство под защитой: германо-российский обмен опытом в области ювенальных технологий" по гранту Гете-института в рамках Года Германии в России 2012/13.

подростками я получил в период между 1970 и 1980 годами в качестве руководителя государственного воспитательного учреждения для таких подростков. Я начал модифицировать психодраму для использования в этом особом виде терапии, а затем преподавать ее за рубежом. В то время я вел занятия в Швейцарии в системе повышения квалификации учителей специальных школ для трудновоспитуемых детей, а также с тех пор и до сегодняшнего дня регулярно несколько раз в год преподаю психотерапию в центре постдипломного образования в Греции.

Для меня важно сообщить Вам, насколько значима работа с помощью именно гуманистической психодрамы в области юридической психологии. Во многих немецких тюрьмах она стала стандартным методом групповой психотерапии.

Обычно задается вопрос: чем отличается гуманистическая психодрама по сравнению с классической?

Ответ дает публикуемая сегодня книга.

Она показывает, что корни гуманистической психодрамы можно найти в работах философов экзистенциального направления, таких, как Мартин Бубер, Серен Кьеркегор, Жан-Поль Сартр, а также в трудах представителей гуманистической психологии – Шарлотты Бюлер, Фрица Перлза, Рут Кон и Карла Роджерса.

С 1980-х годов я разрабатывал гуманистическую психодраму как новую форму психодрамы. Предпринятая мной интеграция психодрамы и гуманистической психологии требовала новой оценки и описания ее целей и методов.

В центре этого концепта находится индивидуальная ответственность человека за себя самого и за свое окружение. Цель самореализации отдельного человека осуществляется в группе и с помощью группы. Образ человека при этом заимствован в гуманистической психологии. Он предполагает:

- Веру в возможность самораскрытия и самоосуществления индивидуума;
- Самопринятие и принятие других членов группы;
- Надежду и ответственность за человеческую жизнь в этом мире;
- Отказ от претензий на абсолютную правду и авторитет.

Для терапии в духе гуманистической психодрамы это означает, что отдельный человек, находящийся в своем социальном окружении, призван и способен к обучению и изменениям. Это также значит, что терапевт не имеет права отнимать у него ответственность и «лечить» его извне. Человека можно лишь побуждать к исследованию самого себя, определению и преследованию собственных целей. Ответственность за себя остается у клиента. В терапевтическом процессе клиент узнает, что он осознанно совершает выборы и принимает решения, и только он несет за них ответственность. Каждый член группы в гуманистической психодраме определяет меру, в которой он представляет группе свои состояния и мотивы и прорабатывает их. За терапевтом остается профессиональная компетенция стимулировать процесс изменений.

В гуманистической психодраме принципиальной целью является предоставление возможности и стимулирование в ходе группового процесса самостоятельного развития участника группы. Все психодраматические методы подчинены этой целевой установке. Они направлены на членов группы, группу как

целое и концентрируются на протагонистах как представителях группы. Участники группы определяют содержание и меру своей деятельности, ограниченные только социальной реальностью самой группы.

В терапевтическом групповом процессе можно опираться на естественную потребность человека к росту и самоосуществлению. Она обеспечивает терапевту и членам группы безоценочную спокойную уверенность, что терапевтический процесс будет идти вперед и что клиент, включенный в свою социальную среду, своими силами найдет путь к себе.

В гуманистической психодраме с опорой на гуманистическую психологию представляется позитивный образ творческого созидющего человека, как в индивидуальном развитии, так и в конструктивном и креативном взаимодействии с другими людьми и миром.

В гуманистической психодраме опыт познания себя и самоосуществления составляют важные аспекты терапевтического процесса. Для члена группы исходной точкой изменения или новой ориентации в своих переживаниях и поведении в направлении большей удовлетворенности и самопринятия служат субъективные переживания, чувства и мысли, собственный опыт. Однако они всегда одновременно соотносятся с социальной реальностью. В практической терапевтической работе взаимодействие с биографией отдельного человека тесно связано с социометрией группы. Устанавливая баланс между личной и социальной идентичностью, индивидуум может добиваться большей удовлетворенности. У человека возникает чувство собственной ценности, если он может осуществлять свою потребность в самоуважении и социальном признании.

Групповой терапевтический подход в гуманистической психодраме создает хорошие предпосылки и возможности для участников в выработке и реализации равновесия, баланса между личными и социальными частями своего «Я».

Поиск смысла и осуществления, в том числе и выходящего за пределы собственного существования, необходимо учитывать как важный мотив человека. В психодраме он может побуждать участника исследовать свои отношения к людям из ближайшего окружения и улучшать их, поскольку только благодаря опыту проживания взаимодействия и коммуникации с окружающими возможны новые открытия, позволяющие изменить и дополнить образ жизни.

В гуманистической психодраме прорабатываются не отдельные нарушения, в центре процесса изменений находится весь человек со своими индивидуальными взглядами на жизнь. На него ориентируется терапевт со своими методами и другие члены группы при создании событий в групповом терапевтическом процессе. При этом терапевт является носителем и представителем гуманистических ценностей, таких, как свобода, равноправие и достоинство человека, они проявляются в его позиции, манере держать себя и его методах, они служат процессу образования норм в группе.

Аспект целостности имеет значение в гуманистической психодраме на нескольких уровнях.

На индивидуальном уровне он означает, что человек понимается как психофизическое целое. Человек является целым относительно разных систем, таких, как мышление, чувства, тело. Человека следует рассматривать как единство

тела, души и духа, а также единство самого человека и его окружения. В психодраме находит свое место субъективный мир участников во всех его возможных гранях. Целостность означает также и спектр индивидуальных тем. В центре внимания находится не проработка отдельных нарушений, а целостный человек со своим индивидуальным взглядом на жизнь.

Одновременно аспект целостности включает в себя и социальную связанность человека, человека как психофизического социального существа. Как метод групповой психотерапии гуманистическая психодрама обладает благодаря групповой реальности, так сказать, встроенным критерием реальности. Группа является для отдельного ее члена неким собеседником, к которому можно обратиться и доверить свои проблемы, чувства и суждения. В группе происходят интенсивные коммуникативные процессы, что позволяет затронуть соответствующую социальную структуру человека.

В терапевтическом процессе аспект целостности также играет роль терапевтического действия, т.е. психодрама не служит неким «курсом разговорной терапии», не ограничивается речью и не разворачивается лишь в диаде. Психодрама в рамках своей основополагающей системы открыта для множества методов.

Психодрама направлена не столько на анализ, сколько на интеграцию; конфликты базируются не только на сценах, или ключевых сюжетах прошлого, но представляют собой постоянно актуализируемые в настоящем и конструируемые самими участниками темы. Они разыгрываются «здесь и теперь».

Для многих проще рассматривать свои мысли и чувства в прошлом или будущем, чем в настоящем. Вследствие этого для них «собственно жизнь» начинается только в будущем или уже была в прошлом. Тем самым происходит бегство от столкновений с актуальными жизненными темами, а лежащий в них потенциал развития остается неиспользованным. Важной целью гуманистической психодраматической психотерапии является концентрация на настоящем. Гуманистическая психодрама происходит «здесь и теперь», независимо от того, выражена ли прорабатываемая тема в сцене из прошлого, настоящего или будущего, либо она представляется в сцене, не опирающейся на реальность. При этом, однако, «здесь и теперь» должны пониматься в целостности настоящего, прошлого и будущего, так как значение настоящего складывается как из пережитого в прошлом, так и из знания о возможностях в будущем.

Гуманистическая психодрама имеет – особенно в том, что касается установок и позиции руководителя, или терапевта – явные параллели с мыслями Карла РОДЖЕРСА.

При этом в плане своей гуманистической позиции терапевт должен особенно следить за тем, чтобы не возникла выраженная иерархия отношений между терапевтом и клиентом. Терапевт в гуманистической психодраме конгруентен, т.е. находится в согласии с самим собой. Он без страха осознает многослойность своих собственных чувств и установок и разрешает себе их проявлять и показывать. Это не значит, что он, не фильтруя, передает всю информацию протагонисту. Уместным способом он делает явным то, что он считает необходимым для процесса развития протагониста. Тем самым он делает возможной проникнутую истинностью встречу человека с человеком.

В такого рода отношениях в равной степени получают пользу как члены группы, так и терапевт, развиваясь и обучаясь важным для своей жизни вещам.

В настоящее время возможных членов группы, возможных клиентов достаточно. Не хватает обученных и опытных терапевтов. Поэтому я приезжаю в Россию и ищу возможности преподавать психотерапевтические методы. Начало этому уже положено, сейчас же важно проложить путь дальше и способствовать его развитию. Маленьким вкладом в это должна послужить предлагаемая читателям книга. Я благодарю университет за ее публикацию, а Вас – за внимание к ней.

Humanistic psychology & humanistic psychodrama (Abstract to e-book)² *Translation into Russian made by Professor Dozortseva E.G.*

Hans-Werner Gessmann, Ph.D., Director of the Center of Excellence, Diagnostics and Therapy, Psychotherapy Institute Bergerhausen (Duisburg, Germany)

Dear Madame & Sirs!

Psychodrama as a method of psychotherapy can be used not only in working with adults but particularly with children & adolescents for their skills development & desirable behavior correction. The method could be used either for prevention & children protection or for treatment as a social assistance for children & adolescents.

My first experience in working with deviant & juvenile delinquent children & adolescents was received between 1970 & 1980 while I was working as a Head of State Institution for such adolescents. I started to modify psychodrama for using in a special kind of therapy & then to lecture abroad. At that time I was lecturing at Swiss Advanced training Course for teachers from special schools. From then on, till now several times a year I lecture psychotherapy in Greece in the Center of Post-graduate Education.

It is very important for me to make clear the importance of using namely humanistic psychodrama in the field of legal psychology. In many German penitentiaries it became the standard method of group therapy.

Traditionally they ask a question: what is the difference between humanistic psychodrama & classic one? The answer is revealed in this book

²Translated by Anna Matyushkina