

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАНСФОРМАЦИОННОЙ ИГРЫ НА ПРИМЕРЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

РАШИД МӨЛДІР

(E-mail: molly.m@mail.ru)

Магистрант кафедры психологии Евразийского Национального университета

им.Л.Н.Гумилева, г.Нур-Султан

Научный руководитель - А. А. Исаханова

Игра представляет собой сложный и не до конца исследованный междисциплинарный феномен, изучаемый не только в психологии, но и в антропологии, философии, социологии и других науках. С точки зрения культурологии, важными являются выводы о том, что, во-первых, игра – это универсальный феномен, т.е. свойственный всем человеческим сообществам. Именно универсальность и глубокая укорененность игры в социуме и культуре, по мнению Л.Ю.Бронзино, создали условия для выхода игры за пределы детства и распространения за границы обычных досуговых развлечений [1]. Проникновение и распространение игры в другие сферы С.Сейфер объясняет их трансформацией в течение всего детства и превращением у взрослых в нечто отличное от игры, благодаря чему они становятся не столько развлекательными, сколько серьезными [2]. Наиболее глубоко и емко, с этой точки зрения, пояснил Э. Финк, утверждая, что игра – это уже экзистенциальный феномен, который сегодня служит способом понимания личностью самой себя и уяснения бытия всех вещей [3].

Трансформационная игра, благодаря усилиям Т.Гинзбург, Дж.Дрейк, К.Тейлори и других, является адаптацией и развитием игры тибетских монахов, нацеленной на прохождение пути эволюционирования личностных качеств, духовного роста. В контексте современного европейского варианта Т-игры трансформация понимается как осмысленное изменение личности в соответствии с ее запросом (заявленной проблемой), которое происходит благодаря особым условиям, создаваемым игровой ситуацией.

Анализ наблюдений психологов-игропрактиков сфокусирован преимущественно на оценке и реализации развивающего потенциала трансформационной игры. Так, М.Ю.Бондаренко, А.В.Борисов, А.А.Диева, С.Н.Ирхина, В.В.Луконина, М.И.Фаерман и другие отмечают ее развивающее влияние практически на все сферы личности.

В настоящем исследовании предпринята попытка изучения диагностического ресурса психологической трансформационной игры на примере использования Т-игры «Гейша».

В результате ее применения, **во-первых**, выявлено ее сходство с проективной технологией исследования личности. Речь идет о проективных апперцептивных тестах с тем различием, что в Т-игре стимулом служит не визуальный образ, а короткий текст. В частности, обнаружено проявление в игре таких феноменов, свойственных проективной технологии, как:

1. сенситизация - восприимчивость к объектам, отвечающим актуальным потребностям и чувствам, суть которой отражена в поговорке «кто о чем, а монах – о богомольцах», которая в Т-игре проявляется в способности видеть в разных темах свою проблему («Ой, это, как у меня!»);
2. экстернализация – разной степени осознание личностью факта проецирования собственной жизни и чувств, ведущая к частичному катарсису, снижению эмоционального напряжения.

Во-вторых, диагностический потенциал трансформационной игры был изучен в сравнении с психологическим консультированием и психотерапией (таблица 1).

Таблица 1. Результаты сравнительного анализа психологической Т- игры с другими направлениями практической психологии

Психологическая Т-игра	Консультация, психотерапия
<i>Различия</i>	
Быстрее происходит понимание собственных деструктивных установок и механизмов бессознательной самозащиты.	На осознание требуется больше времени и применение специальных техник, тренингов и упражнений.
Повышение осознания и понимания проблем в Т-игре происходит как собственное умозаключение о повторяющихся сюжетах жизни, несмотря на различие кейсов.	Повышение осознания и понимания проблем происходит благодаря обратной связи со стороны консультанта или психотерапевта и требует больше времени.
Игра способствует быстрому погружению в конкретную жизненную ситуацию и ее воспроизведению, благодаря сенситизации.	Консультант и психотерапевт прилагают усилия для воспроизведения значимой жизненной ситуации.
Игра создает условия для быстрой и спонтанной актуализации жизненного опыта (страхов, тревоги, комплексов), предыстории.	Консультант и психотерапевт сами специально формулируют вопросы для актуализации предыстории, необходимой для понимания причины.
Свобода, предоставляемая условиями игры, позволяет вести себя раскрепощенно, свободно осуществлять новые паттерны поведения, самому формулировать мысли, что помогает увидеть путь к решению и свои ресурсы.	Пути решения проблем и определение ресурсов происходит благодаря усилиям и помощи психотерапевта, консультанта.
<i>Сходство</i>	
Сходство с психотерапией и психологическим консультированием состоит в повышении осознанности проблемы путем анализа жизненных событий «из вне», несмотря на различие в скорости и спонтанности этого процесса.	
Сходство с краткосрочной психотерапией, ориентированной на быстрое решение одной, конкретной задачи. Обычно психотерапия, например, в рамках психоанализа, охватывает весь жизненный путь от прошлого, детства до настоящего времени.	

В-третьих, в результате анализа, полученной в кейсах вербальной продукции участниц игры, установлено, что ее диагностический потенциал заключается в возможности выявления механизмов бессознательной психологической самозащиты, латентных подавленных потребностей, составляющих основу внутриличностного конфликта и истинную причину проблемы.

Каким образом проявляются установленные механизмы самозащиты личности?

Атрибутивная проекция состояла в том, что участницы Т-игры приписывали другим людям - персонажам сюжета - собственные мотивы, чувства, переживания и действия. Аутистическая проекция обнаруживалась в том, что чувства и поступки героев сюжета были обусловлены их латентными, неосознаваемыми собственными потребностями, указывая на их фрустрированность, или депривацию.

Самоограничение как механизм защиты бессознательно включается в ситуациях, которые вызывают у личности тревожность. В целях самоограждения от угрозы душевному равновесию личность избегает этих ситуаций, жизненных событий в разных формах, например, отказом.

Рассмотрим в качестве примеров несколько скриптов из вербальной продукции, полученной в Т-игре, сохраняя лексику ее участниц.

Кейс 1

«Гейша уважает мужчин как, она верит в их силу и ум, она следует за ним не беспокоясь, потому что уверена, что он надежен»

Участница: Какая-то глупость! Но, наверное, тогда, были такие мужчины, но сейчас они давно вымерли. Сейчас мужчины сплошные альфонсы или просто лентяи, даже начальник самонадеянный тип, который не упустит шанс меня унижить. Как можно доверять и полагаться на них вообще ?!

Ведущий: Я правильно Вас услышала, что в этом мире нет подходящих Вам мужчин? Все, кто Вам встречается, либо альфонсы, либо лентяи?

Участница: Да, посмотрите вокруг так и есть. Все мои подруги могут это подтвердить.

Ведущий: То есть в этом мире около 7.5 миллиардов людей. Пусть половина – мужчины. Это значит 3,5 миллиардов альфонсов и лентяев?

Участница: Но, наверно, не все. Наверно, просто мне такие встречаются.

Ведущий: Все-таки Вы верите, что достойные мужчины есть?

Участница: Да, конечно, не может же быть, чтобы все сплошь были плохими. Есть же и счастливые женщины. Возможно, я таких мужчин притягиваю. Психологи говорят же, что мы сами притягиваем всех. Вот я хочу изменить это.

Ведущий: Изменить что?

Участница: Хочу замечать достойных.

Ведущий: Получается, Вы просто их не замечаете?

Участница: Вы знаете, я очень подозрительная. Всех во всем подозреваю. Если мужчина за мной ухаживает, и он в первое время мне кажется очень классным, мне кажется все равно есть подвох. И мне беспокойно, я все время как будто жду раскрытия. И даже иногда так его довожу, что он сам уходит.

Ведущий: А как Вы ведете себя, когда этот подвох Вы видите сразу?

Участница: Когда вижу, что неслучайно подозревала, мне становится как-то спокойнее. Я продолжаю отношения. Понятно, что он ничего не скрывает. Получается я только с такими и иду на отношения.

Диагностический ресурс трансформационной игры в данном кейсе состоит в том, что выявляются две причины проблемы. Причем обе причины укоренены в бессознательной сфере. Они проявляются в деструктивной установке, сформированной в детстве («все мужчины негодяи»), которая уже позже стала глубже утверждаться средствами транзакционной игры, описанной Э.Берном, «Попался, сукин сын!». К ней близка игра «Почему это всегда происходит со мной?». Она составила основу жизненного сценария участницы, касающегося взаимодействия с мужчинами [4].

Краткий психологический анализ кейса:

Адекватной моделью для анализа поведения в данном случае служит *транзакционная модель Э.Берна.*

Тезис. В классическом виде можно наблюдать в ситуациях, которые можно условно назвать «хождение по граблям» или «вам бы мои несчастья!». В них человек постоянно проигрывает или теряет, потому что выбирает или действительно недостойных партнеров, или сам провоцирует выбранного мужчину на негативные поступки, чтобы подкрепить свою негативную установку «Я хорошая, это мужчины – плохие!»

Антитезис. Правильное поведение. Отказ от игры, который определяет ее жизненный сценарий.

Цель. Оправдание невозможности полюбить и выйти замуж.

Роли. Жертва и Недостойный мужчина (альфонс, лентяй).

Динамика. Гнев разочарования от несбывшейся надежды.

Примеры. 1. Не может быть, что ты хороший. 2. Я была права.

Социальная парадигма. Взрослый – Взрослый.

Взрослый: «Смотри, какой ты плохой».

Взрослый: «Теперь, когда ты привлекла к этому (моей негодности) мое внимание, я вижу, что ты права».

Психологическая парадигма. Родитель – Ребенок.

Родитель: «Я все время слежу за тобой и жду, когда ты проявишь свою сущность».

Ребенок: «Я не такой!» - Родитель: «Я же вижу и теперь ты узнаешь мой гнев!»

Ходы, трансакции. 1. Обвинение, подозрение - защита. 2. Защита, уход – наказание, расставание.

Выгоды, оправдывающие в глазах участницы, ее поведение. 1. Внутренняя психологическая – оправдание отсутствия мужской любви к себе. 2. Внешняя психологическая – возможность избежать осознания своих недостатков. 3. Экзистенциальная – мужчинам нельзя доверять.

Полученные из вербальной продукции диагностические данные и результаты тестирования послужили основой последующего персонального коучинга. Он был направлен, во-первых, на углубленное осознание своей личной ответственности в повторении одних и тех же ситуаций. Во-вторых, коучинг ставил своей задачей привести участницу к честным, без самозащиты и глубоким размышлениям над иначе сформулированным вопросом: «Чем я в действительности это заслужила?»

Кейс 3

«С детства Гейшам внушают одно золотое правило: мужчина-разум, женщина-чувства».

Ведущий: Насколько хорошо вы слышите свои чувства?

Участница: Вы знаете, я, наверное, живу как мужчина, потому что для меня главное - логика и разум. Если я чего-то хочу, но это не разумно или не логично, то я этого не делаю.

Ведущий: А как потом вы себя чувствуете?

Участница: Иногда мне после становится так горестно. Как будто в жизни нет радости.

Ведущий: А какие поступки логичны или желания?

Участница: Те, которые разумны, то, что в жизни надо делать.

Ведущий: То есть, вы всегда живете на энергии «надо» а энергию «хочу» вы подавляете?

Участница: Да, точно. Я не могу себе позволить делать то, что хочу. Потому что слишком много обязанностей.

Ведущий: Настолько много, что Вы не можете чего-то захотеть?

Участница: (Смеется) Нет, конечно. Я могу, но не разрешаю себе.

Ведущий: А что Вам мешает?

Участница: Мой мозг!

Ведущий: Вы поймите, энергия «хочу» нас напитывает и дает силы на «надо». Если на одном «надо» можно действительно жить, как робот и перестать радоваться. Получается, со временем вы перестаете хотеть, потому что хотеть Вам нельзя, это не логично. Зачем слушать свои чувства?

- *Участница:* Да.

Ведущий: для женщины важно соединяться со своими чувствами. Женщины всегда опирались на них.

Участница: А как мне развивать теперь это?

Ведущий: Слушать себя.

Участница: Как сложно...

Краткий психологический анализ кейса:

Анализ вербальной продукции указывает на самоограничение в качестве механизма бессознательной самозащиты личности. В каких ситуациях он включается у участницы, т.е. какие ситуации вызывают у нее тревожность и мотивируют к их избеганию?

По данным анализа, это любые жизненные ситуации, принятие или участие которых порождает внутриличностный конфликт на уровне мотивов: хочу, но нельзя, потому что это делать в наличных условиях неразумно. Причем это действительно конфликт, поскольку отказ порождает неудовлетворенность и депрессию – «не делаю то, что хочу, потому что это неразумно и нелогично, но становится горестно, как будто в жизни нет радости».

Этот конфликт, с одной стороны, объясняется классическим психоаналитическим противоречием, по Фрейдю, между принципом удовольствия и принципом реальности. С другой стороны, более глубокое проникновение в причину проблемы предоставляет анализ по модели транзакционного анализа.

Согласно транзакционному анализу и наблюдению за ее поведением, в личности участницы значительно преобладает эго-состояние «Взрослый» над «Родителем». Эго-состояние «Дитя» не просто не проявляется, а активно и интенсивно подавляется «Взрослым». Доминирующий диктат «Взрослого» в принятии ею решений, образе мыслей, чувств и поведении проявляется в постоянном и преобладающем контакте с окружающей действительностью, реальными условиями жизни «здесь и сейчас». Все «взвешивается», подвергается анализу, «идет по плану». Если ситуация не позволяет этого делать и вызывает сомнения в благополучном исходе, то возрастает тревожность. Далее включается критическая оценка «Родителя» («Что ты делаешь, это неблагоприятно, ведь может произойти ...») и рассудительность «Взрослого» («Нет возможности, потому что...», «Если это сделать, то ...»). Внутренний диалог между эго-состояниями завершается самоконтролем, табуированием желаемого и неудовлетворенностью, безрадостным существованием. Следует отметить, что эта женщина мотивировала участие в игре желанием стать женственнее. Нужно отдать должное ее адекватной самооценке, поскольку люди с выраженным «Взрослым», действительно, воспринимаются другими, как «сухари», бездушные. Для решения проблемы персональный коучинг был направлен, во-первых, на осознание механизма самозащиты и его влияния на депрессию, снижение женственности. Во-вторых, задачей коучинга стала работа по формам и способам проявления женственности. Решение этих задач позволило участнице усилить контроль над свободой детского эго-состояния и устранить внутриличностный конфликт. Наконец, коучинг подвел к пониманию того, что именно «Дитя» со своей непосредственностью, эмоциональностью придает женственный характер поведению, столь привлекательный для мужчин, которые чаще сами рациональные и рассудительные.

Полученные результаты исследования диагностического потенциала трансформационной игры позволяют сделать следующие **выводы**.

- 1) Сходство психологической Т-игры с проективной технологией исследования личности состоит в проявлении общих феноменов сенситизации и экстернализации. Таким образом, она отвечает задачам идиографического подхода, в рамках которого изучается уникальное своеобразие глубинных, бессознательных слоев личности.
- 2) Диагностическое преимущество Т-игры перед диагностикой в психологическом консультировании, психотерапии заключается в повышенной скорости и спонтанности, которые обеспечиваются особыми условиями игровой деятельности. Недостаток заключается в ограниченных условиях для детализированной проработки проблемы.
- 3) Сходство психологической Т-игры с психотерапией и психологическим консультированием состоит в росте осознания причины проблем, признания собственной ответственности и готовности к изменениям.

- 4) Диагностический ресурс Т-игры составляют возможности определения, во-первых, механизмов бессознательной психологической самозащиты (атрибутивная проекция; аутистическая проекция; игнорирование, проекция перенесения; изоляция и самоограничение). Во-вторых, в возможности выявления истинной причины проблемы на основе выявленных латентных подавленных потребностей и внутриличностного конфликта.

Список использованных источников

1. Бронзино Л., Маркузе Г., Бодрийяр Ж. Теоретико-методологический анализ концепта общества потребления // Современные исследования социальных проблем. - 2011.- Т. 8.- № 4. - С. 62-81.
2. Сейфер С. Высокоорганизованная игра и ее роль в развитии и обучении. - URL:https://psyjournals.ru/psyedu/2010/n3/31165_full.shtml (дата обращения 19.08.2020)
3. Финк Э. Основные феномены человеческого бытия // Проблема человека в западной философии. [Текст] - М.: Прогресс, 1988. С. 357–403.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. [Текст]. - М.: ЭКСМО, 2014. – 576 с.