

Павленко Светлана Александровна

канд. психол. наук, интегративный психолог,
трансформационный коуч ИСТА, игропрактик
г. Жлобин, Республика Беларусь

DOI 10.31483/r-150087

РОЛЕВОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ В ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ: ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД К ТРАНСФОРМАЦИИ ЖИЗНЕННЫХ СЦЕНАРИЕВ

***Аннотация:** статья посвящена исследованию феномена ролевого моделирования в контексте позитивной психотерапии. Рассматривается интеграция транскультурального подхода и принципов позитивной психотерапии для анализа дезадаптивных поведенческих паттернов. Представлен авторский взгляд на ролевое моделирование как механизм проигрывания бессознательных сценариев. Описаны практические аспекты использования метода позитивной психотерапии в работе с ролевыми моделями. Приводятся клинические случаи, демонстрирующие эффективность предложенного подхода. Результаты исследования показывают перспективность интеграции позитивной психотерапии в работу с глубинными поведенческими паттернами.*

***Ключевые слова:** позитивная психотерапия, ролевое моделирование, жизненные сценарии, транскультуральный подход, ресурсный подход, психотерапевтические техники, самопомощь, балансная модель.*

Современная психотерапевтическая практика сталкивается с необходимостью разработки интегративных подходов, позволяющих работать с глубинными поведенческими паттернами и ролевыми моделями. Позитивная психотерапия, основанная Н. Пезешкианом, предлагает уникальный ресурсный подход к анализу и трансформации жизненных сценариев через призму транскультурального понимания человеческого поведения.

В рамках данного исследования мы рассматриваем ролевое моделирование как ключевой механизм формирования и воспроизведения дезадаптивных

межличностных отношений. Особое внимание уделяется интеграции принципов позитивной психотерапии в работу с ролевыми моделями, что позволяет сместить фокус с патологизации на выявление и активацию внутренних ресурсов личности.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью разработки практических инструментов для работы с повторяющимися жизненными сценариями в контексте современных социокультурных вызовов. Предлагаемый подход позволяет расширить арсенал методов позитивной психотерапии за счет интеграции с концепцией ролевого моделирования.

Теоретические основания интегративного подхода

Позитивная психотерапия, основанная Носсратом Пезешкианом, предлагает целостный подход к пониманию человеческого поведения через призму транскультуральности и ресурсного подхода. Основные принципы метода включают: позитивный подход (изменение перспективы с проблем на возможности), содержательный подход (анализ актуальных способностей), самопомощь и транскультуральность [4].

Концепция ролевого моделирования в рамках позитивной психотерапии приобретает особое звучание. Если в традиционном понимании ролевая модель рассматривается как образец для подражания, то в позитивной психотерапии она понимается как динамический паттерн поведения, несущий в себе не только проблемы, но и потенциальные возможности для роста и развития [1].

Балансная модель позитивной психотерапии (тело / деятельность / контакты / смыслы) предоставляет уникальный инструмент для анализа ролевых моделей. Через призму этой модели можно проследить, как определенные ролевые паттерны проявляются в различных сферах жизни человека, и как через работу с этими проявлениями можно достичь трансформации всего жизненного сценария [2].

Практические аспекты работы с ролевыми моделями

В позитивной психотерапии работа с ролевыми моделями строится на принципах позитивного переформулирования и активации внутренних ресурсов, основываясь на трёх принципах: надежды, баланса и самопомощи.

Первый этап работы включает в себя анализ актуальных способностей через призму транскультурального подхода. Это позволяет идентифицировать глубинные убеждения и паттерны поведения, лежащие в основе ролевых моделей.

Второй этап предполагает использование техники позитивного переформулирования симптомов и проблем. Например, повторяющиеся «кармические» отношения переосмысливаются не как «проклятие», а как возможность для глубокой трансформации и обучения. Такой подход позволяет клиенту перейти от позиции жертвы обстоятельств к позиции активного участника изменений.

Третий этап включает разработку индивидуальной программы самопомощи, основанной на выявленных ресурсах и способностях. Здесь особенно важна работа с осознанностью и восприятием, позволяющая восстановить равновесие между различными сферами жизни и изменить мировоззрение.

Клинические случаи

Случай 1. Мужчина 35 лет (К.) с повторяющимся сценарием «кармических» отношений. В рамках позитивной психотерапии работа велась через анализ актуальных способностей (пунктуальность, верность, надежда) и их проявлений в различных сферах жизни. Использование техники позитивного переформулирования позволило переосмыслить повторяющиеся отношения как возможность для развития способности к близости и доверию. Через работу с балансной моделью был восстановлен баланс между сферами жизни, что позволило разорвать порочный круг повторяющихся сценариев.

Случай 2. Молодой человек 28 лет (С.) с нарциссическими чертами и поиском «духовного мастера». Работа строилась на анализе актуальных способностей (терпение, время, доверие) и их проявлении в различных культурах. Использование транскультурального подхода позволило расширить понимание духовности и найти новые способы самореализации. Через технику позитивного

переформулирования была преобразована потребность в грандиозности в здоровые амбиции и стремление к развитию.

Интеграция концепции ролевого моделирования с принципами позитивной психотерапии открывает новые возможности для работы с глубинными поведенческими паттернами. Предложенный подход позволяет:

- 1) сместить фокус с патологизации на выявление ресурсов и возможностей;
- 2) использовать транскультуральный подход для расширения перспективы понимания проблем;
- 3) применять балансную модель для комплексной работы с различными сферами жизни;
- 4) использовать технику позитивного переформулирования для трансформации отношения к проблемам;
- 5) разрабатывать индивидуальные программы самопомощи на основе выявленных ресурсов.

Особую ценность представляет интеграция восточных и западных подходов к пониманию человеческого поведения, что соответствует принципу транскультуральности позитивной психотерапии.

Заключение. Проведенное исследование демонстрирует эффективность интеграции концепции ролевого моделирования с принципами позитивной психотерапии. Предложенный подход позволяет работать с глубинными поведенческими паттернами через призму ресурсного подхода и транскультурального понимания.

Ключевые преимущества предложенного метода включают: фокус на ресурсах и возможностях, а не на патологии; использование транскультурального подхода для расширения перспективы; применение балансной модели для комплексной работы; использование техники позитивного переформулирования; разработку индивидуальных программы самопомощи.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой конкретных методик и техник работы с ролевыми моделями в рамках позитивной

психотерапии, а также с проведением эмпирических исследований эффективности предложенного подхода.

References

1. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977. 247 p.
2. Beck A.T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press, 1976. 356 p.
3. Jung C.G. The Archetypes and The Collective Unconscious. Princeton: Princeton University Press, 1981. 451 p.
4. Peseschkian N. Positive Psychotherapy: Theory and Practice of a New Method. Berlin: Springer-Verlag, 1987. 467 p.
5. Seligman M.E.P. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. New York: Free Press, 2002. 321 p.