

**Шабельницкая Мария Константиновна**

магистр, психолог

Психологический центр

г. Москва

DOI 10.31483/r-150146

## **ИГРОПРАКТИКА В ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ: ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ**

***Аннотация:** статья посвящена теоретическому и эмпирическому анализу трансформационной игропрактики как современного инструмента психотерапии. Автором исследуются возможности игропрактики как инструмента в позитивной психотерапии.*

*Диагностический потенциал и эффективность коррекционного воздействия игропрактики проиллюстрированы на примере двух случаев, демонстрирующих анализ карьерного кризиса и проработку экзистенциального выбора.*

***Ключевые слова:** игропрактика, трансформационная игра, экзистенциальный кризис, коучинг, проективная диагностика, сознание, теория потока, теория поля, позитивная психотерапия.*

В условиях современного мира, характеризующегося высокой степенью неопределенности, информационными перегрузками и ускорением темпа жизни, наблюдается рост экзистенциального кризиса человека, и потеря внутренних ориентиров. На этом этапе стремление человека не утратить свою сущность, разобраться в себе и в сложных жизненных обстоятельствах приводит его к поиску эффективных инструментов самопознания и саморазвития.

Применение игропрактики в ходе оказания психологической помощи клиенту, это специально организованное и целенаправленное применение игровых методов с целью диагностики психологических особенностей клиента и их коррекции.

Фундаментальное положение о том, что человек по природе своей является игровым существом, было обосновано нидерландским историком и

культурологом Й. Хёйзинга в его классическом труде «Homo Ludens. Человек играющий». Автор утверждает, что все основные виды деятельности произрастают из игровых практик и сохраняют свои основные черты [8, с. 6].

Игропрактика способствует выходу клиента за рамки усвоенных и привычных ему шаблонов мышления и поведения, а также позволяет увидеть себя с иной стороны, выявить латентные ресурсы. Кроме того, в процессе игропрактики происходит развитие конструктивных навыков коммуникации, повышение уровня эмоционального интеллекта (поскольку у клиента улучшаются способности распознавать свои и чужие эмоции и взаимодействовать, учитывая их). Также в процессе игропрактики происходит ненавязчивое развитие умения решать разного рода сложности, принимать решение и нести за них ответственность [1, с. 3].

Игропрактика позволяет безопасно «перепрожить» тяжёлые жизненные ситуации, снизить уровень их негативного влияния, переосмыслить травмирующий опыт и найти новые конструктивные пути решения [2, с. 1]. Кроме того, игропрактика способствует умению ставить цели, планировать и достигать результат. Немаловажным является также то, что в процессе игропрактики у клиента возникает чувство радости и восторга, формируется оптимистический настрой; что способствует повышению уровня психологического благополучия в целом

В последнее десятилетие сложился продуктивный альянс между сферой психологии/психотерапии и игропрактики: практикующие психологи и психотерапевты с большим интересом осваивают игровые методики для внедрения этого современного метода в свою работу.

Целью настоящей статьи является изучение возможностей трансформационной игры как инструмента позитивной психотерапии.

Мы рассмотрим теоретические аспекты игропрактики, её значение и продемонстрируем его практическое применение на примере анализа клиентских случаев.

### *Теоретические основы трансформационной игры в психотерапии*

Одним из первых игру в практике психотерапии в качестве вспомогательного метода применил З. Фрейд. Работа с ассоциациями, приводит по его мнению к выявлению «истинного источника символической игры». Позднее М. Кляйн использовала игру с целью доведение путем интерпретации до сознания клиента его собственных действий, конфликтов, вызвавших болезненное состояние.

Е.В. Михеева утверждает, что трансформационная игра по своей сути является «динамической проекцией внутренней мировой группы в поле случайных событий». Она определяет трансформационную игру как игровое пространство для решения соответствующих жизненных задач участников. Игра позволяет рассматривать и корректировать стратегические пути достижения целей, выявлять ограничивающие убеждения, осознавать внутренние конфликты и находить новые ресурсы [5; 6].

Одним из ключевых принципов, объясняющих высокую информативность и эффективность трансформационных игр, является создание «потока состояния», описанного М. Чиксентмихайи. «Поток» – это состояние полной территории, когда человек настолько сфокусирован на задаче, что усиливает чувство времени и эго. Оно возникает при соблюдении баланса между сложностью задачи (вызовом) и уровнем навыков человека [9, с. 15].

Трансформационная игра с ее яркими сигналами, мгновенной обратной связью (через игровые события) и концентрацией внимания на конкретных целях (запросе) создает идеальные условия для вхождения в стандартное состояние. В этом состоянии снижается активность отделов мозга, ответственных за самокритику и рефлекссию (префронтальная кора), что позволяет обойти психологическую защиту и получить доступ к более глубоким, интуитивным слоям психики [7, с. 2].

Трансформационная игра представляет собой комплексный инструмент, сочетающий в себе несколько компонентов – игровое поле и карты стимулируют воздействие, на котором клиент проецирует свои мысли, чувства и внутриличностные конфликты; в процессе игры выявляются и корректируются негативные

эмоциональные проявления, происходит переосмысление истории своей жизни и своих проблем. Это позволяет человеку в метафорической форме распознать и обозначить собственные переживания и свое отношение к жизненным трудностям, понять их смысл и ценность.

### *Анализ клиентских случаев*

Работа с метафорой в процессе игры задает программу изменений в поведении, приводит к переструктурированию ценностей, взглядов и позиций. Эффективность и многогранность игропрактики как метода можно лучше всего увидеть путем анализа клиентских случаев из практики.

*Клинический случай 1:* разрешение карьерного кризиса через актуализацию ресурсных состояний.

*Клиентка:* Татьяна, 40 лет, г. Москва.

*Первичное обращение.* Клиентка ранее не имела опыта обращения к психологу или психотерапевту. На игру пришла по рекомендациям знакомой, мотивированной любознательностью и «внутренним азартом», желанием пережить новые эмоции.

*Запрос:* «Стоит ли рискнуть и уйти со стабильной работы с небольшим заработком в компании на удаленную форму работы с частной практикой с нестабильным доходом».

*Психологический анамнез и статус:* в начале сессии Татьяна продемонстрировала признаки повышенной тревожности: выглядела расслабленной, смущенной, говорила тихим голосом. В устном запросе говорилось об эмоциональном выгорании и ощущении «нехватки воздуха» на текущей работе бухгалтером в строительной компании. Основным фактором для принятия решений является финансовый баланс.

*Выбранный инструмент.* Трансформационная игра «Тамболия» – игра с ярким, метафорическим полем, структура которого символизирует жизненный путь.

*Ход игровой сессии:* создание безопасного пространства является ключевым этапом позитивной психотерапии. Визуальная привлекательность и

метафоричность игровых полей включает первоначальное снижение тревожности клиента, что важно для позитивной психотерапии. Татьяна сделала первый ход. Фишка попала на поле «Личностный путь», выполненное в виде спирали-улитки, в стартовую точку «Детство». Игропрактик зачитал авторское описание этого поля: «В это время вы полны вдохновения, изумлений и чудес. В это время все возможно. Нужно стараться продлить этот период так, как можно продлить». Эта метафора стала мощным триггером для активации автобиографической памяти. Татьяна с теплотой начала вспоминать: «Детство было моим любимым периодом жизни, мне все было можно, меня баловали, я ходила в кружок шахмат и подавала большие надежды на шахматных турнирах». После короткой паузы ее эмоциональное состояние резко изменилось: она заплакала и произнесла ключевую фразу, свидетельствующую об инсайте: «Мне главное сейчас – разрешить себе быть творческой, ведь я уже взрослая». Вся игровая сессия занимала всего два хода. Перейдя с позиции «Детство» на позицию «Обучение», Татьяна смогла получить доступ к вытесненному ресурсному состоянию своего детства – состоянию творчества, азарта, уверенности в своих силах. Этот опыт позволил ей переосмыслить самооценку и принять решение относительно своего профессионального пути. В процессе игры были интегрированы дополнительные психологические инструменты (колесо баланса, таблица чувств), что способствовало развитию у Татьяны навыков эмоциональной рефлексии. Она научилась лучше распознавать и вербализовать свои чувства – страх, тревогу, а также испытала чувство радости от прикосновения к своей творческой части.

*Результаты.* По окончании сессии Татьяна осознала степень проработки психологических аспектов своей жизни в рамках позитивной психотерапии и записалась на цикл сессий. Данный случай, очевидно, свидетельствует о том, что игропрактика может выступать эффективным диагностическим инструментом, помогая клиенту обойти защиту, соприкоснуться с истинным запросом, осознать и почувствовать имеющиеся ресурсы, а также и обеспечить устойчивую мотивацию для дальнейшей более глубокой работы.

*Клинический случай 2: проработка экзистенциального выбора в предпенсионном возрасте*

*Клиент:* Клиент, 48 лет, служащий.

*Первичное обращение.* Клиент был настроен явно скептически. Сессию игротерапии ему подарила супруга. К психологам или психотерапевтам ранее не обращался, демонстрируя типичные убеждения, что «он не псих».

*Запрос.* Найти решение дилеммы: «Уйти на раннюю пенсию (по выслуге лет) или остаться работать в компании?».

*Психологический анамнез и статус.* Клиент проявлял признаки сопротивления, обесценивал процесс. Запрос был сформулирован как чисто рациональная дилемма, однако за ним прослеживался глубокий экзистенциальный конфликт, связанный с прогрессирующими изменениями причин и потерей профессиональной идентичности.

*Выбранный инструмент.* Трансформационная игра «Пространство вариантов», поле которой состоит из набора метафорических ассоциативных карт.

*Ход сессии игровой.* В начале игры клиенту было предложено из 72 карт «1000 дорог» выбрать ту, которая символизирует его текущую ситуацию. Он выбрал карту «Перекресток выбора»: на ней изображен путник у камня с указателями разных дорог. Эта проекция позволила клиенту начать вербализацию своего внутреннего конфликта. Ассоциируя себя с путником, он сказал: «Камень – это камень преткновения. Я еще молод душой, а тут пенсия... И что дома-то делать? С женой на кухне толкаться? Но и от работы устал, 25 лет на одном месте». Налицо -внутренний конфликт.

С помощью метафорической карты он смог сформулировать три альтернативных пути, выходящих за рамки первоначальной бинарной оппозиции: 1) «дорога: работа до 60 лет», 2) «дорога: отдыха до конца своих дней», 3) «дорога: работа на себя по мере своих сил». В качестве цели игры клиент выбрал карту «Доходный дом». На вопрос ведущего: «Сколько денег нужно для счастья?», он ответил, что дело не только в деньгах. Карта как метафора, актуализировала его давние, вытесненные желания: «Во мне всегда была предпринимательская

жилка... А мужик я рукастый, не то, что эта молодежь... вот и попробовать хочу». В этот момент произошел перелом в динамике сессии. Скептицизм сменился «игровым азартом», клиент вошел в состояние потока. Его энергия и мотивация резко возросли. В процессе игры он делал выборы между картами-путями, и каждый выбор сопровождался рефлексией. Например, он выбрал путь через карту «Фамильный замок», объяснив это тем, что семья – его главная ценность, и он хочет построить большой дом для всех своих детей и внуков, а не «играть в театре» на работе. За время игровой сессии клиент смог разобраться в различных аспектах своей жизни, соприкоснуться со своими истинными желаниями и ценностями, которые были спрятаны за фасадом разумных проблем и психологического сопротивления.

*Результаты:* игра стала качественным диагностическим и психотерапевтическим инструментом, позволяющим быстро установить доверительный контакт с клиентом, демонстрирующим высокое сопротивление и актуализировать мотивацию. Проективный характер позволил клиенту в безопасной форме обдумать свой внутренний мир и самостоятельно прийти к новому видению своего будущего. Он ушел с сессии с четким намерением составить план по открытию собственного дела.

*Обсуждение и выводы.* Трансформационная игра способствует созданию безопасного пространства для коррекционного и психотерапевтического воздействия. Она может быть использована как диагностический инструмент определения концепций личности в построении межличностных отношений, источников конфликта клиента, определения локализации и способа переработки актуальных конфликтов, мобилизации личностных ресурсов в решении базового и внутреннего конфликта.

Вместе с тем трансформационная игра требует глубокого изучения и высокого уровня подготовки со стороны ведущего. Необходимы дальнейшие исследования, направленные на научное определение степени эффективности воздействия, а также на разработку четких этических стандартов для специалистов-игропрактиков.

Интеграция техник игропрактики в сферу позитивной психотерапии является перспективным направлением, позволяющим обогатить психологическую и психотерапевтическую помощь, и сделать ее более доступной и эффективной для широкого круга людей.

### ***Список литературы***

1. Куликова Д.Р. Терапия игрой / Д.Р. Куликова, И.В. Бушуева // Вестник науки и образования. – №15. – С. 1–4. – ISSN: 2312-8089.
2. Козлов В.В. Частная методология интегративной психологии: принцип позитивности / В.В. Козлов // Методология современной психологии. – 2022. – №16. – С. 158–164. – EDN HUSDIJ
3. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл; Академия, 2005. – 352 с. – ISBN 5-89357-153-3.
4. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – 3-е изд., доп. – М.: Смысл, 2019. – 584 с. – ISBN 978-5-89357-372-5.
5. Михеева Е.В. Применение трансформационных игровых технологий в работе с семейной парой / Е.В. Михеева // Психология и психотерапия семьи. – 2018. – №1. – С. 30–42. EDN YREKDD
6. Михеева Е.В. Трансформационные игры в работе психолога / Е.В. Михеева // Ежегодник по консультативной психологии, коучингу и консалтингу. / под ред. В.Ю. Меновщикова, А. Б. Орлова. – Вып. 2. – М.: Институт консультативной психологии и консалтинга, 2015. – С. 96–105.
7. Смержаник Е.Ю. Трансформационные игры как инструмент психолога / Е.Ю. Смержаник // Психологическая газета. – 2022. – С. 1–4.
8. Хёйзинга Й. Homo ludens. Человек играющий / Й. Хёйзинга; сост., предисл. и пер. с нидерланд. Д.В. Сильвестрова; коммент., указатель Д.Э. Харитоновича. – СПб.: Изд-во Ивана Лимбаха, 2011. – 416 с. – ISBN 978-5-89059-168-3.
9. Чиксентмихайи М. Поток: психология ошибочного опыта / М. Чиксентмихайи; пер. с англ. Е. Перовой. – М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2011. – 461 с. – ISBN 978-5-91671-285-8.