

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки
Кафедра педагогічної та вікової психології

Техніки психодрами
в психокорекційній
роботі
(методичні рекомендації)

Розробник: Вічалковська Н.К., кандидат психологічних наук, доцент
кафедри педагогічної та вікової психології

Рецензент: Мушкевич М.І., кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри практичної психології та безпеки життєдіяльності

**Методичні матеріали для забезпечення самостійної та
індивідуальної
роботи студентів з дисципліни:
«АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ
ТА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТЕАТР».—
Луцьк.: СНУ імені Лесі Українки, 2018. — 17 с.**

Рецензент: Мушкевич М.І., кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри практичної психології та безпеки життєдіяльності

**Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні
кафедри протокол № 3 від 19 вересня 2018 р.**
Завідувач кафедри: _____ проф. Гошовський Я.О.

**Методичні матеріали для забезпечення самостійної та
індивідуальної
роботи студентів з дисципліни схвалена науково-методичною
комісією факультету психології
протокол № 2 від 19 вересня 2018 р.**

Голова науково-методичної
комісії факультету _____ О.Є Іванашко

Програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною
радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі
Українки №2 від 19 жовтня 2018р.

Техніки психодрами в психокорекційній роботі (методичні рекомендації)

ВСТУП

Психодрама — це терапевтичний груповий процес, у якому використовується інструмент драматургійної імпровізації для діагностики і корекції особистості. Психодрама є таким видом драматургійного мистецтва, котрий відображає актуальні проблеми клієнта, а не створює уявних сценічних образів. У психодрамі штучний характер традиційного театру замінюється спонтанною поведінкою її учасників.

Слід зазначити, що саме психодрама є першим методом групової психотерапії, розробленим Я. Морено для вивчення особистісних проблем, мрій, страхів і фантазій. Вона ґрунтується на припущенні, що дослідження почуттів, формування нових відносин і моделей поведінки більш ефективно при використанні дій, реально наближених до життя в порівнянні з використанням вербалізації.

Усі форми психодраматичного методу служать меті самоінтеграції особистості, вирішення або зняття конфліктів, глибшого пізнання індивідом самого себе. Психодрама надає можливості активному експериментуванню як з реалістичними, так і з нереалістичними життєвими ролями. Той чи інший учасник грає основну роль, а інші члени терапевтичної групи взаємодіють з ним, досягаючи виникнення у протагоніста (головного виконавця психодраматичної сцени) відповідного емоційного стану і тенденцій, які спонукають до прояву спонтанної активності.

Використовуються в психодрамі або спонтанно створюються відповідні вистави, які мають на меті спонукати учасників групового процесу до бесід, дискусій, що сприятиме усвідомленню проблем і можливостей їх розв'язання у майбутньому. Наприклад, можуть добиратися або штучно створюватися ситуації і сцени, що стосуються проблеми страхів у міжособистісних контактах чи почуття самотності.

Головна відмінність психодрами від гри — наявність спонтанного самовираження особистості в процесі розігрування ролі. Саме виходячи із спонтанності як основного поняття в

теорії психодрами, у ній немає спеціально написаних ролей і сценаріїв, актори можуть базуватися на знайомих переживаннях і вдаватися до будь-яких дій спонтанного характеру. Цей метод значною мірою контрастує з традиційним театром, у якому вистава у пошуках оптимальної гри програється знову і знову.

Розігрування ролей сприяє розширенню рольового репертуару, дослідженню індивідуальних особливостей і знаходженню шляхів вирішення специфічних особистісних проблем. Перевагою психодрами є те, що проблеми і взаємини не обговорюються, вони переживаються у реальній дії у даний момент часу..

Психодрама сприяє розширенню рольового репертуару учасників, дослідженню індивідуальних особливостей і знаходженню розв'язання специфічних особистісних проблем. Цей психотерапевтичний метод дає можливість членам групи змінити звичні поведінкові стереотипи, звільнитися від тривоги, активізувати свій особистісний потенціал і досягнути іншого життєвого статусу.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ І ПРИНЦИПИ ПСИХОДРАМИ

Спонтанність поведінки і творча імпровізація

Спонтанність і творчість є основними процедурними компонентами психодрами. Я. Морено звернув увагу на психотерапевтичне значення тієї внутрішньої свободи, яку демонстрували діти, котрі гралися у віденських парках. Здавалося, що

вони не підпадали під вплив поведінкових стереотипів і були здатними повністю переселитися у світ своїх фантазій. "Спонтанний театр" був створений Морено у відповідь на його розчарування в традиційному театрі, головним недоліком якого він вважав закладену в сценарії ригідність соціально-рольової поведінки. Виходячи із власних спостережень, Морено вважав, що люди стають схожими на роботів, позбавлених індивідуальності і творчих можливостей. Саме тому у психодрамі немає сценаріїв, актори можуть діяти, виходячи із власних переживань. Спонтанність, творчість і імпровізація дають змогу позбутися ригідності соціально-рольової поведінки (К.Рудестам, 1993).

Я.Морено розглядав спонтанність як каталізатор творчості. Іншими словами, ідеї виникають під час спонтанної дії. Морено стверджував, що повинно бути певне співвідношення творчості та "культурної консервації".

"Культурні консерванти" — це те, що зберігає культурні цінності: мову, літературу, мистецтво, ритуали. "Консерванти" пов'язують людей з минулим, а засвоєні завдяки їм стійкі моделі поведінки, стереотипи мислення допомагають розв'язати нові проблеми, долати критичні ситуації. Хоча консервація необхідна для виживання культури, при відсутності процесів творчості розвиток культури тільки шляхом консервації неможливий.

Акцент на спонтанності не означає, що під час психодрами не використовуються звичні дії. Адекватна відповідь і новизна — два основних фактори спонтанності. Таким чином, поведінка повинна бути як новою, так і адекватною для даної ситуації. Учасник групи, котрий недостатньо знайомий з культурними і соціальними обмеженнями, може під час вистави, граючи деяку роль, вдатися до спонтанної поведінки, але вона буде сприйматися іншими як неадекватна (Г.Лейтц, 1994).

Терапевтичні цілі психодрами передбачають як знайомство клієнта з культурними і соціальними обмеженнями, так і одночасне сприяння процесові розвитку творчої спонтанності. Я. Морено писав, що сучасні люди бояться безпосереднього й емоційного (спонтанного) спілкування, і використовував театр як лабораторію для дослідження спонтанності. Він виявив, що можна навчитися спонтанності, і розробив спеціальні психодраматичні прийоми для тренування спонтанних дій.

Принцип "тут і тепер" є головним у психодрамі. Проблеми і взаємини не обговорюються, вони переживаються в реальній дії у даний момент часу. Минулі проблеми і майбутні страхи розігруються за принципом "тут і тепер", тобто психодрама надає учаснику групи можливості об'єктувати (винести назовні) значущі події минулого, які зберігаються в його пам'яті.

Концентрація на діях, які відбуваються на даний момент часу в процесі гри не є абсолютним правилом. Заняття можуть бути присвяченими минулому або майбутньому. Принцип "тут і тепер" у психодрамі є деяким розширенням теперішнього моменту, що включає і повторення минулих зустрічей, і підготовку до майбутніх. Акцент робиться на тому, що результат реального переживання і емоційного відреагування суттєво відрізняється від результату вербального обговорення минулих подій і прихованих почуттів.

"Теле" як емоційний взаємозв'язок між людьми

Я.Морено, аналізуючи переживання, які виникають у терапевтичних групах, ввів поняття *теле*, яке означає двосторонній процес передачі емоцій між клієнтом і психологом. Це поняття включає в себе негативні і позитивні почуття, що виникають між людьми в психодраматургійній дії. Я.Морено визначив це поняття як відчуття людьми одне одного, "потік двосторонньої афективності між індивідуумами". Іншими словами, поняття "теле" можна визначити як взаємозв'язок усіх емоційних проявів

перенесення*, контрперенесення і емпатії**. Головна характеристика "теле" — взаємний обмін емпатією і визнанням. Не односторонній процес емпатії або перенесення, а саме взаємний емоційний зв'язок між людьми визначає особливості "теле".

Коли в процесі психодраматургійної дії члени групи міняються ролями або прагнуть подивитися на світ чужими очима, вони залучаються у відношення "теле".

Результатом використання поняття "теле" у вивченні груп є визнання того, що ми сприймаємо інших не такими, якими вони є насправді, а такими, якими вони проявляються у ставленні до нас. Групова психодрама є ніби лабораторією, яка дає змогу досліджувати і аналізувати те, як ми сприймаємо інших людей.

"Теле" має особливе значення у соціодрамі, де темою дослідження є сама група. У соціодрамі замість дослідження особистісних проблем учасники групи аналізують ті проблеми, котрі виникають під час їхньої спільної роботи, тобто об'єктом дослідження і терапії є не окремий учасник, а група в цілому. Члени групи грають ролі для вивчення власних переживань, зумовлених, наприклад, такими соціокультурними проблемами, як расизм, конфлікт поколінь, сутички з поліцією тощо. За допомогою творчих і спонтанних дій учасники групи вивчають сприйняття, почуття, моделі поведінки, прагнуть поліпшити взаємини в групі і розвинути групове взаєморозуміння.

Катарсична дія психодрами

Очисний (катарсичний) вплив ще Арістотель приписував трагедіям. Вважалося, що інсценізація трагедії здатна звільнити глядачів від занадто сильних переживань. Відтворення на сцені емоції, такі як страх, агресія тощо глядач співпереживає і це звільнює його від цих афектів.

З.Фрейд скористався поняттям катарсису в своїх дослідженнях істерії. На його думку, в основі істерії лежать нереалізовані переживання травматичного характеру. Якщо пацієнта спонукати згадати і знову пережити їх, то "защемлений" афект одержить вихід і травмуюче переживання буде подолано. Афективна розрядка, емоційне потрясіння і внутрішнє очищення сприяли, таким чином, психотерапії.

Я.Морено розширив зміст поняття *катарсис*, поширюючи його дію не тільки на глядачів, а й на акторів. Він вказував, що психодрама має терапевтичний ефект не тільки щодо глядача (вторинний катарсис), а й щодо актора, котрий грає у виставі і одночасно звільнює себе від небажаних афектів.

У традиційному театрі глядачі можуть відчувати душевну розрядку в процесі співпереживання, якщо сценарій є співзвучним їхнім почуттям, і вони емоційно залучені в дію. Однак актори на сцені рідко переживають катарсис. По-перше, вони, як правило, не відображають у ролях значущі події власного досвіду, по-друге, повторення вистави знижує катарсичний потенціал матеріалу, закладеного в сценарії.

У психодрамі процес катарсису більш важливий, ніж сценарій або аналіз переживань і дій. Психодраматична ситуація немов спеціально спрямована на повне емоційне звільнення. Сила катарсису залежить від спонтанності учасника психодрами. Катарсис відчувають як протагоніст, що надає особистісно значущий матеріал (проблеми якого розігруються на груповому занятті), так і актори, які втілюють цю ситуацію на сцені.

Аудиторія в психодрамі також може бути залучена у процес переживання катарсису. Аудиторія може складатися із тих людей, які не беруть участі у даній-психодраматичній ситуації, але емоційно залучаються в атмосферу заняття. Як вказував Морено, різницю між глядачами традиційного театру та глядачами психодрами можна порівняти з відмінністю між людиною, котра дивиться фільм про виверження вулкана, та з людиною, яка безпосередньо спостерігає біля підніжжя вулкана за його виверженням.

Інсайт як результат психодраматургійного процесу

Кінцевим результатом психодраматичного процесу є *інсайт* (від англ. insight-проникливість, збагнення) тобто зміна

в сприйнятті, ставленні до власних проблем, до людей, до оточуючого світу взагалі. Інсайт — це вид пізнання, котрий приводить до раптового, безпосереднього вирішення або нового розуміння наявних проблем. Групова психодрама ставить за мету створення такого клімату в психогрупі, де були б можливі максимальні прояви катарсису, пізнання, інсайту. Психодрама надає учасникам групи можливість ще раз пережити важливі події свого минулого, використовуючи різноманітні прийоми. Як правило, найвище емоційне напруження виникає в групі під час сценічної дії, а не після неї, тобто не під час обговорення інформації чи групового аналізу. Іноді інсайт може з'являтися одночасно з катарсисом, а також при обговоренні переживань, що виникли в ході психодраматичної дії.

Рольова гра

Основним елементом і процедурним прийомом психодрами є рольова гра, сутність якої полягає у виконанні учасниками групи певних ролей. Рольова гра, яка досить інтенсивно використовується в гештальттерапії і в поведінковій терапії для формування і вдосконалення бажаних навичок поведінки, у психодрамі має дещо інше спрямування. Психодрама створює такі умови, за яких індивідууми, виконуючи ролі, здатні творчо працювати над особистісними проблемами і конфліктами. Психодрама надає можливість активно експериментувати як з реалістичними, так і з нереалістичними життєвими ролями. Граючи певну роль, людина отримує можливість більш повно досліджувати свої почуття і може сприяти власній самоактуалізації і особистішому росту.

Під час психодраматичного заняття учасникам групи дозволяється грати будь-яку роль. Процедура гри не регламентується, так як це має місце в професійному театрі. Спонтанність і імпровізація, навпаки, є бажаними і основними елементами психодраматичної гри. Тобто тексти і задані ролі, які обмежують свободу й імпровізацію актора, у психодрамі відсутні. Акторство може, навпаки, стати на заваді. Часом професійні актори, учасники психодраматичної гри, критикуються за те, що ховаються за свої фальшиві фасади.

Я.Морено писав, що багато людей здійснюють рольову поведінку в реальному житті як актори в театрі. У них відсутня

спонтанність, вони прагнуть до реалізації ритуалів і поведуть себе в рамках тих ролей, які пропонують їм навколишні. Психодрама надає можливість подолати стійкі поведінкові стереотипи (моделі поведінки за сценарієм).

На противагу традиційному театру психодрама схвалює вивчення реальних і важливих для учасників ролей. Сценарій і постановка є результатом роботи не автора і режисера, а самого учасника.

РОЛІ В ПСИХОДРАМІ

Режисер

Режисер психодрами є одночасно і головним терапевтом і керівником групи. Режисер допомагає створити необхідну атмосферу для групової роботи — атмосферу безумовної довіри — і спонукає членів групи до дослідження їхніх особистісних проблем. Визначаючи завдання і "запускаючи виставу", він ніби дає можливість членам групи експериментувати з різними ролями. Режисер грає три ролі: продюсера, терапевта і аналітика. Будучи продюсером, він керує груповим заняттям і допомагає членам групи перевести їхні думки на мову драматургійної дії. Продюсер повинен бути надзвичайно чутливим до всіх вербальних і невербальних проявів, які розкривають психічний стан акторів і відображають настрої аудиторії, яка спостерігає за заняттям.

Творчість, гнучкість і здатність залучити до участі у груповому процесі всю групу повинні бути притаманні як професійному психотерапевтові, так і продюсеру (К.Рудестам, 1993).

У ролі терапевта режисер психодрами прагне допомогти членам групи змінити недосконалі моделі і стереотипи поведінки. З одного боку режисер може і не втручатися у груповий процес, дозволяючи групі самій продовжити заняття. З Іншого боку, він може настійно, наполегливо вимагати від учасників роботи в драматургійній дії. Як і будь-який лідер, терапевт інколи стає мішенню для коментарів і критики з боку групи; але він, як член групи, повинен реагувати на ці напади відкрито і не захищатися від них.

У ролі аналітика керівник групи інтерпретує і коментує поведінку учасників, аналізує реакції всіх членів групи.

Протагоніст

Той член групи, котрий є суб'єктом конкретної психодраматичної дії, називається *протагоністом*. Слово

"протагоніст", "перший гравець" (від грецького *protos* — перший і *agan* — боротьба, гра) означає в мові театру й психодрами "герой" або "головний виконавець" вистави чи психодраматичної сцени. Але протагоніст усе-таки не актор. Те, що він грає, не є запланованим і відрепетируваним. Він грає на основі імпровізації власне життя, минуле, сучасне, майбутнє, про яке він мріє або якого він прагне; він грає це відверто, сповнений почуттями, до яких навряд чи був би здатним на одному лише вербальному рівні комунікацій. Виражаючи свої почуття в психодрамі, він пізнає себе, при обміні ролями зі своїм партнером має змогу подивитися на себе його очима. Психодраматична дія захоплює всю особистість виконавця, його думки, почуття і дії.

Протагоніст, зображуючи події зі свого життя, має можливість дати власну інтерпретацію минулій життєвій ситуації перед партнерами, які співчують йому. З допомогою режисера, аудиторії і спеціальних творчих прийомів протагоністи здійснюють дії за принципом "тут і тепер". Цим він досягає нового бачення своєї проблеми.

Як вказував Я. Морено, протагоніст психодрами відрізняється від професійного актора тим, що в момент драматургійної дії він — і драматург, і режисер, і виконавець в одній особі. Протагоніст інсценує простір дії згідно зі своїми уявленнями. У той час як він пробуджує і переживає свої спогади й уявлення, його внутрішньопсихічне переживання проявляється в жестах і словах психодраматичного персонажа. А в театрі зображена актором людина — це все ж таки не вона сама, дія — це не його власна доля.

Психодраматична гра являє собою імітацію в значенні наслідування, тобто переміщення в даний момент уже минулого або зображення чогось уявного. Переміщення протагоніста в теперішнє має в психодрамі велике терапевтичне і педагогічне значення. Те, що було колись, виконується на сцені. Воно існує тут і тепер. Зображуючи на сцені і тим самим удруге переживаючи фрагменти свого життя, протагоніст отримує можливість усвідомити або знову пережити щось із свого минулого. Цього аспекту стосується мореновський терапевтичний постулат: "Кожний істинний Наступний Раз є звільненням від Попереднього!" Пригадування, усвідомлення і осмислення пацієнтом подій минулого — це основні принципи психоаналітичної терапії. У психодрамі пригадування і усвідомлення включені в гру. Вони екзистенційно

переживаються завдяки перетворенню їхнього змісту в образ у процесі гри протагоніста. Гра виявляє те, що міститься в глибинах психіки особистості. В процесі гри виявляється і виходить на поверхню те, що за інших умов приховано. У психодрамі, на думку Г.Лейтц, можна значно легше подолати опір, який чинить пацієнт психотерапевтові й процесу корекції, ніж у психоаналізі. Найчастіше опір являє собою

проблему лише на початку психодраматичних занять і може бути подоланий за допомогою спеціальних технік "розігрівання". У процесі психодраматичної гри опір протагоніста зникає майже повністю.

Допоміжне "Я" (партнери)

Учасник, задіяний у роботі з протагоністом, виконує роль партнера (*допоміжного Я*). Партнер ("Допоміжне Я") втілює всіх інших значущих людей у житті протагоніста (батьків, дітей, дружини тощо). З. Морено виділила п'ять головних функцій допоміжного "Я":

- 1) зіграти ту роль, яку задумав протагоніст для здійснення психодрами;
- 2) допомогти зрозуміти, як протагоніст сприймає взаємини з відсутніми персонажами дії;
- 3) зробити видимими ті аспекти взаємин, котрі протагоніст не усвідомлює;
- 4) терапевтично скеровувати протагоніста у вирішенні його внутрішньої міжособистісних конфліктів;
- 5) допомогти протагоністу перейти від драматургійної дії до реального життя.

Досконала гра партнера ("допоміжного Я") передбачає швидке включення у роль і точне її виконання. Необхідно грати цю роль так, як вона описана протагоністом, або на основі своєї інтуїції. У деяких групах є актори-професіонали, котрі спеціально підготовлені для швидкого входження в роль "допоміжного Я". Деякі партнери — виконавці ролі "допоміжного Я" ризикують прикрасити персонаж, спираючись на власну інтуїцію.

Використання різних "допоміжних Я" сприяє більшому включенню у груповий процес усіх учасників. Прагнучи проникнутися світом протагоніста, партнери, виконавці ролі "допоміжного Я" можуть також почати досліджувати не тільки проблеми протагоніста, але й свої власні.

Таким чином, перед партнерами, котрих називають також "допоміжним" ^, стоять такі завдання. По-перше, вони зображають відсутніх уявних або реальних осіб, які мають відношення до протагоніста, і стають носіями його перенесень і проєкцій у психодрамі. По-друге, вони є посередниками між режисером психодрами та протагоністом, повинні концентруватися як на протагоністі і його грі, так і на керівникові психодрами і його вказівках. У психодрамотерапії можна також задіяти підготовлених "допоміжних Я" або асистентів. По-третє, партнери виконують соціотерапевтичну функцію. Вони допомагають протагоністу зображати і досліджувати власні міжособистісні стосунки, а також проводити психодраматичний діалог зі своїми реальними партнерами.

Техніки обміну ролями і дублювання дають можливість партнерам бути корисними протагоністові для усвідомлення його власних почуттів і почуттів людей, пов'язаних з ним самим, але незнайомим партнерам по грі.

Аудиторія

Ті члени групи, котрі не грають ролей у даній психодраматургійній дії, складають аудиторію. У заключній фазі заняття вони демонструють своє емоційне ставлення до того, що відбувалося, і розкривають власні проблеми і конфлікти, аналогічні до обговорених під час заняття. Аудиторія, емоційно включаючись у психодраму, може досягти стану інсайту щодо власних проблем, аналогічно до того, як ми визнаємо щось про себе, коли дивимось виставу.

ТЕХШКИ (МЕТОДИКИ) ПСИХОДРАМИ

Обмін ролями

Обмін ролями — одна із найбільш ефективних технік для створення феномена "теле" на психодраматургійній сцені. Пацієнт-протагоніст і один з "допоміжних Я" грають ролі один одного; таким чином, партнер ("допоміжне Я") виступає у ролі

пацієнта, а пацієнт — у тій ролі, котру повинен був виконувати партнер. У цьому разі пацієнт не тільки включається у "теле" комунікацію з "допоміжним "Я", бачить себе очима іншого, але й отримує можливість сприймати самого себе з точки зору тієї людини, котру повинен був зображати партнер ("допоміжне "Я"). Наприклад, це може бути батько пацієнта, чоловік або жінка, шеф або будь-хто інший із родичів і значущих для нього людей.

З одного боку, ця методика дає можливість "допоміжному "Я" виконувати свою роль більш точно на основі спостережень за тим, як її грає сам протагоніст. З іншого боку, ця техніка дає змогу зрозуміти труднощі партнера, проявити емпатію до нього, встати на його точку зору. Граючи роль іншої людини, ми можемо також поглянути на себе її очима і, таким чином, краще зрозуміти проблему й конструктивно розв'язати міжособистісні конфлікти.

Інколи протагоністу складно змінити свою роль на іншу. Це вже само по собі свідчить про невдачу у спробах зрозуміти людину. Протагоніст може також зіграти роль іншого зі спотвореннями і проєкціями, котрі ґрунтуються на неправильному сприйнятті протагоністом значущих для нього людей.

Аудиторія під час обговорення висловлює протагоністові конкретні судження, для чіткішого виявлення цих спотворень. Наприклад, у разі конфлікту між чоловіком та жінкою прохання помінятися місцями і зіграти роль один одного може допомогти розв'язанню конфлікту і пошуку нових, більш ефективних форм взаємодії.

Використання цієї методики передбачає, що режисер може попросити учасників повернутися до своїх справжніх ролей, потім знову помінятися ролями, оскільки така зміна ролей допомагає ефективно розв'язувати конфлікти.

Техніка "Монолог"

Ця техніка являє собою монолог протагоніста. Наприклад, пацієнт грає сцену повернення з роботи. Він іде від станції метро до себе додому. У реальному житті він, як правило, наодинці з собою не висловлює вголос власних думок. У психотерапевтичній дії терапевт-режисер пропонує йому скористатися технікою монологу: говорити вголос під час ходьби все, що він думає і відчуває в даний момент тут і тепер.

Наведемо приклад використання цієї методики в психотерапевтичній практиці З. Морено. "Пацієнт довго ходить по сцені, поступово налаштовується, "входить" у ситуацію, яка щодня повторюється у його житті. Потім тихим голосом, майже пошепки, він каже: "Мені набридло моє життя. Так, у мене непогана робота, але коли б хто-небудь міг знати, як мені не хочеться вечорами повертатися додому. Я наперед знаю, що мене там чекає. Моя мати з її скаргами на нескінченні болі; моя сестра, нещаслива у подружньому житті, яка змушена присвятити своє життя матері і відчуває через це образу і незадоволення" (З. Морено, 1975).

Цю техніку можна подати як театральну репліку, в якій протагоніст висловлює свої потаємні думки й почуття як самому собі, так і аудиторії. Монолог дає змогу протагоністові ніби подивитися збоку на свої емоції і тим самим дослідити свої реакції на дану ситуацію. Ця методика особливо ефективна для виявлення протиріч між потаємними та явними думками й почуттями. Наприклад, чоловік-протагоніст може поводитися ввічливо щодо привабливої жінки в процесі психодраматичної дії, але в той же час відчувати сильний сексуальний потяг до неї, який він намагається приховати. Його монолог може звучати так: "Вона дійсно збуджує мене але, коли я відкрию їй свої почуття, то вона посміється з мене і я буду мати вигляд дурня". Таким чином, ця методика надає також інформацію стосовно потаємних думок протагоніста.

Техніка двійника

Цей метод використовується з метою проникнення в конфлікти суб'єкта на рівні

Его. "Допоміжне "Я" знаходиться

поруч із пацієнтом, взаємодіючи з ним "як він сам", фізично подвоюючи його в просторі і допомагаючи йому зрозуміти його проблеми (З. Морено, 1975).

Двійник прагне стати протагоністом, переймає його звички, цим самим допомагаючи і підтримуючи його. У багатьох психодраматургічних групах члени групи по черзі, як тільки відчують, що можуть внести щось у психодраматургічну дію, стають двійником протагоніста або "допоміжним "Я". Наприклад, якщо протагоніст не може розвинути дію далі, то протагоніст допомагає йому, виражає ті почуття, котрі складно виразити самому протагоністові або які не усвідомлюються ним.

Оскільки двійник виконує функцію внутрішнього голосу протагоніста, то дуже важливо, щоб він прагнув повністю ідентифікуватися з протагоністом і не намагався проявляти своїх почуттів і реакцій, знаходячись на сцені.

Навіть досвідчені двійники можуть помилятися, ось чому протагоністам дозволяється висловлювати свою згоду або незгоду з двійниками. Для того, щоб забезпечити безперервність драматургічної дії, "допоміжне "Я" одержує завдання реагувати під час вистави тільки на слова протагоніста.

Леветон виділяє кілька варіантів двійників. Наприклад, функція "безбарвного" двійника полягає у підтвердженні поглядів протагоніста і деякого їх перебільшення.

"Іронічний" двійник перебільшує і навіть прагне виконувати роль у гумористичному тоні для того, щоб спонукати протагоніста до більш ретельного аналізу проблеми.

"Пристрасний" двійник корисний, коли виникає необхідність допомогти протагоністу виразити сильні почуття, які він ледь стримує, і знайти таким чином альтернативне рішення (К. Рудестам, 1993). Слід зазначити, що двійник повинен виражати приховані почуття протагоніста, а не свої власні.

"Заперечуючий" двійник прагне виразити щось протилежне до почуттів і думок протагоніста для того, щоб залучити його до дискусії і тим самим спонукати до пошуку альтернативних рішень.

Техніка багатьох двійників

Пацієнт знаходиться на сцені з кількома своїми двійниками. Кожен з них зображує різні його аспекти. Одне "допоміжне Я" зображає пацієнта таким, яким він є тепер, а

пацієнт у цей час зображає самого себе в ранньому віці; інше "допоміжне Я" зображає, яким він може стати через 20 років. Усі маски пацієнта присутні на сцені одночасно і кожна грає по черзі.

З психотичними хворими ця техніка успішно застосовувалась у тих випадках, коли пацієнт мав численні марення, включаючи іпохондричні. Наприклад, кожен із "допоміжних Я" зображав один орган тіла, відповідно до марень, створених пацієнтом (З. Морено, 1975).

Техніка "дзеркало" (відображення)

Використовуючи цю методику, режисер просить протагоніста відійти на задній план і спостерігати за тим, як дублер в особі "допоміжного "Я" грає його власну роль у психодраматичній виставі. Відображення допомагає протагоністам поглянути на свою поведінку з досить великої дистанції, відкриває нові перспективи і викликає у них нове бачення ситуації (І.Грінберг, 1975).

Дублер (інший член групи) після ретельного спостереження так би мовити дзеркально зображає клієнта чи пацієнта на сцені. Як глядач пацієнт ніби в дзеркалі бачить у грі іншого самого себе, прояви власної психіки. Спостерігаючи за грою дублера, пацієнт може відчутти, наскільки, наприклад, неприємним він був у стосунках з іншими людьми, наскільки погано він учинив щодо них. Такі "дзеркальні"

конфронтації зі своєю поведінкою можуть настільки вразити протагоніста, який за ним спостерігає, що це може спонукати його змінити свою поведінку.

Використання даної техніки відображення сприяє розвитку поведінкових навичок. Так, деякі психодраматургійні групи ставлять собі за мету вдосконалення таких практичних навичок, як наполегливість під час пошуку роботи, призначення побачення тощо. Відображення дає змогу протагоністам отримувати постійний зоровий і словесний зворотний зв'язок про свою поведінку від дублера, котрий може підсилювати і загострювати негарні звички і показувати можливі поведінкові альтернативи.

Відеозапис також дає ефект дзеркала. Його недоліком, однак, є те, що тут відсутня можливість, як у психодраматургійній техніці дзеркала; перебільшення, загострення небажаних поведінкових стереотипів. При використанні відеозапису із рольового переживання

"допоміжного" випадає також важливий у сенсі людського співіснування зворотний зв'язок (Г. Лейтц, 1994).

Таким чином, "допоміжне "Я", відтворюючи поведінку пацієнта і його взаємодію з іншими людьми, надає можливість пацієнту поглянути на самого себе "як у дзеркалі", що зумовлює значний терапевтичний ефект.

Більшу частину часу у психодраматургійних групах приділяється програванню тих сцен, котрі описуються протагоністом. Досвідчений керівник групи вибірково використовує різні ігрові прийоми для того, щоб допомогти учасникам досягнути стану спонтанності і створити такі проблемні ситуації, які прискорюють катарсис і інсайт. Діапазон технік, які використовує режисер, у першу чергу залежить від досвіду й орієнтації психотерапевта.

Вибір конкретної методики залежить від готовності членів групи до спонтанних дій після досягнення групових цілей і від особливостей групи. Одні техніки здебільшого використовуються для розминки, метою якої є вибір теми або протагоніста, інші орієнтовані на фазу групової дії або наступне обговорення.

Техніка "публіка спиною до протагоніста"

Усім глядачам дається вказівка залишити приміщення, але насправді їм дозволяється залишитись у залі, вдавши, ніби їх тут немає. Мета полягає у тому, щоб протагоніст був повністю вільним у вираженні своїх почуттів. Пацієнт говорить кожному учасникові групи, які почуття він має до нього; при цьому нікому не дозволяється відповідати йому і реагувати на його слова, незалежно від того, наскільки пацієнт провокує їх зробити це. Тепер члени групи бачать самих себе в центрі подій: вони сприймають самих себе у дзеркалі світу протагоніста (З.Морено,1975).

Часто ця методика служить першим етапом, періодом "входження" в психодраму. Особливий ефект досягається, якщо члени групи дійсно повертаються спиною до протагоніста.

Техніка "повернися спиною"

Дуже часто протагоніст ніяковіє, коли йому необхідно зобразити якийсь особливо важливий для нього епізод перед

усією групою. В таких випадках, коли це необхідно для "входження", протагоністу дозволяється повернутися спиною до групи і грати сцену так, ніби він тут один. Психотерапевт може теж повернутися спиною до групи і спостерігати за протагоністом (або протагоністами). Тільки-но протагоніст (наприклад, чоловік і жінка) досягнуть високої міри включення у ситуацію, вони можуть повернутися обличчям до групи.

Техніка тимчасового затемнення на сцені

Приміщення, де відбувається психодраматургійна дія, затемнюється, але вся дія

психодрами продовжується так, ніби є яскраве денне світло. Це робиться з тією метою, щоб протагоніст зміг пройти через хворобливі для нього переживання, не будучи при цьому об'єктом спостереження, тобто для того, щоб створити для протагоніста відчуття самотності.

Техніка сновидіння

Замість того щоб переказувати своє сновидіння, пацієнт відтворює його в дії. Спочатку він лягає на "ліжко" і "спить". Коли відчуває, що може відтворити сновидіння, він встає з "ліжка" і представляє його в діях, використовуючи "допоміжне Я" для виконання ролей персонажів сновидіння. Ця техніка надалі дає можливість скорегувати пацієнта, даючи йому змогу "змінити" своє сновидіння і заново відрежисерувати його. Як вказує Г.Лейтц, це унікальний вклад психодрами в терапевтичне використання сновидінь, оскільки інші підходи ґрунтуються на аналізі й інтерпретації.

Техніка "Чарівний магазин" ("Крамниця мрій")

У психодрамі часто використовуються імпровізації фантазій для досягнення терапевтичних цілей. Режисер заявляє, що на сцені відкривається "крамниця мрій". Режисер чи будь-який вибраний ним член групи виконує роль крамаря. Магазин наповнений усілякими, які тільки можна собі уявити, речами, цінність котрих неможливо виразити матеріально. Ці речі не продаються, але їх можна отримати в обмін на інші цінності, які повинні віддати члени групи, — вся група в цілому або кожен зокрема. Один за одним члени групи за власним

бажанням виходять на сцену і потрапляють у магазин в пошуках ідеї, мрії, надії, честолюбного прагнення. Виходити на сцену учасники повинні тільки в тому разі, якщо вони відчувають сильне бажання отримати дещо, що цінується ними дуже високо, про що мріють або без чого життя здається їм позбавленим сенсу (З.Морено, 1975).

Наприклад: депресивна пацієнтка, яка колись робила спробу самогубства, входить до крамниці і просить "душевного спокою". "Власник магазину", тонкий і чуйний терапевт, запитує: "Що ж ти хочеш запропонувати в обмін на це? Ти знаєш, що ми не можемо дати тобі щось без твоєї згоди пожертвувати чимось іншим". - "Що ви хочете?" — питає пацієнтка. "Є одна річ, про яку мріє багато хто із членів групи. Це здатність народжувати дітей. Чи хочеш ти віддати це в обмін, відмовитися від цього?" — запитує психотерапевт. "Ні, це занадто висока ціна; в такому випадку я не хочу душевного спокою". З цими словами вона сходить зі сцени і повертається на місце. "Власник магазину" влучив у найболючіше місце. Марія, пацієнтка-протагоніст, була заручена, але відмовилася одружуватися через глибокий і прихований страх перед сексом і народженням дитини. В її уяві процес народження дитини був пов'язаний із образами жадливого страждання, можливості смерті тощо.

Дана ілюстрація демонструє діагностичну цінність техніки "чарівний магазин". Найскладніше — це вимагати від пацієнта того, що він хоче віддати в обмін, від чого він може відмовитися, ту ціну, яку він погоджується заплатити (І. Грінберг, 1975).

Техніка інсценізації казки

Ще одна техніка фантазії, яку використовував Морено, це інсценізація казки. Казка залишається повністю неструктурованою з розрахунку, щоб протагоністи були змушені доповнювати, завершувати її, використовуючи свою уяву, фантазуючи на дану тему.

Метод імпровізації ранніх дитячих переживань

Застосовуючи цей метод, виходять із того, що в процесі імпровізації ранніх дитячих переживань на сцені протагоніст,

захоплюючись, зображає набагато більше того, що він справді пам'ятає.

Техніка спонтанних імпровізацій

Протагоніст виконує ролі вигаданих персонажів і прагне при цьому не вносити в їхні характери своїх особистісних рис.

Техніка символічної реалізації

Зображення протагоністом символічного процесу з метою його кваліфікації з використанням техніки монологу, двійника, обміну ролями або "дзеркало".

Техніка "проекції майбутнього"

Протагоніст готується до можливих майбутніх ситуацій, програє їх і вносить відповідні зміни у свою поведінку.

Методика "розмов за спиною"

Протагоніст сідає спиною до групи і слухає їхні враження про самого себе.

ФАЗИ РОЗВИТКУ ПСИХОДРАМИ

I. Розминка

Першою фазою розвитку психодрами є психічна розминка, яка складається із трьох стадій: поступове розкріпачення моторної активності учасників; стимуляція спонтанних поведінкових реакцій; концентрація уваги членів групи на конкретному завданні або темі (Блатнер, 1973).

Розминка дає змогу членам групи подолати страх, невпевненість, тривогу щодо своїх акторських здібностей. Режисер також потребує входження в роботу, розминку. Він може вільно рухатися по кімнаті, розповідати про деякі свої ідеї, прагнучи створити відповідну атмосферу для емоційного залучення учасників групи у відношення "теле". Члени групи, розвиваючи нові форми переживання і поведінки, потребують довіри і безпеки. Авторитетність керівника допомагає учасникам усвідомити, що вони можуть грати все, що захочуть, і бути наївними, не боятися образ і принижень.

Розминка особливо необхідна в тих психодраматургічних групах, учасники яких чинять деякий опір дослідженню певної теми або ніякують стати першими добровільними протагоністами. У цих випадках прийоми розминки дають можливість членам групи включитися в психодраматургічну ситуацію, дещо взнати один про одного і знизити свій рівень хвилювання. Окрім того, під час розминки режисер отримує інформацію про те, хто хоче брати участь у психодрамі і які проблеми чи теми хвилюють більшість членів групи. Розминка може бути вербальною або невербальною, запозиченою з інших групових підходів або розроблена самим режисером (К. Рудестам, 1993).

Ефективні прийоми розминки подано в дослідженнях Уайнера і Сакса. Наприклад, учасники задають людині, котру вони не дуже добре знають, нетравмуючі, дружні запитання. Потім режисер спонукає їх до вираження реальних почуттів, думок і висловлювання особистісно значущих проблем (Д.Кіппер, 1993).

Одні види розминки ефективні при невисокому рівні тривоги і спрямовані на схвалення спонтанності і створення групової згуртованості. Інші вимагають більш високого рівня саморозкриття і можуть давати більш емоційно значущий матеріал для обговорення.

Якщо група рухається повільно, Уайнер і Сакс рекомендують таку вправу: "Подумайте про те, що ви хотіли б почути (або не хотіли б) від когось із членів групи, від свого друга; від члена своєї сім'ї. Станьте цією людиною і викажіть їй цю вимогу". Якщо у психодраматургічній грі задіяні члени організованої групи (класу, організації, соціального клубу, сім'ї тощо), то можна попросити її члена висловити вимоги чи незадоволення. Це дасть режисерові цінну інформацію щодо потенційних тем для психодрами.

Деякі вправи для розминки не є вербальними і допомагають учасникам подолати опір відкритій розмові про свої почуття і проблеми. Функцією моторних вправ, таких як прогулянка по кімнаті і розглядування людини без слів, є генерація енергії. Тут

можуть застосовуватися форми рухів, які пропонує танцювальна терапія. Ще одна вправа, яку розробив Леветон, допомагає учасникам згадати той дитячий досвід, який може здатися корисним для обговорення конфлікту: роздаються олівці й папір, члени групи одержують завдання уявити себе в тому віці, коли вони тільки починали вчитися писати, і потім написати про себе невеличке оповідання. Дитячі каракулі допомагають при цьому подолати опір дорослої людини. Після виконання такої вправи всі невербальні прийоми потребують далі вербального обговорення і пояснення.

Досить ефективним методом, який використовується для розминки, є вправа "чарівний магазин". Режисер пропонує членам групи уявити, що на сцені виникла крамничка, яка має в своєму асортименті такі чудові "речі" як "любов", "сміливість" і "мудрість". Потім один із учасників групи намагається спробувати виміняти одну чи декілька таких речей. Наприклад, учасник просить у продавця "поваги". Режисер, котрий грає роль власника магазину, запитує "покупця": що він хоче за повагу, хто повинен його поважати і за що. Після цього власник магазину просить що-небудь в обмін у покупця. Ймовірно, що покупець запропонує як плату за повагу свою постійну згоду з людьми. Поступово учасники починають розуміти цілі і усвідомлювати наслідки своїх дій. Цілком можливо, що під час розминки буде також знайдено тему для психодрами.

II. Фаза психодраматургійної дії

Після розминки група переходить до фази психодрамоатуроґійної дії. В одних випадках режисер вибірає

учасника на основі знання про його минуле, на основі його відповідності вибраній темі тощо. В інших випадках один із членів групи сам бажає виступити в ролі протагоніста і пропонує для дії свої особистісні проблеми. Психотерапевт уважно вислуховує розповідь протагоніста про його проблеми, для того, щоб одержати достатню інформацію для організації дії. Після того як описано конкретну ситуацію, члени групи спонукаються вже не до обговорення проблеми, а до гри (К.Рудестам, 1993).

Протагоніст імпровізує, прагне відтворити ситуацію минулого. У наш час режисери психодраматургійних груп відмовилися від формалізованих сцен, але продовжують наполягати на тому, що кімната для психодрами повинна давати змогу легко маневрувати своїм простором.

Протагоніст організовує конкретну сцену, визначає її зміст. Наприклад, молода жінка, котра відчуває труднощі при прояві агресивності з боку чоловіків, може вибрати для психодраматургійної дії епізод, в якому батько сварить її за рішення поїхати з дому. Якщо в реальності це відбувається на кухні, то сцена оформляється так, щоб вона найбільше нагадувала кухню. Потім для "допоміжних "Я" пропонуються відповідні ролі. Оскільки, як правило, "допоміжних "Я" протагоніст вибирає для себе сам, то його сприйняття відповідності учасників, які є "допоміжним "Я", конкретним персонажам із реального життя більш важливе, ніж їхня реальна фізична чи особистісна схожість (К.Рудестам, 1993).

Інколи режисер допомагає у виборі, використовуючи підготовленого для виконання ролі "допоміжного "Я" актора чи учасника, для котрого виконання даної ролі буде мати позитивний ефект. Наприклад, людина, яка має владного батька, може бути вибраною на роль такого батька в психодраматургійній дії. Жінка, яка незадоволена участю свого чоловіка у благодійності, може бути вибрана на роль жінки-філантропки. Таким чином, учасники, які є "допоміжним "Я", також отримують необхідний для них емоційний досвід, розігруючи конфлікти протагоніста.

Психодраматургійна вистава відображає не тільки реальні події ситуації, а й уявлення протагоніста про майбутнє. Якщо аудиторія вважає, що протагоніст

спотворює почуття персонажів, інші підходи до вирішення конфлікту і точки зору на конфліктну ситуацію вивчаються тільки після того, як протагоніст повністю запропонує свою версію.

Коли протагоністи розповідають про свої потаємні почуття і думки, вони можуть відчувати тривогу чи опір.

Завдання психотерапевта-режисера полягає в тому, щоб допомогти протагоністу досліджувати себе і досягнути нового розуміння себе без витіснення актуальних почуттів.

III. Фаза обговорення (інтеграції")

Після закінчення вистави сама психодраматургічна дія і переживання учасників обговорюються як протагоністом, так і іншими членами групи. Наприклад, член групи може розповісти, як сцена смерті викликала у нього почуття суму, оскільки асоціювалась зі смертю матері. Після повідомлення про свої емоційні реакції члени групи дають протагоністу зворотний зв'язок. Залежно від цілей групи під час обговорення учасники можуть також давати теоретичні інтерпретації інших можливих способів вирішення конфліктів.

Фаза обговорення складається, як правило, із двох частин: рольового зворотного зв'язку ідентифікаційного. Оскільки учасники групи надають протагоністу рольовий і ідентифікаційний зворотний зв'язок, він дізнається, наскільки ефективною була його гра для членів групи як індивідів і для виникнення групової емоційної єдності. Там, де він вважав, що необхідно соромитися, він відчуває, що його зрозуміли, там, де він вважав, що був егоїстичним щодо групи, він бачить її збагаченою своєю грою.

У рольовому зворотньому зв'язку партнери по черзі описують протагоністу почуття, котрі з'явилися у них при виконанні ролей, а також при зображенні протагоніста в ситуації обміну ролями. Протагоніст також виражає свої власні почуття, пережиті ним у різних ролях. Для психодраматургічного процесу пізнання і навчання є важливим навіть коли бракує часу, не відкладати зворотний зв'язок на потім, а з'єднувати його безпосередньо з фазою гри. У цей момент почуття, пережиті партнерами в процесі психодрами в різних ролях, все ще актуалізовані. Завдяки висловлюванню почуттів, пережитих клієнтом у різних ролях, протагоніст бачить себе і свою поведінку в зовсім іншому ракурсі. Він може також зробити порівняння між сьогоdnішніми подіями та минулими, між своїми реальними партнерами, з якими він пов'язаний тепер, та людьми, які оточували його в дитинстві, котрі формували його поведінку. Завдяки реальному зворотньому зв'язку в третій фазі психодрами здатність протагоніста (котрий не усвідомлював до своєї психологами

глибинних взаємозв'язків проблеми і конфлікту), пізнати і зрозуміти свої проблеми досягає дуже високого рівня. У рольовому зворотньому зв'язку найбільше значення надається чіткому формулюванню практично однакових переживань протагоніста і партнерів, які грають ролі людей, котрі оточують протагоніста і його самого. Це створює справжнє взаєморозуміння між протагоністом і партнерами.

В ідентифікаційному зворотньому зв'язку беруть участь глядачі і керівник психодрами, оскільки під час гри вони ідентифікувалися з протагоністом або одним із людей, які зображали що мають до нього відношення. Наприклад, мовчазний, як правило, учасник групи просить слово і повідомляє, якою сильною була його ідентифікація з протагоністом у дитячій сцені. У його дитинстві було дещо схоже. Ідентифікації надають також важливу інформацію щодо учасників групи, і після кожної гри режисер психодрами повинен про них розпитувати. Розповідь про ідентифікаційне переживання може полегшити людині психодраматургічну терапію його власної проблематики (Г.Лейгц, 1994).

Важливою частиною і функцією заключної фази психодрами є шеринг —

постпсиходраматургійне співпереживання з протагоністом. Шеринг може виражатися через ідентифікації, • що виникають у глядача на основі відповідних переживань, які мали місце у його власній історії життя. Якщо до цього часу протагоніст вважав своє страждання чимось унікальним, то завдяки шерингу воно набуває для нього загальнолюдських рис. Протагоніст і глядач відчувають глибоку єдність. Шеринг означає співпереживання, а також співстраждання з протагоністом у його бідах.

ФОРМИ ПСИХОДРАМОТЕРАПІЇ

Психодрама, зосереджена на протагоністі або на індивіді.

Ця форма психодрами концентрується на протагоністі або на головному виконавцеві, котрий з допомогою режисера і партнерів зображає в психодраматургійній грі реальну або уявну ситуацію зі свого життя. Завдяки сценічному зображенню стає зрозумілою своєрідність протагоніста в переживанні даної міжособистісної ситуації. Гра відтворює особливості протагоніста і тому має дуже важливе діагностичне значення. Зосереджена на протагоністі психодрама є також "розкриваючою" психотерапією, оскільки у вільній психодраматургійній дії витіснені події дуже швидко досягають рівня переживання й усвідомлення. Пов'язаний з цим катарсис сприяє емоційному вивільненню. Навіть якщо зосереджена на протагоністі психодрама рухається навколо протагоніста, то протагоніст усе ж не рухається навколо самого себе. Він діє, як уже вказувалось, не тільки у власній ролі, але й у ролях своїх партнерів по спілкуванню. Все це збагачує його багатогранним досвідом "Я" і досвідом "Ти", і після переважно односторонньої оцінки свого становища він набуває здатності до децентрації (сприйняття точки зору іншої людини). Це дає йому змогу проявляти гнучкість, терпеливість і самостверджуватися більш адекватними способами (Г.Лейтц, 1994).

Як і деякі інші методи психотерапії, ця форма психодрамотерапії дає можливість апробації і формування нових способів поведінки, які забезпечать більш ефективну соціальну адаптацію особистості.

Психодрама, зосереджена на темі.

Якщо на занятті групи немає актуального групового конфлікту або вмотивованого протагоніста, як це часто буває в нових групах, то завжди знаходиться тема, котра стосується кожного члена групи і яка повинна бути проілюстрована кожним із них через зображення відповідних подій. Спочатку, наприклад, один із учасників групи говорить про хвилювання, яке він відчуває, коли з'являється серед незнайомих людей. Інші учасники групи, яким притаманні такі характерологічні особливості, як тривожність, напруженість тощо, розповідають про свої проблеми і труднощі. Таким чином страх і тривожність

стають центральними темами заняття. Члени групи можуть вирішити, що непогано було б кожному учасникові коротко зобразити ситуацію, в якій страх пригнічує його самого. Невеликі епізоди, як і будь-яка психодрама, граються на імпровізаційній основі. При цьому, як вказує Г.Лейтц, за винятком техніки обміну ролями, інші психодраматургійні техніки використовуються рідко. Короткі сценічні вистави дають змогу розпізнати важливі проблеми окремих учасників групи. Вони є матеріалом для подальшої — зосередженої на протагоністі або спрямованої на групу — психодрами.

У цілому зосереджена на темі психодрама може бути для учасників групи початком процесів пізнання й навчання і доповнюватися, наприклад, рольовими іграми. Часто вона є відправною точкою для психотерапевтичних і соціотерапевтичних психодрам. Маючи на увазі цю функцію, зосереджену на темі психодраму відносять до психодраматургійних технік розігрування ролей.

Психодрама, спрямована на групу.

Особливістю цієї форми психодрамотерапії є терапевтична робота з проблемою, яка стосується всіх членів групи. Такою проблемою в групі подружніх пар може бути, наприклад, розподіл сімейних ролей, у групі батьків — проблеми з дітьми. Психодрама, спрямована на групу, орієнтована насамперед на отримання усіма учасниками групи завдяки обміну ролями нового, поглибленого розуміння проблематики, яка є спільною для багатьох із них.

Психодрама, зосереджена на групі.

Зосереджена на групі психодрама займається емоційними відносинами учасників групи і спільними проблемами, що виникають "тут і тепер", які зумовлюються цими відносинами. Ця форма психодрамотерапії передбачає також психодраматургійне опрацювання групового конфлікту і проблем групи. Це можуть бути конфлікти між окремими учасниками, а також конфлікти між мікрогрупами. Наприклад, режисер може попросити представників конфліктуючих сторін розташуватися один навпроти одного і продовжити дискусію. В апогеї полеміки психотерапевт може влаштувати обмін ролями між представниками мікрогруп. Це сприятиме гармонізації міжособистісних і міжгрупових стосунків.

Імпровізована гра.

Імпровізована гра вводиться за бажанням усіх членів групи. В цій формі психодрамотерапії немає нічого заздалегідь визначеного. Вона розгортається сама по собі згідно із фантастичними уявленнями гравців.

Приклад, В імпровізованій грі "за ресторанним столиком" один із учасників групи іде на сцену, сідає за "ресторанний столик" і кличе до себе іншу учасницю групи, яка грає роль хазяйки закладу: "Щоб я робив, якби не ви! Знову у мене суцільні неприємності..." Жінка, підключаючись до гри, відповідає ї, таким чином, продовжує імпровізовану сценку. Інші учасники групи також можуть включатися в гру.

Режисер і в цій формі психодрамотерапії може організувати обмін ролями. Якщо це не просто гра, то в наступній фазі обговорення особливе значення надається рольовому зворотному зв'язку. Опис почуттів, які проявляються в окремих ролях, сприяє абстрагуванню цих почуттів від даних ролей і усвідомленню з позиції соціометрії і групової динаміки власних міжособистісних відносин (Г. Лейтц, 1994).

ЛІТЕРАТУРА

1. Б. Карвасарський "Психотерапия" М. 1985.
2. Д. Киппер "Клинические ролевые игры и психодрама" М.1993.
3. Г. Лэндрет "Игровая терапия: искусство отношений" МЛ 994,
4. Г. Лейтц "Психодрама" МЛ 994.
5. К. Рудестам "Групповая психотерапия" М. 1993.
6. Psychodrama: the theory and therapy. (Edited by I. Greenberg) London, 1995.