

Тема 1. Психодрама, соціометрія і групова психотерапія Я.Л.Морено.

1. Поняття про психодраму.
2. Якоб Леві Морено – засновник психодраматичного методу. Історія виникнення психодрами.
3. Психодраматична теорія особистості Я.Л.Морено.
4. Основні напрямки психодрами.
5. Групова психотерапія, її специфіка, мета та завдання.
6. Соціометрія і психодрама.

1. Поняття про психодраму.

“Психодрама – метод, що розкриває істину душі в дії”

Якоб Леві Морено.

“Діяти важливіше, ніж говорити”

Якоб Леви Морено.

*“Психодрама – це процес, у якому ви можете досліджувати життя,
піддаючи себе ризику без страху покарання”*

Зерка Морено.

Методи психодрами, соціометрії й групової психотерапії були розроблені та описані в 20-30 роках ХХ століття австрійсько-американським психологом і психіатром Якобом (Джекобом) Леві Морено й за час існування поширилися в більшості країн Америки та Європи. З початку 90-х років ХХ століття психодрама активно розвивається в країнах Східної Європи, а із середини 90-х років в Україні.

Психодрама (психо + драма (дія); синонім – спонтанний театр) – метод групової психотерапії, що полягає в розігруванні учасниками сцен з їхнього життя, у яких відтворюються конфліктні ситуації й створюється можливість вільно відреагувати на них.

Психодрама – це метод відтворення в драматичній дії значущих подій і особистісних проблем свого життя.

Психодрама – один з найефективніших методів групової психотерапії, що базується на театралізації, рольовій грі, драматичному самовираженні особистості, ігровому драматизованому моделюванні власного життя.

За допомогою цього методу можна домогтися особистісного росту, перебороти життєву кризу, засвоювати основні ролі людини, скоригувати життєвий сценарій, знайти вихід з конфлікту, зменшити симптоми й важкі переживання, а також досягти рішення численних життєвих проблем.

Психодрама може виявитися дуже корисною тим, хто страждає від низької самооцінки, зазнає труднощів у взаєминах з людьми, не може пережити біль втрати або перебороти наслідки психічної травми. Робота в психодраматичній групі допоможе розв'язати конфлікт із близькими, або зняти важкі переживання, викликані ним, перебороти образу або почуття провини.

Метод психодрами далеко виходить за межі тільки клінічних або психологічних проблем і з успіхом використовується для особистісного самопізнання і як засіб особистісного росту й розвитку в різноманітних сферах від особистого життя до бізнесу й політичної діяльності.

Робота в психодраматичній групі ґрунтується як на реальності, так і на уявлених ситуаціях. Можливе занурення в минуле й подорож у майбутнє, моделювання мрій й дослідження сновидінь.

Психодрама – це метод групової психотерапії, заснований Я. Морено, що поєднує в собі діагностичні можливості, сценічні подання (театр спонтанності), груподинамічні сеанси й аналітичну роботу групи.

Психодраматичний метод по суті є практичною роботою з відтворення внутрішнього світу особистості в просторі мікросоціального середовища і засобами спонтанного програвання драматично опосередкованої реальності. Він здатний вивільнити цілісний прояв актуальних ціннісно-сміслових станів, надавши особистості можливість їх проживання та розвитку. Співучасниками цього процесу стають всі члени групи, здійснюючи свій суб'єктивно-значущий внесок у процес самопізнання особистості.

Психодрама – поліфункціональний метод, що володіє своєю діагностичною силою, корекційно-терапевтичними, реабілітаційними, дидактичними можливостями. Ігрова основа психодрами, переважна орієнтація на дію, значна роль фізичних рухів знижують вплив стереотипних вербально закріплених захисно-оцінних реакцій. Встановлення довірливої атмосфери, інтенсивне використання невербальних комунікацій відкривають можливість спонтанного самовираження особистості в групі.

За допомогою різних технічних прийомів, таких як зміна ролей, дублювання, “порожній стілець”, дзеркало й т.д., конфлікти особистості й суспільства не тільки й не стільки обговорюються в групових дискусіях, але й розігруються на сцені з врахуванням різних рольових позицій.

На сцену виноситься пережите в минулому, очікування в майбутньому, насичені конфліктним змістом фантазії, мрії, сні, ідеї. Ці дії сприяють усвідомленню й подоланню (переживанню) конфлікту.

Не тільки головна діюча особа (протагоніст), але і його партнери по грі (допоміжні “Я”), а також інші члени групи здобувають новий особистісний досвід, що сприяє розвитку спонтанності й креативності.

Пол Холмс відзначає, що “психодрама – це форма групової психотерапії, яка не допускає пасивного спостереження. Емоційна

енергія, креативність і чесність драми здатні втягнути в неї кожного, хто стежить за її розвитком”.

Отже, психодрама може допомогти:

- пережити зовні драму внутрішнього світу;
- опанувати своє минуле і “попрощатися з ним”;
- повірити в себе, у свої сили й можливість змін;
- знайти оптимальні способи поведінки у важких життєвих ситуаціях;
- освоїти нові ролі й моделі поведінки.

Психодрама дозволяє моделювати в спеціально створених умовах групової роботи реальні життєві ситуації, шукати й знаходити оптимальні способи поведінки в них, освоювати нові соціальні ролі.

За словами Адама Блатнера, “психодрама в деталях розкриває перед нами втілення несвідомого в поведінці, яким ми користуємося як захисним механізмом для розрядки внутрішніх імпульсів під час символічної або реальної дії”.

Дуже важливо, що психодрама використовує природні способи зцілення дорослих і дітей, які пережили важку психічну травму. Деякі психологічні захисні механізми проявляються в поведінці, які не отримують суспільного схвалення, і тому вихователі, вчителі ці механізми в кращому разі ігнорують, а частіше – придушують (депресивних дітей батьки змушують не сумувати, а роздратованих – заспокоїтися).

Адам Блатнер також відзначає, що наша культура багато людських якостей відносить винятково до дитинства, наприклад такі, як спонтанність, креативність і бажання грати, тим самим перешкоджаючи прояву дитячої безпосередності в дорослому житті. Психодраматична ж робота з дітьми дозволяє розвивати ці якості й з повагою ставитися до їх проявів. Діти добре відчують символічну реальність. У ній вони отримують можливість

зіграти безліч ролей, приміряючи їх на себе, і разом з тим придбати досвід інтеграції переживань, які виникають у процесі гри. Психодрама не перешкоджає природній поведінці дітей, навпаки – вона її заохочує й, якщо дивитися ширше, дає дітям можливість відчувати, що їх приймають і цінують.

Важливе значення в психодрамі надається емоційному відреагуванню життєвого досвіду в процесі рольової взаємодії. Таке відреагування Я. Морено, слідом за Арістотелем, називав катарсисом, тобто очищенням. Але, на відміну від Арістотеля, для Я. Морено катарсис є відреагуванням не лише через сум і страх, але й через силу, що очищає, через гумор і сміх. Члени групи під час драматичної імпровізації як би відстороняються від власних переживань із приводу реальних подій і отримують можливість побачити своє життя очима інших людей.

Я. Морено говорив: “Спочатку має місце відтворення, слідом за ним приходить час перенавчання”.

2. Якоб Леві Морено – засновник психодраматичного методу.

Історія виникнення психодрами.

Психодрама – це метод творення самого себе

Якоб Леві Морено.

Якоб Леві Морено – видатний австрійсько-американський психолог, психіатр, психотерапевт, філософ, поет, винахідник. Він відомий в усьому світі як першовідкривач методів психодрами, соціометрії й групової психотерапії.

Я. Морено народився 18 травня 1889 року в Бухаресті, у віці п’яти років разом з батьками переїхав у Відень, де прожив до 1925 р. Батько Я. Морено, Морено (Морену) Ніссім Леві був купцем. В 1925 році, після смерті батька і з прибуттям до США, Якоб Морено Леві візьме ім’я батька в якості прізвища і стане відомим світу під іменем

Якоба Леві Морено (“Морену” – єврейською мовою означає “Вчитель”). Мати Я.Морено, Пауліна Янку Вольф, походила із Калараша. Я.Морено був старшим із шести братів і сестер.

Я.Морено закінчив Віденський університет за спеціальністю філософія й медицина. У роки навчання великий вплив на нього здійснили ідеї Зігмунда Фрейда. В 1917 р. отримав диплом доктора медицини. З 1918 р. до самої еміграції працював лікарем у Бад-Веслау під Віднем і фабричним лікарем на веславській камвольній фабриці. Перші психотерапевтичні дослідження, а також розробка ідей соціометрії, групової психотерапії й психодрами розпочаті ще у віденський період життя Я.Морено. Тоді ж анонімно вийшли у світ його перші друковані праці, у тому числі й знаменита книга “Театр спонтанності” (1923).

Коли Якоб Морено у віці 24-х років спостерігав у міському парку Відня за тим, як грають діти, спонтанно вибираючи собі ролі, і в грі знаходять рішення своїх конфліктів, він ще не знав, до чого приведуть ці його спостереження.

Він просто почав грати разом з дітьми, і разом з ними прийшов у табір біженців – у їхні родини й до їхніх батьків. Він зіштовхнувся з жахливою вбогістю, горем і озлобленістю. Я.Морено спробував допомогти дорослим людям вийти з життєвої кризи тим способом, який він побачив у дитячих іграх. Він заснував театр спонтанності, який пізніше виріс у метод групової психотерапії, що поширився і має визнання в усьому світі.

В 1925 р. Я.Морено емігрував у США, де прожив до кінця життя. Там відбувається подальший розвиток висунутих ним ідей соціометрії й психодрами та практична робота в школах, виховних установах і в’язницях. В 1932 р. Я.Морено пропонує ввести

розроблені ним методи в роботу з пацієнтами психіатричних клінік, з ув'язненими, вихованцями виправних колоній. Першим центром психодрами став приватний психіатричний санаторій у Біконі (штат Нью-Йорку), що належав Я.Морено, де в 1936 р. був уперше створений психодраматичний театр і де Я.Морено працював головним лікарем більше 30 років. Пізніше театри психодрами стали з'являтися в різних клініках США, а потім і Європи.

Значну роль у популяризації психодрами відіграли інститути соціометрії й психодрами, які створювалися в США за активної участі Я.Морено з 1940-х років. В 1941 р. почало діяти створене Я.Морено Американське товариство групової психотерапії й психодрами. В 1951 р. Я.Морено став професором Нью-Йоркського університету, а в 1958 р. – президентом Міжнародного центру групової психотерапії, соціометрії й психодрами (Бікон), які здійснили вплив на світовий психодраматичний рух. Серед подібних організацій відомий створений у Німеччині Європейський інститут психодрами, який займається пропагандою методів Я.Морено в країнах головним чином Центральної й Східної Європи, у тому числі й в Україні.

У наш час створена Я.Морено психодрама широко використовується з метою особистісного розвитку, психокорекції у психології, педагогіці, медицині.

Окремі техніки психодрами, запропоновані Я.Морено, наприклад “порожній стілець”, широко застосовуються в інших психотерапевтичних методах – у гештальт-терапії (Ф.Перлз), транзактному аналізі (Е. Берн) тощо. У поведінковій терапії психодраматичні техніки використовують для тренування нових поведінкових навичок.

Діяльність Я.Морено як автора й видавця. В 1937 р. почав виходити його журнал “Соціометрія”, а в 1947 р. він заснував відомий журнал, який зараз називається “Журнал групової психотерапії, психодрами й соціометрії”. Він – автор і редактор таких книг, як “Соціометрія, експериментальний метод і наука про суспільство” (1951), “Соціометрія й наука про людину” (1956), “Групова психотерапія й психодрама, вступ в теорію й практику” (1959), тритомна праця “Психодрама” (1946-1969) та багатьох інших.

Коли Я.Морено вивчав медицину, З.Фрейд уже був дуже відомим, проте, молодий медик, поет і режисер театру імпровізації, точніше, початківець групової психотерапії насмілився кинути виклик метру: “Я розпочинаю свою працю там, де ви, панове Фрейд, її закінчуєте. Ви зустрічаєте людей в неприродній обстановці вашого лікувального кабінету, я ж зустрічаю людей в їх природному оточенні: на вулиці і в їх квартирах. Ви аналізуєте сни людей. Я ж хочу надати їм мужності для нових сновидінь. Я навчаю людей грати в Бога”.

Відкриття психотерапевтичного ефекту групи дозволило зробити психотерапевтом кожного члена групи, групова терапія стала антитезою психоаналізу з його акцентом на хвороби, патології. Теорія Я.Морено орієнтована на проблеми здорових людей, на пробудження творчої активності, спонтанності. Соціометрія є основою групової терапії і психодрами, в ній діагностика спрямована не на фіксацію, а на зміну міжособистісних стосунків. Вона зорієнтована на радикальну зміну особистостей, які діють на сцені життя і соціодрами, на зміну соціуму, на вихід далеко за межі пояснення і розуміння, передбачаючи, що справжня інтерпретація того, що відбувається, розкривається через дію (драму).

3. Психодраматична теорія особистості

Я.Морено вважав основним глибинним філогенетичним чинником розвитку особистості – її *спонтанність*. Зі зникненням спонтанності особистість гине.

Структура особистості, на думку Я.Морено, – це набір ролей. Фундаментальне значення мають ролі (первинні рольові категорії): *соматичні* (або психосоматичні), обумовлені фізіологічними потребами й емоціями; *психічні*, які виникають уже в соціальному середовищі й розширеній сфері переживань особистості; *соціальні*, що зумовлені структурою соціальних стосунків, у яких бере участь людина; *трансцендентні* (або інтегративні), у яких людина здійснює іманентну трансценденцію й приходить до загального погляду на світ.

Приклади первинних рольових категорій

| Соматичні | Психічні | Соціальні | Трансцендентні |
|-----------|-----------------------|-------------------|----------------|
| Їсть | Насолоджується | Споживач | Комунікант |
| Дивиться | Відчуває, сприймає | Здатний бачити | Споглядає |

Розвиток особистості Я.Морено розглядав у двох аспектах: як соціоемоційний (формування здатності до міжособистісних стосунків) і рольовий розвиток (придбання досвіду завдяки рольовому навчанню).

Соціоемоційний розвиток починається з феномену спонтанної соціалізації не споріднених людей на ранньому щаблі їхнього розвитку. На 1-20 тижні діти живуть на стадії органічної ізоляції, не звертаючи увагу на інших дітей. З 20-24 тижня починається стадія горизонтальної диференціації, коли контакти не залежать від індивідуальних

особливостей дітей, а обумовлені мірою близькості (розташуванням ліжечок). На 40-42 тижні починається стадія вертикальної диференціації, коли на групову організацію починають впливати фізична сила й кмітливість. У групі формуються “верх” з її лідерами й “низ” з несамотійними й відособленими членами групи. Однак взаємні соціометричні вибори в маленьких дітей поодинокі, внаслідок нерозвиненості феномена *теле*, тобто здатності спілкуватися на деякій дистанції, передаючи на відстані емоційні повідомлення один одному.

Приблизно на сьомому році життя соціометрична структура дитячих груп змінюється. Численні взаємні вибори свідчать про те, що чинник *теле* стає більш діючим. До завершення пубертату й появи типових для дорослих людей групових структур змінюючи одна одну, впливають перевага двох стадій різностатевих і дві стадії одностатевих виборів.

Величезне значення Я.Морено надавав *рольовому розвитку*. Він писав, що поява ролі є первинною стосовно “Я”, підкреслюючи тим самим невід’ємне значення ролей у розвитку особистості. У його теорії розглядаються кілька стадій рольового розвитку людини.

Ембріональна стадія. На цьому рівні людина, на думку Я.Морено, вступає у відношення зі світом, тобто в неї з’являється поведінка. Дитина й мати утворюють функціональну органічну єдність (органічна плацента). Найважливішим чинником нормального розвитку в цей час є спонтанність (S-фактор). Нормальні (спонтанні) пологи – це безтравматичний перехід від внутрішньоутробних до позаутробних умов існування.

Перший психічний всесвіт (матриця всесвітньої ідентичності). На цій стадії дитина ще не диференціює об’єкти й живі істоти. Мати разом з дитиною утворюють інтеракційну єдність (соціальна плацента), переживання якої стає глибинним переживанням тотожності зі світом і

формує наступну *довіру* до власного буття (відповідну до описаної Еріком Еріксоном базовій довірі до світу). Згодом дитина починає розрізняти й впізнавати оточуючих людей і предмети, однак вона робить це тільки в той момент, коли вони реально присутні.

Другий психічний всесвіт. Єдине сприйняття світу дитиною розділяється на сприйняття реальності й на фантазію, що є передумовою виникнення дискурсивного мислення. Завдяки абстрактному мисленню поступово змінюється сприйняття світу, відбувається диференціація мови й формування понять. На цій стадії дитина знайомиться із ролями ще до того, як вона здатна діяти. Вона повинна навчитися жити і в реальності, і в уяві, не віддаючи переваги жодному світу на шкоду іншому. Якщо людина залишається на рівні сприйняття реальності (у рамках матриці всесвітньої реальності), це грозить їй недорозвиненістю. І навпаки, застрягання у своїх уявленнях може стати причиною невротичної відгородженості від реальності через виникаючі ірреальні страхи й бажання.

Третій психічний всесвіт. Людина переживає тотожність із трансперсональним буттям. Це переживання не є обов'язковим в психосоціальному відношенні. Воно відбувається не тільки в психічних або соціальних ролях, а й завдяки трансценденції до нової рольової категорії інтегративного переживання.

У процесі рольового розвитку відбувається послідовне формування всіх рольових категорій: соматичних, психічних, соціальних і трансцендентних. Якщо якась фаза оминається або відбувається повернення на попередні рівні, то спостерігаються різні випадки особистісної патології. Так, пропуск формування психічних ролей веде до психопатичного розвитку, а соціальних – до шизоїдного. Повернення до нижчих рівнів є причиною розвитку страху, що може проявлятися в

різних невротичних й психосоматичних порушеннях. Метою психодрамотерапії є пробудження спонтанності людини, що знаходить вираження у творчому акті.

Теорія й практика психодрами вплинули на багато інших видів групової психотерапії. Метод психодрами й психодраматична теорія особистості отримали подальший розвиток у роботах Зерки Морено, Грете Лейтц, Девіда Кіппера та інших.

4. Основні напрямки психодрами.

Психодрама – це інтегральний метод, що включає в себе як основу рольову гру, але нею не обмежується. Важливими елементами психодрами є велика група технік, серед яких в нашому контексті найважливішими є “дублювання”, “обмін ролями”, “дзеркало”, в результаті їх використання можна подивитися на ситуацію з різних точок зору, сприйняти позицію іншого, зрозуміти неусвідомлені чинники поведінки тощо. Ще однією особливістю психодрами є те, що в психодраматичній рольовій грі повинен бути протагоніст (головний герой), який пропонує для постановки свою життєву ситуацію.

Існує багато варіантів і підходів психодрами, залежно від характеру психологічних проблем, складу психотерапевтичної групи та інших психологічних і клінічних показань. Крім клінічної сфери, психодраматичний метод плідно використовується і в сферах, зовсім далеких від сфери вирішення особистісних проблем. Мова йде про психологічні тренінги всілякого спектру: бізнес, політика, освіта, професійна підготовка, організаційний розвиток і багато чого іншого.

Охарактеризуємо кілька основних **напрямків** психодрами:

Групова психотерапія – допомога людям у роз’язанні особистісних і клінічних проблем психодраматичними засобами.

Тренінги особистісного зростання – особистісне самопізнання і саморозвиток людини в різних життєвих і професійних сферах.

Бізнес-тренінги – використання психодрами в бізнесі для вирішення різноманітних завдань: тренінг ефективних продажів, прийняття рішень та інші.

Монодрама – використання психодрами в індивідуальному консультуванні й психотерапії. Замість інших людей, які повинні грати допоміжні “Я”, у монодрамі використовуються порожні стільці або символічні предмети (наприклад, іграшки).

Аксіодрама – вид соціодрами, заснований на роботі з особистісними цінностями, як реальними, так і символічними.

Драмотерапія – використання літературних сюжетів, які розігруються на сцені із психотерапевтичною метою. Загалом кажучи, цей напрямок частіше зараховується до арттерапії, а не до психодрами.

Бібліодрама – жанр психодрами, в основі якого лежить психодраматичне розігрування біблійних сюжетів, у яких закладені основні архетипічні конфлікти людини. Близьким до неї за методологією є міфодрама, яка полягає в розігруванні міфологічних сюжетів (наприклад, давньогрецьких або скандинавських).

Театр play-back (гра назад) та інші види театральної психодрами – синтез театру й психодрами. Одним з видів такого синтезу є театр імпровізації. Play-back – це розігрування групою акторів із психодраматичною підготовкою різних сцен з життя будь-якого учасника із залу для глядачів, як форма самопізнання й психотерапевтичної допомоги.

Психодрама в освіті – синтез психодрами й педагогіки, використання імпровізаційних рольових ігор у навчальному процесі. Вона підходить

для всіх вікових груп, починаючи з дитячого садка й закінчуючи післявузівською освітою.

Соціодрама – робота з темами, загальними для групи. Зупинимося детальніше на її характеристиці.

Соціодраму часто розглядають, як різновид психодрами, хоча іноді її вважають самостійним методом дії, суспільно-політичною грою. Вона відрізняється від психодрами тим, що в ній увага зосереджена не на окремій особистості та глибинних особистісних проблемах, а на соціальних групах і групових проблемах. Соціодрама дуже ефективна для роботи з численними чинниками соціальної напруженості (класовими, міжетнічними, міжконфесійними й т.д.), з подолання негативних тенденцій групової динаміки, міжгрупових або внутрішньо групових протистоянь і конфліктів, образу ворога й т.п.

Метод соціодрами був розроблений Я. Морено в першій половині 20-го сторіччя. Перші ідеї щодо методу соціометрії – методу дослідження соціальних груп, їхньої структури, динаміки, що став методологічною та діагностичною основою соціодрами та психодрами – виникли у Я.Морено в 1915 році під час роботи медичним службовцем у таборі військовополонених у Міттендорфі. Перша спроба публічної соціодрами була здійснена Морено 1 квітня 1921 року у Віденському театрі комедії. Я.Морено запропонував всім бажаючим зіграти роль короля Австрії та знайти шляхи виходу з політичної кризи. Пізніше, переїхавши в 1925 році до США, він продовжив розробку методу соціодрами, зокрема, в інсценівках “Живої газети”. Узагальнивши ці результати, Я.Морено в 1934 році виклав основи методів соціометрії та соціодрами у фундаментальній праці “Хто виживе?”.

У чому суть та особливості соціодрами як методу дії? Відповідно до теоретичної концепції, зіткнення або змішування різних культурних груп

неминуче веде до соціальної патології та породжує численні суспільні проблеми. Якщо подолати, або зменшити міжгрупові протиріччя (а саме це й пропонується робити на практиці), то суспільство повинне оздоровитися.

Теорія та методологія соціодрами тісно пов'язана з теоріями соціального конфлікту, хоча з їх боку ще не досягнута методологічна обґрунтованість цього методу. Особливостями соціодрами є робота з групою як цілим, розгляд групи, як суб'єкта дії та психологічних змін (група є в цій грі протагоністом), робота з груповими темами, міжгруповими конфліктами, груповими ролями (реалізуючи груповий обмін ролями), використання таких феноменів як групова ідентичність, групові ідеології, стереотипи та упередження.

На думку П.Ф. Келлермана “соціодрама – це заснований на досвіді цілісно-груповий метод соціального дослідження та перетворення міжгрупового конфлікту”. Автор вважає, що можна виділити три основних аспекти її застосування: 1) соціодрама кризи, соціальний фокус якої спрямований на колективні психотравми, що базуються на соціальній теорії адаптації і як соціальний ідеал розглядає гомеостаз; 2) політична соціодрама, її соціальний фокус спрямований на суспільну дезінтеграцію, вона базується на соціальній теорії адаптації і як соціальний ідеал розглядає рівність; 3) соціодрама розмаїтості, соціальний фокус якої спрямований на суспільні й колективні упередження, що базується на теорії соціального конформізму і як соціальний ідеал розглядає терпимість.

Застосування методу соціодрами нині спирається на досить вагомий досвід. За його допомогою успішно вирішено численні суспільні проблеми: расові, етнічні, релігійні конфлікти, наслідки воєн, терористичних актів і т.п. Прикладом ефективних результатів можна

вважати позитивне подолання в 60-і роки в США суспільної напруженості, викликані такими чинниками, як расові хвилювання й расистський екстремізм, війна у В'єтнамі, різні суспільні прояви політичної та економічної криз.

Сучасне суспільство зіткнулося з надзвичайно серйозними проблемами – етнічним тероризмом та етнічними війнами. Ці явища зараз поширюються набагато стрімкіше, ніж великі військові конфлікти, зростання яких в останні десятиліття призупинилося. Яскравим прикладом ефективного застосування соціодрами при роботі з психологічними коріннями тероризму, праворадикалізму та “образом ворога” є досвід Ф. Гайслера і Ф. Геймара, описаний у статті “Обмін ролями з ворогом”. Автори провели декілька соціодраматичних семінарів, метою яких було подолання наслідків конфлікту, що розгорівся між турецькою та німецькою громадами після терористичного акту в Золінгені 29 травня 1993 року.

Метод соціодрами дуже складний технологічно та вимагає великого мистецтва соціодраматурга, оскільки подібні ігри мають справу з сильними переживаннями, особливо якщо мова йде про дуже глибокі протиріччя, пов'язані з груповою ідентичністю. Ці почуття та емоції, посилені групою, здатні зробити наслідки непередбаченими й навіть небезпечними.

Соціодраматичне вирішення групових проблем, як і в психодрамі, звичайно починається з розминки, в якій група інсценує ситуації, пов'язані з груповою темою. У політичній соціодрамі це може бути інсценівка “Живої газети”. Основна соціодраматична дія будується на драматургічному моделюванні соціального життя й діяльності групи або суспільства з використанням будь-яких образів, метафор, символів та ситуацій. Якщо розігруються соціальні конфлікти між групами,

представники яких є серед учасників соціодрами, то дуже важливо, щоб вони побували в різних рольових позиціях за допомогою групового обміну ролями.

Соціодрама, звичайно, не є панацеєю вирішення всіх соціальних протиріч. Але спектр проблем, які вона здатна піднімати й опрацьовувати, надзвичайно широкий: від злободенних гострих конфліктних стосунків до вічних цінностей, пов'язаних з моральними ідеалами, сутністю буття, високим призначенням культури.

5. Групова психотерапія, її специфіка, мета та завдання.

Психотерапія посідає особливе місце серед різновидів професійної допомоги особистості. Діяльність психотерапевта розглядають відповідно до двох його професійних ролей:

- фахівця-медика, який здійснює лікування пацієнта за допомогою як психологічного впливу, так і за допомогою специфічних медичних засобів (медикаменти, гіпноз тощо);

- фахівця-психолога, покликаного допомагати особистості вижити у різноманітних життєвих і соціальних ситуаціях та орієнтованого на роботу з глибинними смисложиттєвими проблемами клієнта. У цьому випадку він користується лише психологічними засобами діяльності.

Звичайно, фахівець з практичної психології може здійснювати психотерапію лише у другому сенсі цього поняття і не має права використовувати медичні засоби. Тому приймемо за вихідне наступне твердження. Психотерапія спрямована на глибинне проникнення в психіку особистості і здійснення прогресивних зрушень у її взаємодії зі світом через зміну само- і світосприймання та передбачає створення умов для повноцінного становлення особистості.

Мета психотерапії – сприяння у становленні повноцінної особистості, здатної займати активну і творчу позицію відносно себе та своєї життєдіяльності, справлятися із травмуючими ситуаціями і переживаннями, приймати рішення і продуктивно, нешаблонно та гідно діяти у відповідних соціо-культурних умовах.

Індивідуальна психотерапія – це діалог між психотерапевтом і клієнтом з метою психологічної допомоги останньому. О.Ф. Бондаренко виділяє чотири основні теоретичні підходи до психотерапії: 1) психодинамічний; 2) гуманістичний; 3) когнітивний; 4) поведінковий або біхевіористичний.

Групова психотерапія була запроваджена в практику психологічної допомоги у 1932 році Я.Морено, а через 10 років вже існували журнал з групової психотерапії та професійна організація групових психотерапевтів.

Під *груповою* психотерапією розуміють такий метод психотерапії, при якому одночасно надається допомога кільком клієнтам. Поява групової психотерапії обумовлена, на думку Я.Морено, недостатньою кількістю психотерапевтів та значною економією часу. Найпершим методом групової психотерапії була психодрама.

У 40-х роках з'являються Т-групи (К.Левін), які передбачали формування міжособистісних стосунків і вивчення процесів у малих групах та у їх різновиді – групі сенситивності. Сьогодні ці групи трансформувалися у групи, які розвивають спеціальні вміння, та групи особистісного розвитку або групи зустрічей.

Психотерапевтичні групи – це невеличкі тимчасові об'єднання людей під керівництвом психолога або соціального працівника, які мають спільну мету міжособистісного дослідження, особистісного зростання та саморозкриття. Це групи, в яких відбувається цілісний глибинний

розвиток особистості та самоактуалізація здорової людини, прискорюється процес її психічного визрівання.

Залежно від загальної мети група має відносно чітку ієрархічну структуру. Один з членів психотерапевтичної групи виступає в ролі лідера, інші перебувають в ролі підлеглих. Ця структура може змінюватися залежно від цілей психотерапії. Загальні цілі в поєднанні з потребами окремих членів групи визначають групові норми, тобто форми і стиль поведінки всіх учасників групи.

Варто відрізнити груповий тренінг та роботу з групою від власне групової психотерапії. Х.Ремшмідт пояснює це так: “Груповий тренінг сконцентрований на подоланні певних порушень поведінки і вимагає високої структурованості (цілеспрямовані вправи, жорсткий терапевтичний план), при груповій психотерапії йдеться про набуття емоційного досвіду і досягнення інтрапсихічних змін; при цьому ступінь структурування малий”.

Під час групової психотерапії застосовують переважно вербальні методи, а також методи, орієнтовані на дію або біхевіоральні методи. Останнім часом все більшого значення набувають підходи, орієнтовані на діяльність. Вони містять психотерапевтичні елементи і основні принципи обох вказаних вище методів, але відрізняються від них акцентом на активну діяльність і проведення групових вправ.

Успішність групової психокорекції та психотерапії багато в чому залежить від особистості керівника (тренера групи). Керівник групи виконує, зазвичай, чотири ролі: експерта, каталізатора, диригента та зразкового учасника. Тобто він коментує групові процеси, допомагає учасникам об’єктивно оцінювати свою поведінку та її вплив на ситуацію; сприяє розвитку подій; вирівнює внесок кожного учасника до групової взаємодії; відкритий та автентичний.

6. Соціометрія і психодрама.

*Соціометрія – це соціологічна
наука людей, про людей і для людей*

Я. Л. Морено.

З чого починається соціометрія?

Я.Морено запросили в навчально-виховну колонію в м.Хадсоні, поблизу Нью-Йорка, де жили, навчалися і працювали 500 дівчат з різних прошарків суспільства, різні за своїми національними, культурними, релігійними та іншими ознаками. У колонії були хороші опікуни, які запросили добропорядних організаторів, побудували забезпечені всім необхідним котеджі, обладнали виробничі майстерні, навчальні класи і запросили кваліфікованих вихователів. Скрізь – під час навчальних занять, на роботі, в столові – дівчата не були самими, за ними слідкували виховательки. При цьому керівники колонії не розуміли чого не вистачає дівчатам. Умови хороші, маса можливостей для розваг і спорту, хороші вчителі, а вони постійно в опозиції, в стані опору, якоїсь недовіри, а той змови, і увесь час хочуть втекти з колонії. Але куди? В свої жахливі нещасні сім'ї до бідних батьків-алкоголіків? І чому в кожному будинку, де дівчата проживають, постійні сварки? Що їм ділити?

Керівники вважали, що лікар-консультант, як психіатр, проведе бесіду з кожною дівчиною окремо, а також з організаторами постійних конфліктів і дасть їм якісь ліки чи переконає в чомусь. Словом, спробує вилікувати. Проте Я.Морено, приїхавши зі своєю командою, не оправдав їх очікувань. Він зайшов у їдальню, де за столами по-четверо сиділи дівчата, і запитав виховательку: “Чи можу я звернутися до дівчат з пропозицією?”. “Так, звичайно, докторе” – відповіла вона. Тоді Я.Морено попросив дівчат піднятися і вибрати, з ким вони хотіли б сидіти разом за одним столом. Миттєво увесь зовнішній порядок зник і в їдальні наступив

хаос. Восьмеро біжать до одного й того ж столу, до дівчини, з якою вони всі хочуть сидіти разом. Інші пересідають до менш значущих “зірок”, і одна дівчина – залишається в ізоляції, тобто без виборів, без уваги. Такий вибір Я.Морено назвав *анархічною* соціограмою. Але за кожним столом лише 4 місця, і вихователька вимушена прикласти багато зусиль, щоб розсадити дівчат як “потрібно”. Не звертаючи уваги на переживання своїх підопічних, вона призначає за кожним столом “лідера” і розсаджує всіх так, як їй зручно (*автократична* соціограма). Тепер Я.Морено проводить соціометричний тест і після обробки результатів знаходить оптимальне розміщення, враховуючи по можливості найбільше число спонтанних виборів, які свідчать про справжні почуття. Він добивається максимально можливої в даній ситуації взаємності і задоволення якомога більшого числа взаємних виборів 1-го рівня переваг, потім 2-го, а потім 3-го (у кожної дівчини є право лише на три вибори). Отримане розміщення, парадоксальним чином поєднуючи групові інтереси та індивідуальні, створює групу з оптимальною структурою (*демократична* соціограма). Проведений через декілька тижнів після змін в розміщенні новий соціометричний тест показав, що задоволеність зросла, психологічний клімат в групі покращився і у вихователів напруга зникла.

Ці три соціограми – анархічна, автократична і демократична – символізують собою дві крайності в будь-якій соціальній структурі і оптимальний компроміс між ними, який вимагає постійного пошуку і перегрупування. Крайності, звичайно, породжують одна одну: прагнення до нічим не обмеженої свободи приводить до жорсткого упорядкування і диктатури. “Закручування гайок” рано чи пізно приводить до зриву спонтанності, широкому руйнуванню соціальної структури і загальної культури. Як же виміряти в конкретній соціальній структурі її напруженість і ступінь близькості до тієї чи іншої крайності (*міру*

спілкування)? Соціометричний підхід за своїми цілями не приймає якусь одну сторону, він нейтральний, він відкритий для всіх типів соціальної структури. Соціометричний метод вимірює соціальну напруженість в конкретній ситуації за *індивідуальною нормою* даної групи “тут і зараз” (це і є “metrum” – “міра” в слові “соціометрія”) і спрогнозує зміни в ній не за близькістю до ідеалів, які декларуються, а за конкретно спрямованими виборами та їх критеріями, а також за згуртованістю та їх спрямованістю.

Будь-який критерій (ситуація) соціометричного вибору “ззовні” може видатися несуттєвим, якщо не бачити всього сенсу, який дуже важливий учасникам даної ситуації. Критерій “їдальня” може бути дуже умовним для людини, яка не занурена в ситуацію закритого виховного закладу, і яка звикла до широкого вибору людей для спілкування (наприклад, у великому місці). Найважливішим стає ступінь участі кожного в експерименті.

Максимально можлива мотивація участі в експерименті настає при переході від діагностики до терапії, завдання якої зрозумілі кожному. Для того, щоб дійти до глибини, до суті “тут і зараз” соціометрист повинен запропонувати нову групову дію в соціометричному і соціодраматичному русі. На якийсь час він повинен стати лідером цієї дії, соціодраматургом. Груповою дією виявляє за допомогою концентрації всього життя групи (в формі гри) нові, ще більш суттєві критерії вибору і ще більш важливі ситуації, які стають явними за допомогою соціометрії в русі, тобто *соціодрами*, в якій група бачить шляхи розв’язання своїх проблем (в єдності двох аспектів будь-якої групової дії – соціометричної і драматичної).

Яким чином соціометрист може поєднувати в собі повну зануреність в ситуацію і групову реальність з нейтральністю, беспристрастністю дослідника і терапевта? Адже будь-яка людина несе в собі певну культуру,

цінності, а соціальний вчений – ще й концепції, поняття, якими він оперує, говорячи про суспільство і ситуації. Білше того, людська ситуація сама складається з думаючих, емоційних і діючих людей, які мають свої уявлення і цінності. З обох боків – суб'єктивність. Де ж наука? Кращу відповідь дає сам Я.Морено.

“Перш ніж приступити до побудови основ теорії соціометрії, я вирішив почати з того, що піддав сумніву цінності, і, якщо це потрібно, відкинув всі існуючі соціальні концепції, вирішив не приймати ні однієї соціальної гіпотези за достовірну, розпочати з пустого місця, неначе нічого не було відомо про людські і соціальні стосунки. Я наполягав на такому підході не тому, що сумнівався, що в інших вчених до мене не було важливих ідей, а тому, що їх спостереження були у більшості випадків абстрактними, а не експериментальними” [11, 51-52].

Я.Морено зробив виклик, який поряд з величезними будівлями соціологічних систем виглядав наївно, – але це була наївність того, “хто намагається бути некомпетентним, щоб звільнитися від штампів і забобонів, сподіваючись, що прийняття ролі наївного підштовхне його до нової постановки питання” [11, 52]. Підхід, що виявляє себе у відношенні до об'єкта дослідження (суб'єкта), в первинності існування суб'єкта, у вторинності гіпотез, у відносності істини, в необхідності занурення в конкретну ситуацію і багато в чому іншому. Індивідуальним методом також можна отримати наукове знання. Але це більше, ніж знання: вже саме по собі це – пряме, безпосереднє відношення до конкретних людей, які беруть участь в експерименті, причетність і співучасть. Безсумнівно, озброєний цим підходом дослідник також робить усвідомлений вибір досліджуваних подій, людей, сфер, соціальних груп (тут випадковості не так вже й часті). Якщо застосовується соціодрама, – йдучи за групою, соціодраматург допомагає людям оформляти сюжети, які їх хвилюють, в

дію (в соціодраму), допомагає учасникам впізнати в грі знайомі персонажі, концентруючи саме життя даної групи.

Я.Морено вперше заговорив про необхідність *занурення в ситуацію*. Він вчився не розмірковувати, не використовувати будь-які поняття поза конкретною ситуацією, поза безпосереднім спілкуванням з тими людьми, про яких він пише чи говорить. Так в соціодрамі може з'явитися конкретне “Ми” чи конкретна спільнота (а не взагалі “соціальна група”), яку можна *тут* побачити і *зараз* с нею поспілкуватися, але не ради достовірної інформації, а ради достовірної дії. Це знання ради дії.

Для чого потрібна соціометрія?

Соціометрія, позбавлена драматичного розвитку, стає сухим скелетом соціальної організації суспільства, приреченим на аналіз і констатацію. І саме з таких схем народжуються проекти повної перебудови суспільства і соціальні авантюри. Істинно соціометричне знання володіє запальною, вибуховою силою. Потрібно вміти ним правильно розпорядитися, чого не може (як показує досвід) кожний чесний і самовідданий дослідник, якщо він не розширить свою дослідницьку місію. Та таке знання жодної хвилини і не зможе залишитися тільки знанням. Воно повинно стати дією.

Втім, тут доречніше буде звернути увагу на протилежний аспект. Психодрама без соціометрії вироджується в шоу або в театр одного актора, в індивідуальну аналітичну по духу терапію; у симуляцію і демонстраційний показ. У цьому випадку не створюється глибоких і чуттєво проведених зв'язків, через які формуються саме групові теми (не тільки на сьогодні), ці теми не розвиваються – їх просто не бачать і не усвідомлюють як загальні. І тому не формується групова свідомість, люди

не отримують підтримки, вони не стають центрами концентрації групової енергії, пошуку креативного.

У процесі самостійного перегрупування появляються лідери, які прагнуть спілкуватися з членами даної групи і які можуть зв'язуватися з іншими групами більш надійними і достовірними зв'язками, ніж, наприклад, професійними чи політичними. Ця нова група притягує не популярністю і не езотеричністю, а світлом спонтанності і енергією креативності, яка з'являється від спілкування з нею, нові члени групи бачать зразу легко і наочно, без пошуку спільної мови, бачать себе, свої проблеми, свою панацею тут і зараз. І якщо вважається, що всі великі справи здійснені зібраними і внутрішньо організованими людьми, то слід також визнати, що великі діяння вдаються самоорганізуючому і самоструктуруючому суспільству. Таке суспільство Я.Морено назвав терапевтичним.

Якщо я не знаю, не відчуваю (протягом усієї дії!) соціометричного зв'язку з іншим носієм моєї теми, почуттів, якимось чином пов'язаних з моєю ситуацією і з моєю долею, я буду в кращому випадку (під час хорошої психодрами) відповідати тільки за те, що зробив сам під керівництвом психодрамотерапевта (не важливо хто був протагоністом – він чи я). Якщо я не тільки отримав зворотний зв'язок під час шерінгу, не тільки побачив ситуацію і її персонажів на різних (у моїй реальності) дистанціях, а й дізнався яке місце я займаю в соціальних атомах інших, на якій дистанції я – в реальності з іншим, якщо я побачив як саме пов'язані наші життя, то я бачу групу як модель не тільки мого світу, а й усього всесвіту. Тоді я відповідаю і за цю групу, і за те що вона робить. Тепер у нас є і “Ми”. Але “Я” теж з'являється не відразу. Його потрібно знайти в кожній груповій дії, яка стає такою по мірі впливу кожного на дію.

Без постійної паралельної соціометричної роботи, нерозривно і діалектично пов'язаної з драматичною роботою, дія сприймається усіма (і навіть протагоністом) як ігрова у вузькому сенсі цього слова, як безособова, що відбувається не зі мною (що часто дуже легко поєднується з особистим опором), як теоретичний досвід. Я не побачу всіх відображень і доповнень свого “Я”, особливо нових і незвичайних для мене, якщо не навчуся заздалегідь соціометричному пошуку живих дистанцій в різних реальних ситуаціях спілкування, якщо я ще не готовий до соціометричного вибору із значущих для мене людей, або ще не можу взяти на себе всієї відповідальності спонтанного вибору. Мені потрібен досвід прийняття реальності і вибору інших тоді й там, де це стосується мене особисто.

Соціометрія, застосована в широкому сенсі і в широкому контексті, робить психодраму конкретнішою, реалістичною і в той же час більш безпечною – адже все це відбувається не тільки в індивідуальній та катарсичній реальності, а в конкретних психосоціальних зв'язках, що створює особливу групову реальність, яка сприймається кожним як своя. Взаємини в драмі переходять у взаємини в житті. Соціометрія робить групову динаміку прозорою для всіх, спрямовану на оздоровлення групи. Відбувається постійне терапевтичне “відкривання” всієї “підводної” динаміки, яке регулюється самою групою, і гарантує як індивідуальну, так і групову безпеку.

Соціометрія як емпірико-теоретична основа психодрами.

Психодрама як психо- і соціотерапевтичний метод є максимально наближеною до життя формою групової психотерапії. Наближеність методу до реальності проявляється не тільки в практиці психодрами, а й у тому, що вона має також під собою і теоретичне обґрунтування. Людина у світлі філософської антропології Я.Морено – це людина діюча. В основі

психодрами лежить соціометрія – емпірично розроблене Я.Морено вчення про міжлюдські стосунки. У своїй комбінації соціометрія і психодрама виконують важливу вимогу: ліквідують відрив результатів мислення від життєвих стосунків. Емпіричне дослідження становлення міжлюдських життєвих стосунків, тобто відповідних взаємозв'язків, становить головний зміст соціометричного і психодраматичного дослідження Я.Морено. Специфіка соціометрії полягає в тому, що сам по собі вимір – це досить обмежений в технічному відношенні засіб досягнення кращого розуміння кількісних зв'язків з соціумі; ці зв'язки характеризуються спонтанністю, творчим елементом, прихильністю до моменту і включеністю в неповторні конкретні конфігурації.

Спонтанність, креативність, прив'язаність до моменту і включеність в неповторні конкретні конфігурації є, проте, такими ж основними елементами психодрами, як і соціометрії. Вже з цього факту всім, хто цікавиться теорією і практикою психодрами, очевидна необхідність в соціометричному екскурсі. Але в цьому посібнику ми описуємо соціометрію лише в загальніших рисах. Ми змушені задовольнятися тут посиланням на праці Я.Морено з соціометрії і на літературу міжнародної соціометричної школи.

Соціометрія зобов'язана своїм виникненням умінню Я.Л.Морено дивуватися і характерному для моренівського мислення високому польоту, котрий породив у нього прагнення осягнути суть всіх незрозумілих явищ в їх всеосяжному значенні. Володіючи живою уявою, Я.Морено “побачив”, як туди і сюди розтікаються потоки симпатії та антипатії між табірниками, і вже тоді у нього склалося переконання, що контроль над цими силами дозволив би полегшити долю людей, які знаходяться в таборі. Проте його звернення до компетентних властей з пропозицією про перегрупування біженців у таборі так і не було почуте. Враження, які

справили на Я.Морено людські стосунки в таборі біженців, продовжували хвилювати його і після війни. Працюючи в таборі, він не тільки усвідомив важливість соціальних взаємин, у нього сформувалося також уявлення про “соціальний всесвіт”, який, як він вважав, повинен підкорятися таким же емпірично досліджуваним силам і законам, що й фізичний та біологічний всесвіти. Досліджувати ці сили, експериментувати з ними, осягнути глибинну сутність соціального всесвіту і описати його, причому не тільки зовні, як це робить класична соціологія, – все це стало метою його наступних роздумів.

Я.Морено стала очевидною дієвість симпатії і антипатії як потужних сил в соціальній сфері. Проте ці поняття здавалися йому для наукових цілей занадто невизначеними. Але чи не відповідали симпатії і антипатії інші, більш загальні сили, які рівним чином можна було б виявити в біологічному та фізичному всесвітах? Я.Морено зумів відповісти на своє питання позитивно: це сили тяжіння і відштовхування. Вони повинні були, на його думку, мати для соціальної структури таке ж значення, що і для структури сузір'я чи молекули. Яким же чином можна було б включити їх в соціальний експеримент, так щоб вони не втратили своєї змістовності, і яким чином можна було б організувати цей експеримент, так щоб на його результат не вплинули припущення експериментатора чи інші артефакти дослідження? Старий соціологічний метод спостереження та опису Я.Морено вважав непридатним. Крім того, йому подобалося експериментувати з людьми. Проблема полягала не в організації експерименту, а в реорганізації традиційних методів дослідження.

Література

1. Бакли, Р., Кэйпа Дж. Теория и практика тренинга / Р.Бакли, Дж Кэйпа: пер. с англ. – СПб.: Питер, 2002. – 352 с.

2. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений : Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: пер. с англ. /Э. Берн. – М.: Прогресс, 1988. – 400 с.
3. Берн, Э. Групповая психотерапия /Э. Берн: пер. с англ. – М.: Академический Проект, 2000. – 464 с.
4. Большаков, В. Ю. Психотренинг: социодинамика, игры упражнения / И.Ю.Большаков. – СПб.: Питер, 1996. – 381 с.
5. Васьковская, С.В., Горностай П.П. Психологическое консультирование: Ситуационные задачи / С.В.Васьковская, П.П. Горностай.– К.: Вища школа, 1996. – 192 с.
6. Вербицкий, А.А. Активное обучение в высшей школе. Контекстный подход: метод. пособие /А.А.Вербицкий. – М.: Высш. шк., 1991. – 207 с.
7. Гайслер, Ф., Гёрмар Ф. Обмен ролями с врагом: Мореновская социодрама работает с темой насилия и праворадикализма / Ф.Гайслер, Ф.Гёрмар // Психодрама и современная психотерапия. – 2004. – № 4. – С. 50-68.
8. Дуткевич, Т.В. Практична психологія: Вступ до спеціальності. 2-ге вид.: навч. посіб. / Т.В. Дуткевич, О.В.Савицька.– К.: Центр учбової літератури, 2010. – 256 с.
9. Келлерман, П.Ф. Социодрама / П.Ф. Келлерман // Психодрама и современная психотерапия. – 2004. – № 4. – С. 7-21.
10. Лейтц, Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено / Г.Лейтц : пер с нем. – 2-е изд. – М.: “Когито-Центр”, 2007. – 380 с.
11. Морено, Я.Л. Социометрия:Экспериментальный метод и наука об обществе / Я.Л.Морено : пер. с англ. – М.: Академический Поект, 2001. – 384 с. – (“Концепции”).

12. Морено, Я.Л. Театр спонтанности /Я.Л.Морено. – www.psychodrama.ru
13. Огнев, А.С. Организационное консультирование в стиле коучинг / А.С.Огнев. – СПб.: Речь, 2003. – 192 с.
14. Петровская, Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг /Л.А.Петровская. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.
15. Штайнер, К. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна / К.Штайнер: пер. с англ. – СПб.: Питер, 2003. – 416 с.
16. Уоллес, В., Холл Д. Психологическая консультация / В.Уоллес, Д.Холл: пер. с англ. – СПб.: Питер, 2003. – 544 с.
17. Шутценбергер, А. А. Психодрама : пер. с франц. / А. А. Шутценбергер – М.: Психотерапия, 2007. – 448 с.
18. Steiner, C. M., Perry P. Achieving emotional literacy. – L.: Bloomsbury, 1999. – 235 p.

Тема 2. Основні поняття психодрами

1. Рольова гра та основні ролі психодрами.
2. Спонтанність.
3. Теле.
4. Катарсис.
5. Інсайт.
6. Основні ролі та функції директора.

1. Рольова гра та основні ролі психодрами.

Рольова гра – вид драматичної дії, учасники якої діють в рамках обраних ними ролей, керуючись характером своєї ролі і внутрішньою логікою середовища дії, разом створюють або слідуєть вже створеному

сюжету. Дії учасників гри вважаються успішними чи ні відповідно до прийнятих правил. Гравці можуть вільно імпровізувати в рамках обраних правил, визначаючи напрям і результат гри. Таким чином, сам процес гри – це моделювання групою людей тієї чи іншої ситуації. Досягнення мети не обов'язково є основним завданням рольової гри, а в деяких рольових іграх її взагалі немає. Головним завданням може виступати розвиток учасників гри, розв'язання їхніх проблем.

Рольова гра – це одне з основних понять психодрами. Крім того, вона використовується як терапевтичний прийом у різних терапевтичних підходах, особливо інтенсивно в гештальт-терапії, поведінковій терапії для засвоєння й удосконалення бажаної й адаптивної поведінки.

На відміну від театру в психодрамі учасник виконує роль в імпровізованому поданні й активно експериментує з тими значущими для нього ролями, які він виконує в реальному житті.

Рольова гра займає центральне місце в психодрамі. Хоча цей термін може позначати сплановану дію. Я.Морено не розглядав гру як щось заздалегідь підготовлене. Наприклад, Марлон Брандо на комплімент провідного популярного розмовного шоумена Діка Каветта про його акторський талант відповів так: “Кожна людина – актор. Ви теж зараз граєте. Ви граєте роль інтерв'юера. Люди грають ролі батьків, політиків, учителів. Кожна людина – це актор”.

Психодрама визнає природну здатність людей до гри й створює такі умови, за яких люди, виконуючи ролі, можуть творчо працювати над особистісними проблемами й конфліктами.

Основні ролі в психодрамі – це режисер, що є продюсером, терапевтом і аналітиком, протагоніст, допоміжне “Я” і аудиторія.

Протагоніст (від грец. πρωταγωνιστής - “той, хто виконує головну роль”) – учасник, що перебуває в центрі психодраматичної дії, який протягом сесії досліджує деякі аспекти своєї особистості.

Він зображує на сцені самого себе, показує свій власний особистий світ. Протагоніст повинен бути самим собою, а не актором, оскільки від актора вимагається принести в жертву власне особисте “Я” тій ролі, яку пропонує йому драматург. Як тільки протагоніст стає готовим для цього завдання, йому відносно просто зобразити своє повсякденне життя в ігровій дії, бо ніхто не є більшим авторитетом по відношенню до самого себе, ніж він сам. Він повинен діяти вільно, саме так, як він відчуває, діяти по мірі виникнення внутрішніх суб’єктивних станів. Ось чому має бути забезпечена свобода зовнішнього вираження і спонтанність. За важливістю далі йде конкретне зображення пережитого. Вербальний рівень переходить на рівень дії і в нього включається. Існують різноманітні форми зображення: інсценування рольової гри, розіграш або нова інсценівка сцени, що мала місце в минулому, проживання хвилюючої актуальної проблеми, живе зображення на сцені, тест на реальність або спроба перенестися в майбутнє.

Велике значення має також принцип “включеності”. У психодраматичній ситуації, максимальна участь інших людей і речей не тільки можлива, але й всіляко заохочується. Реальності не тільки не бояться, але її викликають. Насправді в психодраматичній ситуації є всі градації включеності – від мінімальної включеності до максимальної. Далі слід підкреслити принцип конкретизації. Протагоніст отримує можливість зустрітися не тільки з частинами власного Я, але і з іншими людьми, що грають певну роль у його конфліктах. Ці люди можуть бути реальними або уявними. Перевірка дійсності – в інших видах терапії не більше ніж слово – здійснюється тут на сцені. Розігрів протагоніста

психодраматичною дією досягається різними методами: знайомство з самим собою, розмова з собою, проекція, включення опорів, обмін ролями, дублювання, методи дзеркала тощо. Метою цих різних методів не є перетворення протагоністів у акторів; вона полягає в тому, щоб спонукати їх бути на сцені тими, кими вони насправді є, але тільки глибше, чіткіше і повніше, ніж вони проявляють себе в реальному житті.

Режисер або директор – той, хто разом із протагоністом визначає напрямок процесу й створює умови для постановки будь-якої індивідуальної драми. Основні ролі та функції директора описані нижче.

Допоміжні (або додаткові) “Я” – учасники групи (або терапевти), які грають ролі значущих у житті протагоніста людей, тим самим сприяючи розвитку драматичного процесу.

Глядачі – частина групи, які не беруть особистої участі в драмі. Навіть ті члени групи, які прямо не беруть участь у драмі, проте залишаються активно й позитивно залученими в процес і тому отримують від психодрами й задоволення, і користь.

Сцена – це, у більшості випадків, досить великий простір у приміщенні, щоб там могли відбуватися деякі фізичні переміщення. В Біконі Я. Морено побудував більш складну сценічну площадку на декількох різних рівнях, яка була спеціально розрахована для розігрування драми.

Я.Морено протиставляв психодраму пасивності психоаналізу. Він вірив, що психодрама дає можливість активному експериментуванню як з реалістичними, так і нереалістичними життєвими ролями. Гуманіста Я.Морено захоплювало, що людина, яка грає роль “Бога”, отримує можливість більш повно досліджувати свої почуття й може сприяти своїй самоактуалізації. З метою дослідження особистісно значущого матеріалу не можна забороняти під час психодраматичного заняття члену групи

грати кожну з ролей – чи то жорстокий убивця, звабливий спокусник, нереалістичний або гротесковий персонаж.

Я.Морено підкреслює, що між виконанням ролі в психодрамі й грою в дійсному театрі існує кардинальне розходження, оскільки професійні актори грають те, що написали автори, і вони обмежені у своїх діалогах авторським текстом. Професійний актор повинен мати здатність перевтілюватися в того персонажа, якого він грає, виконуючи роль саме в театральному поданні, а не в реальному житті. У психодраматичному поданні акторство може виявитися перешкодою. Нерідко професійні актори піддаються атакам у групах зустрічей за те, що ховаються за свої фальшиві маски.

Я.Морено відзначав, що велика кількість людей реалізує рольову поведінку в реальному житті подібно акторам у театрі. У акторів звичайного театру відсутня спонтанність, вони залучені в здійснення безглузких ритуалів і поводяться в рамках тих ролей, які пропонують їм оточуючі. Візьмемо, приміром, людей, які однаково чемно посміхаються й у радості, і в горі, не бажаючи обговорювати при інших свої актуальні емоційні переживання. Психодрама дає можливість перебороти стійкі моделі поведінки за сценарієм.

На відміну від традиційного театру психодрама заохочує виконання реальних і важливих для учасників ролей. Сценарій і постановка є результатом роботи не автора, і режисера, а самого учасника. Більш хвилюючі, ніж традиційні вистави, психодраматичні дійства можуть захоплювати й акторів, і аудиторію.