

**Міністерство освіти і науки України
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини**

Факультет соціальної та психологічної освіти

Кафедра психології

Н.В. Чудасва Г.О.Шулдик

Психодрама.

Курс лекцій

Умань 2020

УДК 159.98 (075.8)

Ч-84

Рекомендовано до друку Вченою радою Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини як навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти (протокол № 13 від 23 березня 2019 р.)

Рецензенти:

Грись А. М. – доктор психологічних наук, професор, завідувач лабораторії психології соціально дезадаптованих неповнолітніх Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України

Сингаївська І.В. – кандидат психологічних наук, доцент, професор, завідувач кафедри психології, директор навчально-наукового інституту психології Університету економіки та права «КРОК»

Гриньова Н.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Чудаєва Н.В., Шулдик Г.О. Психодрама. Курс лекцій: навч. посіб. Вид. 2-ге, переробл. і доповн. МОН України, Уманський держ.пед.у-тет імені Павла Тичини, Ф-тет соціальної та психологічної освіти, К-дра психології. Умань: Візаві. 2020. 158 с.

У навчальному посібнику подано лекційний курс з навчальної дисципліни «Психодрама», навчальна програма, завдання для індивідуальної та самостійної роботи, список рекомендованої літератури. Навчальний посібник рекомендовано для студентів зі спеціальності 053 «Психологія» та всім тим, хто цікавиться прикладними аспектами психології.

УДК 159.98 (075.8)

©Чудаєва Н.В., Шулдик Г.О., 2020

Зміст

Вступ	4
Тема 1. Психодрама, соціометрія і групова психотерапія	
Я.Л.Морено	5
1.1. Поняття про психодраму.....	5
1.2. Якоб Леві Морено – засновник психодраматичного методу.	
Історія виникнення психодрами.....	9
1.3. Психодраматична теорія особистості Я.Л.Морено.....	12
1.4. Основні напрямки психодрами.....	15
1.5. Групова психотерапія, її специфіка, мета та завдання.....	19
1.6.Соціометрія і психодрама.....	22
Тема 2. Основні поняття психодрами	31
2.1. Рольова гра та основні ролі психодрами.....	31
2.2. Спонтанність.....	35
2.3. Теле.....	39
2.4. Катарсис.....	41
2.5. Інсайт.....	42
2.6. Основні ролі та функції директора.....	42
Тема 3. Стадії розвитку психодрами	50
3.1. Розминка як початкова стадія психодрами.....	50
3.2. Вибір протагоніста.....	56
3.3. Стадія психодраматичної дії.....	57
3.4. Стадія інтеграції, шерінг.....	61
Тема 4. Базові техніки психодрами	63
4.1. Структурні вимоги до техніки рольових ігор. Загальна характеристика базових технік психодрами.....	63
4.2. Приклади технік психодрами.....	70
Тема 5. Переваги, принципи та правила функціонування психодрами	82
5.1. Характерні риси та переваги психодраматичних технік.....	82
5.2. Принцип та правила функціонування психодрами.....	85
Глосарій	91
Навчальна програма з дисципліни «Психодрама»	96
Список рекомендованої літератури	108
Додатки	113

Вступ

Психодрама – це метод групової роботи, розроблений Я. Морено, в якому для розуміння і зміни внутрішнього світу особистості використовується інструмент драматичної імпровізації. Цей метод виходить з того, що здатність до гри природна для людини, вона властива і дітям, і дорослим. Розмірковуючи про потенціал рольових ігор, Я.Морено зазначав, що вони дають людині можливість активно експериментувати як з реальними, так і з нереальними життєвими ролями, вибудовувати стратегію поведінки з різних рольових позицій (як самої людини, так і оточуючих її людей). Учасники рольових ігор набувають навичок спонтанної поведінки, розширюють свій рольовий репертуар. Психодрама надає психологічну допомогу дітям і підліткам, постраждалим від різних видів насильства, допомагає відновити позитивне ставлення до себе та інших людей, до життя в цілому, зміцнити власне «Я», вийти з позиції «жертви» або «сильної» особистості та стати людиною, яка здатна довіряти собі та іншим, захищати себе.

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 Я.Морено наповнюється повним сенсом лише в синтезі з соціометрією і груповою терапією. Для цього необхідно побачити всю триєдину систему – моренотерапію – в цілому.

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

- 1.1. Поняття про психодраму.
- 1.2. Якоб Леві Морено – засновник психодраматичного методу. Історія виникнення психодрами.
- 1.3. Психодраматична теорія особистості Я.Л.Морено.
- 1.4. Основні напрямки психодрами.
- 1.5. Групова психотерапія, її специфіка, мета та завдання.
- 1.6. Соціометрія і психодрама.

1.1. Поняття про психодраму

«Психодрама – метод, що розкриває істину душі в дії»

Якоб Леві Морено.

«Діяти важливіше, ніж говорити»

Якоб Леві 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 розіграванні 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 виносяться 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 та 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 відчувають 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 відчутти, 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 приходять час перенавчання».

1.2. 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 року. 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 убогістю, 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.Фройд 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 Фройд, її закінчуєте. Ви зустрічаєте людей в неприродній обстановці вашого лікувального кабінету, я ж зустрічаю людей в їх природному оточенні: на вулиці та 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).

1.3. 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 несамостійними 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 психодрамо-терапії 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.

1.4. 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 та 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 різного 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 з 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. Гайслер 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.

1.5. 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 з 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.

1.6. 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, навчались 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 на одинці, 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 й змови, і увесь час хочуть втекти з колонії. Але куди? В свої жахливі нещасні сім'ї до бідних батьків-алкоголиків? 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, спробуєвилікувати. 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. Групова дія 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 та 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».

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». 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 появитися конкретне “Ми” чи конкретна спільнота (а не взагалі “соціальна група”), яку можна *тут* побачити і *зараз* з 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 та 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. 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 та 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 зі 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 та 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 досягнути 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, досягнути 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 та 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 / 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. М.: Прогресс, 1988. 400 с.
3. Берн Э. Групповая психотерапия / пер. с англ. М.: Академический Проект, 2000. 464 с.
4. Большаков В. Ю. Психотренинг: социодинамика, игры упражнения. СПб.: Питер, 1996. 381 с.
5. Васьковская С.В., Горностай П.П. Психологическое консультирование: Ситуационные задачи. К.: Вища школа, 1996. 192 с.
6. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе. Контекстный подход: метод. пособие. М.: Высш. шк., 1991. 207 с.
7. Гайслер Ф., Гёрмар Ф. Обмен ролями с врагом. Мореновская социодрама работает с темой насилия и праворадикализма. *Психодрама и современная психотерапия*. 2004. № 4. С. 50-68.
8. Дуткевич Т.В. Практична психологія. Вступ до спеціальності: навч. посіб. Вид. 2-ге. К.: Центр учбової літератури, 2010. 256 с.
9. Келлерман П.Ф. Социодрама. *Психодрама и современная психотерапия*. 2004. № 4. С. 7-21.
10. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено / пер с нем. Изд 2-е. М.: Когито-Центр, 2007. 380 с.
11. Морено Я.Л. Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе / пер. с англ. М.: Академический Проект, 2001. 384 с.
12. Морено Я.Л. Театр спонтанности. www.psychodrama.ru
13. Огнев А.С. Организационное консультирование в стиле коучинг. СПб.: Речь, 2003. 192 с.

14. Петровская Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. М.: Изд-во МГУ, 1989. 216 с.
15. Штайнер К. Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна / пер. с англ. СПб.: Питер, 2003. 416 с.
16. Уоллес В., Холл Д. Психологическая консультація / пер. с англ. СПб.: Питер, 2003. 544 с.
17. Шутценбергер А. А. Психодрама / пер. с франц. М.: Психотерапия, 2007. 448 с.
18. Steiner C. M., Perry P. Achieving emotional literacy. L.: Bloomsbury, 1999. 235 p.

Тема 2. Основні поняття психодрами

- 2.1. Рольова гра та основні ролі психодрами.
- 2.2. Спонтанність.
- 2.3. Теле.
- 2.4. Катарсис.
- 2.5. Інсайт.
- 2.6. Основні ролі та функції директора.

2.1. 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» та 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 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, проєкція, 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 кожен з ролей – чи то жорстокий убивця, звабливий спокусник, нереалістичний або гротесковий персонаж.

Я.Морено підкреслює, що між виконанням ролі в психодрамі та 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.

2.2. Спонтанність

*«Досягнення спонтанності й креативності –
основна мета психодрами»*

Якоб Леви Морено.

Спонтанність – це поведінка чи почуття, які не регулюються впливом ззовні. В психодрамі немає раніше написаних ролей. Я.Морено вважав, що люди часто бояться безпосереднього і емоційного спонтанного спілкування, але стверджував, що такому спілкуванню можна навчитися. Спонтанність досягається незапланованими і тому неочікуваними діями учасників психодрами. Тут не можна зупинитися для обдумування і узгодження відповідних реакцій, діяти приходиться так, як велить серце чи досвід, тобто спонтанно. Креативна ідея сама по собі «спонтанна», і якість, яку проявляє особистість в процесі матеріалізації такої ідеї, називається спонтанністю.

Поняття «спонтанність» і «творчість» становлять ядро теорії дії й особистості Я.Морено. Ці поняття ґрунтуються на його спостереженнях за рольовими іграми дітей і досвіді роботи в «спонтанному театрі». Я.Морено вважав, що спонтанність – це той ключ, який допоможе відкрити двері в галузь творчості. Я.Морено звернув увагу на психотерапевтичне значення тієї внутрішньої свободи, яку демонстрували діти під час ігор у віденських парках. Здавалося, що вони не піддаються впливу поведінкових стереотипів і здатні повністю переселитися у світ своїх фантазій. «Спонтанний театр» був створений Я.Морено у відповідь на його розчарування в традиційному театрі, головним недоліком якого він вважав закладену в сценарії ригідність соціально-рольової поведінки. Я.Морено бачив, що люди стають схожими на роботи, чимось подібними до машин, позбавленими індивідуальності й творчих можливостей. Саме тому в психодрамі немає спеціально написаних

ролей і сценаріїв, актори можуть опиратись на знайомі переживання або йти по будь-якому, хай навіть не звіданому для них шляху. Цей метод значною мірою контрастує із традиційним театром, у якому п'єса ще й ще раз програється в пошуках оптимальної гри.

Я.Морено розглядав спонтанну поведінку в психодрамі в якості «протиотрути» ригідності соціально-рольової поведінки, яка зростає. Члени психодраматичних груп розширювали рольовий репертуар, досліджували індивідуальні особливості й по мірі розігрування дійства знаходили рішення специфічних особистісних проблем. Сценарій – це програма поступального розвитку, вироблена в ранньому дитинстві під впливом батьків, який визначає поведінку особистості у важливих моментах її життя. Я.Морено вважав, що психодрама, дозволяючи учасникам змінити звичні поведінкові стереотипи, звільнитися від тривоги, актуалізувати свій людський потенціал, допомагає їм досягти іншого життєвого статусу. Створюється враження, що еволюція приведе до того, що вижити зможуть лише творчі особистості.

Спонтанність – це той ключ, що приводить до розуміння ідеї творчості. Як говорив Я.Морено: «Творчість – це спляча красуня, якій для того, щоб прокинутися, потрібний каталізатор. Таким хитрим каталізатором творчості є спонтанність». Інакше кажучи, ідеї виникають під час спонтанної дії, вони при достатній наполегливості людини можуть привести до творчого акту.

Я.Морено описує конструктивну та деструктивну спонтанність. Конструктивна «спонтанність – це адекватна реакція на нові умови або нова реакція на старі умови». Однак сама по собі спонтанність ще не сприяє творчому процесу. Без смислових зв'язків і зв'язків з дійсністю вона нерідко надає таку ж деструктивну дію, що і спонтанний недиференційований ріст клітин ракової пухлини, який не підкоряється упорядкованим принципам формування організму. Відповідно настільки ж деструктивно спонтанність може відбиватися на психічному, соціальному і навіть на економічному рівні, якщо не враховуються її наслідки для інших живих істот.

Прикладом деструктивної спонтанності служать деякі душевнохворі, які найчастіше мають високий ступінь спонтанності, але здатні дати їй вихід тільки в деструктивних спалахах агресії чи іншій некреативній поведінці. Також деструктивну спонтанність проявляють діти через відсутність у них достатніх когнітивних здібностей для встановлення значущих зв'язків з дійсністю. Якщо людина придушує свою спонтанність, на власному досвіді зазнавши її деструктивний потенціал, то це загрожуватиме збідненню її особистості. Отже, метою моренівської психотерапії є не просте вивільнення спонтанності, чи її пригнічення. Її мета швидше полягає в тому, щоб вивільнити людську спонтанність і разом з тим розумно інтегрувати її в цілісну структуру життєдіяльності людини. Блокована спонтанність, як вважає Я.Морено, викликає неврози креативності, тобто призводить до пасивності. Така людина, незважаючи на високий інтелект і особливі здібності, не здатна ні проявити, ні використати їх. Вивільнення і одночасна інтеграція спонтанності є передумовою креативності. На людському рівні вона виражається у творчій діяльності.

Кінцевим продуктом творчого процесу є «культурні консерви», тобто те, що зберігає культурні цінності: мову, літературу, мистецтво, ритуали. Це, наприклад, книга, п'єса, симфонія тощо. «Консерви» зв'язують людей з минулим, а засвоєні завдяки ним стійкі моделі поведінки, стереотипи мислення допомагають вирішувати нові проблеми, переборювати критичні ситуації. Хоча консервація необхідна для виживання культури, при відсутності процесів творчості розвиток культури тільки за допомогою консервації неможливий.

Я.Морено багато боровся з «культурними консервами», особливо в театрі. Він вважав, що «культурні консерви» є перешкодою для творчості і мріяв замінити їх новою альтернативою – спонтанною поведінкою. До якої міри це можливо, не так вже суттєво: набагато важливіше думати про

баланс, синтез або діалектику спонтанного і усталеного, оформленого, завершеного.

Проте, творчий процес завжди фіксується у вигляді результату – продукту, «законсервованого» у певних фізичних, біологічних та інших законах. Людським витворам притаманна певна довговічність. Тому, що вірш або музична композиція не зникають раз і назавжди вже в момент свого виникнення. Ми зобов'язані винаходу писемності та іншим «засобам консервації». «Законсервовані» продукти творчого акту характеризують культуру і, що ще істотніше, стимулюють спонтанність нових і нових поколінь. В якості кінцевого продукту творчого процесу самі по собі «консерви» вже не містять ні спонтанності, ні креативності. Оживлені новими поколіннями, вони проте здатні сколихнути нових людей і спонукати до власної творчої діяльності

Наголос на спонтанність не означає, що під час психодрами не використовуються звичні дії. Поняття «спонтанність» у Я.Морено містить дві основні змінні: *адекватні відповіді й новизна*. Таким чином, поведінка повинна бути як новою, так і адекватною для даної ситуації. Член групи, який незнайомий з культурними й соціальними обмеженнями, може під час дійства, граючи якусь роль, видати спонтанну поведінку, але вона буде розглядатися як патологічна.

Терапевтичні цілі в психодрамі часто містять у собі знайомство клієнта з культурними й соціальними обмеженнями з одночасним полегшенням процесу розвитку творчої спонтанності. Згідно Я.Морено, сучасні люди бояться безпосереднього й емоційного (спонтанного) спілкування так само, як примітивні люди боялися вогню доти, поки вони не навчилися добувати його. Я.Морено використав театр як лабораторію для дослідження спонтанності. Він виявив, що можна навчитися спонтанності, і почав розробляти спеціальні психодраматичні прийоми для тренування спонтанних дій.

Спонтанність зближує психодраму з іншими груповими підходами, що роблять акцент на принцип «тут і зараз». Проблеми

й взаємини не обговорюються в словесній формі, вони переживаються в реальній дії в даний момент. У психодраматичній дії немає минулого й майбутнього, є тільки теперішнє. Природні бар'єри часу й простору стираються. При психодраматичній конфронтації минулі проблеми й майбутні страхи розігруються за принципом «тут і зараз». По суті, психодрама дає учасникові можливість об'єктивувати значні події минулого, які зберігаються в його пам'яті.

На відміну від гештальт-терапії, що акцентує увагу на почуттях і стосунках в даний момент життя, керівники психодраматичних груп не закликають до постійного перебування в ситуації «тут і зараз». Вони можуть присвячувати заняття минулому або майбутньому, залежно від сприйнятих ними бажань учасників. Принцип «тут і зараз» у психодрамі є деяким розширенням теперішнього, що включає й повторення минулих зустрічей, і підготовку до майбутніх. Наголос робиться на те, що результат реального переживання й емоційного відреагування багато в чому відрізняється від результату словесного обговорення минулих подій і схованих почуттів. Психодраматична конфронтація за принципом «тут і зараз» є основою для реалізації психотерапевтичної мети прояву спонтанності в реальному житті.

2.3. Теле

Спонтанність і творчість – це динамічні поняття. Я.Морено розділяє з психоаналітиками віру в силу енергії перенесення. Проте, він розцінює поняття «перенесення» як недостатнє для позначення тих сильних переживань, які виникають у терапевтичних групах. У той же час, як поняття «перенесення» означає односторонній процес передачі емоцій від клієнта психологові, а «контрперенесення» – від психолога клієнтові, *«теле»* означає двобічний процес передачі емоцій між клієнтом і психологом.

Поняття «теле» описує двосторонній потік емоцій між всіма учасниками психодрами. Катарсис, або емоційне звільнення, що

виникає в актора в психодрамі, є важливим щаблем у досягненні кінцевого результату – інсайту, нового розуміння наявної проблеми.

Поняття «теле» містить у собі негативні й позитивні почуття, що виникають між людьми в психодраматичній дії. Я.Морено визначив це поняття як «емоційне взаємопроникнення» людей одне в одного, цемент, що скріплює всю групу», «потік двобічної ефективності між індивідами». Інакше кажучи, поняття «теле» можна визначити як взаємозв'язок всіх емоційних проявів перенесення, контрперенесення й емпатії. У той же час як емпатія – це одnobічне «проникнення» однієї людини у внутрішній світ іншої людини, «теле» – це взаємний обмін емпатіями й визнаннями. Коли члени групи обмінюються ролями або намагаються подивитися на світ чужими очима, вони втягуються у стосунки «теле».

Результатом використання поняття «теле» у вивченні груп є визнання того, що ми бачимо інших не такими, які вони є насправді, а такими, якими вони проявляються стосовно до нас. Групова психодрама є той «полігон», що дозволяє проаналізувати наше сприйняття інших людей. Поняття «теле» особливо значуще для соціодрами, спеціального виду психодрами.

2.4. Катарсис

Поняття «катарсис» вперше зустрічається в античних трагедіях. Давньогрецькі драматурги вірили, що інсценовані трагедії звільняють глядачів від надмірно сильних емоційних переживань. Груповий катарсис розглядався ними як спосіб, що допомагає глядачам краще зрозуміти деякі аспекти своїх особистостей. Хоча в психодрамі використовується поняття катарсису в тому значенні, що визначив Арістотель, – емоційне потрясіння й внутрішнє очищення (у цьому ж значенні використав поняття катарсису і З.Фрейд, описуючи афективну розрядку при гіпнотичному лікуванні пацієнтів-істериків). Я.Морено розширив зміст поняття, поширюючи дію катарсису не тільки на глядачів, але й на акторів. На його думку, психодрама має лікувальний ефект не стосовно

глядачів (вторинний катарсис), а стосовно самого актора, що грає драму й одночасно звільняє себе від неї.

У традиційному театрі глядачі можуть відчувати щиросердечну розрядку в процесі співпереживання, якщо сценарій співзвучний з їхніми почуттями, і вони емоційно залучені в дію. Проте, актори на сцені рідко переживають катарсис. *По-перше*, вони зазвичай не втілюють у ролях значущі події свого власного досвіду; *по-друге*, повторення спектаклю знижує катарсичний потенціал матеріалу, який закладено в сценарії. Навіть якщо актор знайшов у сценарії те, що зачіпає його особистий емоційний досвід, він скоріше почне оцінювати сценарій «як культурні консерви», а не як реальний досвід.

Я.Морено вважав, що він пішов далі З.Фройда в розробці терапевтичної цінності катарсису, а також у спробах викликати його в драматичній дії. В античних трагедіях катарсис є вторинним за значенням в порівнянні з сюжетною лінією, у психоаналізі катарсис є вторинним у порівнянні з наступним аналізом, але й у психодрамі процеси катарсису й інтеграції більш важливі, ніж сценарій або аналіз переживань і нещастя. Психодраматична ситуація немов спеціально призначена для повного емоційного звільнення. Сила пережитого учасниками катарсису залежить від їхньої спонтанності. Катарсис переживають як автори конкретної драматичної ситуації, які використовують особистісно значущий матеріал, так і актори, що втілюють цю ситуацію на сцені.

Аудиторія в психодрамі може бути також залучена в процес переживання катарсису. У той час, коли Я.Морено створював свій «спонтанний театр» і працював над розробкою психодрами, глядачами психодрами були тільки безпосередні учасники драматичної психотерапевтичної дії. У цей час аудиторія може складатися з тих людей, які не беруть участь в даній психодраматичній ситуації, але емоційно втягуються в атмосферу заняття. Згідно Я.Морено, різницю між глядачами традиційного театру й глядачами психодрами можна порівняти з різницею між людиною, яка дивиться фільм про виверження вулкана, і людиною,

що безпосередньо спостерігає в підніжжі вулкана за його виверженням (Я.Морено).

2.5. Інсайт

Кінцевим результатом психодраматичного процесу є зміна в структурі організації перцептивного поля учасників, що отримав назву інсайт.

Інсайт – це вид пізнання, що веде до негайного розв’язання або нового розуміння наявної проблеми. Групова психодрама ставить своєю метою створення такого клімату в групі, у якому можливі максимальні прояви катарсису, пізнання й інсайту. Психодрама дає учасникам можливість заново пережити важливі події свого минулого, використовуючи різноманітні прийоми. Як правило, найвища емоційна напруга виникає в групі під час сценічної дії, а не після неї, під час обговорення інформації або в груповому аналізі. Однак іноді інсайт може виникати одночасно з катарсисом, а також під час обговорення переживань, що виникли в ході психодраматичної дії.

2.6. Основні ролі та функції директора

Директор (психодраматист) перебуває на сцені, говорить, діє, але його начебто і немає, – а за всім цим, як правило, прихована трудомістка робота і високий професіоналізм, особистісні якості директора, які дозволяють провести психодраматичну сесію на високому рівні, коли психодраматист показує справжній клас і проводить протагоніста від початку до самого «світлого кінця» очищення і осмислення. В основі всього цього лежать чотири основні ролі директора (за П.Ф.Келлерманом). По-перше, директор як *аналітик* відповідальний за володіння повною і докладною інформацією про психічні стани протагоніста. Як аналітик він прагне до розуміння як особистісних проблем, так і міжособистісних стосунків протагоніста. По-друге, як *режисер* директор перетворює отриманий матеріал у дійство, яке повинно бути стимулюючим емоційно і приємним естетично. По-третє, як *терапевт* він викликає зміни, впливаючи на протагоніста таким

чином, щоб забезпечити зцілення. По-четверте, як *ведучий* групи директор піклуються про конструктивний робочий клімат в групі, який допомагав би розвитку і підтримці соціального оточення. Переплетіння та взаємодія цих різних ролей утворюють професійний образ психодраматиста.

Зупинимось детальніше на характеристиці цих ролей.

Аналітик. Як аналітик психодраматист – це співчуваючий слухач, прагне зрозуміти особистісні та міжособистісні явища. Первинне завдання даної ролі полягає в тому, щоб оволодіти детальним розумінням почуттів, думок, поведінки та ставлення учасників з генетичної, топографічної, динамічної, економічної, структурної, адаптивної та психологічної точок зору. Для аналітичної діяльності в психодрамі скоріше підходить термін «аналіз дії», ніж «психоаналіз» чи «соціаналіз». Такий аналіз охоплює не тільки внутрішні психічні або зовнішні соціальні явища, але й повний спектр комунікативних дій цілісної особистості. Як аналітик дії психодраматист намагається пояснити поведінку в справжній момент, або у світлі минулого досвіду (повторювана дія), або у світлі протидії, розрядки чи комунікативної дії.

П'ять стадій аналізу дії психодраматиста:

По-перше, психодраматист вловлює ту інформацію, яку протагоніст повідомляє йому як вербально, так і невербально. Ця дія припускає наявність здатності до сприйняття сенсорного (аудіального і візуального) матеріалу, який надходить в даний момент часу. Деякі психодраматисти на даному етапі стають «дублерами» протагоніста. Під час «проходження» директор намагається співпасти з протагоністом в його вербальній і невербальній поведінці, приділяючи особливу увагу рухам очей, подиху, позі, змінам в напруженнях м'язів обличчя і кольорі шкіри. Критерій хорошого сприйняття клієнта полягає у відчутті ясності і точності, результатом його є об'єктивне знання протагоніста. Хоча це звучить просто, досвід показує, що наша увага зосереджена

селективно, і часто ми сприймаємо тільки те, що нам хочеться сприйняти.

По-друге, психодраматист емоційно «зливається» з протагоністом, одночасно залишаючись самим собою. Для цього директор повинен опанувати відточеною інтуїцією і умінням бути одночасно близьким і відстороненим. Критерії хорошої емпатійної індукції – «резонанс» зворотного зв'язку і чутливість, у результаті досягається суб'єктивне усвідомлення того, що відбувається з протагоністом.

По-третьє, психодраматист розшифровує неявні повідомлення і приховані сенси у тому, що відкрито виражається протагоністом. Це не вимагає надзвичайних здібностей до сприйняття, скоріше варто прислухатися з «рівномірно розподіленою увагою» до «таємної мелодії» підсвідомості. За словами Палмера, потрібно бути великим слухачем, щоб чути те, що говориться насправді, але ще більшим слухачем, щоб чути те, що не сказано, але прояснюється під час розмови. Необхідно читати між рядками, щоб зрозуміти, про що протагоніст не сказав чи не міг сказати.

По-четверте, психодраматист інформативно повідомляє протагоністу, що було ним зрозуміле. Це вміння точно визначати настання відповідного моменту, для того щоб вербалізувати розуміння або запропонувати інтерпретацію відповідно до цього розуміння. Велика чуйність та розумний вибір часу необхідні для того, щоб не поспішати робити висновки про незрілість протагоніста.

По-п'яте, психодраматист намагається отримати від протагоніста підтвердження свого розуміння, і, якщо в розумінні допущена помилка, психодраматист повинен бути готовим виправити її. Незважаючи на те, що відомі теоретичні концепції та моделі дають психодраматисту можливість будувати своє розуміння, але заготовлене заздалегідь знання концепції може бути корисним, якщо воно використовується як універсальна істина. Слід пам'ятати, що клієнти часто не бажають прощати

психодраматиста за те, що він прагне змусити їх бути підтвердженням його теоретичних передумов.

Режисер. Як постановник психодраматист створює гарний театр, надаючи сесії естетичну цінність. Відповідно до Я.Морено, психодраматисти – інженери координації та постановки, вони повинні бути постійно готові до того, щоб використовувати кожен ключ, наданий протагоністом, для створення драматичного дійства.

Завдання директора як режисера полягає в тому, щоб активізувати стимулюючу дію театру. Він повинен допомогти протагоністу організувати сцену, стежити за розташуванням «акторів» на сцені, перевірити правильність персоніфікації допоміжних осіб, керувати розігрівом, стежити за ритмом, підібрати правильне освітлення і декорації та створити відповідну атмосферу. Крім того, він повинен вміти запропонувати можливі способи конкретизації при поданні ситуації в символічному вигляді. Далі, передбачається, що психодраматист індукує спонтанність на сесії власним ентузіазмом, уявою і бажанням представити кожен сесію як нову пригоду. Як драматург, психодраматист направляє діалоги, створює і розв'язує конфлікти. Як скульптор – ліпить простір. Як диригент оркестру – змішує матеріал з багатьох джерел.

Роль режисера дозволяє психодраматисту творчо використовувати велику кількість психодраматичних технік, і не лише традиційним способом, але і спрощуючи їх і знаходячи їм нові застосування. Організуючи постановку швидше інтуїтивно, ніж слідуючи визначеним правилам, психодраматисти часто не усвідомлюють, як і чому вони роблять щось, використовуючи те, що артисти називають «таємним джерелом натхнення», – вид творчої активності, який не піддається словесному вираженню. Подібна відточеність специфічних навичок вимагає від психодраматиста знання класичної театральної майстерності (як режисури, так і акторської майстерності). Кожен знає, що скульптури не можуть говорити, що порожні стільці не відповідають і що стіни між людьми невидимі. Але вмілий

директор може провести протагоніста за кордон, що відокремлює зовнішній реальний світ від фантастичного світу уяви.

Терапевт.

Як терапевти психодраматисти служать провідниками змін, що впливають на протагоністів способами, які полегшують душевне одужання. Відповідно до Я.Морено, кінцева відповідальність за психотерапевтичну цінність всього, що відбувається, лежить на плечах директора. Як терапевти психодраматисти проводять численні інтервенції, покликані полегшити страждання і просунути протагоністів ще на один крок вперед у їх терапевтичній подорожі. Ця робота вимагає від директорів великих знань в галузі психології, психіатрії та психотерапії, вміння застосовувати психодраматичний метод до різноманітних типів протагоністів, які потребують зменшення симптомів, вирішення конфлікту і зміни себе як особистостей. Крім того, необхідно мати здатність використовувати різні терапевтичні чинники, такі як вивільнення емоцій, когнітивне розуміння, міжособистісний зворотній зв'язок і поведінкове навчання. Психодраматисти повинні грамотно використовувати свої професійні техніки і запускати психодраматичні процеси. Вони повинні полегшувати згадування сцен минулого і супроводжувати їх афектів, справлятися з численними опорами, які постійно виникають у ході психодраматичного «дослідження», і вміти вибрати з різноманітних терапевтичних інтервенцій ті, що відповідають вимогам специфічної ситуації. Нарешті, вони повинні підтвердити свою практику послідовної теорією, яка може обґрунтувати, чому вони, наприклад, вирішують працювати з одними ключами і залишають у спокої інші.

Репертуар психодраматиста включає в себе вербальні і невербальні терапевтичні інтервенції. *Терапевтичні інтервенції* – це свідомі акти впливу, розраховані на те, щоб викликати терапевтичний (застережливий, стабілізуючий, що відновлює, розвиває, підтримує) імпульс; вони є можливими відповідями на те, що протагоніст робить чи каже. Таким чином, терапевтичні

інтервенції надають рамку комунікації для надання допомоги в психодрамі.

Така комунікація може приймати багато форм. Невербальні інтервенції включають, наприклад, терапевтичне використання фізичної дистанції, голоси, контакту очей, пози і навмисного мовчання з метою стимулювання роботи уяви.

Розглянемо деякі *вербальні інтервенції*, які часто використовуються в психодрамі.

Конфронтація відноситься до тверджень, що фокусує увагу на очевидних, центральних або важливих моментах, які повинні піддатися подальшому дослідженню. Наприклад, входячи в конфронтацію з будь-яким почуттям протагоніста, директор приковує увагу до цього почуття і прокладає шлях подальшому аналізу даного почуття. Конфронтацію можна також розглядати як інтервенцію, що не дозволяє клієнтові уникати неприємних тем, і таку, що утримує його «на місці». Згідно Я.Морено, атакувати і шокувати клієнтів іноді так само можна, як і сміятися і жартувати з ними. Але конфронтацію можна використовувати тільки в рамках безпечних і підтримуючих взаємин, коли відчуття надійності посилює здатність протагоніста пережити хворобливі емоції.

Інтерпретації – це вербальні пояснення, що розкривають джерело, історію чи причину переживання. На протигагу класичному психоаналізу, який дає словесні інтерпретації, психодрама вводить нові інсайти шляхом дублювання, обміну ролями чи інших методів дії, таким чином, підкреслюючи поступовий процес еволюції інсайту – в дії.

Катарсис пов'язаний із зусиллями психодраматиста, спрямованими на те, щоб викликати вивільнення вируючих емоцій. Специфіка функції катарсису в психодрамі у тому, що він служить не тільки для полегшення емоційного відреагування, а й для інтеграції висловлюваних почуттів.

Прийняття полягає в тому, що психодраматист незалежно ні від яких обставин виявляє до протагоніста під час сесії позитивне

ставлення. Це створює необхідну вільну обстановку, в якій протагоніст може виразити себе, не боячись критики й осуду.

Сугестія – це створення у протагоніста зміненого стану свідомості. Сугестія може проявлятися у вигляді трансу. Вона використовується для пробудження спогадів, фантазій, мрій чи як запрошення до регресії на більш ранній стан. Протагоніст орієнтується в реальності, але до кінця не усвідомлює, що дійсно відбувається.

Поради та навчання включають в себе дидактичні інструкції, що дають протагоністу інформацію для керівництва. Хоч багато протагоністів не люблять, коли їх вчать жити, деякі знаходять конкретні поради дуже корисними. Намагаючись посилити бажану поведінку і послабити небажану, директор використовує швидше похвалу і підбадьорення, ніж негативну критику та осуд.

Саморозкриття відбувається, коли психодраматист ділиться своїми переживаннями, які він відчуває в даний момент часу, або минулим досвідом, почуттями й думками.

Ведучий групи.

В якості лідера групи директор управляє груповими процесами з метою створення конструктивного робочого клімату і структури соціальної підтримки в групі. На думку Я.Морено, «директор – це втілений символ збалансованої дії, оркестровки, інтегрування, синтезу, єднання всіх учасників в групі».

Виконуючи функцію ведучого групи, психодраматист має справу з міжособистісними стосунками і виходить з припущення, що найкращим чином проблеми вирішуються в соціальному контексті, а не в приватній обстановці.

Директор повинен вміти:

організувати групову структуру (час, склад, місце зустрічі та процедуру оплати);

встановити групові норми щодо конфіденційності, прийняття рішень, фізичного контакту, соціальної взаємодії поза групою та міжособистісної відповідальності тощо;

створити групову згуртованість, регулювати рівень напруги і підтримувати інтерес до цілей групи;

заохочувати всіх членів групи до активної участі, полегшувати взаємодію та комунікацію між ними, прояснювати стосунки шляхом використання методів дії або вербальних інтерпретацій.

повинен вміти усувати перешкоди у розвитку групової атмосфери співробітництва (наприклад, справлятися з конкуренцією в групі таким чином, щоб для членів групи це було коригуючим навчанням).

Важливо не тільки те, що він виконує як професіонал, але і те, що він робить як людина. Професійні навички тісно пов'язані з особистістю, і, як писали Я. Л. Морено і З.Т. Морено, «вкрай важко, якщо не неможливо, відокремити навичку від особистості терапевта. Тут вміння і особистість, принаймні, під час представлення, є нерозривно цілим. Можна сказати прямо: особистість терапевта – це навичка». Отже, недостатньо тільки виконати професійні завдання: співчувати, впливати, ставити постановку і керувати групою. Директор повинен бути також «значущим іншим», який зустрічається з протагоністом як людина з людиною. Через внесок власної особистості психодраматисти повинні конструктивно впливати на психодраматичний процес».

Отже, психодраматист зобов'язаний не тільки знайти оптимальну пропорцію, в якій він поєднує чотири ролі (аналітика, режисера-постановника, терапевта та групового лідера), а й виконувати ролі таким чином, щоб вони гармоніювали з його власною особистістю. Якщо директор виконує свої обов'язки з належною повагою до інших людей, якщо він здатний почути і зрозуміти повідомлення протагоніста, якщо зможе надихнути емоційне захоплення і спонтанність та допомогти протагоністу позбутися від будь-яких перешкод на шляху до особистісних змін, якщо він може полегшити розвиток конструктивних стосунків у групі і поєднувати всі названі вимоги зі своїми особистими якостями, то він виконає свою роботу настільки добре, наскільки це взагалі можна було б очікувати.

Література

1. Горностай П. П. Весь мир – театр: Психодрама и XX век. *Психодрама и современная психотерапия*. 2002. № 1. С. 21-26.
2. Келлерман П.Ф. Социодрама. *Психодрама и современная психотерапия*. 2004. № 4. С. 7-21.
3. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама / пер. с англ. М.: Независимая фирма «Класс», 1993. 222 с.
4. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. М.: Прогресс; Универс, 1994. С. 116-117.
5. Спонтанность и детерминизм / Казютинский В. В., Мамчур Е. А., Сачков Ю. В. Севальников А. Ю. Ин-т философии РАН. М., 2006. 323 с.
6. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. К.: Вища школа, 2004. 679 с.

Тема 3. Стадії розвитку психодрами

- 3.1. Розминка як початкова стадія психодрами.
- 3.2. Вибір протагоніста.
- 3.3. Стадія психодраматичної дії.
- 3.4. Стадія інтеграції, шерінг.

Класична психодрама складається із трьох стадій: розминки (розігріву), драматичної дії й шерінгу. Кожна з них є повним і автономним психодраматичним процесом.

3.1. Розминка як початкова стадія психодрами

Розминка має кілька важливих конкретних цілей:

1) сприяє виникненню спонтанності й творчої активності учасників групи. Я.Морено звертав особливу увагу на те, щоб психодрама створювала всі умови для розвитку й використання особистісного потенціалу кожної людини (як будь-якого члена групи, так і директора). Він вірив у те, що ці психічні процеси створять всі можливості для пошуку людиною власних шляхів

подолання (або розв'язання) внутрішніх і зовнішніх життєвих труднощів;

2) полегшує спілкування між учасниками, збільшуючи почуття довіри й приналежності до групи за допомогою різних технік, що допомагають поліпшити взаємодію й взаєморозуміння між всіма членами групи (наприклад, знайомство, обмін з кимось життєвим досвідом). Процес розминки підсилює групову згуртованість, одночасно даючи можливість кожному із присутніх отримати уявлення про характерні риси інших учасників групи;

3) допомагає членам групи сконцентрувати свою увагу на особистісних проблемах, над якими вони хотіли б попрацювати на поточній психодраматичній сесії. Можна сподіватися, що після розминки, центрованої на протагоністові, принаймні, один учасник групи (або більше) виступить з побажанням отримати можливість розіграти свою драму.

Досвідчений директор має значний репертуар розминок. Разом з тим директор може (використовуючи свій творчий потенціал) розробити нові техніки, які можуть виявитися особливо корисними в групі, з якою він у цей момент працює.

Розминка складається із трьох стадій:

- поступове розкріпачення рухової активності учасників;
- стимуляція спонтанних поведінкових реакцій;
- фокусування уваги членів групи на конкретному завданні або темі.

Розминка дозволяє членам групи перебороти страх здаватися найвними або занепокоєння із приводу власних акторських здібностей. Режисеру також необхідна розминка. Він може вільно ходити по кімнаті, розповідати про деякі свої ідеї, намагаючись створити необхідну атмосферу для емоційного залучення членів групи у стосунки «теле». Члени групи, виробляючи нові форми переживання й поведінки, потребують довіри й безпеки. Авторитетність керівника допомагає учасникам усвідомити, що вони можуть грати все, що хочуть, і бути відкритими, безпосередніми, не боючись образ або принижень.

Розминка особливо потрібна в тих психодраматичних групах, учасники яких чинять деякий опір дослідженню певної теми або соромляться стати першими добровільними протагоністами. У цих випадках прийоми розминки дозволяють учаснику включитися в групову ситуацію, знизити свій рівень тривожності. Крім того під час розминки режисер отримує інформацію про те, хто і як хоче брати участь у психодрамі. Розглядаються проблеми або теми, які хвилюють більшість членів групи. Розминка може бути вербальною або невербальною, запозиченою з інших групових підходів або розроблена самим режисером.

Одні види розминки ефективні за невисокого рівня тривожності й спрямовані на заохочення спонтанності й створення групової згуртованості. Інші потребують більш високого рівня саморозкриття й можуть давати більш емоційно значущий матеріал для обговорення.

Одна з вправ для розминки, яка доречна для груп з повільною динамікою: «Подумайте про те, що б ви хотіли почути (або не хотіли б почути) від когось із нас у цій кімнаті; від свого друга, від члена своєї родини. Станьте цією людиною й задовольніть цю вимогу». Якщо групою є студентська група, учнівський клас, клуб за інтересами, родина або будь-яка інша організована спільність людей, то можна попросити кожного її члена висловити певну вимогу або незадоволення. Це дає режисерові цінну інформацію про потенційні теми для психодрами.

Деякі вправи для розминки є невербальними й допомагають учасникам непрямим шляхом переборювати опір відкритій розмові про свої почуття й проблеми. Функцією рухових вправ, таких, як прогулянка по кімнаті й розглядання людей без слів, є генерування енергії. Можуть використовуватись форми рухів, застосовувані в танцювальній терапії. Одна з вправ допомагає учасникам згадати той дитячий досвід, який може виявитися корисним для обговорюваного на занятті конфлікту. Роздаються олівці й папір, члени групи отримують завдання уявити себе в тому віці, коли вони тільки починали вчитися писати, і потім написати про себе

невелику розповідь. Намальовані дитячі карлючки дозволяють перебороти захист дорослої людини. Після виконання такого типу вправ всі невербальні прийоми мають потребу в наступному вербальному поясненні й обговоренні.

Під час розминки можна використовувати вправу, яка називається «чарівний магазин». Режисер пропонує членам групи уявити, що на сцені виник невеликий магазин, який має у своєму асортименті такі прекрасні «речі», як «любов», «сміливість» і «мудрість». Потім викликається доброволець, який зможе вимінити одну або кілька подібних речей. Наприклад, учасник просить у продавця «повагу». Режисер, що грає роль власника магазину, починає запитувати «покупця», скільки йому треба поваги, хто повинен почати його поважати й за що. Після цього власник магазину просить щось на заміну в покупця. Можливо, що покупець запропонує як плату за повагу свою постійну згоду з людьми. Поступово учасники починають розуміти мету й усвідомлювати наслідки своїх дій. Можливо, що в процесі розминки може бути також знайдена тема для психодрами. Наведемо ще приклади вправ для розминки.

Вправа «Зустрілися дві істоти».

Учасники групи отримують завдання придумати й показати сценку про те, як зустрілися дві істоти й чим це закінчилося. При цьому учасникам необхідно виконати одну умову: вони повинні представити кожну істоту без слів. Тобто треба жестами, мімікою, можливо, типовими для цієї істоти звуками показати характерні її особливості. Потрібно також показати реакцію цих істот одна на одну.

Індивідуальна техніка «Мотрійка» .

Ціль – полегшити учасникові тренінгової групи самоподання й стимулювати в нього прагнення до самопізнання й саморозкриття.

Ведучий тримає в руках мотрійку й, звертаючись до всіх членів групи або до людини, з якою веде індивідуальну роботу, говорить, що вправа спрямована на самопізнання. Потім ведучий вручає

мотрійку тому, з ким буде працювати. Слова можуть бути приблизно такими.

Давним-давно один чотирнадцятирічний хлопчик написав дивні вірші:

Маленький хлопчик грає з мотрійкою...

Рожевою, маленькою теплою долонькою

Він розбирає мотрійку на частини.

Дивиться, а що там таїться усередині?

Нумо скоріше туди подивися...

Ти як мотрійка, і я як мотрійка.

Поглядом, як маленькою теплою долонькою,

Ми розбираємо один одного на частини:

Дивимося, а що там таїться усередині...

Вправа, яку ти зараз (якщо, звичайно, захочеш) будеш виконувати, – дуже нагадує цей вірш. Вона дає можливість краще довідатися, хто ти такий і що ховається за твоєю зовнішньою оболонкою.

Справа в тому, що в людині багато шарів. Верхній – це той образ, та особистість, яку людина демонструє світу. Цей образ видно усім. А от нижні шари приховані від сторонніх очей, а часом і сама людина погано знайома з ними.

Я хочу, щоб ти на певний час уявив себе такою мотрійкою, ніби став нею. Спочатку потрібно описати себе таким, яким тебе бачать інші люди. Потім – відкрити мотрійку й знайти там схований від сторонніх очей шар і теж розповісти про нього. Потім ти знімеш із мотрійки ще одну оболонку й відкриєш наступний, більш глибокий шар. Будь ласка, розповідай про себе доти, поки не дійдеш до таких частин свого «Я», які ти нікому не захочеш показувати чи про які нікому не захочеш розповідати.

Коли учасник групової роботи погодиться представити себе подібним чином, ведучий може передати йому мотрійку й сказати: «Будь ласка, тримай мотрійку в руках і починай зі слів: «Це я (назви себе), яким мене бачать навколишні».

В даній техніці використовується посередник. Цей прийом допомагає уникнути дискомфорту, що найчастіше виникає при вторгненні на «внутрішню територію» людини, і забезпечує особистості, яка зважилася виконати вправу, своєрідну психологічну безпеку. У техніці «Мотрійка» і інших, подібних їй, людина непомітно для самої себе ховається за зовнішньою маскою, залишаючи в недоторканності власне «Я».

Вправа «З насіннячка в дерево».

Учасники лежать або сидять в ембріональній позі, піджавши коліна до голови. Ведучий пропонує учасникам групи представити себе насіннячком дерева, що впало наприкінці літа на землю. На початкових стадіях сесії можна використати пов'язки на очах, але потім, коли напрацьований досвід, відмовитися від них.

Ведучий. Насіннячко поступово йшло усе далі під землю й нарешті опустилося на якийсь рівень. Спочатку було тепло, гріло сонце. Але наступила осінь і подув вітер... Обпало з дерев листя... Деревця стоять голі, вони сплять. Так само спокійно зараз спить насіння в землі.

Землю скував мороз, падає сніг, а насіння спить у землі. Бушує хуртовина, але їм тепло.

Час іде... Наближається весна. Сонечко починає пригрівати усе сильніше й сильніше. Тане сніг, по землі тече вода. Поступово вода проникає в землю, і насіння потихеньку починає проростати. Спочатку з насіння проростає паросток, він повільно рухається до поверхні землі. Іде час, і деревце з'являється, росте, міцніє. Його гілки-руки колишуться, тягнуться до сонця, до світла. Вітер посилюється, але деревце міцно тримається коріннями за землю. Воно росте.

У цій вправі «наступає» особистісний ріст, виражений символічно: шляхом зміни положення людини щодо землі. Вона піднімається з найнижчого положення до найвищого (наприкінці вправи вона стоїть в повний ріст, піднявшись на пальцях ніг, витягнувши руки вгору, навіть пальці рук спрямовані вгору, до «сонця»). Тобто протягом цієї динамічної медитації крок за кроком

зменшується площа зовнішньої опори тіла, і це може бути компенсовано зміцненням внутрішньої опори людини (її впевненості в собі й довіри до своїх можливостей).

Вправа виконується дуже повільно, плавно, з переходом з однієї пози в іншу, без різких поштовхів і зупинок. Такий характер рухів дозволяє учасникам краще зануритись у себе, сконцентруватися на своїх емоційно-тілесних відчуттях.

У цілому схема виконання вправи може виглядати таким чином.

1. Пояснення учасникам основного принципу руху, його образності (важливо пояснити учасникам, що тут недоречні дії по команді, рухатися треба, опираючись не тільки на слова ведучого, але й на власні тілесні відчуття й зорові образи, які виникають).

2. Виконання вправи (з музичним супроводом).

3. Обговорення вражень. Приведемо можливі запитання для обговорення.

- Що ви вічували, виконуючи цю вправу?
- У який момент ви відчули себе найбільш (найменш) комфортно?
- Чим ви можете це пояснити?
- Як ви відчуваєте себе зараз, після виконання вправи?
- Чи відрізняється ваш дійсний стан від того, що було перед початком вправи? Якщо так, то чим?

•

Вправа «Седонський метод»: Відчуй і відпусти. Дайте відповідь на запитання і проаналізуйте як змінились ваші емоції. Запитання:

- 1) Що я відчуваю прямо зараз?
 - 2) Чи можу я прийняти це почуття?
 - 3) Чи можу відпустити це почуття?
 - 4) Чи хочу відпустити це почуття?
- Проаналізуйте зміну своїх почуттів.

3.2. Вибір протагоніста

Як правило, після закінчення розминок один або кілька учасників прояснюють для себе проблеми (з різним ступенем впевненості й фокусування), які вони б хотіли досліджувати під час

цієї сесії. У цей важливий момент ухвалення рішення, що стосується вибору ролі протагоніста (у перекладі із грецької мови – «ведучий (або перший) актор», «прима»), учасникам варто надати підтримку. Потім іде вибір одного із претендентів на цю роль. Іноді чітко зрозуміло, хто з них є головним претендентом (хтось із кандидатів за своїм емоційним станом більше відповідає цій ролі, ніж інші), але може трапитися й так, що декілька людей претендує стати протагоністом. Тоді за допомогою спеціальних технік директор і група вибирають одного протагоніста на поточну сесію (за того або іншого зможуть голосувати учасники групи, претенденти можуть вирішити між собою, кому з них у цей момент більше необхідна особистісна робота, сам директор може вибрати учасника, що, на його думку, на зараз найбільше відповідає цій ролі). Незалежно від способу вибору протагоніста дуже важливо, щоб він отримав схвалення й підтримку групи.

3.3. Стадія психодраматичної дії

Тепер настає час драматичної дії, коли протагоніст (за підтримкою й допомогою директора) займається дослідженням особистих проблем. Для постановки драми не існує ніякого заздалегідь написаного сценарію; у кожний момент драматичної дії проявляється спонтанна творчість протагоніста, допоміжних осіб і ведучого. Як правило, ця стадія психодраматичного процесу починається з того, що протагоніст разом з ведучим проясняють і уточнюють те, що збираються досліджувати. Зовні ця бесіда між ними нагадує висновок контракту. Перші слова протагоніста варто вислухати дуже уважно (наприклад: «У мене завжди виникають труднощі із чоловіками», або: «Під час розминки мені згадалося, як я засмутилась вчора ввечері, подивившись телепередачу про сексуальне насильство»). «Контракт» між протагоністом і директором дозволяє сфокусуватися на конкретній темі, яку можна досліджувати протягом даної сесії.

Психодрама – це сценічний процес, тому дія досить швидко переходить у драму. Протагоніст і директор приймають спільне

рішення щодо сцени, з якої почнеться драма, і протагоніст, у відповідності зі своїм описом приступає до її побудови. Немає потреби використовувати якісь особливі декорації; наявність телевізора, меблів і стін можна відзначити словами або символічно за допомогою стільців. Що стосується фізичного простору, цілком достатньо, якщо протагоніст дасть його докладний опис. Під час цього процесу в протагоніста з'являється можливість увійти в контакт з особистими спогадами й переживаннями, пов'язаними із цим конкретним місцем. Директор заохочує протагоніста до дії (відтворюючи минулі події, протагоніст говорить у теперішньому часі), визначає, які діючі особистості з найближчого оточення протагоніста можуть знадобитися для розігрування даної конкретної сцени (тобто батьки, брати, сестри, співробітники, однокурсники, друзі) і просить його вибрати учасників на всі необхідні ролі допоміжних осіб з учасників, які найбільше їм відповідають. Немає сумніву, що вибір членів групи на ці ролі зовсім не випадковий. Через «теле» (сукупність емоційних стосунків між всіма учасниками) протагоніст відчуває, хто із присутніх у цей момент може зіграти в драмі ролі значущих для нього людей. У цьому випадку вікові й статеві обмеження не мають принципового значення; вибір людей, що підходять на ту чи іншу роль, відбувається внаслідок впливу більш тонких і більш складних чинників.

Після постановки сцени й розподілу ролей дія триває. Якщо драма починається зі сцени, актуальної для теперішнього часу (наприклад, стосунки між протагоністом і його дружиною), то в перший момент стосунки між протагоністом і допоміжними особами можуть відтворювати зовнішню (історичну) реальність. Як тільки в процесі розігрування прояснюються психологічні мотиви, директор може перейти до дослідження стосунків зі значущими людьми в минулому протагоніста. (Щоб зробити цей перехід, можна, наприклад, запитати: «Вам пригадуються якісь випадки в житті, коли вже доводилося зіштовхуватися з подібними труднощами?»). У наступній сцені можуть бути відтворені

стосунки протагоніста з його подругою в підлітковому віці. Далі з'являється можливість психодраматичного переходу до дитячих стосунків протагоніста (наприклад, до його стосунків з матір'ю). Між всіма сценами при цій послідовності існують особливі логічні зв'язки, специфічні для індивідуальної психології протагоніста і його особистісних проблем. Кожна сцена драми повинна відповідати епізодам з минулого життя протагоніста, що спливає в його пам'яті. Як тільки драматична дія починає відхилятися від цього шляху, директорів варто допомогти протагоністові й допоміжним особам відновити його відповідність реальному ходу подій.

Проте, у директора існує можливість (використовуючи свій психоаналітичний досвід) перейти в простір уявлюваної, або надреальної ситуації. У цьому просторі можуть розвиватися події, які ніколи не відбувалися, і звучати слова, які до тепер ніхто ніколи не чув (наприклад, переживання людиною материнської уваги й турботи в процесі психодраматичної дії, тоді як її дитячі роки, проведені в родині, були наповнені болем і розпачем, пов'язаними з батьківською сваволею), або відбувається програвання ситуацій, які вже ніколи не виникнуть у майбутньому (наприклад, коли протагоніст розмовляє з батьком, який помер багато років тому, або зустрічається з людиною, з якою уже немає ніякої можливості налагодити близькі стосунки).

Протагоніст організовує конкретну сцену, визначає її зміст. Наприклад, молода жінка, що зазнає проявів агресивності з боку чоловіків, може вибрати для психодраматичної дії епізод, у якому батько сварив її за рішення виїхати з рідного дому. Якщо в реальності справа відбувалася на кухні, то сцена оформляється так, щоб максимально нагадувати кухню. Потім для допоміжних «Я» пропонуються відповідні ролі. Допоміжні «Я» протагоніст вибирає для себе сам, тому його сприйняття відповідності учасників конкретним персонажам з реального життя більш важливе, ніж їх реальна фізична або особистісна схожість. Іноді режисер допомагає у виборі, використовуючи підготовленого для виконання ролі

допоміжного «Я» актора або учасника, для якого виконання даної ролі буде мати позитивний ефект. Наприклад, людина, яка має владного батька, може бути обрана на роль такого батька в психодраматичній дії; жінка, незадоволена участю свого чоловіка в добродійності, може бути обрана на роль філантропки-дружини. Таким чином, учасники, які є допоміжними «Я», також отримують значущий емоційний досвід, беручи участь у розігруванні конфлікту протагоніста.

Психодраматичні дійства відбивають не тільки реальні події й ситуації, вони також відображають уявлення протагоніста про майбутнє. Якщо аудиторія вважає, що протагоніст спотворює почуття персонажів, інші підходи до розв'язання конфлікту й точки зору на конфліктну ситуацію вивчають тільки після того, як протагоніст повністю представить свою версію конфлікту. Більше того, коли протагоністи розповідають про свої приховані почуття й думки, вони можуть відчувати тривогу або опір.

Тут і потрібне мистецтво режисера, щоб допомогти протагоністові досліджувати перспективи, які відкрилися, і досягти нового розуміння себе без придушення актуально пережитих почуттів. Я.Морено в такий спосіб описував сприйнятливість керівника групи: «Ми не повинні руйнувати стіни, ми просто повинні торкатися ручки безлічі дверей для того, щоб зрозуміти, які з них відкриті». Під час цього протагоніст часто переживає дуже сильні емоції та почуття. Той член групи, який засмучений і вражений тим, що ніколи більше не побачить батька, може отримати завдання виконати біоенергетичну вправу, що полегшить емоційну розрядку, дасть вихід глибоким переживанням. Допоміжне «Я» спочатку, відіграючи роль поганого батька, а потім гарного батька, який ніжно й з турботою ставиться до протагоніста, може бути використане для прискорення пробудження переживань. При виникненні емоційних переживань протагоніст отримує можливість вибору: працювати далі над їхнім посиленням або обмежитися досягнутим результатом. Як тільки дія приходить до

завершення її, можливо, досягаються катарсис та інсайт, дійство закінчується.

3.4. Стадія інтеграції, шерінг

Останньою фазою класичної психодрами є фаза наступного обговорення, або інтеграції (шерінг). Після закінчення дійства сама психодраматична дія її переживання учасників обговорюються як протагоністом, так і іншими членами групи. *Шерінг* – це *безоцінне* обговорення в групі тих чи інших психодраматичних подій, переживань. Наприклад, член групи, що перебуває серед аудиторії, може розповісти, як сцена смерті, розіграна перед групою, викликала в нього почуття гіркоти й туги, оскільки асоціювалася зі смертю матері. Після повідомлення про свої емоційні реакції члени групи висловлюють протагоністові конкретні міркування й надають йому зворотний зв'язок. Залежно від цілей групи під час обговорення учасники можуть також давати теоретичні інтерпретації інших можливих способів розв'язання конфліктів.

На завершальній стадії психодрами директор може повернути драматичну дію до реальних стосунків (у сцену, де розігруються події сьогоdnішнього дня), тобто до початку сесії. У результаті контакту із сильними почуттями, пережитими протагоністом колись у минулому, він отримує більше інформації про свою власну поведінку, зачерпнувши її зі сцен свого минулого. Це дозволяє йому випробувати нові типи поведінки й інші варіативні виходи з тупику, в який у даний момент зайшли його стосунки. Цей процес можна назвати «рольовим тренінгом» протагоніста, що дозволяє йому зміцнити впевненість у собі і у своїй здатності впоратися з ситуацією. При цьому зовсім не обов'язково, щоб дійство служило репетицією поведінки в повсякденному житті. Величезне полегшення у психодрамі може принести вираження гніву стосовно свого батька або співробітника. Однак поза сесією така розрядка може виявитися менш бажаною, тому існує реальна потреба в пошуку прийнятних способів вираження своїх почуттів.

У якийсь момент директор може вирішити, що варто розіграти деякі інші драматичні епізоди, щоб у протагоніста залишилося від драми відчуття завершеності (принаймні, на сучасний момент).

Дуже важливо, щоб у процесі шерінгу учасники не «інтерпретували» проблеми, які розкрилися в емоційному стані протагоніста, який, зрозуміло, у цей момент може виявитися дуже ранимим. Я.Морено порівнював протагоніста під час шерінгу з людиною, яка перебуває в реанімаційному відділенні після важкої операції. Під час шерінгу учасники групи, які грали ролі допоміжних осіб, можуть зняти із себе ці ролі. У процесі драми деякі з них часом відчують дуже сильні переживання, наприклад, ті, які грали вмираючих або вже померлих батьків, і тому для них надзвичайно важливо виразити почуття стосовно цієї ролі. Часто такі почуття виявляються позитивними – навіть при потенційно негативній або деструктивній ролі; почуття полегшення можна пережити вже тільки від того, що така роль виявилася не властивою людині в її повсякденному житті. Процес шерінгу дозволяє протагоністові, який може відчувати себе в повній ізоляції, перебуваючи у вкрай суперечливому стані, відчути свою спільність з іншими. До того ж на цій стадії своїми почуттями й думками можуть поділитися ті учасники групи, які під час психодраматичного процесу виявилися дуже схвильовані тим, що відбувається. На цьому етапі директор (як ведучий групи) має можливість визначити, на кого з учасників групи драматична дія здійснила особливо сильне враження, щоб підтримати їх і надихнути на дослідження власних проблем на наступних психодраматичних сесіях.

Відкрите обговорення цих питань у групі дає її учасникам відчуття впевненості й необхідну психологічну підтримку, а також сприяє прояву уваги й турботи всіма присутніми стосовно один одного.

Література

1. Айхінгер А. Психодрама в детской групповой терапии / пер. с

- нем. М.: Генезис, 2003. 256 с.
2. Барц Э. Игра в глубокое. Введение в юнгианскую психодраму / пер. с нем. М.: Класс, 1997. 144 с.
 3. Блатнер Г. А. Психодрама, ролевая игра, методы действия. В 2-х ч. Пермь, 1993. Ч. 1. 88 с.; Ч. 2. 107 с.
 4. Золотовицкий Р. А. Организационная арттерапия и тренинг: Социодрама и социометрия в работе с организациями. М.: Морено-Институт, 2003. 208 с.
 5. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов / пер. с англ. М.: Класс, 1998. 240 с.
 6. Лейтц Г. Психодрама : теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено / пер с нем. М.: Прогресс; Универс, 1994. 352 с.
 7. Морено Я. Л. Социометрия. Экспериментальный метод и наука об обществе / пер. с англ. М.: Академический Проект, 2001. 384 с.
 8. Морено Я. Театр спонтанности / пер с англ. Красноярск: Фонд Мент. Здоровья, 1993. 125 с.
 9. Психодрама: вдохновение и техника / под ред. П. Холмса, М. Карп / пер. с англ. М.: Класс, 1997. 288 с.
 10. Холмс П. Внутренний мир снаружи. Теория объектных отношений и психодрама / пер. с англ. – М.: Класс, 1999. – 288 с.

Тема 4. Базові техніки психодрами

- 4.1. Структурні вимоги до техніки рольових ігор. Загальна характеристика базових технік психодрами.
- 4.2. Приклади технік психодрами.

4.1. Структурні вимоги до техніки рольових ігор (ТРІ):

1. Кожна ТРІ повинна бути психологічно обґрунтована, тобто здатна породжувати й активізувати певні психологічні процеси;
2. ТРІ повинна бути нескладною;

3. ТРІ повинна бути короткотривалою;
4. ТРІ повинна бути добре спланована й вибудувана, має дотримуватися певних процедур і правил;
5. ТРІ повинна надавати протагоністові підтримку, бути дороговказом.

Психодрама – один із найбільш методично багатих і щедрих методів сучасної психотерапії, багато технік успішно запозичені іншими напрямками й підходами. Але є серед них базові техніки, без яких не може обійтися жодна психодрама. Це *представлення самого себе, виконання ролі, діалог, монолог, дублювання й множинне дублювання, обмін ролями, репліки «вбік», порожній стілець, дзеркало*. Ось їх коротка характеристика (за Д.Кіппером).

Представлення самого себе (самопрезентація). Ця техніка складається з коротких рольових дій, у яких протагоніст зображує самого себе або когось дуже важливого для себе. У цих діях протагоніст є єдиним учасником, і гра виходить абсолютно суб'єктивною. В основі техніки є дві передумови: суб'єктивність і люгітальність. Суб'єктивність – опис базується на особливостях характеру протагоніста, його особистих відчуттях, судженнях. Люгітальність – протагоніст є єдиним джерелом цих відчуттів. Існують два види методу:

- опис себе, людей у формі послідовних епізодів, парад особистостей;

- психодрама – серія завершених ситуацій.

Є також і метод інтерв'ю, коли є людина, від імені якої відповідають на запитання.

Застосування техніки зумовлене наступними причинами:

- погодженість – зображення значущих людей у послідовних епізодах;

- психологічний стан людини на початку терапії (тривога) задовольняється потребою в захисті в процесі саморозкриття при забезпеченні контролю за ступенем розкриття;

- підсилюється готовність людини включитися в лікування рольовими іграми.

Показання для використання техніки:

- на початку психодраматичного сеансу;
- коли людина скута;
- із надто розігрітою людиною – вимагає сфокусованості уваги на завданні й забезпечує контроль;
- якщо людина не довіряє допоміжній особі, підозрює всіх (параноїк);
- якщо людині важко працювати з іншими людьми.

Протипоказання:

- коли людина недостатньо розігріта, їй важко виконувати всі ролі, допоміжна особа повинна їх стимулювати;
- коли людині важко дається виконання чиєїсь ролі.

Виконання ролі – це акт прийняття ролі когось іншого. Це може бути роль якоїсь людини, що живе або померла, реальна або придумана; роль частини тіла (наприклад, серця), роль тварини (наприклад, домашньої), роль неживого об'єкта (наприклад, якогось сувеніра) і навіть роль уявлення або поняття, такого, як час, пологи, біг тощо.

До протагоніста ця техніка не застосовується. Але існують три виключення:

- коли використовується одна техніка як монодрама;
- коли використовується техніка обміну ролями;
- під час тренінгу, коли людину просять прийняти чужу роль.

Показання: коли для розвитку задуму необхідна допоміжна особистість, коли нецікаве тренування в новій ролі, під час тренінгу, коли людину просять прийняти чужу роль.

Протипоказання: коли людина відмовляється працювати з іншою особистістю, коли вона не готова серйозно увійти в дію рольових ігор і відкладає роботу з допоміжною особистістю на більш пізній час.

Діалог – це зображення в рольових іграх взаємин між реальними людьми. Допоміжний персонал – люди, з якими

особистість взаємодіє в реальному житті. Тут кожний грає самого себе (і протагоніст і допоміжний персонал). Часто використовується при дослідженні конфліктних ситуацій.

Показання: коли необхідно визначити джерела труднощів протагоніста, для тренування, засвоєння нових навичок, нової поведінки в умовах, ідентичних до реального життя.

Протипоказання: ті ж, що й у техніки виконання ролі, а також – коли допоміжна особистість захоплюється й починає витісняти протагоніста. Тоді її потрібно відсторонити й замінити іншою, а сама техніка замінюється технікою виконання ролі. Коли протагоніст і другорядна особистість взаємодіють у формі, що зберігає й навіть підсилює патологічні взаємини – замінити іншою технікою.

Монолог – виклад людиною своїх почуттів, думок, начебто вона уголос (але при цьому письмово) радиться сама з собою. Ця техніка може виглядати як коментування своїх дій у рольових іграх на початку, всередині й наприкінці сцени. Є дві форми монологу: акт повного розкриття самого себе й опір повному розвитку ролі.

Використання: для доповнення дії, зображуваної під час основної, ключової сцени. Допомагає включенню в процес ходи по колу й відкритому вираженню своїх думок уголос. Ця техніка розмови із самим собою поєднується з технікою дублювання, тому що людині можуть знадобитися зовнішні стимули для розмови (другорядна особа виконує роль дублера).

Показання: коли людина приховує інформацію або не проявляє важливі почуття й думки; якщо людина дозріла для участі у важливій сцені й готова поділитися своїми очікуваннями, тривогами. Також, наприкінці сцени, коли в протагоніста залишилися ще не виражені почуття; якщо терапевт шукає ключі для початку наступної сцени.

Протипоказання: коли спілкування йде вільно, людина виражає себе без проблем; коли дії розвиваються гладко, і паузи, що виникають у зв'язку з монологом, порушили б включення протагоніста.

Дублювання – (al te ego) – другорядна особистість грає роль протагоніста. Допоміжна особа виконує цю роль одночасно із протагоністом і намагається стати його «психологічним двійником», бути його внутрішнім голосом, свідомістю, виразити його почуття, розкривати таємні думки й судження, допомагати виразити їх повно й відкрито.

Дублер стоїть поруч, збоку від протагоніста (із протилежної від глядачів сторони). Потрібно домогтися відчуття психологічної єдності з протагоністом. Дублер імітує його фізично, щоб глибше поринути в роль протагоніста; він спрямовує свою увагу на фізичні ключі для того, щоб визначити психологічні ключі головного гравця.

Роль дублера:

- імітація фізичних особливостей, жестів, манер протагоніста;
- повторення ключових слів, досягнення ментальної, емоційної подібності з протагоністом;
- читання між рядків і обговорення прихованих думок і почуттів;
- фокусування на страхах, заборонах, дилемах, які є у протагоніста;
- висловлення гіпотез відносно проблем протагоніста;
- спонукання протагоніста до відкритого вираження своїх проблем і до прямого зіткнення з ними.

Цю техніку треба обережно використати при лікуванні шизофреніків і осіб з параноїдальними тенденціями.

Репліки «убік». Протагоніст повертає голову в сторону, протилежну від допоміжної особистості, прикриває рот рукою з тієї сторони, де перебуває допоміжна особистість, потім уголос говорить, що він дійсно думає, відчуває або збирається робити. При цьому допоміжна особа продовжує діяти, начебто вона не чула, що було сказано «убік». Мета – розкриття внутрішніх думок, почуттів протагоніста. Вводиться в дію, якщо протагоніст викладає події недостовірно, навмисне приховує правду. Завжди застосовується в сполученні з «виконанням ролі» і «діалогом». Звичайно говорить

«убік» протагоніст, але може говорити й другорядна особа, якщо, наприклад, бере участь дружина чи інші люди, значущі для протагоніста. Тоді всі учасники можуть застосовувати репліки «убік».

Показання: коли протагоніст приховує якусь інформацію. Або за його словами криється щось ще; коли є міжособистісні проблеми, засновані на односторонньому або взаємному непорозумінні; коли ведучий шукає ключ до наступної сцени.

Протипоказання: коли протагоніст нічого не приховує; коли дія проходить гладко й втручання інших осіб не потрібне.

Обмін ролями – дві людини обмінюються ролями. Учасники омінуються ролями фізично, кожний переймає позу, манери, психологічний стан іншого. В обміні ролями завжди бере участь протагоніст. Він тимчасово стає допоміжною особистістю, а останній відіграє роль протагоніста на період, визначений цим обміном ролей.

Показання: коли другорядна особистість виконує роль якоїсь людини, добре відомої протагоністові, але їй потрібна для цього додаткова інформація (протагоніст надає її шляхом демонстрації й моделювання); коли ведучому потрібно отримати більше інформації про протагоніста, тому що багато з людей, перебуваючи в другорядній ролі, відкриваються, забувають про психологічний захист; коли взаємодія між протагоністом і другорядною особистістю повинна бути прискорена, або коли вона наближається до тупика, а тема не розкрита; під час аналізу конфлікту між близькими людьми, який повинен бути розв'язаний шляхом злагоди і примирення.

Протипоказання: коли дія розвивається гладко, осмислено; коли протагоніст наляканий поведінкою другорядної особистості, яка зображує брехуна, садиста, гвалтівника й т.д.; коли ведучий має справу з психотипом; занадто частий обмін ролями може викликати фізичну й психологічну втому.

Техніка порожнього стільця – протагоніст діє без допомоги допоміжних осіб, він взаємодіє з уявленим кимось або чимось,

представленим одним або декількома порожніми стільцями. Стільці служать заміниками відсутніх осіб, предметів, явищ і т.д. Протагоніст розмовляє з кимось у формі монологу або обміну ролями. Потім стілець займає другорядна особистість, з ким протагоніст міг би спілкуватися, начебто уявлюваний хтось був тут.

Обґрунтування: застосовується, коли протагоніст не готовий зустрітися з обставинами, здатними заподіяти біл.

Показання: на початку сеансу для розминки; у груповій терапії для «розборки» з важливими для протагоніста особистостями; як ключ для початку сцени; коли протагоністові потрібно виразити негативні почуття, гнів у формі фізичного насильства, він направляє агресію на стільці; коли протагоніст хоче виразити дуже інтенсивні позитивні емоції, але стримується з побоювання збентежити людину; коли в протагоністові живе почуття провини, і він повинен впоратися з ним.

Дзеркало – здійснюється допоміжною особистістю, яка виконує роль протагоніста протягом короткого часу, а протагоніст спостерігає за нею, вийшовши із простору дії. Основне завдання допоміжної особи – скопіювати поведінку протагоніста, бути «психологічним дзеркалом».

Іноді другорядна особистість перебільшує деякі риси поведінки протагоніста. Тут потрібна інтуїція, розсудливість. Цей різновид імітації поведінки застосовується для того, щоб забезпечити протагоніста живим дзеркалом. Техніка використовується в закритих сеансах.

Показання: коли протагоніст неохоче взаємодіє із другорядною особистістю, занурений у себе, не розігрітий або займає позицію неучасті в сцені; коли протагоніст бере участь у сцені, але мало переймається значенням своїх дій, їхніх наслідків, значенням свого ставлення й поведінки; коли доводиться мати справу із протагоністом, нездатним відкрито спілкуватися з іншими людьми. Коли протагоніст перебуває в депресії чи дуже захоплений фантазіями, або проявляє неадекватну поведінку.

Протипоказання: коли протагоніст глибоко занурився у самооборону, дуже чутливий, з низькою самооцінкою; коли протагоніст із суїцидальними нахилами або параноїдальними тенденціями. Ця техніка спрямована на подолання опору з боку протагоніста, у якого є два аспекти: мотиваційні – причини, що спонукають протагоніста чинити опір діям ведучого; поведінкові – коли спосіб вираження – це опір. Протагоніст пручається змінам в 2-х формах – прихованій та відкритій; опір породжують: зміст обговорюваної теми, ведучий, оточення, терапевтичний процес.

У психодрамі використовується безліч технік і методик (за деякими оцінками – більше двохсот). Але насправді їх набагато більше, тому що не всі описані в методичній літературі. Кожний психодраматист у власній практиці винаходить свої техніки й методики, формуючи індивідуальний методичний арсенал.

4.2. Приклади технік психодрами

Вправа 1. «Рольова гра».

Ця вправа використовується для відпрацювання вмінь рольової гри. Нею добре починати групове вивчення психодрами.

Утворіть з групи дві півгрупи у вигляді двох кіл – одне в середині іншого. За сигналом керівника учасники зовнішнього кола рухаються за годинниковою стрілкою, а внутрішнього – проти. За наступним сигналом керівника учасники зупиняються й повертаються обличчям до партнера в іншому колі. Ролі міліціонерів, яких грають учасники, що перебувають у зовнішньому колі, дають вказівки щодо руху своїм партнерам у внутрішньому колі, які грають ролі автомобілістів. Учасники спонтанно продовжують рольову гру протягом трьох хвилин, потім протягом двох хвилин діляться з партнерами своїми враженнями.

За сигналом керівника група знову починає рух, потім за сигналом зупиняється й повторює процедуру вибору партнерів. Цього разу учасники у внутрішньому колі грають ролі продавців, що намагаються продати щось «покупцям» із зовнішнього кола. Через три хвилини учасники зупиняють гру й діляться враженнями.

У цій вправі можуть бути обрані також ролі:

- родичів, які довгий час не бачили один одного;
- чоловіка (жінки), що розповідає другові про недавню смерть своєї (свого) чоловіка чи дружини;
- дітей, які отримали нову іграшку;
- молодих людей, що зізнаються одному з батьків у своїх гомосексуальних нахилах.

Наприкінці вправи залишіть час, щоб група обговорила свої враження, поділилася почуттями й реакціями на різні ролі. Деякі ролі мають велике емоційне значення для учасників.

Вправа 2. «Монолог із двійником».

Ця вправа допомагає членам групи розвинути спонтанність і надає можливість попрактикуватися в умінні бути двійником. Вправа може також дати матеріал для психодраматичної дії.

Хтось викликається першим стати в центр групи й промовити монолог. Починайте говорити про свої думки, емоційні переживання, почуття. Не виголошуйте промову, просто викладайте вголос свої думки. Можете вільно рухатися по кімнаті. Уявіть, що ви один (одна) у кімнаті.

Через кілька хвилин інший член групи зі своєї ініціативи підходить і, не перериваючи дії, стає за промовцем, приймаючи його позу й повторюючи його рухи. Постарайтеся уявити почуття й думки того, хто промовляє. Не заважайте плину його мови. Ви можете почати повторювати кожен фразу безпосередньо після того, як її почуєте, а потім поступово інтуїтивно відчувати невисловлені думки й почуття. Обов'язково копіюйте невербальну поведінку іншої людини. Через кілька хвилин нехай вас замінить інший учасник. Кожен член групи повинен мати можливість хоча б один раз попрацювати двійником.

Вправа 3. «Фотографія».

Учасникам пропонується згадати якусь сімейну фотографію й потім відтворити її, побудувавши зображення з допоміжних гравців. Ця техніка застосовується на ранніх стадіях розвитку психодраматичної групи.

Вправа 4. «Створення скульптури родини».

Вправа використовується як у сімейній терапії, так і в психодраматичних групах для дослідження сімейних стосунків. Метод може застосовуватися для дослідження труднощів у стосунках між членами родини. Вправа також дає корисний матеріал для подальших психодраматичних занять. Один з учасників добровільно викликається створити живу картину своєї родини.

Якщо ви доброволець, виберіть учасників, які мають схожість із членами вашої родини. Включіть у свою родину всіх, хто жив з вами, поки ви росли. Розташуйте членів родини в характерні для них положеннях. Створіть сцену, що зображує фрагмент взаємин у вашій родині. Наприклад, ви можете розташувати свою родину навколо обіднього столу або, згадавши випадок з життя родини, що має для вас особливе значення, відповідно розмістити членів родини. Інформуйте учасників, зайнятих у створенні цієї сцени, про кожного члена родини. Використайте дистанцію, щоб відобразити взаємини членів родини один з одним. Обов'язково включіть в сцену себе як члена родини. Ви можете попросити когось зі членів групи зображувати вас, поки ви ставите сцену.

Коли сцена поставлена, повідомте кожному учаснику фразу, що характеризує даного члена родини. Кожен член групи показує за допомогою «скульптури» момент у майбутньому житті сім'ї, настання якого він хотів би прожити, чи, навпаки, запам'ятовує в скульптурі той момент, який його найбільше лякає. Техніка спонукає учасників до активного дослідження проблеми, її конкретизації. Вона націлена на те, щоб зробити приховані думки і почуття явними. «Скульптура» може бути побудована з однієї особи, з групи друзів і т. п. Процес побудови «скульптури» не менш важливий, ніж результат. Так, наприклад, режисер може звернути увагу на те, що для симпатичних для протагоніста фігур він вибирає м'які стільці, а для амбівалентних – жорсткі.

Потім попросіть учасників поділитися із групою своїми почуттями. Обов'язково поділіться почуттями, викликаними досвідом, який ви набули при виконанні цієї вправи.

Вправа 5. «Заміна ролей».

Ціль застосування техніки заміни ролей – спонукати клієнта побачити інші перспективи й навчитися цінувати відмінності між людьми. Цього він досягає, переживаючи полярності різних ролей і точок зору.

Заміна ролей – це обмін ролями між двома учасниками психодрами, коли вони, уже отримавши деякий досвід взаємодії один з одним, намагаються ввійти «у шкіру» один одного, «вийняти свої очі й вставити собі чужі», як писав Я.Морено у своєму вірші з цього приводу, а потім взаємодіяти так, начебто перший став другим, і навпаки, ретельно намагаючись відтворити іншого й повертаючись, якщо це необхідно, у власну роль, щоб конкретизувати, обґрунтувати й підсилити свій портрет, зображений партнером.

Техніка заміни ролей існує в трьох варіантах.

Класична заміна ролей – дві реальні та присутні в цей момент людини обмінюються ролями, так щоб протагоніст ставав допоміжним гравцем, і навпаки. Наприклад, двох гравців, що сперечаються, змінюють місцями й просять продовжити суперечку, але з погляду іншого. Повернувшись у власну роль, вони можуть підправити або деталізувати свій портрет, що їм “намалювали”.

Неповна заміна ролей – протагоніст відіграє роль реальної, але відсутньої в цей момент людини. Наприклад, мати виконує роль своєї дочки, яка зараз не входить до складу групи, а роль матері виконує допоміжний гравець.

Соціодраматична заміна ролей – протагоніст відіграє роль витісненого або фантастичного персонажа, наприклад архетипу, узагальнену іншу людину, снігову людину, Бога, злої чи ідеальної матері, недосвідченого вчителя й т. п.

Вправа 6. «Розігрів» допоміжного гравця.

У техніці заміни ролей необхідно, щоб гравці засвоїли особливості людини, яку вони грають, історію її життя, погляди на світ, манери й навіть особливості мовлення.

Як цього домогтися – відразу, без репетицій, з людьми, які не є професійними акторами? На думку фахівців психодрами, починаючи із самого Я.Морено, професійний акторський досвід може скоріше зашкодити психодрамі, ніж допомогти. Для «розігріву» допоміжного гравця, що грає роль значущої для протагоніста особистості, протагоніст стає за його спиною, кладе обидві руки йому на плечі й вимовляє монолог від імені цієї людини.

Інший варіант «розігріву» – протагоніст не розповідає про роль, а грає її, показуючи кожну роль в особах. Така заміна ролей може здійснюватися багаторазово протягом психодрами для того, щоб допоміжний гравець зрозумів, якого роду вплив він здійснював на протагоніста і як саме це відбувалося.

Вправа 7. «Техніка стільців».

Замість мовчазного допоміжного гравця порожньому стільцю (або декільком стільцям) надається роль (або ролі) значущих людей або частин самого себе (впевнений, сором'язливий і т.д.). Стілець служить нейтральним допоміжним гравцем, йому легко говорити що завгодно й проектувати на нього що завгодно, і при цьому на учасників не впливають особистісні характеристики живих партнерів. Зі стільцем можна багаторазово мінятися місцями, стільці дозволяють дати вихід емоціям, їх можна штовхати, бити, обіймати. Ця техніка корисна стосовно дітей, а також дорослих, чутливим до присутності реальних допоміжних гравців. Режисер, звичайно, стоїть за стільцем і задає запитання, що стосуються даної ситуації, щоб полегшити процес проєкції. З цією ж метою можна використати імена, наприклад, «Агр» для агресії, «Сно» для снобізму й т.п. Режисер допомагає показувати, яка поведінка характерна для стільців із цими іменами, рухає стільцями, установлює емоційний тон і задає запитання із приводу того, що відбувається, стимулюючи групову дискусію.

«Техніка стільців» може використовуватися й у тих випадках, коли учасник виражає дві або більше суперечливі тенденції в якійсь міжособистісній ситуації. Стільці використовуються для того, щоб демонструвати собою кожну з альтернатив. Протагоніст приймає на себе різні ролі, сідаючи на різні стільці, а режисер запитує його про те, як він відчуває себе в кожній з ролей. Ця техніка може допомогти протагоністові прийняти рішення в значущій ситуації.

Порожні стільці використовуються в психосинтезі, гештальтерапії, трансактному аналізі та інших видах психотерапії.

Вправа 8. «Ідеальний інший».

Це один з варіантів техніки заміни ролей. Реально існуюча значуща для протагоніста людина замінюється фантастичним образом такої значущої людини, якої в нього ніколи не було, але яку він хотів би бачити біля себе. Ця техніка звичайно застосовується на стадії завершення психодрами з метою зниження напруги. Я.Морено вважав заміну ролей рушійною силою психодрами: часто найбільше вчишся тоді, коли граєш чужу роль.

Вправа 9. «Дублювання».

Допоміжний гравець вербалізує думки й почуття, які протагоніст, можливо, затрудняється виразити. Звичайно двійник стоїть близько, або за спиною, або поруч із протагоністом, для того щоб уважно спостерігати його невербальні прояви.

Час від часу дублер уголос висловлює свої здогадки із приводу того, що відчуває, про що думає й що збирається сказати протагоніст. Протагоніст може змінити висловлення дублера, доповнюючи й уточнюючи їх. Іноді режисер спочатку сам показує, як можна продублювати протагоніста. Ставши позаду й поклавши йому праву руку на праве плече, він висловлюється за нього від першої особи.

Надалі режисер у ті чи інші моменти психодраматичної дії, які йому здаються доречними для дублювання, може запитати у членів групи: «Хтось хоче продублювати його (її)?» Бажаючий може підійти до протагоніста, стати ззаду і вимовити вислів від його особи. Відразу ж після цього режисер запитує протагоніста: «Це

так?». Протагоніст відповідає «так», «ні», або в якійсь мірі «так» і, можливо, додає щось від себе (його висловлювання не обмежуються ні за формою, ні за обсягом). Тобто, протагоніст повинен відповісти, наскільки висловлювання дублера збігаються з його дійсними думками й почуттями. Можливість дублювання надається всім бажаючим по черзі, поки протагоніст не погодиться з будь-яким дублюючим висловлюванням. Надалі дублювання може відбуватися учасниками спонтанно: у момент, коли будь-кому з учасників групи здається, що він міг би дати потрібне для протагоніста дублююче висловлювання, він може сам підійти до протагоніста, покласти йому руку на плече і сказати що-небудь за нього від першої особи. Протагоніст відгукується на це, оцінюючи достовірність висловлювання, і потім дублер знімає свою руку з плеча протагоніста і сідає на місце, незалежно від того, яку відповідь дав протагоніст. Завдання двійника – надати протагоністу необхідну підтримку через емпатійне спілкування з ним. Таким чином, двійник стимулює, підтримує протагоніста, допомагає йому різними припущеннями та інтерпретаціями.

«Множинні двійники». Це ще один варіант техніки дублювання, де допоміжні гравці представляють два або більшу кількість аспектів особистості протагоніста: один – самовпевненого керівника, інший – пригніченого чоловіка, третій – розгніваного батька. Головна мета цієї техніки – прояснити дилему протагоніста. Цей варіант нагадує одну з технік психосинтезу, у якій протагоніст сам виділяє в собі окремі аспекти – життєві ролі, цілі, наміри та актуальні бажання, а потім допоміжні гравці, виконують роль кожного з цих аспектів, оточують протагоніста і починають переконувати його в своїй потрібності і важливості, «боротися» між собою за місце, яке протагоніст у своїй особистості їм виділяє, за час, який кожному з них буде приділятися, за право притягувати до себе активність і енергію протагоніста і т. п.

Вправа 10. «Дзеркало».

Допоміжний гравець програє якісь моменти поведінки протагоніста, а той спостерігає за цим, сидячи в залі. Іноді якась

характерна риса або особливість протагоніста може відбиватися в дзеркалі у перебільшеному вигляді для того, щоб він міг вивчити її більш детально. Режисер може спеціально настроїти дублерів щоб вони перебільшували ті емоції, які пригнічує протагоніст.

Практично техніка «дзеркало» може бути використана безліч разів протягом однієї й тієї ж психодрами. Режисер може попросити когось з учасників: «Стань поруч і покажи, як він це робить». Як показує досвід, техніка «дзеркало» може здійснювати сильний вплив на протагоніста, якщо йому і так важко сконцентруватися на психодраматичній дії, і може виявитися просто не поміченою ним, якщо він глибоко включений в дію. Разом з тим «дзеркало» ефективно концентрує, фокусує увагу глядачів на певних аспектах поведінки протагоніста. Техніка «дзеркало» може використовуватися в будь-яких формах групової роботи, якщо її спростити. Наприклад, умовному протагоністу можна запропонувати виконувати будь-які рухові вправи або просто рухи, а «дзеркало» має точно і миттєво відтворювати всі ці рухи. В умовного протагоніста виникає відчуття сконцентрованості уваги іншого учасника на ньому, відчуття зв'язку з іншою людиною і значущості своїх дій. Ефект посилюється, якщо протагоніст рухається в «галереї дзеркал», де його рухи повторюють відразу багато учасників.

Техніка дзеркального відображення дозволяє змоделювати нові види поведінки й демонструє дисфункціональні аспекти старих форм поведінки. Вона розширює зону психологічного бачення учасника, демонструючи йому, як його дії сприймаються оточуючими людьми.

Вправа 11. «Повернись до нього спиною».

Сором'язливий або невпевнений в собі протагоніст висловлює свої думки і почуття членам групи, які викликають у нього страх. Режисер пропонує протагоністу повернутися спиною до них і уявити собі, що він перебуває у звичному для нього місці наодинці з режисером.

Вправа 12. «Сновидіння».

На сцені програється сновидіння протагоніста, який може, як режисер, організувати дійство так, як воно йому зараз згадується, і вибрати допоміжних гравців для відтворення персонажів сну. Можна використовувати ті сновидіння, які наснилися учасникам в період проходження ними психодраматичної групи, або ті, які часто повторюються, або є для людини дуже значущими. Допоміжні гравці можуть грати будь-які предмети, явища і навіть абстрактні поняття.

Вправа 13. «Фізикалізація»

Під цим терміном розуміється переклад думок і почуттів в реальні дії в ході інсценування конфліктів, що потребують саме такої активної манери опрацювання. Фізикалізація дозволяє повніше досліджувати свою роль, уточнити своє сприйняття проблеми. Вона спонукає учасника не стільки відсторонитися від своїх почуттів і вчинків, скільки повніше пережити їх, пробудити емоції і звільнити блоковані джерела енергії. Варіант техніки «Фізикалізація» – «Проштовхування». Протагоніста просять поклати або проштовхнути по сцені перед собою частину самого себе, яку він найбільше любить чи не любить у собі. Режисер ретельно спостерігає за його поведінкою, особливо якщо в ньому проявляються гострий гнів або висока чутливість. Варіантом техніки «Фізикалізації» є метод «Матеріалізації». Почуття, бажання та їх комплекси матеріалізуються у конкретних речах і подіях – це можуть бути матеріальні цінності або психологічні труднощі і позбавлення.

Вправа 14. «Психодраматичний бодибілдінг».

Протагоніст вибирає гравців для виконання ролей різних частин його тіла. Режисер інтерв'ює протагоніста, тимчасово приймає на себе роль кожної з цих частин, намагаючись визначити, як ця частина функціонує та впливає на все інше тіло. Наприклад, режисер ставить «частинам тіла» такі запитання:

Що ти зазвичай робиш для цього тіла? Ти активна? Тебе помічають? Опитавши одну частину, режисер переходить до інших частин, поки не буде побудоване все тіло. Коли тіло готове,

протагоніста просять відійти в сторону і спостерігати, як взаємодіють різні частини. Потім режисер пропонує протагоністу визначити ті частини, які його не задовольняють, і перебудувати їх для досягнення більшої гармонії. Можна також розіграти ситуацію, в якій частини тіла будуть діяти зовсім по-іншому. На стадії обміну почуттями увага концентрується на тілесних порушеннях і труднощах.

Вправа 15. «Самореалізація».

Членам групи пропонується уявити собі свої життєві плани, а потім ці плани інсценуються за допомогою допоміжних гравців.

Вправа 16. «Поза межна реальність».

Поза межна реальність – це розширення ситуації за межі звичайних пропорцій, властивих їй, щоб дозволити суб'єкту і групі розглянути проблему ширше, краще дізнатися про неї. Уява і гра – головні методи дослідження поза межної реальності протагоніста. Для виникнення поза межної реальності можна використовувати будь-який значущий об'єкт, наприклад годинник, картину, плюшового ведмедика. Протагоністу пропонують «стати» цим значущим для нього предметом і потім опитують його в цій ролі.

Вправа 17. «Коло тиску».

Протагоніста оточують інші члени групи, що зчепилися один з одним руками, і не дозволяють йому вирватися з кола. Коло символізує тиск і гніт, яких зазнає протагоніст. Він отримує від режисера інструкцію прорватися будь-яким можливим способом. В іншому варіанті техніки використовуються стільці, які позначають значущих інших. Протагоністу самому пропонується побудувати коло зі стільців і позначити, кого або що буде зображати кожен із стільців. Протагоніст повинен відсунути стільці, куди захоче, для того щоб звільнитися від гнітючого кола. Цю техніку називають іноді технікою «Прорив назовні».

Вправа 18. «Коло втіхи».

Цю процедуру найчастіше проводять слідом за сценою горя, відчаю, трагедії. Члени групи оточують протагоніста, висловлюючи йому любов і співчуття – як вербальними, так і невербальними

засобами (обійми, поцілунки, дотики). Ця процедура може використовуватися і на заключній стадії психодрами.

Вправа 19. «Бар'єр».

Члени групи формують стіну, що відображає внутрішні бар'єри протагоніста, які відокремлюють його від значущої для нього особистості. Протагоніста налаштовують на те, щоб прорватися крізь стіну і зустрітися з людиною, що знаходиться по той бік стіни. Цю методику іноді називають технікою «Прорив всередину». Варіант цієї техніки, «Реагує бар'єр», застосовується для розвитку спілкування. Між протагоністом і значущим іншим (або іншими) розміщується символічна стіна з допоміжних гравців. Кожному допоміжному гравцю в стіні призначається особливе завдання комунікаційного характеру, і кожна позитивна реакція просуває протагоніста ближче до значущої особистості, в той час як кожна негативна реакція збільшує відстань до неї. Головною метою цієї техніки є прояснення взаємодії протагоніста зі значущими іншими, а не досягнення катарсису.

Вправа 20. «Високий стілець».

Протагоніста садять на стілець, розташований так, що він починає відчувати себе вище за інших членів групи. Інший варіант: протагоніста можуть попросити стати на стілець, щоб відчувати себе сильнішим в процесі взаємодії з авторитетними фігурами.

Вправа 21. «Вибухова психодрама».

Цей метод заснований на ідеї про те, що сильна емоційна реакція є необхідною для виникнення будь-якої зміни. Для досягнення такої реакції відтворюється оточення, в якому вона вперше з'явилася, і робиться спроба викликати відповідь, що приводить до виникнення емоції або провокує тривогу. У ході психодраматичної сесії умовні стимули, тобто ті події, які викликають емоційне збудження, програються протагоністом (можливо, і неодноразово) для того, щоб тепер вони могли зв'язатися з більш безпечним оточенням, внаслідок чого настає згасання тривожних реакцій. У ході цієї процедури, яку називають також технікою «психодраматичного шоку», протагоніст програє

психотравматичну сцену багато разів, поки вона не втратить своєї негативної сили.

Вправа 22. «Фотографія».

Учасникам пропонується пригадати якусь сімейну фотографію і потім відтворити її, побудувавши зображення з допоміжних гравців. Ця техніка застосовується на ранніх стадіях розвитку психодраматичної групи.

Література

11. Айхингер А., Холл В. Психодрама в детской групповой терапии / пер. с нем. М.: Генезис, 2003. 256 с.
12. Барц Э. Игра в глубокое. Введение в юнгианскую психодраму: пер. с нем. М.: Класс, 1997. 144 с.
13. Блатнер Г. А. Психодрама, ролевая игра, методы действия. В 2-х ч. Пермь, 1993. Ч. 1. 88 с.; Ч. 2. 107 с.
14. Долгополов, Н. Путешествие в будущее: изменение настоящего. *Журнал практического психолога*. 2003. № 6. С. 78-90.
15. Заболотная А. В. Путешествие во времени. *Московский психотерапевтический журнал*. 2004. №2. С. 93-98.
16. Золотовицкий Р. А. Организационная арттерапия и тренинг. Социодрама и социометрия в работе с организациями. М.: Морено-Институт, 2003. 208 с.
17. Келлерман, П. Ф. Психодрама крупным планом. Анализ терапевтических механизмов / пер. с англ. М.: Класс, 1998. 240 с.
18. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама: пер. с англ. М.: Класс, 1993. 222 с.
19. Лейтц, Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено / пер с нем. М.: Прогресс; Универс, 1994. 352 с.
20. Морено Я. Л. Социометрия. Экспериментальный метод и наука об обществе / пер. с англ. М.: Академический Проект, 2001. 384 с.
21. Морено Я. Театр спонтанности / пер с англ. Красноярск: Фонд Мент. Здоровья, 1993. 125 с.
22. Психодрама: вдохновение и техника / под ред. П. Холмса, М.

Карп / пер. с англ. М.: Класс, 1997. 288 с.

23. Ремшидт Х. Детская психология. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности / пер. с нем. М.: Мир, 1994. С. 3-20.

24. Техніки психодрами в психокорекційній роботі (методичні рекомендації). Луцьк: Вид-во ВДУ «Вежа», 1996. 32 с.

Тема 5. Переваги, принципи та правила функціонування психодрами

5.1. Характерні риси та переваги психодраматичних технік.

5.2. Принцип та правила функціонування психодрами.

5.1. Характерні риси та переваги психодраматичних технік:

1) потребують чітко визначеної групи учасників (зазвичай 7-14 осіб);

2) вирізняються єдністю часу, місця та дії: все відбувається й обговорюється «тут і зараз», на особистому досвіді учасників і керівника, без домашніх завдань або попередньої підготовки;

3) переважає активність учасників групи та їхній особистий досвід, а не інформація, отримана від керівника;

4) психодрама спрямована не лише на формування знань, а й на розширення практичного досвіду учасників та групи в цілому. Психодрама дає учасникам змогу не лише почути думку керівника, а й практично застосувати отримані знання, перетворивши їх на вміння.

Для підвищення психотерапевтичного ефекту психодрами необхідна наявність більш-менш стабільної групової структури (групових норм, правил приходу і виходу з групи, правил групової поведінки, фіксована кількість учасників тощо).

Якщо психодрама використовується в терапевтичних (а не в театральних або педагогічних) цілях, то практика так званих «відкритих психодраматичних сеансів» повинна бути. Необхідно пам'ятати, що такі рамки створюють простір для переживання дитиною свого

минулого досвіду. Саме у «зовнішній рамці» розгортається «драматизація внутрішнього світу особистості» (Д. Віннікот). Створюються умови для «роботи з внутрішніми межами», які у дітей, що зазнали насильство, як правило, спотворені: або сплутані (і тоді ми спостерігаємо звичний стереотип миттєвого зближення, інтимізації і еротизації), або гранично жорсткі (закритість, відчуженість, формальність і холодність).

Необхідна дуже поступова (у психодрамі існує вдалий вислів «step by step» – крок за кроком), взаємно усвідомлювана робота зі знайомства. Потрібно створити в групі довірливі і стійкі емоційні зв'язки, неквапливо і м'яко рухатися назустріч теплоті, довірі, близькості, але без різких фамільярностей, які викликають відповідну оборону. Психодраматичний простір повинен сприйматися як безпечний, такий, що прикриває від загроз зовнішнього світу. Він повинен стати сценою, на якій програються теми особистого простору, его-меж, автономії і т.д.

Інтенсивні переживання потребують міцних зовнішніх рамок, стійкого «полегшуючого середовища» (Д. Віннікот), який задає ігровий простір. Гра сприяє інтеграції психіки гравця і має цілющі якості як у повсякденному житті, так і в рамках психодрами.

Психодраматист організовує безпечний простір для учасників, які мають можливість винести назовні, заново прожити і позбавитися внутрішньої драми, відновити зруйнований внутрішній світ.

Про важливість міжособистісних стосунків дитини і дорослого, який допомагає їй, говорила ще Анна Фрейд: «Що б ми не починали робити разом з дитиною, навчаємо ми її арифметиці чи географії, виховуємо її чи аналізуємо, – ми повинні перш за все встановити певні емоційні стосунки між собою і дитиною. Чим важча робота, яку належить провести, тим міцніший повинен бути цей зв'язок».

Вихователь повинен не тільки враховувати ставлення дитини до себе, але й оволодіти мистецтвом створювати ці стосунки, педагогічно доцільно вибудовувати їх. Які ж повинні бути ці стосунки? Відповідь однозначна: якщо в «дорослій» психотерапії можливо досягти позитивних результатів як при позитивному, так і при негативному

перенесенні (трансфері), то під час роботи з дітьми обов'язковим є «позитивне перенесення», ніжна прихильність, яка багато в чому нагадує ставлення дитини до матері. І перший крок, який необхідно зробити назустріч дитині, – це прийняти її і приєднання до неї, висунення припущень (і не більше того), що дитина права в своїй установці по відношенню до оточуючих людей, якою б ця установка не була. Варто повторити слова Анни Фрейд, яка розповідає про досвід встановлення контакту з дитиною: «Моя перша мета полягала виключно в тому, щоб представляти інтерес для хлопчика ... Поступово я стала для нього не тільки цікавою і корисною людиною, але й дуже сильною особистістю, без допомоги якої він вже не міг обійтися. За допомогою цих трьох якостей я стала йому необхідною». Сучасні представники британської школи психоаналізу (М. Клейн, Д. Вінник, М. Балінт та ін.) вважають, що рушійна сила розвитку дитини – це афективні стосунки її з тими людьми, які турбуються про неї; умова ж осмисленості її особистого існування – це розділення з іншими людьми життєвого досвіду. На думку цих дослідників, в основі порушення розвитку особистості, появи агресивності, жорстокості лежать не тільки конфлікти, а й нестача емоційного тепла в ранньому віці. Особливо важливо враховувати це в роботі з дітьми – жертвами насильства: щоб допомогти їм відродитися, необхідно глибоко зрозуміти їх внутрішній світ і створити досвід коригуючої турботи, дати їм тепло, якого не вистачає, відігріти їх душу.

Аліса Міллер нагадує, що дитина може висловлювати свої почуття тільки в тому випадку, якщо поряд з нею знаходиться людина, яка її повністю приймає, розуміє і підтримує. Перш ніж починати роботу на досягнення результату, психолог повинен зуміти встановити з дитиною теплі емоційні стосунки, допомогти їй включитися в психодраматичну реальність і повірити в метод. Дитина може чинити опір, іноді може здаватися, що драматична дія тупцює на місці, але ведучий обов'язково повинен довіряти методам Я.Морено: вірити в те, що вони приведуть до успіху. Встановленню довіри заважають і культурні стереотипи: «розповісти про

жорстокість в сім'ї – означає зрадити близьких”, “не можна виносити сміття з хати» і т.п.

Психодрама має такі переваги:

- активність групи;
- поєднання інформації та емоційного ставлення до неї;
- підвищення рівня мотивації;
- здатність групи до колективного мислення та прийняття рішень;
- практична перевірка та закріплення отриманих знань.

Психодрама сприяє зміні поведінкового стереотипу людини.

Сталі поведінкові стереотипи виникають у людини внаслідок умов її життя та підтримуються системою рольових очікувань з боку оточення. Тому людині важко усвідомити, що саме в її звичній системі поведінкових реакцій потребує зміни, негативно впливає на ефективність діяльності. Психодраматична група створює модель соціальних стосунків, мініатюрне суспільство, у якому відбувається відверте та безпечне спілкування. Це дає учасникам можливість випробувати свої звичні стереотипи та отримати відверту інформацію щодо себе. Завдання керівника такої групи – створити відповідну атмосферу в групі та побудувати систему проблем і запитань, завдань або вправ, які б надавали учасникам можливість переглянути звичні стереотипи.

5.2.Принципи та правила роботи під час психодрами

Принципи психодраматичної роботи не відрізняються від моральних принципів психологічної допомоги взагалі. Вони базуються на гуманістично спрямованому та демократичному підході К. Роджерса, але їх застосування саме в роботі групи може спричинити як технічні, так і міжособистісні проблеми. Зупинимося докладніше на кожному з принципів.

Добровільність. Учасники психодраматичної групи та її ведучий беруть участь у роботі групи свідомо та з власної волі. Для багатьох психологів на сучасному етапі це радше мрія, а ніж реальний принцип. Інколи його порушують щодо керівника: «Ви –

шкільний психолог і зобов'язані провести тренінг з профілактики правопорушень!», «Ви – психолог нашого підприємства – негайно зробіть щось для мотивації праці». Але частіше проблеми, пов'язані з дотриманням цього принципу, виникають в учасників: адміністрація організації змушує їх прийти на тренінг (часто у свій вільний час) та набувати якихось умінь, що здаються керівникові корисними. Зрозуміло, що в таких випадках не лише порушується принцип добровільності, а й ефективність психодрами стає неприпустимо низькою. Тому, складаючи угоди із замовниками, слід врахувати практичні способи реалізації зазначеного принципу.

Рівноправність. Усі учасники тренінгу мають однакові права й обов'язки. Проблеми з дотриманням цього принципу виникають у корпоративних тренінгах, коли учасники мають різний професійний статус і переносять цю систему стосунків у межі психодрами. У групах особистісного зростання також виникає неформальна структура, яка порушує початкову рівноправність. Профілактикою подібних проблем може стати підбір однорідної групи й рефлексія того, як розподіл ролей впливає на рівноправність.

Активність відрізняє психодраму від інших форм навчання, зокрема лекції. Тренер має створювати відповідні умови для прояву активності групи, а учасники – спрямовувати власні зусилля на отримання практичного, емоційно-чуттєвого досвіду. Активність групи залежить від кількох чинників: рівня зацікавленості проблемою, рівня обізнаності, досвіду психодраматичної роботи, стосунків у групі та між групою і ведучим. Активність групи має природні коливання протягом дня. Головне – бути активним у групі, а не пасивним спостерігачем психодраматичного процесу.

Дослідницька позиція тісно пов'язана з принципом активності. Вона зумовлює відкритість до нового досвіду, здатність і прагнення активно спостерігати за власними особистісними змінами. Щоб учасники могли дотримуватися такої позиції, керівник не повинен

давати будь-яких оцінок; слід створити атмосферу поваги учасників до розбіжностей у сприйманні світу.

Конфіденційність – принцип індивідуальної психотерапії. Він спричинює великі проблеми в психодрамі. Насамперед керівник не має реальної можливості забезпечити дотримання цієї норми у спілкуванні учасників поза групою. Крім того, важко визначити, яка саме інформація, яка появляється у психодраматичному процесі, має конфіденційний характер: керівник має писати звіт, учасники - впроваджувати отримані навички; спілкування часто не закінчується під час психодрами, а продовжується під час навчання чи роботи. У психологічній практиці стало нормою використовувати інше ім'я під час занять з психодрамою, а також домовлятися щодо конфіденційності будь-якого чужого досвіду, отриманого під час психодраматичної дії.

Конфронтація – вміння йти на зіткнення поглядів, інтересів, переживань тощо. Учасники психодрами часто уникають конфронтації, боячись образити людину чи вчинити неправильно. Є й інша крайність – коли окремі учасники намагаються активно атакувати чи критикувати інших. Така поведінка повинна блокуватися керівником. Керівник повинен навчити йти на конфронтацію учасників групи (бажано на власному прикладі). Мотивом конфронтації в групі часто не є бажання надати допомогу учаснику. Приводом часто буває нудьга, потреба домінувати, віддячити комусь чи відхід від обговорення своєї проблеми. Керівник в цьому випадку повинен блокувати дуже часті запитання зондуючого характеру, плітки, безцеремонне втручання в інтимне життя певного учасника. Доречно запропонувати учасникам психодрами дослідити причини такої поведінки. Мета конфронтації – розвиток суб'єкта, а не виявлення його недоліків.

Багато принципів організації індивідуальної та групової корекції не нові. Різні автори успішно застосовували їх під час створення й ведення своїх тренінгових груп (для практичної реалізації вищезгаданих принципів). Сформулюємо їх так, як вони постали для нас і наших клієнтів.

Глобальні завдання будь-якої психодраматичної групи:

- 1) усвідомлення індивідуальної структури норм і переконань;
- 2) спостереження впливу певної індивідуальної структури на взаємодію з суспільством;
- 3) розширення та трансформація системи переконань для підвищення адаптивних можливостей;
- 4) розкриття творчих можливостей особистості й визначення переважного контексту творчого самовираження;
- 5) тренування навичок нової поведінки та спостереження за змінами своїх реакцій і реакцій оточення.

Технічні заходи, застосовувані до групи:

- 1) запровадження «семінарського імені»;
- 2) звернення до тренера й інших учасників групи на «ти»;
- 3) створення своєрідної субкультури групи з власними традиціями, правилами, термінами, відмінними від загальноприйнятих;
- 4) тривалість роботи групи 4-8 годин на день із «домашніми завданнями»;
- 5) чисельність групи в межах «малих груп» 7-15 учасників.

Внаслідок цього учасники групи виявляються «відокремленими» від усвідомлених стереотипів «правильної поведінки». Таке відокремлення потрібне для створення атмосфери творчого пошуку та гри, певного вікового регресу в учасників. У групі середовище має сприяти відкритому емоційному самовираженню всіх учасників у поєднанні з процесом усвідомлення стимулів, що зумовили ті чи інші емоційні реакції. Практично в усіх групах запроваджують певні правила поведінки протягом перебування на сесії. Ці правила складають водночас традицію та досить живу систему, яка розвивається. Ми наводимо **загальні правила**, які слід дотримуватися під час психодраматичної сесії:

- 1) якщо виникають ускладнення, звертатися до керівника;
- 2) якщо партнер або керівник групи пропонує зробити щось неприйнятне чи спричинює неприйнятну емоційну реакцію, можна сказати: «Стоп!» – і вийти з вправи;

- 3) для того, щоб краще усвідомити свої реакції потрібна допомога партнерів або керівника, звертатися за допомогою;
- 4) будь-яка поведінка не може бути поганою чи хорошою, а може тільки зумовити будь-який результат. Слід уникати оцінних суджень з використанням моральних і соціальних критеріїв;
- 5) приймати себе та інших членів групи такими, якими вони є;
- 6) все відбувається лише «тут і зараз».
- 7) бути завжди відповідальним за свої слова і вчинки;
- 8) бути відвертим, щирим, спонтанним, креативним у спілкуванні;
- 9) максимально об'єктивувати власні емоційні стани, не критикувати їх;
- 10) не обговорювати групові події поза сесіями психодрами.

Природно, що на кожному конкретному занятті з психодрами ці правила

Доповнюються та модифікуються.

Участь в психодрамі часто супроводжується великими емоційними напруженнями, про це керівник групи повинен попередити учасників психодрами перед початком роботи.

Література

1. Барц Э. Игра в глубокое: введение в юнгианскую психодраму. М.: Класс, 2001. 212 с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Литур, 2001. 576 с.
3. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия. М.: Эксмо, 2008. 229 с.
4. Большаков В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, упражнения, игры. СПб.: Социально-психологический центр, 1996. 181с.
5. Вайс Дж. Как работает психотерапия. М.: Класс, 1998. 43 с.
6. Групповая психотерапия / под ред. Б. Карвасарского, С. Ледера. М.: Медицина, 1990. 121 с.
7. Калина Н.Ф. Основы психоанализа. К.: Векслер, 2001. 352 с.

8. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посібник. К.: МАУП, 2004. 192 с.
9. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / пер. с англ. М.: Рефо-бук; К.: Ваклер, 1997. 221 с.
10. Рожнов, В. Е. Психотерапия алкоголизма и других наркоманий : руководство по психиатрии. М.: Медицина, 1974. С. 242–258.
11. Чудаєва Н.В. Основи психологічного консультування: навч. посібник. ПП Жовтий, 2013. 352 с.
12. Яценко Т.С. Активна соціально-психологічна підготовка вчителя до спілкування з учнями. К.: Освіта, 1993. 208 с.

Глосарій

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

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

Протагоніст – учасник, що перебуває в центрі психодраматичної дії, який протягом сесії досліджує деякі аспекти своєї особистості.

Режисер або директор – той, хто разом із протагоністом визначає напрямок процесу й створює умови для постановки будь-якої індивідуальної драми. Директор виступає в ролі терапевта.

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 – у більшості випадків простір у приміщенні досить великий, щоб там могли відбуватися деякі фізичні переміщення, хоча в Біконе Морено побудував більше складну сценічну площадку, яка була спеціально розрахована на розігрування драми на декількох різних рівнях (див мал.).

«Теле» означає *двосторонній процес передачі емоцій між клієнтом і психологом*. Поняття теле описує двосторонній потік емоцій між всіма учасниками психодрами. Катарсис, або емоційне звільнення, що виникає в актора в психодрамі, є важливим щаблем у досягненні кінцевого результату – інсайту, нового розуміння наявної проблеми.

Поняття «теле» містить у собі негативні й позитивні почуття, що виникають між людьми в психодраматичній дії. Я.Морено

визначив це поняття як «емоційне взаємопроникнення» людей один в одного, цемент, що скріплює всю групу» (1945), «потік двосторонньої ефективності між індивідуумами» (1956). Інакше кажучи, поняття «теле» можна визначити як взаємозв'язок всіх емоційних проявів перенесення, контрперенесення й емпатії. У той час як емпатія – це як би однобічне «проникнення» однієї людини у внутрішній світ іншої людини, «теле» – це взаємний обмін емпатіями й визнаннями. Коли члени групи міняються ролями або намагаються подивитися на світ чужими очима, вони втягуються у стосунки «теле».

Катарсис – звільнення людини від надмірно сильних емоційних переживань. Хоча в психодрамі використовується поняття катарсису в тому значенні, яке визначив Арістотель, – емоційне потрясіння й внутрішнє очищення (у цьому ж значенні використав поняття катарсису й З.Фрейд, описуючи афективну розрядку при гіпнотичному лікуванні пацієнтів-стериків). Я.Морено розширив зміст поняття, поширюючи дію катарсису не тільки на глядачів, але й на акторів.

Інсайт – це вид пізнання, що веде до негайного розв'язання або нового розуміння наявної проблеми.

Розминка – це початкова стадія психодрами. Вона сприяє виникненню спонтанності й творчої активності учасників групи; полегшує спілкування між учасниками, збільшуючи почуття довіри й приналежності до групи за допомогою різних технік; допомагає членам групи сконцентрувати свою увагу на особистісних проблемах, над якими вони хотіли б попрацювати на поточній психодраматичній сесії.

Психодраматична дія – це стадія психодрами, коли протагоніст (за підтримкою й допомогою директора) займається дослідженням особистісних проблем. Для постановки драми не існує ніякого заздалегідь написаного сценарію; у кожний момент драматичної дії проявляється спонтанна творчість протагоніста, допоміжних осіб і директора. Як правило, ця стадія психодраматичного процесу починається з того, що протагоніст

разом з директором проясняють і уточнюють те, що збираються досліджувати.

Шерінг – остання стадія класичної психодрами, під час якої іде обговорення переживань учасниками психодраматичної сесії та протагоністом. Після повідомлення про свої емоційні реакції члени групи висловлюють протагоністові конкретні міркування й надають йому зворотний зв'язок. Залежно від цілей групи під час обговорення учасники можуть також давати теоретичні інтерпретації інших можливих способів дозволу конфліктів. Дуже важливо, щоб у процесі шерінгу учасники не «інтерпретували» проблеми, що відкрилися в емоційному стані протагоніста, який, зрозуміло, у цей момент може виявитися дуже ранимим. Під час шерінгу учасники групи, що грали ролі допоміжних осіб, можуть зняти із себе ці ролі. У процесі драми деякі з них часом відчують дуже сильні переживання, які виявляються позитивними – навіть при потенційно негативній або деструктивній ролі; почуття полегшення можна пережити вже тільки від того, що така роль виявилася не властивою людині в її повсякденному житті. Процес шерінгу дозволяє протагоністові (який може відчувати себе в повній ізоляції, перебуваючи у вкрай суперечливому стані) відчути свою спільність із іншими. До того ж на цій стадії своїми почуттями й думками можуть поділитися ті учасники групи, які під час психодраматичного процесу виявилися сильно схвильовані тим, що відбувається. На цьому етапі директор (як ведучий групи) одержує можливість визначити, на кого з учасників групи драматична дія здійснила особливо сильне враження, щоб підтримати їх і надихнути на дослідження власних проблем на наступних психодраматичних сесіях. Відкрите обговорення цих питань у групі дає їй учасникам відчуття впевненості й необхідну психологічну підтримку, а також сприяє прояву уваги й турботи всіма присутніми стосовно один одного.

Монолог – виклад людиною своїх почуттів, думок, начебто вона уголос (але при цьому письмово) радиться із самим собою -

коментування своїх дій у рольових іграх на початку, середині й наприкінці сцени.

Дублювання – m(al te ego) – другорядна особа відіграє роль протагоніста – «психологічний двійник» – його внутрішній голос. Дублер стоїть поруч, збоку від протагоніста (із протилежної від глядачів сторони). Потрібно домогтися відчуття психологічної єдності із протагоністом. Дублер імітує його фізично з метою: допомогти дублерові якнайглибше поринути в роль протагоніста; направити увагу дублера на фізичні ключі для того, щоб визначити психологічні ключі.

Репліки «убік» – розкриття внутрішніх думок, почуттів людини. Вводиться в дію, якщо протагоніст викладає події недостовірно, навмисне приховує правду. Завжди застосовується в сполученні з «виконанням ролі» і «діалогом». Звичайно говорить убік протагоніст, але може й другорядна особа, якщо бере участь дружина й інші люди, значущі для протагоніста. Тоді всі учасники можуть застосовувати репліки «убік».

Техніка порожнього стільця – протагоніст взаємодіє з уявленим кимсь або чимсь, представленим одним або декількома порожніми стільцями. Протагоніст розмовляє з кимсь у формі монологу або обміну ролями. Потім стілець займає другорядна особа, з ким протагоніст міг би спілкуватися, начебто уявлений хтось був тут. Обґрунтування: застосовується, коли протагоніст не готовий зустрітися зі здатними заподіяти біль обставинами.

Дзеркало – різновид імітації поведінки, розроблена для того, щоб забезпечити протагоніста живим дзеркалом. Вона здійснюється другорядною особою, що виконує роль протагоніста вплині короткого часу, а протагоніст спостерігає, вийшовши із простору дії. Іноді другорядна особа перебільшує деякі риси поведінки протагоніста. Техніка використовується в закритих сеансах.

Спонтанність – це поведінка чи почуття, які не регулюються впливом ззовні. В психодрамі немає зарання написаних ролей. Я. Морено вважав, що люди часто бояться безпосереднього і

емоційного спонтанного спілкування, але стверджував, що такому спілкуванню можна навчитися. Спонтанність досягається незапланованими і тому неочікуваними діями учасників психодрами. Тут не можна зупинятися для обдумування і узгодження відповідних реакцій, діяти приходиться так, як велить серце чи досвід, тобто спонтанно. Креативна ідея сама по собі «спонтанна», і якість, яку проявляє особистість в процесі матеріалізації такої ідеї, називається спонтанністю.

Якоб (Джеком) Леві Морено – австрійсько-американський психолог і психіатр, засновник психодрами (спонтанного театру), групової психотерапії, соціометрії.

**Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини**

Кафедра психології

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри психології**

_____ (_____)
(підпис) (прізвище та ініціали)

«_____» _____ 2020 року

ПСИХОДРАМА

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

**Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітня програма: 053 Психологія**

Факультет соціальної та психологічної освіти

2020-2021 навчальний рік

УДК 159.9 (076)

ББК. 8.3 я 73

Психодрама: Навчальна програма дисципліни для студентів з галузі знань: 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності: 053 Психологія. Умань: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, 2020. **12с.**

Розробники:

Н.В.Чудаєва, кандидат психологічних наук, доцент.

Г.О.Шулдик, кандидат психологічних наук, доцент.

Рецензенти:

Сафін О.Д., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

Сингаївська І.В., кандидат психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології університету «КРОК».

Навчальну програму схвалено на засіданні кафедри психології

Протокол №1 від 29 серпня 2020 року

Завідувач кафедри психології

(підпис)

()
(прізвище та ініціали)

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні науково-методичної комісії факультету соціальної та психологічної освіти

Протокол № 1 від 30 серпня 2020 року

Голова науково-методичної комісії факультету

(підпис)

()
(прізвище та ініціали)

©Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини, 2020 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки	Обов'язкова	
Модулів – 2	Спеціальність 053 Психологія	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: реферати, статті		Семестр	
Загальна кількість годин - 150		1-й	1-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 6	Освітній ступінь: Магістр Освітній ступінь: Бакалавр	20 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		20 год.	год.
		Лабораторні	
		0 год.	год.
		Самостійна робота	
		85 год.	53 год.
		Індивідуальні завдання:	
		25 год.	25 год.
		Вид контролю:	
	екз.(бакалаври)	залік (магістри)	

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 40/110

для заочної форми навчання – 12/78

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета. Ознайомити студентів з теоретичними основами психодрами, базовими поняттями та техніками роботи з різними особистісними і груповими проблемами, здійснити практичне засвоєння технології проведення психодраматичних сесій; через дію, інсценування виявити суперечності внутрішнього світу людини, перебороти травмуючі переживання, позбавитись ілюзій, відмовитись від неадекватних особистісних і соціальних ролей, змоделювати уявлюване бажане майбутнє.

Завдання. У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен здобути загальні та спеціальні **компетентності**.

Загальні компетентності:

- здатність застосовувати психологічні знання про психодраму у практичних ситуаціях;

- навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;

- здатність бути критичним і самокритичним;

- здатність приймати обґрунтовані рішення;

- здатність до спонтанності та творчості;

- здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії створення і розвитку психодрами, соціометрії та групової психотерапії;

- здатність формувати чи відновлювати власну самоцінність, відкоригувати самооцінку, сформувати ставлення до себе як незаперечної цінності;

- навички міжособистісної взаємодії;

- навички працювати в команді.

Спеціальні (фахові) компетентності:

- здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психодрами;

- знання та розуміння сфери застосовування психодрами, її специфіки, переваг і недоліків;

- здатність оволодівати знаннями про базові психодраматичні поняття, техніки і вправи, спрямовані на створення в групі атмосфери довіри і саморозкриття;

- знання та розуміння етапів психодрами;

- здатність самостійно аналізувати особистісні проблеми учасників психодрами, використовуючи різні психологічні теорії, які допомагають зрозуміти ці проблеми.

- здатність виявляти причини особистісних проблем протагоніста, використовуючи при цьому різні техніки психодрами;

- знання та розуміння функцій, якостей та етапів роботи ведучого, які пов'язані з практичним проведенням психодрами.

- здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел;

- здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження у процесі психодраматичної сесії;

- здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації;

- здатність організовувати та надавати психологічну допомогу засобами психодрами;

- здатність дотримуватися норм професійної етики;

- здатність до формування стійкої потреби в особистісному та професійному рості, у саморозкритті, самореалізації;

- самостійно використовувати різні техніки під час занять з психодрами;

- здійснювати безоцінне сприймання життєвої ситуації, запропонованої для розгляду протагоністом.

Очікувані результати навчання:

Знання і розуміння історії створення і розвитку психодрами, соціометрії та групової психотерапії; базових психодраматичних понять, технік; функцій ведучого психодрами; етапів психодрами; феноменів переносу, контрпереносу, емпатії, теле, інсайту, катарсису тощо.

Вміння проявляти безоцінне сприймання життєвої ситуації, запропонованої для розгляду протагоністом; уміння виявляти причини особистісних проблем та проблем протагоніста, використовуючи при цьому різні техніки психодрами.

Проявляти стійку потребу в особистісному професійному зростанні, у саморозкритті, самореалізації; проявляти здатність до спонтанності й творчості, володіти психологічними ролями, включення їх у процес власної життєдіяльності; проявляти власну самоцінність, відкориговану самооцінку, сформованість ставлення до себе як незаперечної цінності, прийняття себе.

Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки. Презентувати результати власних досліджень.. Пропонувати власні способи вирішення психологічних проблем у процесі психодраматичної сесії, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.

Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

2. Мова навчання:

Мова навчання: українська

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

Психодрама Я.Л.Морено, її теоретичні основи.

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

Поняття про психодраму. Я.Л.Морено – засновник психодраматичного методу. Історія виникнення психодрами, соціометрії і групової психотерапії. Основні напрямки психодрами. Соціометрія і психодрама.

Тема 2. Основні поняття психодрами

Рольова гра та основні ролі, які використовуються під час психодрами. Характеристика спонтанності, теле, катарсису, інсайту. Протагоніст, директор психодрами, сцена, глядачі, допоміжні Я. Основні ролі директора, як аналітика, режисера, терапевта, ведучого.

Тема 3. Стадії розвитку психодрами

Основні стадії (етапи) психодраматичної сесії: 1) розминка та її завдання; 2) психодраматична дія; 3) етап інтеграції, шерінгу (обговорення), зворотній зв'язок. Зміст, завдання кожного етапу, особливості роботи ведучого психодрами на кожній стадії, групові процеси. Особливості використання вправ, ігор, елементів психогімнастики для створення в групі атмосфери довіри і саморозкриття. Призначення і зняття ролей. Особливості організації сценічного простору.

Змістовий модуль 2.

Організація, етапи, принципи та правила роботи з групою на різних стадіях психодрами

Тема 4. Базові техніки психодрами

Характеристика базових технік: самопрезентація, виконання ролі, монолог, діалог, дублювання та множинне дублювання, обмін ролями, репліки “убік”, порожній стілець тощо. Показання та протипоказання використань різних технік.

Тема 5. Переваги, принципи та правила функціонування психодрами

Організаційні моменти проведення психодрами: вимоги до місця проведення, додаткове обладнання, тривалість, оптимальна чисельність, склад (гомогенний/гетерогенний). Групові принципи та правила роботи під час психодрами: добровільність, активність, рівноправність, дослідницька позиція, безоцінне ставлення, принцип “тут і зараз”, конфронтація, конфіденційність, форма

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Психодрама Я.Л.Морено, її теоретичні основи.												
Тема 1. Психодрама, соціометрія і групова психотерапія Я.Л.Морено		2	2		4	16		1	1		4	8
Тема 2. Основні поняття психодрами		4	4		4	16		1	1		4	10
Тема 3. Стадії розвитку психодрами		4	6		5	16		2	1		5	14
Разом за змістовим модулем 1	141	10	12		13	48	52	4	3		13	32
Змістовий модуль 2. Переваги, принципи та правила роботи на різних стадіях психодрами												
Тема 4. Базові техніки		6	4		6	20		1	2		6	12

психодрами												
Тема 5 Переваги, принципи та правила функціонування психодрами		4	4		6	17		1	1		6	9
Разом за змістовим модулем 2	109	10	8		12	37	38	2	3		12	21
Усього годин	150	20	20		25	85	90	6	6		25	53
Модуль 2												
ІНДЗ			-	-		-			-	-	-	
Усього годин	150	20	20		25	85	90	6	6		25	53

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Психодрама, соціометрія і групова психотерапія Я.Л.Морено	2
2	Основні поняття психодрами	4
3	Стадії психодрами	6
4	Базові техніки психодрами	4
5	Переваги, принципи та правила функціонування психодрами	4
Разом		20

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Психодрама, соціометрія і групова психотерапія Я.Л.Морено	16
2	Основні поняття психодрами	16
3	Стадії психодрами	16
4	Базові техніки психодрами	20
5	Переваги, принципи та правила функціонування психодрами	17
	Разом	85

8. Індивідуальні завдання

Написання рефератів з рекомендованих тем:

1. Актуальні проблеми психодрами і соціометрії
2. Основні напрямки психодрами
3. Розминка у психодрамі
4. Психодраматична спіраль як спосіб аналізу психодраматичного процесу
5. Взаємодія з символом лабіринта як вид психодраматичної розминки
6. Використання психодрами і гештальт-методу у практичній роботі психолога
7. Використання психодрами і психоаналізу у практичній роботі психолога
8. Психодрама, центрована на темі

9. Психодрама, центрована на протагоністові
10. Психодрама, центрована на групі
11. Використання психодраматичних прийомів у п'єсах
12. Психодраматичні прийоми роботи з казкою
13. Імпровізаційна гра
14. Огляд психодраматичних технік
15. Розуміння особистісної проблеми засобами психодрами
16. Формування психологічної стійкості засобами психодрами
17. Проблема опору в групі, види опору, засоби боротьби з ними
18. Трансактна психодрама
19. Мак-Ніл. Техніка «Батьківське інтерв'ю».
20. Інтеграція психодрами з іншими підходами у психології

9. Методи навчання

Лекції, практичні заняття з використанням розминок, рольових ігор, різноманітних психодраматичних технік: самопрезентація, монолог, діалог, обмін ролями, множинне дублювання, порожній стілець тощо. Використання студентами інтерактивного комплексу дисципліни за допомогою дистанційної системи Moodle.

10. Методи контролю

Усне опитування, колоквиуми, поточне тестування, письмовий підсумковий контроль, екзамен (залік)

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Оцінки **«відмінно» (А)** заслуговує слухач, який виявив всебічні, системні й глибокі знання та розуміння навчального матеріалу і вміння вільно виконувати передбачені програмою завдання, ознайомлений з основною і додатковою психологічною літературою.

Зазвичай, оцінка **«відмінно»** ставиться студентам, які засвоїли взаємозв'язок основних категорій і понять психології вищої школи, усвідомлюють значення наукових знань для організації педагогічного процесу та науково-педагогічної діяльності викладача, творчо використовують їх при розв'язанні ситуаційних психолого-педагогічних завдань.

Оцінки **«добре» (ВС)** заслуговує студент, який виявив повне знання та розуміння навчального матеріалу, успішно виконав передбачені програмою завдання, засвоїв рекомендовану основну психологічну літературу.

Як правило, оцінка **«добре»** виставляється студентам, які засвідчили системні знання та розуміння з психології вищої школи і здатні до їх самостійного поповнення та оновлення під час подальшої навчальної роботи і професійної діяльності. Одночасно вони допустили несуттєві неточності, пропуски, помилки, які змогли самостійно виправити.

Оцінки **«задовільно» (ДЕ)** заслуговує студент, який виявив знання та розуміння основного навчального матеріалу в обсязі, потрібному для подальшого навчання і майбутньої роботи за професією, частково справився з виконанням передбачених програмою завдань, ознайомлений із частиною рекомендованої основної психологічної літератури.

Зазвичай, оцінка **«задовільно»** виставляється студентам, які допустили суттєві помилки у відповіді на семінарському занятті, іспиті або при виконанні тестових завдань, але продемонстрували здатність усунути ці помилки за допомогою викладача.

Оцінка «незадовільно» (*Fx*) виставляється студентові, який виявив значні прогалини в знаннях основного навчального матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не знайомий з основною психологічною літературою.

Як правило, «незадовільна» оцінка виставляється студентам, у яких відсутні знання з психології вищої школи або їх недостатньо для продовження навчання чи початку професійно-педагогічної діяльності.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1					Модуль 2 (ІНДЗ)	Підсумковий контроль	Сума
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2		20 балів	20 балів	100 балів
T1	T2	T3	T4	T5			
12 балів	12 балів	12 балів	12 балів	12 балів			

T1, T2 ... T5 – теми змістових модулів.

13. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
69-74	D	задовільно	
60-68	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

14. Методичне забезпечення

Мультимедійні засоби (електронні підручники, словники, енциклопедії, відео-, та аудіо матеріали; ресурси Інтернету, мультимедійні дошки, метафоричні зображення). Використання системи дистанційного навчання “Moodl”, яка є засобом отримання студентами необхідної інформації, активізації, комунікації, перевірки знань, умінь та навичок.

15. Рекомендована література

Основна

1. Золотовицький Р. А. Организационная арттерапия и тренин. Социодрама и социометрия в работе с организациями. М.: Морено-Институт, 2003. 208 с.

2. Келлерман П. Ф. Психодрама крупным планом. Анализ терапевтических механизмов / пер. с англ. М.: Класс, 1998. 240 с.
3. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама / пер. с англ. М.: Класс, 1993. 222 с.
4. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено / пер. с нем. М.: Прогресс; Универс, 1994. 352 с.
5. Морено Я. Л. Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе / пер. с англ. М.: Академический Проект, 2001. 384 с.
6. Морено Дж. Театр спонтанности / пер с англ. Красноярск: Фонд Мент. Здоровья, 1993. 125 с.
7. Морено Я. Психодрама / пер. с англ. М.: Психотерапия, 2008. 496 с.
8. Обухов Я. Основы символдрамы. Вступ до основного ступеня. Главник, 2007. 112 с.
9. Психодрама: вдохновение и техника / под ред. П. Холмса, М. Карп. /пер. с англ. М.: Класс, 1997. 288 с.
10. Холмс П. Внутренний мир снаружи. Теория объектных отношений и психодрама / пер. с англ. М.: Класс, 1999. 288 с.
11. Чудаева Н.В., Шулдик Г.О. Психодрама. Курс лекцій : навчальний посібник для студентів педагогічних вузів, Умань : ПП Жовтий, 2014. 157 с.
12. Чудаева Н.В., Шулдик Г.О. Психодрама. Курс лекцій : навчальний посібник для студентів педагогічних вузів. МОН України, Уманський держ.пед.у-тет імені Павла Тичини, Ф-тет соціальної та психологічної освіти, К-ра психології. Умань : Візаві. 2019. 166 с.
13. Шутценбергер А. А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. 240 с.
14. Эрлахер-Фаркас Б. Монодрама. Исцеляющая встреча. От психодрамы к индивидуальной терапии. К.: Ника-Центр, Эльга, 2004. 292 с.

Допоміжна:

1. Айхингер А., Холл В. Детская психодрама в индивидуальной и семейной психотерапии в детском саду и школе / пер. с нем. М.: Генезис, 2005. 336 с.
2. Акерман С. Психодрама ориентированная на группу. *Московский психотерапевтический журнал*. 1993. N 4.
3. Актуальные проблемы психодрамы и социометрии : материалы международной научно-практической конференции по психодраме и социометрии (Морено-Фестиваль 2001). Ростов-на Дону, 2001.
4. Алексеев Н. Г. Встреча психодрамы и «ОДИ». *Московский психотерапевтический журнал*. 2004. № 2. С. 74-92.
5. Барц Э. Игра в глубокое. Введение в юнгианскую психодраму / пер. с нем. М.: Класс, 1997. 144 с.
6. Барышева А. Выпускать ли джина из бутылки? (Психодраматические техники в работе с персоналом организаций). *Московский психотерапевтический журнал*. 2004. № 2. С. 116-124.
7. Блатнер А. К вопросу о полезности философии развития. *Московский психотерапевтический журнал*. 2004. № 2. С. 125-127.
8. Блатнер Г. А. Психодрама, ролевая игра, методы действия. В 2-х ч. Пермь, 1993. Ч.1. 88 с.; Ч. 2. 107 с.
9. Бурлачук Л. Ф., Грабская И. А., А. С Кочарян. Основы психотерапии. К.: Ника-Центр; М.: Алетейа, 1999. – 320 с. (глава «Психодрама»).
10. Горнева О. А. Взаимодействие с символом лабиринта как вариант психодраматического разогрева. *Журнал практического психолога*. 2003. № 6. С. 28-30.

11. Горностай П. П. Ресурсы женственности и мужественности. *Журнал практического психолога*. 2003. № 6. С. 51-55.
12. Гриншпун И. Б. Идеи Дж. Л. Морено в контексте развития западноевропейской и североамериканской психологии XX столетия. *Журнал практического психолога*. 2003. № 6. С. 131-140.
13. Гриншпун И. Б. Психодрама // Основные направления современной М.: Когнитивный Центр, 2000. С. 301-342.
14. Гройсман А. Л. Понятие о психодраме. Медицинская психология: лекции для врачей слушателей курсов последипломного образования. М.: Магистр, 1996. С. 161-167.
15. Долгополов Н. Футиропрактика: опыт взаимодействия гештальт-метода и психодрамы. *Гештальт и психодрама в работе со взрослыми и детьми*. Москва-Новосибирск, 1998.
16. Долгополов Н. Путешествие в будущее: изменение настоящего. *Журнал практического психолога*. 2003. № 6. С. 78-90.
17. Заболотная А. В. Путешествие во времени. *Московский психотерапевтический журнал*. 2004. № 2. С. 93-98.
18. Золотовицкий Р. А. Моренопрактики. Обзор практики применения методов Я. Л. Морено. Ростов-на-Дону. Москва - Гейдельберг, 2001. 59 с.
19. Кадыров И. М. Психодрама и психоанализ: два театра для психической драмы *Московский психотерапевтический журнал*. 1996. № 1. С. 5-20.
20. Коломинский Я. Л. Психодраматические встречи. *Журнал практического психолога*. 2003. № 6. С. 122-130.
21. Кравец С. «Молчанье – это будущее дней...» (о «мягком» методе преподавания психодрамы в вузе). *Журнал практического психолога*. 2003. № 6. С. 56-59.
22. Кузнецова Е. А. Возможности психодрамы в преподавании английского языка. *Журнал практического психолога*. 2003. № 6. С. 60-61.
23. Лопухина Е. В. Психодраматическая техника «Зеркало темное – зеркало светлое». *Журнал практического психолога*. 2003. № 6. С. 16-19.
24. Михайлова Е. «Где кончается магия психодрамы?», или Role reversal без границ. *Журнал практического психолога*. 2003. № 6. С. 20-25.
25. Михайлова Е. Л. Психодрама: учебная программа и методические рекомендации. Методы современной психотерапии: учебное пособие. М.: Класс, 2001. С. 79-125.
26. Морено Я. Л. Лечение психозов методом психодрамы. *Журнал практического психолога*. 2003. № 6. С. 97-113.
27. Морено Я. Л. Происхождение и основы межличностной теории социометрии и микросоциологии. *Журнал практического психолога*. 2003. № 6. С. 114-121.
28. Морено Я. Л. Зеркало Т. Обзор психодраматических техник. *Московский психотерапевтический журнал*. 1993. № 1. С. 47-62.
29. Морено З. Т. Психодрама. Психотерапия – что это? Современные представления. М.: Класс, 2000. С. 345-347.
30. Морено З. Т. Психодрама: ролевая теория и концепция социального атома. Эволюция психотерапии. Т. 3. М.: Класс, 1998. С. 256-279.
31. Никитин О. Д. Театр спонтанности, или театр зрительских историй. *Московский психотерапевтический журнал*. 2004. № 2. С. 111-115.
32. Прукнер Х. Психодрама, соціометрія, рольові ігри: огляд методу. *Форум психіатрії і психотерапії*. 1999. Т. 1. С. 66-69.
33. Психодрама и групповой процесс / под ред. И. А. Гринберга. 1993. 57 с.
34. Ромек Е. Философия: инструкция по терапевтическому применению. *Московский психотерапевтический журнал*. 2004. № 2. С. 134-141.
35. Рудестам К. Групповая психотерапия. Изд 2-е. / пер. с англ. СПб.: Питер, 1998. 352 с. (глава «Психодрама»)

36. Саначина О. Обучение психодраме. Этапы приобретений. *Журнал практического психолога*. 2003. № 6. С. 62-66.
37. Симонова Е. Узоры на стекле. Об опыте соединения приемов эриксоновского гипноза и метода психодрамы в групповой работе. *Журнал практического психолога*. 2003. № 6. С. 12-15.
38. Техніки психодрами в психокорекційній роботі : методичні рекомендації. Луцьк: Вид-во ВДУ «Вежа», 1996 р. 32 с.
39. Щурова К. Некоторые мифы о психодраме. *Журнал практического психолога*. 2003. № 6. С. 5-11.

Інформаційні ресурси

1. www.psychodrama.ru
2. azps.ru/ptherapy
3. migip.ru
4. www.psychodrama.kiev.ua

Завдання для самостійної роботи

1. Можливості та переваги психодраматичного методу.
2. Вимоги до техніки рольових ігор.
3. Обґрунтування технік: монолог, дублювання.
4. Обґрунтування техніки пустого стільця.
5. Обґрунтування техніки «дзеркало».
6. Характеристика підгрупи загальних технік: «крок у майбутнє», «повернення часу», «тест на спонтанність».
7. Відновлення довіри у дітей, які стали жертвами насильства.
8. Відтворення через дію подій з життя дитини, яка перенесла насильство.
9. Побудова моделі моведінки дитини, яка пережила насильство.
10. Підбір та опис 8-10 вправ для розминки.
11. Законспектувати: Холмс П. Классическая психодрама // Інтерактивний комплекс. Хрестоматії;
12. Законспектувати: Лейтс Г. Психодрама: теорія и практика // Інтерактивний комплекс. Хрестоматії;
13. Законспектувати: Морено Я.Л. Театр спонтанности // Інтерактивний комплекс. Хрестоматії;
14. Законспектувати: Горноста́й П.П. Весь мир – театр: психодрама и XX век // Інтерактивний комплекс. Хрестоматії;
15. Законспектувати: Кипнис М. Драматерапия // Інтерактивний комплекс. Хрестоматії

Список рекомендованої літератури

1. Айхингер А., Холл В. Психодрама в детской групповой терапии / пер. с нем. М.: Генезис, 2003. 256 с.
2. Айхингер А., Холл В. Детская психодрама в индивидуальной и семейной психотерапии в детском саду и школе / пер. с нем. М.: Генезис, 2005. 336 с.
3. Барц Э. Игра в глубокое. Введение в юнгианскую психодраму / пер. с нем. М.: Класс, 1997. 144 с.
4. Блатнер Г. А. Психодрама, ролевая игра, методы действия. В 2-х ч. Пермь, 1993. Ч. 1. 88 с.; Ч. 2. 107 с.
5. Золотовицкий Р. А. Организационная арттерапия и тренинг. Социодрама и социометрия в работе с организациями. М.: Морено-Институт, 2003. 208 с.
6. Играть по-русски. Психодрама в России: истории, смыслы, символы / Сост. Е. В. Лопухина, Е. Л. Михайлова. М.: Класс, 2003. 320 с.
7. Келлерман П. Ф. Психодрама крупным планом. Анализ терапевтических механизмов / пер. с англ. М.: Класс, 1998. 240 с.
8. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама / пер. с англ. М.: Класс, 1993. 222 с.
9. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено / пер с нем. М.: Прогресс; Универс, 1994. 352 с.
10. Морено Р. Ф. История Доктора: Джей Л. Морено – создатель психодрамы, социометрии и групповой психотерапии / пер. с англ. М.: Класс, 2001. 224 с.
11. Морено, Я. Л. Социометрия. Экспериментальный метод и наука об обществе / пер. с англ. М.: Академический Проект, 2001. 384 с.
12. Морено Дж. Театр спонтанности /пер с англ. Красноярск: Фонд Мент. Здоровья, 1993. 125 с.
13. Петрушин С. В. Большая контактная группа : монография / Петрушин С. В. СПб.: Речь, 2010. 255 с.
14. Прокоф'єва О. О. Особливості викладання дисципліни

«Психодрама». Наукове періодичне видання Український психолого-педагогічний науковий збірник. *Науковий журнал № 3 (03) грудень 2014.*с.163-171.

15. Психодрама: вдохновение и техника / под ред. П. Холмса, М. Карп / пер. с англ. М.: Класс, 1997. 288 с.

16. Холмс П. Внутренний мир снаружи. Теория объектных отношений и психодрама / пер. с англ. М.: Класс, 1999. 288 с.

17. Шутценбергер А.А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциогаммы М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. 240 с.

18. Эрлахер-Фаркас Б., Йорда К. Монодрама: Исцеляющая встреча. От психодрамы к индивидуальной терапии К.: Ника-Центр, Эльга, 2004. 292 с.

19. Акерман С. Психодрама, ориентированная на группу. *Московский психотерапевтический журнал.* 1993. № 4.

20. Актуальные проблемы психодрамы и социометрии / Материалы международной научно-практической конференции по психодраме и социометрии (Морено-Фестиваль 2001). Ростов-на Дону, 2001.

21. Алексеев Н.Г., Семенов В.В. Встреча психодрамы и «ОДИ». *Московский психотерапевтический журнал.* 2004. № 2. С. 74-92.

22. Барышева А. Выпускать ли джина из бутылки? (Психодраматические техники в работе с персоналом организаций). *Московский психотерапевтический журнал.* 2004. № 2. С. 116-124.

23. Блатнер, А. К вопросу о полезности философии развития. *Московский психотерапевтический журнал.* 2004. №2. С. 125-127.

24. Бурлачук Л.Ф., Грабская И.А., Кочарян А.С. Основы психотерапии. К.: Ника-Центр; М.: Алетейа, 1999. 320 с. (глава «Психодрама»).

25. Горнева О.А. Взаимодействие с символом лабиринта как вариант психодраматического разогрева. *Журнал практического психолога.* 2003. № 6. С. 28-30.

26. Горностай П.П. Ресурсы женственности и мужественности

Журнал практического психолога. 2003. № 6. С. 51-55.

27. Гриншпун И.Б. Идеи Дж. Л. Морено в контексте развития западноевропейской и североамериканской психологии XX столетия /И.Б.Гриншпун. *Журнал практического психолога.* 2003. № 6. С. 131-140.

28. Гриншпун И. Б. Морозова Е. А. Психодрама / *Основные направления современной психотерапии.* М.: Когито-Центр, 2000. С. 301-342.

29. Гройсман А.Л. Проблемы ролевой психотерапии. *Психологические механизмы регуляции социального поведения.* М.: Наука, 1979. С. 175-203.

30. Гройсман А.Л. Понятие о психодраме. Медицинская психология: лекции для врачей слушателей курсов последипломного образования. М.: Магистр, 1996. С. 161-167.

31. Долгополов Н. Футуропрактика: опыт взаимодействия гештальт-метода и психодрамы. Гештальт и психодрама в работе со взрослыми и детьми. Москва - Новосибирск, 1998.

32. Долгополов Н. Путешествие в будущее: изменение настоящего. *Журнал практического психолога.* 2003. № 6. С. 78-90.

33. Заболотная А.В. Путешествие во времени. *Московский психотерапевтический журнал.* 2004. № 2. С. 93-98.

34. Золотовицкий Р.А. Моренопрактики. Обзор практики применения методов Я. Л. Морено. Ростов-на Дону - Москва - Гейдельберг, 2001. 59 с.

35. Кадыров И.М. Психодрама и психоанализ: два театра для психической драмы. *Московский психотерапевтический журнал.* 1996. № 1. С. 5-20.

36. Коковкина М. С. Психодраматические приемы в пьесе А. Вампилова «Утиная охота». *Журнал практического психолога.* – 2003. № 6. С. 91-96.

37. Коломинский Я.Л., Семенов В.В. Психодраматические встречи. *Журнал практического психолога.* 2003. № 6. С. 122-130.

38. Краве, С. Молчанье – это будущее дней... (о «мягком» методе преподавания психодрамы в вузе). *Журнал практического*

психолога. 2003. № 6. С. 56-59.

39. Кузнецова Е.А. Возможности психодрамы в преподавании английского языка. *Журнал практического психолога*. 2003. № 6. С. 60-61.

40. Лопухина Е. В. Психодраматическая техника «Зеркало темное – зеркало светлое». *Журнал практического психолога*. 2003. № 6. С. 16-19.

41. Михайлова Е. Где кончается магия психодрамы?, или Role reversal без границ. *Журнал практического психолога*. 2003. № 6. С. 20-25.

42. Михайлова Е.Л. Психодрама: учебная программа и методические рекомендации. Методы современной психотерапии: учебное пособие. М.: Класс, 2001. С. 79-125.

43. Морено Зерка Т. Обзор психодраматических техник. *Московский психотерапевтический журнал*. 1993. №1. С. 47-62.

44. Морено З. Т. Психодрама. Психотерапия – что это? Современные представления. М.: Класс, 2000. С. 345-347.

45. Морено З. Т. Психодрама: ролевая теория и концепция социального атома. Эволюция психотерапии. Т. 3. М.: Класс, 1998. С. 256-279.

46. Никитин О.Д. Театр спонтанности, или театр зрительских историй. *Московский психотерапевтический журнал*. 2004. № 2. С. 111-115.

47. Осухова Н.Г. Играем «Гамлета». *Московский психотерапевтический журнал*. 2004. № 2. С. 99-110.

48. Рудестам К. Групповая психотерапия / пер. с англ. Изд 2-е. СПб.: Питер, 1998. 352 с. (глава «Психодрама»).

49. Техніки психодрами в психокорекційній роботі : методичні рекомендації. Луцьк: Вид-во ВДУ «Вежа», 1996. 32 с.

50. Щурова К. Некоторые мифы о психодраме. *Журнал практического психолога*. 2003. № 6. С. 5-11.

51. Dogan T. The effects of psychodrama on young adults' attachment styles *Arts in Psychotherapy*, 37 (2), 2010. pp. 112-119.

52. Kipper D.A, Ritchie, T.D. The effectiveness of psychodramatic techniques: A meta-analysis. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 7,1, 2003. pp. 13-25.
53. Monit Cheung PhD University of Houston, Kim Alzate University of Houston, Peter Viet Nguyen PhD Virginia Commonwealth University. Psychodrama Preparation for Internship. *Practice Digest*. Volume 2.2. October 2012.
54. Nicholas M. Introduction to the special issue on psychodrama With some comments on Moreno's concept of spontaneity. *Group*, 33(4). 2009. Pp. 291-295.

ДОДАТКИ

Додаток А

Психодраматична техніка:

«Дзеркало темне – дзеркало світле».

У практиці роботи психологів часто зустрічається проблема клієтів, яка полягає в неприйнятті себе, свого образу «Я». Негативне, а нерідко агресивне ставлення до себе, до своїх особистісних якостей, до свого тіла й зовнішності, має численні наслідки в їх реальному житті. У роботі з такими особистостями перед психологом постає завдання подолання такого ставлення, досягнення внутрішнього прийняття себе, формування адекватного образу «Я». В якості одного з інструментів вирішення даного завдання пропонується розроблена О.В.Лопухіною структурована техніка психодраматичної зустрічі зі своїм відображенням: «Дзеркало темне – дзеркало світле». Ця техніка з певними модифікаціями може використовуватися і в індивідуальній роботі, але в психодраматичній групі вона може забезпечити найбільший ефект.

У ході розминки членам групи пропонується пригадати моменти свого життя, коли вони дивилися на себе в дзеркало і подобалися собі, відчували задоволення, і коли вони собі не подобалися, відчували невдоволення собою, роздратування, або навіть відразу до свого відображення. В якості протагоніста соціометрично чи директором вибирається член групи, який усвідомлює негативне ставлення до свого відображення як свою проблему. Протагоніст вибирає двох членів групи на ролі себе і свого відображення в дзеркалі, позначає межу між простором «реальності» і простором «за дзеркалом» і міняється ролями зі своїм відображенням у дзеркалі. Як правило, з ролі відображення слідує критичні, агресивні повідомлення про себе, неприйняття себе. Після отримання таких повідомлень від відображення протагоніст, будучи в цій ролі, повідомляє про свої почуття, наприклад безпорадності, суму, відчаю. Протагоніст, як правило, спонтанно значно збільшує особисту дистанцію від свого відображення. У цей момент директор задає протагоністу запитання «Хто говорив тобі це,

від кого ти чув подібне протягом свого життя?». У відповідь можуть бути названі один або кілька значущих інших людей, а також, в деяких випадках, узагальнені образи, що символізують певну соціальну групу (вчителі, родичі по батьківській лінії, чоловіки, жінки і т.д.) або навіть архетипічні фігури. Всі вони послідовно вводяться як персонажі, для кожного визначається своє місце в просторі за дзеркалом, і ці персонажі посилають свої негативні повідомлення протагоністу.

У ході роботи число персонажів може збільшуватися, у відповідь на запитання: «Хто ще говорив тобі це, від кого ще ти це знаєш, кого ще там не вистачає?». Директор прагне до того, щоб повідомлення виявлених персонажів у сумі містили всі основні пункти первісного звернення відображення і оцінювалися протагоністом як вичерпні: «Це все, що ти чуєш від свого відображення?». Відповідь: «Так». З кожним персонажем розігрується окремий діалог за допомогою послідовної зміни ролей. У ході кожного діалогу поступово відбувається усвідомлення приналежності самокритичного, самопринижуючого ставлення до себе інтроектуючим повідомленнями батьків чи інших значущих людей. Відбувається як би внутрішній поділ образу себе та інтроектів. У деяких діалогах протагоніст одразу відповідає заперечуючими повідомленнями, відмовою прийняти повідомлення від цього персонажу, і тоді директор пропонує ритуал виведення даного персонажа з простору за дзеркалом, в психодраматичний простір реальних стосунків протагоніста, де йому визначається відповідне нове місце. В інших діалогах, директор за допомогою дублювання і запитань протагоністу, що з'ясовують причини та обставини, пов'язані з таким негативним ставленням, допомагає йому прийти до прояснення стосунків з уявною особистістю, до суб'єктивного відокремлення його стосунків з цією особистістю від власного ставлення до себе, і, нарешті, до спростування (відкидання) відповідних повідомлень. Ця робота завершується тим же ритуалом виведення з дзеркала і знаходження нового місця.

По мірі послідовного виведення персонажів з задзеркального простору протагоніст, як правило, спонтанно наближається до дзеркала, скорочуючи дистанцію стосовно свого відображення. Далі, за

необхідності, з персонажами, виведеними із за дзеркала, може проводитися коротка психодраматична робота, наприклад, за допомогою техніки сімейної скульптури або соціограми. Цей етап роботи закінчується, за пропозицією директора, новим розміщенням в просторі «реальних» стосунків поза дзеркалом всіх персонажів по відношенню до себе. Протагоніст здійснює цю розстановку у відповідності зі своїм зміненим емоційним станом. Нова розстановка відображає більш конструктивну, в порівнянні з початковою розстановкою, систему стосунків протагоніста. Коли завершена нова розстановка персонажів, які не сприймали протагоніста, а в просторі за дзеркалом залишається тільки допоміжне «Я» – відображення протагоніста в дзеркалі, пропонується знову помінятися з ним ролями. Тут, з ролі відображення, протагоніст дає новий текст повідомлення – про прийняття, любов, позитивну оцінку. Діалог з відображенням продовжується і завершується, як правило, глибоким контактом, спонтанним рухом назустріч один одному і взаємними обіймами.

Після завершення цієї сцени директор запитує протагоніста про актуальний стан. Почуття та відчуття протагоніста виявляються досить позитивними, і серед них такі, як впевненість, спокій, радість, енергія, відчуття своєї цінності. Змінюється і сприйняття дзеркала, протагоністи кажуть, що «зеркало прояснилося», «було темним, а стало світлим», або що «воно було червонувато-коричневим, а тепер здається блакитним». Подібні висловлювання подали ідею для назви описуваної психодраматичної методики.

Для підкріплення зміненого образу «Я» проводиться наступний етап роботи. Директор просить допоміжне «Я», яке виконує роль відображення, повторити ще раз свої нові повідомлення про прийняття і любов, і запитує протагоніста, від кого протягом його реального життя він чув такі повідомлення. Протагоніст згадує таких людей, і за дзеркалом з'являється група позитивних персонажів. Після зміни ролей з кожним з них, протагоніст має можливість почути послідовний, а потім і одночасний хор голосів їх усіх.

Дана сцена в цілому є для нього вельми ресурсною. У ході цієї сцени протагоніст виявляє, що негативна частина його досвіду взаємин

з людьми закривала від нього реальний досвід достатньо хороших стосунків, який також був у його житті, і входить в контакт, на рівні усвідомлення й переживань, з позитивною частиною його досвіду. Потім всі персонажі ресурсної сцени послідовно виводяться протагоністом з дзеркального простору, і включаються до його соціального атому в психодраматичному просторі реальних стосунків. Вся робота в цілому завершується остаточною розстановкою всіх персонажів по відношенню до протагоніста, де кожному з них він визначає «правильнее» місце. Найчастіше ресурсні персонажі опиняються за спиною протагоніста. Нерідко негативні фігури стоять до нього обличчям на достатній відстані. У ряді випадків робота закінчується поворотом протагоніста і його групи підтримки в напрямку до його майбутнього життя, а підгрупи негативних фігур залишаються досить далеко позаду.

Техніка «Дзеркало темне – дзеркало світле», як відзначає Е.Л.Лопухіна, дає значущі терапевтичні результати. Її використання дозволяє точніше сфокусувати проблему клієнта, визначити джерела його критичного та відторгуючого ставлення до себе, виявити можливі напрямки подальшої роботи з клієнтом. У ході психодраматичного дослідження своїх стосунків зі своїм відображенням за допомогою даної техніки клієнти часто отримують важливі інсайти, переживається катарсис прийняття себе, досягається певна корекція образу «Я», цілющий контакт з ресурсними станами. Дана техніка може використовуватися не тільки як послідовна структурована методика. Після виявлення найбільш актуально значущих для клієнта негативних фігур, можна, не закінчуючи описану процедуру, перейти до розігрування звичайної психодрами, центрованої на клієнті.

(Лопухіна, Е. В. Психодраматическая техника «Зеркало темное–зеркало светлое». *Журнал практического психолога*. 2003. № 6. С. 16-19).

Додаток Б

Психодраматична техніка «Архетипічний оракул».

Ця техніка використовується в роботі з психологічною травмою зради.

1. Концептуальні основи техніки. Розширення арсеналу методичних засобів і технік роботи з психологічною травмою необхідно будь-якому постійно практикуючому психологу. Робота зі складним і глибоким травматичним матеріалом клієнта на певному етапі неминуче вимагає залучення додаткових джерел внутрішніх ресурсів. Техніка «Архетипічний оракул» пропонується в якості одного з інструментів підключення клієнтів до ресурсів колективного несвідомого. Дана техніка призначена, перш за все, для роботи в психотерапевтичній групі, але може застосовуватися також і в рамках індивідуального прийому. В основі розробленої структурованої психодраматичної техніки «Архетипічний оракул» лежать ряд ідей, взятих з робіт видатного культуролога, міфолога і психолога Джін Х'юстон і юнгіанівських аналітиків Роберта Мора і Дугласа Жіллетта. Джін Х'юстон – учений, філософ і викладач. Вона займається дослідженням людського потенціалу і розкриттям творчих здібностей. Більше тридцяти років Джін Х'юстон веде семінари, що допомагають учасникам відкривати нові способи сприйняття, мислення і творчості. Результати досліджень доктора Джін Х'юстон широко застосовуються в освітніх, соціальних і медичних програмах в США. У книзі «У пошуках коханого. Подорожі в міфологію і сакральну психологію» Джін Х'юстон пише про особливості терапевтичної роботи з «сакральною раною». Сакральною раною вона називає такий травматичний досвід у житті людини, який є значущою віхою процесу її індивідуалізації, серйозним випробуванням на шляху її духовного розвитку. Подібна рана приносить болісні переживання, коли біль здається нестерпним і страждання перевершують межі, які, на думку людини, можна пережити. Сакральна рана для своєї продуктивної переробки і зцілення, на думку Джін Х'юстон, вимагає постановки пережитого досвіду в надіндивідуальний архетипний контекст, контекст колективного несвідомого, «причитування» архетипічного «Великого Сюжету» у подіях своєї особистої історії. Джін Х'юстон вважає, що через розкриття «Великого сюжету», захованого і

невидимого для звичайної свідомості, відбувається трансформація страждання. «Не будучи пов'язаними з міфом або з великим сюжетом, ми намагаємося «зрозуміти» наш біль або знайти йому полегшення якнайшвидше і як можна простіше. Ми починаємо не схвалювати або мстити тому злу, яке було по відношенню до нас. Але при цьому ми відвертаємося від власної душі». Сприйнятий через призму «Великого Сюжету», травматичний досвід конкретної людини, знаходить для неї інший, високий особистісний сенс. Цей знову знайдений сенс не тільки допомагає впоратися з психологічними наслідками травми, але і знайти в пережитому драматичному досвіді джерело особистісного та духовного розвитку.

Джін Х'юстон в якості одного з технічних прийомів такої роботи з сакральною раною пропонує клієнту спочатку розповісти історію про травматичну подію свого життя, і про те, що їй передувало, тобто розповісти, що з нею дійсно відбулося, а потім переказати цю історію в третій особі у формі міфу чи казки. Причому сам клієнт як головний герой оповідання може в цьому міфі приймати роль будь-якого персонажу, який здається йому найбільш підходящим: людини, тварини, рослини і.т.д.

Автору розповіді дозволяється змінити глибинний сюжет, міф, пройти до свого природного завершення, таким чином додавши завершення своїй історії, придуманої відповідно до законів міфу. Суттєво, щоб ця нова розповідь про драматичні події свого життя набула символічного вимірювання і стала більш універсальною за характером, ніж сама вихідна життєва історія. Кожна фігура і кожна ситуація в такій розповіді архетипічні. Цю викладену протагоністом у вигляді міфу історію про травматичну подію, повинен вислухати партнер, причому в особливій ролі «Вищого Свідка». Партнер, який слухає (член психотерапевтичної групи при роботі в парах, або психолог в рамках індивідуальної сесії) – не утішник і не терапевт. «Вищий Свідок» урочисто, спокійно, терпляче і співчутливо слухає і може поставити кілька запитань на поглиблення усвідомлення власного досвіду протагоніста. У процесі придумування і розповіді, автор історії піднімає пафос свого страждання до рівня міфу і може переглянути

свою особисту втрату або трагедію як еволюційну і трансформаційну подію.

Це означає, пише Джін Х'юстон, що він підніме свій сюжет «з рівня «це я» до рівня «це ми», дозволяючи рівнем «я є» вести цей процес». Просунувшись глибше в простір «це ми», людина здатна побачити існуючі на міфічному рівні зразки розуміння і виявити нові шляхи розуміння сенсу подій свого життя. Вона отримує можливість зрозуміти, «*що* або *хто* намагається народитися в ній за допомогою отриманої нею рани і пережити силу відродження і трансформації, притаманну «Великому сюжету» в її житті».

Поєднання психодраматичної технології та ідей Джін Х'юстон про необхідність розкриття в особистому досвіді «Великого Сюжету» і його архетипного змісту дає продуктивні психотерапевтичні результати. Таке поєднання може бути практично реалізовано в різних напрямках і різноманітними конкретними способами.

В якості «архетипічного оракула» була обрана група чотирьох основних архетипів, представлених у відомій книзі Роберта Мора і Дугласа Жіллетта «Король, Воїн, Маг і Закоханий». Ці чотири архетипи були описані в даній книзі як цілісна система аспектів, складових чоловічої психології. Але як зазначають самі автори, ті ж архетипи можуть бути віднесені і до жіночої психології, тобто вони мають універсальний характер. Існує навіть окрема психотерапевтична школа («Робота з тінню»), в рамках якої дана система архетипів практично використовується як універсальна. Суть техніки «Архетипічний оракул» полягає в отриманні відповідей на запитання протагоніста від чотирьох архетипних фігур за допомогою психодраматичної взаємодії з кожною з них. У майстерні «Уроки зради» ця техніка була використана для роботи з психологічними наслідками зради. До типових негативних наслідків пережитої зради можна віднести наступні: відчай і біль; бажання помсти і гнів; безпорадність і безсилля; знецінення взаємин, глибоке розчарування в них; відмова від важливої частини своєї особистої історії. Переживши зраду, людина нерідко схильна бачити тільки темну сторону життя (замість властивих життю полярності і багатозначності). На зміну зруйнованому ідеалізму приходять цинізм,

заперечення важливих життєвих цінностей – любові, дружби, професії. Водночас, Джін Х'юстон стверджує, що уроки зради завжди містять послання про те, що речі ширше, ніж вони здаються. Зрада приводить нас до трагедії, яка вимагає нашого підйому на велику висоту. Дивлячись на зраду, ми можемо помітити, що вона дала нам необхідний “поштовх” до того, щоб залишити прихильності, установки і моделі поведінки, яким прийшов кінець. Залишити, щоб осмислити життя по новому, вибудувати свій світ знову і йти далі. А на основі розуміння далі ми приходимо до прощення і перевтілення.

2. Опис психодраматичного техніки «Архетипічний оракул» для роботи з темою зради.

На початку розминки директор просить членів групи закрити очі і в ході короткої медитації пропонує згадати ті моменти свого життя, коли вони зіткнулися із зрадою, свої почуття які були тоді і виникають сьогодні при згадці про ці моменти. Кожен повинен вибрати ту зраду, яка завдала дійсно серйозну рану, залишила в душі найбільш глибокий травматичний слід. Далі відбувається розминка в парах. У кожній парі, спочатку одна людина розповідає іншій історію про свою болючу зраду, про те, що з нею дійсно відбулося, що передувало зраді, як подія вплинула на неї, її подальше життя, про свої сьогоднішні почуття та переживання, які пов'язані з травматичним досвідом зради. Потім інша людина розповідає свою історію першій.

Партнер розповідача повинен вислухати його історію в ролі «Вищого свідка», тобто урочисто, спокійно, терпляче і співчутливо, при необхідності задаючи лише декілька запитань для розуміння. Після розповіді «Вищий свідок» запитує розповідача: «Які були наслідки, хороші і погані цієї зради у вашому житті? Щоб ви хотіли змінити в цьому руслі?». Після завершення розминки в парах, ті члени групи, які хотіли б попрацювати з негативними психологічними наслідками травми зради, просунулися до завершення процесу переробки цієї травми, впоратися з залишками важких почуттів від пережитого негативного досвіду, заявляють про своє бажання бути протагоністом. Тут же коротко пояснюється суть запропонованої техніки «архетипічний оракул». Потім обирається протагоніст. Далі директор

проводить фокусування проблеми, з'ясовує зміст актуальних переживань протагоніста, пов'язаних з наслідками зради (наприклад, почуття помсти, гніву, безпорадності, суму, відчаю) і мети роботи. Ще перед початком розминки в середину кімнати ставляться 4 стільці. На кожному – по дві кольорових хустки відповідних кожному з чотирьох архетипічних фігур. Для Короля – пурпуровий і жовтий (золотий), для Воїна – червоний і жовтогарячий, для Мага – чорний і білий, і для Закоханого – блакитний та рожевий.

Перш, ніж приступити до психодраматичної частини роботи, директор робить концептуальний вступ – коротко розповідає протагоністу і групі про значення звернення до архетипічних фігур для роботи з наслідками травми і, підходячи по черзі до кожного стільця, описує по черзі основні характеристики і функції чотирьох архетипів. Відповідні описи були складені на основі матеріалу згаданої вище книги Мора і Жіллетта. Після того, як протагоніст познайомився, таким чином, з чотирьома архетипними фігурами, йому пропонується вибрати собі дублера і допоміжних «Я» на кожену роль. Одна з двох хусток залишається на стільці, другу хустку протагоніст накидає на учасника групи, який грає відповідну роль. Для введення допоміжного «Я» у відповідну роль, бажане також вручення йому протагоністом символічних предметів, що належать персонажу (корона короля, меч воїна, загострений капелюх мага, гірлянда квітів закоханого і т.д.).

П'ятий стілець, який ставиться далі від поставлених чотирьох, належить тій ролі, з якою у протагоніста незавершені стосунки, в даному випадку – ролі зрадника, на цьому стільці – хустка певного кольору. Для зрадника можна запропонувати коричневу хустку. Один з членів групи вводиться протагоністом і на цю роль, також з накиданням хустки. Директор пропонує протагоністові звернутися до кожного з чотирьох архетипових фігур з одними і тими ж запитаннями: «Що мені тепер робити зі своїми почуттями (перераховуються), які все ще зі мною?»; «Що означає для мене все те, що зі мною сталося?»; «Як мені використовувати те, що сталося зі мною, свій травматичний досвід для свого особистісного розвитку та духовного зростання?»; «Що мені робити далі у своєму житті?».

Протагоністу пропонується вибрати фігуру, до якої він хотів би звернутися в першу чергу. Він задає їй свої запитання, потім слідує зміна ролей і протагоніст спонтанно з ролі, наприклад, короля, відповідає на ці питання. Повернувшись у свою роль, протагоніст чує відповідь. Директор далі пропонує протагоністу попросити архетипичну фігуру подарувати йому символ, метафоричний образ, який допоможе йому жити далі і використовувати пережитий негативний досвід для свого розвитку. Тут директор відповідно інструктує допоміжне «Я», відповідаючи спонтанно з ролі, дати свою відповідь протагоністу у вигляді символу, образу, метафори. Спонтанна відповідь архетипічної фігури може бути у вигляді метафоричного опису символічного предмета (наприклад, чаші) і його значення, явища (наприклад, веселки), іншого образу або картинки, яка виникає у допоміжного «Я». Отримавши відповідь, протагоніст вибирає наступну фігуру. Послідовність вибору фігур є для директора джерелом додаткової інформації, яка при необхідності обговорюється з протагоністом. Так, в останню чергу, як правило, вибирається архетипічна фігура, з енергією якої у протагоніста найменший контакт, а значить, в контакті з нею він потребує найбільше.

Після завершення взаємодії з усіма 4 архетипічними фігурами директор пропонує протагоністові повільно обійти один або кілька разів навколо чотирьох фігур, намагаючись згадати і ще раз відчуті почуті послання. Мета цієї дії – з'єднання в єдине ціле, внутрішня інтеграція результатів взаємодії. Ця мовчазна внутрішня робота передуює останній дії в рамках запропонованої техніки. Директор пропонує протагоністу тепер сказати те, що тут і зараз спонтанно хочеться сказати людині, яка зрадила його. Ця дія є символічним завершенням процесу роботи, а також і тестом на реальність. Останнє досягається завдяки виявленню та усвідомленню зміненого внутрішнього ставлення до фігури яка зрадила, почуття полегшення і звільнення від гніту, які тут, як правило, переживаються. Тут не пропонується зміна ролей, а лише одностороннє повідомлення, так як одна з психотерапевтичних цілей роботи з переживанням досвіду зради – внутрішнє дистанціювання і набуття іншого, більш широкого і глибокого

контексту осмислення цього досвіду. Це як би повідомлення зраднику «з висоти» нового більш широкого і глибокого контексту сприйняття цього досвіду. Потім протагоніст здійснює деролінг і повертається на своє місце в групі. Шерінг може слідувати відразу, або після завершення декількох драматичних дій з різними протагоністами.

Протягом всього процесу роботи з кожним протагоністом дуже важливий урочистий стиль, що задається директором, психодраматична дія повинна відбуватися як здійснення деякого значущого ритуалу. У висновку хочеться зазначити, що використання структурованої психодраматичної техніки «Архетипічний оракул» дає значущі психотерапевтичні результати. Так, робота за допомогою даної техніки сприяє більш точному фокусуванню актуальних проблем клієнта, внутрішньому завершенню зруйнованих стосунків і виявленню можливих напрямків подальшої роботи з ними. У ході такої роботи часто виникають важливі інсайти, переживається катарсис, звільнення від гніту болісних почуттів і думок, відбувається зміна сприйняття травматичної події, знаходиться новий сенс того, що сталося. І, нарешті, ця техніка дає можливість цілющого контакту з ресурсними станами, з архетипічною енергією колективного несвідомого.

Додаток В

Застосування психодрами під час роботи з дітьми, які пережили насильство

Характеристики дітей. Цілі психологічної допомоги дітям – жертвам насильства визначаються виходячи насамперед з особливостей цих дітей. Образи, жорстокість, відсутність емоційного тепла здійснюють фатальний вплив на життя дитини. Діти, які пережили жорстоку поведінку з боку дорослих, виростають недовірливими, ранимими. У них спотворене ставлення до себе і до інших, вони не здатні до довіри, занадто часто не в ладу з власними почуттями, схильні до жорстокості, як би знову і знову бажаючи помститися оточуючим за свій досвід принижень. Як відомо, діти, які пережили насильство, характеризуються наступним ставленням до себе і до інших.

По-перше, вони відчують себе не такими, як інші, негідними любові, поганими. Часто це поєднується з уявленням про себе як про слабку і не здатну змінити свою життєву ситуацію. Дитина відчуває невпевненість у своїх силах і здібностях, безсилля і безпорадність (позиція жертви). Можливий і інший варіант: підліток зовні здається «сильним хлопцем» або «крутим дівчиськом», але за цією бронєю ховаються глибинний страх і те ж почуття безпорадності, ускладнене відчуженням від людей, нестачею любові і тепла. *По-друге*, вони нікому не довіряють (насамперед, дорослим). Діти – жертви насильства, як правило, бояться інших людей, особливо дорослих, вважають їх небезпечними, ворожими і заперечують саму можливість звернення до них за допомогою. Часто девізом таких дітей стають слова: «Нікому не вір, ні на що не сподівайся, нікого ні про що не проси». Часто вони прагнуть «сховатися за спиною сильнішого». *По-третє*, вони мають вкрай слабкий контакт зі своїм тілом і зі своїми справжніми почуттями. Свого часу жертви насильства, для того щоб вижити, були змушені придушувати або витіснити свої найсильніші почуття. Результатом такого придушення часто стає дисоціація, тобто расщепленість «Я». Найбільш часта форма прояву дисоціації – розщепленість тілесних відчуттів і усвідомлення. Колись, в момент жорстокої поведінки, дисоціація допомогла дитині вижити, впоратися з нестерпним фізичним чи душевним болем. Дитина як би уявляє, що це сталося не з нею, а з кимось іншим. Вона навчається роз'єднувати свої емоційні реакції та реакції тіла. Наприклад, виконуючи роль «сильного хлопця», дитина як би «заморожує біль», «кам'яніє», «німіє», щоб нічого не відчувати, щоб вижити. Потім вона часто намагається відновити загублену інтенсивність почуттів, вдаючись до алкоголю чи наркотиків. Подібне в своїй практиці відзначала Аліса Міллер та інші психотерапевти, які працювали з знедоленими або тими дітьми, які пережили фізичне насильство. За словами одного соціального працівника, «ці люди прагнуть до отримання чогось ними загубленого; вони навіть можуть не знати, чого саме їм не вистачає, але абсолютно впевнені в тому, що вони чогось позбавлені й цього потребують». *По-четверте*, у таких

дітей відбувається порушення меж особистісного простору. Вони стають або надмірно жорсткими або, навпаки, нечіткими в діях.

Ці характеристики дуже важливі для організації психодраматичного процесу, для вибору конкретних технік. Вся активність такої дитини спрямована на власний захист. Але вона може йти в різних напрямках. *По-перше*, це може бути відчуження від людей і агресивна активність, націлена на подолання перешкоди за будь-яку ціну (таку активність часто характеризують словами: «Не людина, а танк», «Піде по головах»). *По-друге*, відчуження від себе і своїх ресурсів, пошук того, хто вирішить ситуацію (пошуки можливостей притулитися до сильного, до того, хто захистить). *По-третє*, пасивна, оборонна поведінка, ізоляція.

Можливості психодрами.

Кращими аргументами на користь застосування психодраматичного методу з дітьми – жертвами насильства служать висловлювання самих дітей, які пройшли через систему психодраматичної роботи. «Я знайшла віру в нашу психодраматичну групу. Не можу згадати, щоб останнім часом я взагалі кому-небудь довіряла». (Таня, дванадцять років). Навчитися довіряти іншим – значить навчитися довіряти собі: своїм почуттям, судженням і відчуттю цінності свого буття.

«Мені дуже потрібна людина, якій я могла б розповісти без приховування все, що зі мною сталося, і сьогодні я змогла зробити те, чого мені так не вистачало в житті: граючи роль самої себе, я розповіла про все своїй мамі. Для мене було дуже важливо, що вона мене зрозуміла, не сварила, а обняла і заспокоїла. Вона мені пояснила, що я зовсім не винна в тому, що трапилося, і я їй повірила» (Світлана, п'ятнадцять років).

Ці приклади демонструють природність драматичної реальності для дітей та її цілющу дію. Психодраматичні методи психологічної допомоги жертвам сімейного насильства засновані на реальній взаємодії, а не на емоційному чи інтелектуальному обговоренні. Це допомагає посилити активність дитини, підвищити спонтанність її поведінки і зменшити опір. Психодраматичні методи дозволяють

побудувати просторово -часовий конструкт в операційній системі «тут і зараз». Помістивши в систему «тут і зараз» своє минуле, теперішнє і майбутнє, ґрунтуючись на особистому досвіді, діти можуть безпосередньо взаємодіяти з минулим і майбутнім. Таким чином вони змінюють своє сприйняття тієї чи іншої ситуації і роблять більш осмисленим і гнучким свою поведінку в різних умовах, у тому числі і в сім'ї. Переваги психодраматичних методів в тому, що вони:

1) включають в себе важливі елементи особистісної проєкції та ідентифікації;

2) рел'єфно представляють і драматизують рольову поведінку членів групи;

3) фокусують увагу на соціальній системі і процесах соціальної взаємодії;

4) сприяють прояву «заборонених емоцій», які буквально переповнюють цих дітей (гніву, страху, роздратування, образи), і знаходженню адекватних способів їх вираження. Почуття гніву і образи, як правило, першими виходять назовні, після того як дитина визнає факт насильства, що мав місце в її житті. Цей феномен підтверджують багато дослідників (К. Роджерс, Е. Джіл, Е. Банністер та ін.) Зробити боляче, відплатити кривдникові – ось перші почуття, що переповнюють багатьох з юних жертв насильства, після того як вони розповіли про нього на індивідуальній консультації або в групі. Проте вони бояться, що гнів не можна висловлювати, що їх не зрозуміють і засудять (роздратування, гнів традиційно вважаються «поганими» емоціями). Тим більше, що діти не мають досвіду конструктивного їх вираження. Важливі завдання психодраматичної роботи – створити безпечні умови, де дитина могла б програти негативні емоції, не заганняючи їх всередину, і навчитися конструктивно виражати гнів.

Психодрама надає можливість для вираження гніву. Я.Морено заохочував своїх клієнтів до програвання страхів і фантазій в безпечній обстановці, для того щоб люди могли інтегрувати ці страхи і фантазії одночасно з поглибленням самоусвідомлення і розширенням світорозуміння. Після того як наявність гніву визнано, а вираз його в

ігровій формі «став дозволений», дитина починає контролювати свою поведінку і відчуває себе в безпеці. Отже, психодрама може допомогти:

- 1) відіграти зовні драму внутрішнього світу;
- 2) оволодіти своїм минулим і «попрощатися з ним»;
- 3) повірити в себе, у свої сили і можливість змін;
- 4) знайти оптимальні способи поведінки у важких життєвих ситуаціях;
- 5) засвоїти нові ролі і моделі поведінки.

Психодрама дозволяє моделювати в спеціально створених умовах групової роботи реальні життєві ситуації, шукати і знаходити оптимальні способи поведінки в них, освоювати нові соціальні ролі. За словами Адама Блатнера, «психодрама в деталях розкриває перед нами несвідоме програвання в поведінці, яким ми користуємося в якості захисного механізму для розрядки внутрішніх імпульсів під час символічної або реальної дії». Дуже важливо, що психодрама використовує природні методи лікування дорослих і дітей, які перенесли важку психічну травму. Деякі психологічні захисні механізми проявляються у поведінці, не отримують суспільного схвалення, і тому вихователі ці механізми в кращому випадку ігнорують, а частіше – пригнічують (депресивних дітей батьки змушують не сумувати, а роздратованих – заспокоїтися). Адам Блатнер також зазначає, що наша культура багато людських якостей відносить виключно 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 і з повагою ставитися до їх проявів. Діти чудово відчувають символічну реальність. У ній вони отримують можливість зіграти безліч ролей, приміряючи їх до себе, і разом з тим набути досвіду інтеграції переживань, які виникають у процесі гри. Психодрама не перешкоджає природній поведінці дітей, навпаки – вона її заохочує і, якщо дивитися ширше, дає дітям можливість відчути, що їх приймають і цінують. Важливе значення в психодрамі надається емоційному відреагуванню негативного життєвого досвіду в процесі рольової взаємодії. Таке відреагування Я. Морено, слідом за

Арістотелем, називав катарсисом, тобто очищенням. Члени групи під час драматичної імпровізації як би усуваються від власних переживань і уявлень з приводу реальних подій і отримують можливість побачити своє життя очима інших людей.

При роботі з дітьми, які пережили насильство, доцільно виділяти стадію відновлення довіри.

Структура психодраматичної сесії.

При використанні психодраматичних методів у роботі з дітьми, які постраждали від жорстокої поведінки, психодраматичну сесію умовно можна розділити на три етапи, які відомі психодраматисту як «три В»:

- 1) відновлення довіри;
- 2) відтворення події в дії;
- 3) вибудовування моделі поведінки.

У першому наближенні ці три етапи відповідають трьом стадіям групової психодраматичної сесії, хоча всі технічні можливості методу з тим же успіхом можна використовувати і в індивідуальній роботі з дітьми та підлітками. Психодраматичні методи можна застосовувати на різних етапах роботи з дитиною: і на діагностичному етапі (головна мета якого полягає в «розкритті факту» насильства і у визначенні провідних уявлень, переживань і моделей поведінки, що сформувалися у дитини внаслідок цього), і на наступних етапах – в процесі психологічної роботи, спрямованої на реабілітацію жертви насильства, коли основний акцент переноситься на набуття нового уявлення про себе і нових моделей поведінки. Психолог, який проводить роботу за допомогою методу психодрами, стає, в залежності від цілей і завдань цієї роботи, то психодраматистом (постановником, режисером драматичної дії), то терапевтом, то ведучим. Психодраматична дія розігрується усіма учасниками, в першу чергу, для вирішення проблем протагоніста, хоча зазвичай психодраматичне рішення корисне в тій чи іншій мірі всім учасникам.

Розглянемо більш детально особливості застосування психодрами на кожному з етапів «трьох В».

Відновлення довіри. Це перший етап будь-якої психотерапевтичної сесії з дитиною або з групою дітей, які зазнали жорстокої поведінки.

Він відповідає першому етапу психодраматичної сесії, на якому психодраматист проводить розминку протагоніста або цілої групи, – для сценічної дії, яка є головною частиною сесії. Проте, під час роботи з дітьми, які зазнали насильство, цей етап має набагато більше значення. Потерпіла дитина майже зовсім не довіряє дорослим. Насильство, яке пережила людина, в першу чергу пов'язане зі зрадою дорослого, його зловживанням довірою дитини і владою над нею. Хлопчикам набагато складніше сказати про пережите, ніж дівчаткам. Саме тому ключовим завданням на цьому етапі стає створення умов для успішної роботи. До них відносяться безпека і довірливі стосунки між дитиною і психотерапевтом.

Маленькі діти іноді дуже своєрідно перевіряють реакцію психолога («Коли ти ставиш мені запитання, мені хочеться вкусити тебе за ніс», говорив Костя). Діти, які перенесли сексуальне насильство, можуть спробувати схопити психолога за груди. Найчастіше виявляється, що вони відчують значне полегшення, коли психолог твердо, але ввічливо відповідає, що жодна людина не має права без дозволу доторкатися до деяких «секретних місць» іншої людини. Після цього можна говорити про існування певного контролю та встановлення необхідних меж, а у дитини частково знімається тривожність, яка виникає по відношенню до психолога. Втрата контролю і відчуття безпорадності для потерпілої дитини є дуже суттєвими. Переслідувачі говорять своїм жертвам, що ті самі винні в тому, що з ними сталося: дитина подивилася чи вчинила так, що сама спровокувала примушування чи жорстокість. Діти часто розповідають про те, що трапилося своїм родичам чи вчителю, але чують у відповідь, що не можна грубити, не можна розповідати про інших брудні речі і все, що вони сказали, – неправда. Не дивно, що після такої реакції старших відчуття безпорадності у дитини збільшується. Працюючи з дітьми, які пережили сексуальне насильство, психолог обов'язково повинен вірити дитині. Про те, що сталося насправді, знають лише він і його мучитель. Тільки дитина знає, як до неї приставали, що саме трапилося і як це на неї вплинуло. Важливо пам'ятати, що ці діти відчули байдужість, неувагу і жорстокість з боку дорослих. Звідси їх недовіра,

настороженість, постійне очікування «віроломства». Перш ніж така дитина підпустить до себе, психологу належить пройти «перевірку на лояльність» (див. далі приклад з Наташею). Чим сильніше порушена цілісність «Я» дитини, яка пережила жорстоку поведінку, тим більше підтримуючих елементів, які сприяють інтеграції, відновленню цілісності, має включатися в психодраму. Це може досягатися, наприклад, ближчою до цієї дитини (навіть у сенсі просторового розташування) підтримуючою позицією ведучого і групи, скороченням часу сеансу, скороченням кількості сцен і збільшенням «розмовних моментів», близьких до технік гуманістичної, клієнт-центрованої терапії, відмовою від техніки обміну ролями.

Приклад з практики. Саме такою була робота з однією з п'ятнадцятирічних клієток (назвемо її Наташею). Перше враження від зустрічі з дівчинкою – запущений, занедбаний підліток. Брудний, засмальцьований, неохайний, потерті джинси, немите волосся – все це в поєднанні з манерами п'ятнадцятирічної дитини говорило про депресивний стан, який супроводжується глибокою віковою регресією, про глибоке відчуження від себе, яке межує з саморуйнуванням. У перший день групової роботи Наташа дивилася, як мишеня з норки. Коли хвилювалася, шморгала носом; руки, ноги, голова рухалися абсолютно нескоординовано, що говорило про стан внутрішньої напруги. Час від часу вона, ніби не була знайома з правилами групової роботи, запитувала: «А можна ... я чайку сьорбну ... дуже хочеться пити». Психолог говорив: «Раз дуже хочеться, ти не питай, самовар у кутку, підійди, налий і випий». Цим самим психолог порушив всі правила роботи групи. Але для такого «порушення» було кілька підстав: за поведінкою Наташі було зрозуміло, що вона повторює якийсь стереотип звичної дитячої поведінки. Відома фраза Лакана про те, що «симптом – це місце, де зберігається істина про людину», – це був явно симптом. Швидше за все, у дівчинки були складні стосунки з матір'ю, і, можливо, порушення прийнятих правил було звичною стратегією отримати хоч якусь увагу. А заодно перевірити ступінь «терпимості» ведучого. Вона прояснює для себе життєво важливе запитання: чи можна довіряти цьому дорослому? Необхідно було б,

знаючи, що Наташа явно не довіряє оточуючим і чекає каверзи і покарання, створювати ситуації, де вона б відчувала власну безпеку в групі і перейнялася довірою до психолога. Враховуючи вікову регресію, це могло б перерости в позитивне перенесення і стати основою для включення в глибоку психологічну роботу. Як відомо, перший крок, який необхідно зробити психологу в такій ситуації, – прийняти дитину і приєднатися до неї. А значить, потрібно застосувати ідентифікаційні техніки.

Наведемо фрагмент індивідуальної роботи під час групового процесу (день другий). Сесія в цей день почалася з розминки під умовною назвою «Слухняна дитина». Коротко опишемо її. Учасники діляться на групи по три людини і розподіляють між собою ролі матері, батька, дитини. Протягом десяти хвилин тато і мама виховують дитину так, як вважають за потрібне, годують її, укладають спати, будять. Перед вправою учасники, які лише починають освоювати мову психодраматичної реальності, ставиться завдання: прислухатися до своїх відчуттів в тілі, почуттям і думкам, які виникають у ході «сімейної взаємодії». Після завершення розминки психодраматист просить учасників поділитися своїми переживаннями, які виникли під час гри. Можливо, учасники вправи самі звернуть увагу на ті зміни, які відбулися з ними під час занурення в ситуацію. Якщо вони не зможуть або не зважаться цього зробити, треба звернути їх увагу на ці зміни, вимовивши приблизно таку фразу: «Можливо, що під час «занурення в ситуацію» у когось з вас опустились плечі, мимоволі опустились руки, в голосі зазвучали жалісливі дитячі нотки. А можливо в когось почастішало дихання, стиснулися кулаки, напружилося тіло? Або навпаки, комусь захотілося стиснутися в грудочку і заплакати?» Швидше за все, ті, хто глибоко увійшов в ситуацію, підтвердять, що відчули себе під час виконання вправи маленькими, жалюгідними, скривдженими, безсилимими, нужденними у заспокоєнні і захисті. Часто у тих, хто грає роль дитини, з'являється вікова регресія і після завершення розминки виникає необхідність в індивідуальній роботі з метою позбавлення негативних емоцій. Причому на початкових етапах роботи групи, коли психодрама ще не стала природною для учасників,

вони віддають перевагу «розмові», «розповіді», для них важливо висловити негативні емоції і отримати підтримку ведучого. Так трапилося і з Наташею. Під час обміну переживаннями, що виникли під час гри, дівчинка мимоволі опустила на килим поруч зі стільцем, на якому сидів ведучий, і сказала: «Сьогодні я дуже не хотіла сюди йти ... прямо всередині все чинило опір ... Я вчора грала в одну гру, складала картинку, – гра така... Розмовляла сама з собою».

Ведучий: «Так ... тебе щось турбує ... може бути, ти чогось боїшся?». Наташа (глибоко нахиляється вперед, буквально «в'їжджаючи» в простір ведучого, каже, прикриваючи рот рукою): «Мені страшно. Дуже».

Ведучий: «Ти відчуваєш страх ... Чого ж ти боїшся?»

Наташа (говорить тихо, плечі опущені, тіло як би «згортається»): «Я боюся ... Знаю, що боюся ... А ось чому – не знаю...». Пауза. Наташа тре очі руками і починає тихо, ледь схлипуючи, плакати.

Ведучий (опускається на килим поруч з дівчинкою): «Що ж таке страшне може статися?». Наташа: «Що ви запитали? Мама піде...».

Ведучий: «Мама? Куди ж вона може піти?». Наташа: «Ось прямо картинка перед очима ... Я начебто в кімнаті, а вона йде... Мама, коли сердиться (переходить на шепіт, озирається по сторонах, прикриває рот рукою), вона завжди або йшла, або мене біла і кричала: «Я тебе вб'ю.... (дівчинка раптово стрепенулася.) Вона мене дуже любить. Тато їй завжди говорив, якщо щось не так... я сама винна. Я – уперта, пакості роблю».

Ведучий: «Ти хочеш сказати, що у вас з мамою складні, заплутані стосунки. То ви сваритеся, то миритеся». Наташа (вперто): «Мені хотілося зробити їй боляче. Щоб вона звернула на мене увагу. А то мене начебто немає на світі. Я хочу бути поміченою. Я винна. Вона мене дуже любить. У неї крім мене нікого немає. А я не тільки її люблю (дівчинка прикриває рот рукою, ще нижче опускає плечі). Я тата дуже люблю. Коли маленькою була, подобалося з ним гратися. Мама бачила, що нам добре разом, біла мене по щоці... частіше ображала словами».

Ведучий (здивовано): «Напевно, я чогось не розумію. Ти любиш не тільки маму, а й батька. Це так природно. І перед мамою ти ні в чому не

винна». Наташа (підносить руки до скронь, починає сміятися, але сміх переходить в кашель): «Я хочу бути... хочу жити...». Дорослим необхідно пам'ятати: бажання, інтереси, життєві потреби цих дітей рідко враховувалися дорослими і задовольнялися ними. Вони так часто відчували себе «річчю». «Моя мама каже, що у мене немає нічого свого і навіть мене самої. Я – її річ», – зізнавалася та ж Наташа. Психодраматист же ні в якому разі не повинен стати ще однією людиною, що підкоряє протагоніста, і дуже важливо, щоб дитина, яка опинилася жертвою жорстокої поведінки, це відчула. Тому необхідно (враховуючи вік дитини та її здатність розуміти, що відбувається) пояснити їй роль ведучого і призначення сесії, правила гри в групі або під час індивідуальної роботи.

Серед цих правил неодмінно має бути присутнім і бути неодноразово проговорено правило «Стоп», згідно з яким дитина в будь-який момент психодраматичної дії має право вийти з гри. Для цього їй цілком достатньо сказати коротке слово «Стоп». Маленька людина обов'язково повинна відчувати безпеку, знати свої права і бути впевненою в їх дотриманні, відчувати підтримку психолога. Навіть на ранній стадії відновлення довіри вкрай важливо отримати згоду дитини на спільну роботу. Це означає проявити повагу до неї і її почуттів. Таким чином, психо повинен займати цілком певну позицію: він завжди повинен бути на боці дитини і бути впевненим в тому, що дитина не відповідає за перенесене насильство. Іноді відновлення довірливих стосунків може займати цілу сесію і навіть більше. При груповій роботі з дітьми старшого віку та підлітками відновлення довіри кожного члена групи може спиратися на те, що інші учасники теж пережили насильство.

Прийоми відновлення довіри.

Відновлення довіри може відбуватися в процесі розминки, в якому робиться наголос на концентрацію почуттів, пов'язаних з відчуттям сили і слабкості. У цьому випадку потерпілим дітям стає зрозуміло, як можуть зловживати силою, і вони гостріше відчують власну вразливість. Наприклад, можна попросити групу об'єднатися в пари, враховуючи, що учасники пар повинні бути приблизно однакового

зросту та ваги. Партнери, повернувшись обличчям один до одного, з'єднують долоні своїх рук так, щоб центр ваги пари знаходився між ними. Потім, натискаючи своєю долонею на долоню партнера або підкоряючись тиску з його боку, намагаються відчутти зміну співвідношення сил з плином часу. Вербальний варіант цієї розминки припускає, що пари повинні відчутти силовий баланс так, як це відбувається у грі «Так – Ні». Її суть полягає в наступному. Один з партнерів А. повинен представити те, чого йому в даний момент хочеться найбільше, і припустити, що інший партнер Б. може виконати це бажання. Потім А. постійно повторює одне і те ж слово «Так». Тоді як Б., у свою чергу, твердить: «Ні, ні, ні». За умовами (правилами) гри розминки кожному з них забороняється говорити щось інше. Після завершення вправи-розминки учасники діляться з групою тим, що вони відкрили в собі в процесі її виконання. Дуже часто молоді люди згадують випадки з життя, коли їм доводилося відчувати прилив сил або напад безсилля. Організуючи подібні вправи, важливо пам'ятати, що кожному з членів групи потрібно «пройти по обидва боки вулиці», тобто зіграти ці діаметрально протилежні ролі. Тому після обговорення партнери міняються місцями і повторно виконують вправу, потім знов діляться враженнями, на цей раз звертаючи увагу на те, наскільки зручно або незручно їм було перебувати в кожній позиції. Така рефлексія почуттів на етапі відновлення довіри особливо необхідна дітям, які пережили ті чи інші види насильства. Справа в тому, що вони розучилися довіряти власним думкам, тілу, почуттям. Крім того, вони часто соромляться розповідати про тяжкі ситуації свого життя: вони бояться сказати що-небудь таке, що не задовольняє інших, або використовувати «погані слова». Ситуація в групі допомагає дитині, яка не здатна знайти відповідних слів для опису нещастя, яке з нею трапилося, відновити довіру. Це може статися, коли вона побачить, як інша дитина розповідає про свої пригоди, і запозичить у неї частину слів, якими та впевнено оперує. У деяких випадках психологу варто спокійно повторити ті слова, якими користується дитина, без виправлення їх на «правильні», щоб дитина не вважала, що її дорікають за лихослів'я, і не замкнулася в собі.

Зміцнити переконання маленької людини в тому, що вираження почуттів є абсолютно природним, – це ще одна можливість відновити втрачену довіру. Багато малолітніх жертв фізичного, психологічного чи сексуального насильства стають дуже пильними стосовно дорослих. Часто діти прагнуть зробити все можливе для задоволення найменших примх батьків або вчителів. «Я з усіх сил намагалася бути хорошою дочкою», – говорила одна дев'ятирічна дівчинка, яку жорстоко била мати в моменти свого поганого настрою. Більшість таких дітей не в змозі виражати гнів, страх, біль та інші сильні почуття тільки тому, що вони бояться викликати роздратування дорослого-агресора. Як розминку можна провести відому вправу «Гарчи, лев, ричи, стукай, поїзд, стукай» (за Зімбардо). Внаслідок захисного механізму, який перешкоджає прояву гострих переживань і сильного страху, діти, що пережили насильство, нерідко як би «заморожують себе», – їх «тіло німіє», вони нічого не відчують і розучуються не тільки плакати, а й взагалі виражати емоції і почуття на зовні. Як правило, вони заявляють, що «все нормально», «у інших і гірше буває», і виглядають ззовні холодними або бездушними. Такий їх спосіб пережити біль, гіркоту, страх, сором, – відчуження від себе і своїх почуттів, або дисоціація. Саме цей механізм включається, коли дитина, яка піддається побиттю або сексуальному насильству, думає про щось інше і дивиться на те, що відбувається як би з боку, як ніби це відбувається не з нею, а з кимось іншим. Відновлення втраченої довіри може стати для дитини дуже довгим і болючим процесом. «Хіба можна бити ногою подушку?» – запитував під час психодраматичної сесії один тривожний п'ятирічний хлопчик. Психолог не тільки підтвердив, що можна, а й допоміг йому сильніше вдарити. «На кого ми так сердимось» – запитала психолог, ледве переводячи подих, після того як вони вдосталь наколотили подушку. «На мого тата і на все це», – відповів хлопчик, вперше почавши розмову «про все це». «Під гнівом знаходяться сльози. Під сльозами знаходиться гнів», – говорить Клаудія Дживітт. Багато дітей вважають неможливим показувати сльози. Вони вважають, що сльози не викликають розуміння чи співчуття. Вони викликають лише насмішку, а іноді призводять до повторного насильства. Більшості дітей і

дорослих, які зазнали сексуальне насильство, необхідно знову відкрити для себе цілющу силу сліз і знайти можливість для переходу в дитячий стан, в якому дозволяється плакати. Психодрама допомагає зробити такий перехід в процесі гри. Незабаром ігри, які повертають в раннє дитинство, починають приносити учаснику задоволення і полегшення, і маленька людина може сама захотіти перейти до ігор, які за своїм рівнем відповідають ще більш ранньому віку.

Тільки тоді, коли дітям і підліткам вдається відчутти себе в безпеці, вони можуть у якийсь момент відтворити жорстокі сцени пережитого насильства над собою і спробувати вчитися жити спочатку. Все, що відбувається на сесії, дуже важливо обговорити з матір'ю або вихователькою дитини. Це потрібно для того, щоб близькі люди навчилися помічати характерні ознаки регресивної поведінки дитини і могли б розпізнати їх вдома. Людина, яка взяла на себе турботу про дитину, повинна бути попереджена конфіденційно, що протягом психодраматичного процесу можлива тимчасова поява незвичайних форм поведінки, наприклад, плаксивості або раптових спалахів гніву. Але зазвичай ці симптоми скоро проходять.

Відтворення події в дії. При наявності посттравматичних хворобливих переживань людина зазвичай несвідомо прагне так організувати свою діяльність, щоб здобути або посилити почуття контролю над ситуацією, в якій вона одного разу отримала хворобливу психічну травму, вступила в конфлікт або зазнала невдачі. Тому потерпіла знову і знову повторює у своєму житті ситуації, які відтворюють первинну травматичну подію (З Фройд, Е.Берн та ін.). Аліса Міллер підкреслює, що повторення – це єдина мова, на якій дитина, яка змушена мовчати про насильство, може спробувати хоч якось «сказати про те, що з нею відбувається». Не випадково діти, які одного разу пережили насильство, нерідко стають його жертвами в майбутньому в різних ситуаціях. Психодрама дає людині можливість активно експериментувати як з реалістичними, так і з нереалістичними життєвими ролями і вибудовувати стратегію своєї поведінки з різних рольових позицій і з різними результатами. Тому психодрама допомагає людині знайти нові навички поведінки і стати більш

спонтанною, перестати ригідно відтворювати травматичну ситуацію. Особливо важливо, що таке повторне відтворення і переживання травматичної події відбувається в безпечних умовах при кваліфікованій допомозі спеціально підготовленої людини. Ці умови допомагають тому, хто пережив ту чи іншу форму жорстокої поведінки, уникнути повторної травми. При розігруванні сцен жорстокості більшість дітей спочатку вибирають роль гвалтівника, в руках якого знаходиться повна влада.

Приклад з практики. Ось епізод роботи зі Світланою (п'ятнадцять років, пережила, повертаючись додому зі шкільного вечора, напад чоловіка з метою сексуального насильства). Ведучий: «Давай уявимо обличчя тієї людини...». Світлана: «Я не пам'ятаю його...». Ведучий: «А я і не прошу тебе згадати. І разом з тим все, що ми не пам'ятаємо і навіть не бачили, можна уявити». Світлана: «Уявила». Ведучий: «А тепер подумки помісти це обличчя на стіну. Дозволь собі перестати бути гарною і слухняною дівчинкою, і – ось м'яч – кидаючи цей м'ячик, вислови всі свої почуття до цієї людини». Світлана (б'є м'ячем обличчя): «Боягуз! Покидьок!». Ведучий: «Давай-но впорядкуємо «зону обличчя на стіні», точніше будемо направляти удари прямо в цю зону. Світлана: «Боягуз! Наволоч! Козел!». Ведучий: «А що ти відчуваєш зараз?». Світлана: «Байдужість».

Робота з частинами «Я».

Ведучий: «Виділяємо дві частини – дві полярності: перша частина – Світлана – весела, життєрадісна, світла, красива, сильна; друга частина – Світлана – маленька, слабка, жалюгідна, полохлива, ніби вона загнана в кут. Чого найбільше боїться твоя «маленька» частина?». Світлана: «Вона боїться побачити його... Боїться, що про неї будуть погано думати інші... Будуть думати, що я не така ...».

Діалог двох частин (техніка двох стільців)

Друга частина: «Допоможіть!».

Перша частина: «Я не можу допомогти, поки не захочеш сама...».

Друга частина: «Мені важко зробити перший крок». Перша частина: «Спробуй хоча б просто встати і посміхнутися. (Пауза). Я люблю тебе такою, яка ти є. Зроби перший крок». Друга частина встає, робить один

крок. Перша частина (встає теж): «Мені хочеться підійти до тебе і взяти за руки... Обійняти тебе (за допомогою ведучого робить це)». Перша частина: «Ти – молодець! Ти – така ж, як і я». Ведучий: «А тепер збери всі свої сили і сміливість». Скажи: «Я об'єднала свою душу і своє тіло. Я дозволяю собі бути щасливою, любити і бути коханою».

Довіряюче падіння.

Ведучий: «А тепер скажи те, що найбільше хочеш сказати». Світлана: «Я маю право приймати любов і віддавати її». Ці слова Світлана говорить кожному в групі. Обіймає двох хлопців з групи – Максима та Андрія. Ведучий: «Якщо хтось хоче висловити свої почуття до Світлани, не соромтеся, зробіть це». Ірина: «Я тобі ще в перший день говорила, що ти жіночна і схожа на сонечко». Ліда: «Світлано, ти сильна, незважаючи на зовнішню тендітність. У тебе обов'язково буде справжня любов». Рая: «Я бажаю тобі зберігати в собі ніжність». Олена: «Я хочу попросити, щоб Світлана перестала ляяти маленьку Свету. Вона зробила все, що було в її силах». Прийняття себе призвело до «з'єднання частин Я», що виразилося в метафорі, суть якої на завершальному етапі – шерінгу (доброзичливому обговоренні, яке проходить без різких оцінок того, що відбувається), дивлячись на полум'я свічки, що горить, висловила Світлана: «Раніше у свічки я бачила два вогники. Зараз вони останній раз розійшлися, зійшлися і більше не роз'єднуються».

Приклад з практики. Під час індивідуальної консультації чотирирічний Саша за допомогою ляльок відтворив і програв ситуацію. Він отримував справжню насолоду, ставши «злим вовком», який поцупив маленького собачку і маленького котика та замкнув їх у в'язницю, і там по-різному над ними знущався і мав намір їх з'їсти. Психолог грала одночасно ролі котика і собачки (тримаючи одну ляльку в правій руці, а іншу – в лівій). Вона показала, як їй стало страшно, який жах вона відчуває, і стала кликати на допомогу. Саша взяв ляльку, яка зображала ангела, і прилетів «в тюрму». «Нам потрібно стати дуже сильними, – сказав він. – Ми повинні це зробити разом». Він велів психолога помінятися з ним ролями. «А зараз ти станеш злим вовком», – сказав він. Тепер Саша став грати одночасно ролі ангела,

собачки і котика (які перетворилися на чарівного собаку і чарівного кота і допомагають ангелу). Після напруженої боротьби (в буквальному сенсі цього слова) трійця, нарешті, впоралася з кривдником-вовком, якого поховали під величезною подушкою в кабінеті психолога. Сидячи на ній, Саша покликав до себе психолога і простягнув їй ляльку-ангела (таким чином знову обмінявшись з нею ролями). Психолог запропонувала: «А тепер нехай чарівний собака і чарівний кіт розкажуть ангелу все про злого вовка». Саша підібрав ляльки: «Насправді це мій тато, – сказав він. – Він робив погано мені і моєму братові».

Приклад з практики. Ольга (учениця коледжу, п'ятнадцять років) страждала від почуття провини за те, що, вперше спробувавши в дорослій компанії спиртне, сп'яніла і цим скористався один з дорослих чоловіків, який згвалтував її. Ситуацію погіршила реакція матері, якій дівчинка розповіла про те, що трапилось. Мама дала їй ляпаса і сказала: «Ти приносиш одні нещастя. Вилитий батько. Краще б ти померла, а я б один раз переплакала. Краще б тебе не було». Дівчинка вважала себе після вироку матері «брудною», «зіпсованою» і негідною жити на світі. У момент, коли група дівчаток-підлітків висловлювала почуття, які викликала в їх душах розповідь Ольги, вона зрозуміла, що не самотня у своєму нещасті і що її провини у трагедії немає. Ольга в кінці психодраматичної сесії відчула себе в безпеці. У безпечній атмосфері вона зважилася відтворити ситуацію вчиненого над нею насильства (для цього була використана казка). Вона страшенно злякалася, коли психолог попросила її знайти місце, де б вона відчула себе в безпеці. У психодрамі, під час розігрування ситуації в сім'ї, Оля отримала підтримку від деяких членів своєї «сім'ї». Ольга захотіла опинитися на руках у «матері», яка б читала їй вголос вечірню казку. Граючи роль своєї матері, вона заспокоїлася (саму Ольгу в цей момент грала одна з дівчат-підлітків) і переконала доньку в тому, що «її абсолютно ні за що лаяти і що вона навіть не зіпсована, а дуже красива». Підтримка допомогла дівчині відновити втрачену довіру до себе, знову прийняти себе. Потім дівчинка продовжувала відтворювати сцену насильства

більш докладно. У процесі цієї дії вона дозволила собі висловити негативні почуття і спробувати нові моделі поведінки.

Приклад з практики.

Ріта кілька разів була протагоністом, беручи участь в психодраматичній групі. Використовуючи техніку «надреальності», Ріта зуміла отримати те, чого не могла домогтися в реальному житті. Вона отримала тепло і підтримку від «психодраматичної бабусі», після того як її згвалтував вітчим. Ріта кілька разів намагалася покінчити з собою, катувала своє тіло, яке ненавиділа і вважала «винуватим» в тому, що з нею сталося. Психодрама надала їй можливість поговорити зі своїм тілом, особливо з тими його частинами, яким вона мстила, і в результаті цієї розмови у неї з'явилася можливість їх прийняти і пробачити. Після цього Ріта кардинально змінила ставлення до своєї зовнішності. Вона стала вільніше одягатися і перестала дивитися з під лоба. Наведені вище приклади можуть служити переконливим доказом того, що застосування психодрами цілком природно в роботі з дітьми різного віку. При цьому ведучий може надавати необхідну підтримку дітям і виступати в ролі допоміжного «Я» (тобто грати різні ролі). У психодраматичній групі ведучий, як правило, не грає ці ролі, проте діти завжди вимагають, щоб він брав якусь участь.

Діти, які перенесли насильство, часто захищаються, стверджуючи, що це нещастя трапилося з кимось іншим, а зовсім не з ними. Наприклад, дитина може сказати, що побили або згвалтували не її, а брата, сестру, друга. Звичайно, іноді все відбувалося саме так, як каже дитина, і тоді, перш ніж розповісти про себе, малюк розповідає про насильство над братом чи сестрою. (Так, наприклад, виступив Саша, про якого йшла мова вище). Проте нерідко дитина проектує нестерпну для неї подію на хлопчика чи дівчинку, які існують тільки в її фантазії. Робота з дітьми, які зазнали насильство, – дуже важка для самого психолога і є для нього постійним джерелом стресу. При відтворенні дитиною сцени насильства психолог переповнюється обуренням і жахом. При роботі в групі психолог може використовувати свій гнів для надання протагоністу психологічної підтримки. Працюючи з дитиною індивідуально, терапевт повинен вирішити для себе, наскільки

дитині буде корисно прояв його гніву. Прекрасний епізод, наведений у статті Е. Банністер. Дівчинка на ім'я Керолайн грала роль чудовиська, тобто фрагмент образу свого батька-гвалтівника, а психолог – роль самої Керолайн. Дівчинка глибоко увійшла в роль. «Тут ніхто тобі не допоможе, – заревіла вона голосом «чудовиська», – твоя матуся тебе не почує і твої братики теж». І потім для повноти картини вона додала: «Твій ведмедик і твоя улюблена лялечка вже мертві, собачка і кішка – теж мертві, і ти залишилася зовсім одна». Спочатку психолог безпорадно заплакала, але при вигляді цієї жахливої сцени її став переповнювати гнів. Вона стала на ноги і закричала: «У тебе нічого не вийде! Я знайду того, хто допоможе мені!». Керолайн застигла на місці. Все відбулося зовсім не так, як було раніше. Раптом Керолайн вилізла на кушетку і сказала: «Я буду маленькою дівчинкою». (Відбувся обмін ролями). Тепер психолог опинилася в ролі гвалтівника. «Я знайду того, хто допоможе мені, – плакала Керолайн (перебуваючи у своїй ролі), в класичній психодраматичній манері повторюючи останню фразу, сказану перед обміном ролями. – Я покличу (тут дівчинка назвала ім'я психолога)». Незважаючи на те, що ця рольова модель з'явилася з волі психолога, вона допомогла Керолайн просунутися від нескінченного розігрування і відтворення сцени насильства до більш позитивної моделі поведінки в майбутньому. Користь сценічного відтворення ситуації, як і фінальної стадії відтворення нової моделі поведінки, полягає в тому, що у дитини з'являється можливість програти свої почуття. Багатьом дітям буває важко розібратися у своїх почуттях і отримати уявлення про те, як їх можна виразити. Тут будуть корисні прості ігри типу «вислови слово в дії». Загальний зміст таких ігор полягає в наступному: одна дитина загадує слово, що виражає яке-небудь почуття, наприклад, щастя, смуток, гордість, страх, розчарування. Інші учасники групи просять свого товариша доповнити це слово дією, що виражає це почуття, а самі, в свою чергу, намагаються відгадати загадане почуття. Такі ігри найкраще працюють з дітьми старшого віку, а маленьких дітей можна попросити пройтися по кімнаті щасливими, роздратованими і т.д. Щоб при цьому вони могли і самі переживати ці почуття, і спостерігати, як їх переживають

інші. Маленькі діти люблять малювати кружечки, які позначають обличчя. Психолог може попросити дитину зобразити на цьому обличчі смуток, щастя, гнів, подив. З підлітками для сценічного відтворення ситуації цілком доречно використовувати маленькі предмети, де зміст життєвої ситуації будь-кого з дітей представлено в умовній, символічній формі. Але важливо, щоб форма дії, символ не нав'язувались дитині, а природно моделювали її власну ситуацію. Добровільне відтворення ситуації стимулюють малюнки, улюблені казки, дитячі іграшки.

Приклад з практики.

Тетяна, п'ятнадцятирічна дівчина, двічі потрапляла в ситуацію сексуального насильства, після роботи з іграшками зважилася розповісти про свою сімейну ситуацію: «Жила – була дівчинка. Вона надивилася мультфільмів і вибрала в герої Вінні-Пуха, бо в нього немає серця. Коли мене при розлученні батьків відвезли до дідуся і бабусі, то там говорили, що я «не така» і навіть хотіли змінити мені прізвище... Замінити татове на дідусеве ... Мені здавалося, що я зраджую тата. Потім, коли тато з мамою стали жити разом, я йому казала: «Пробач, я тебе ніколи не кину». А зараз я хочу любити маму, а вона мене відштовхує, йде до своїх рідних. І тато ображається. Я перед ним винна. Я колись зрадила батька, коли вони з мамою сварилися, – стала на її бік».

Ведучий: «А зараз ти на чиєму боці?». Тетяна: «На боці батька. Мені важко відрізати цю ниточку. Я ніби не належу собі. Хочу звільнитися від цієї хворобливої залежності. А він завжди говорить, що якщо я піду, то він помре. Я боюся його смерті. Вдома ніхто крім нього не любить і не розуміє мене...».

Ведучий: «Чи правильно я зрозуміла, що батько сьогодні повністю тебе розуміє?». Тетяна: «Ні». Ведучий: «А як би ти побачила, що він тебе розуміє?».

Тетяна: «Він би не став мене втягувати в ці важкі стосунки. Як тільки я наближаюся до мами, він тягне мене до себе».

Ведучий: «Ти хочеш зрозуміти, що насправді відбувається?».

Тетяна: «Так».

Розігрується сценка «Перетягування». Вибрані Тетяною на ролі батьків члени групи тягнуть її за руки в різні боки, буквально розриваючи на частини. Звучать спонтанні репліки «батьків»: «Розірвемо дівчинку», «Квіточку поламаємо». Спочатку Тетяна мимоволі «перетягується? з боку в бік, але через деякий час різко вириває свою руку з руки «батька» і лише трохи тримається за руку «матері».

Ведучий: «Коли вирвалася на свободу, що ти відчула?» Тетяна: «Мама не тягнула, а підтримувала». Ведучий: «Тобі потрібна її підтримка?». Тетяна: «Коли мама мене підтримує, я можу сказати їй, що люблю її. Це для мене дуже важливо».

Після закінчення цієї сцени дівчинка додала: «І ще я хочу сказати: зараз я зрозуміла, що слід самій навчитися стояти на ногах, самій ходити, досить бути річчю».

Відтворення ситуації насильства не тільки допомагає програти почуття, підвести до прийняття рішення про зміну моделі поведінки, але і здатне стати засобом «психологічного загартування» – посилити несприйнятливості дитини до наслідків травми.

Цей підхід часто використовується в психодрамі. Деякі з найперших наслідків насильства над дитиною мають пряме відношення до типу скоєного насильства.

Діти, які стали жертвами насильства в якомусь певному місці, наприклад, в під'їзді будинку, будуть відчувати нездоланий страх перед входом в будь-який під'їзд.

Дитина, яка стала свідком жорстоких нічних сцен між батьками, може страждати від нічних кошмарів, боятися темряви, не тримати сечу в ліжку.

Дитину, яку насильно годують, запихаючи в неї їжу, може мати труднощі, пов'язані з прийомом їжі або ковтанням.

У психодраматичній реальності можливо відтворити місце дії: побудувати його за допомогою подушок або м'яких меблів, куди дитина могла б спробувати увійти. Переживши насильницьке годування, дитина може, сидячи за іграшковим столиком, практикуватися в приготуванні їжі, а потім у її поглинанні. Точно так

само можна пробувати подолати нічні страхи, розташовуючи сцену в затемненій спальні, знову і знову використовуючи подушки до тих пір, поки не повернеться довіра, і дитина зможе спокійно входити в це приміщення. Одна з переваг психодрами полягає в тому, що протагоніст тримає ситуацію під контролем, а керівник робить все можливе, щоб полегшити дії протагоніста. Більше того, сам метод сприяє появі у дитини-протагоніста відчуття контролю над ситуацією, це додає їй сили. У процесі розвитку психодраматичної дії дитина поступово стає автором своєї історії і актором у своїй драмі, що призводить до підвищення її внутрішніх ресурсів, зростанню самооцінки і зміцненню емоційної сфери.

Приєм «дзеркала» особливо ефективний, якщо учасник сам просить щоб відобразити його переживання, боячись «бути захопленим потоком почуттів», втратити здобуту за час роботи в групі стійкість.

Приклад з практики. Саме такий випадок з п'ятнадцятирічним Сашком. У підлітка явно виражена жіноча ідентичність: жіночні рухи, інтонації, довге волосся. Його виховувала вкрай тривожна мама-вчителька, в минулому була двічі пацієнткою психіатричної клініки. Саша серйозно побоюється за своє психічне здоров'я; відчуває страх перед агресивними однолітками, які неодноразово били його. Під час групової бесіди він задав запитання: «Як зберегти стійкість в екстремальній ситуації, ну наприклад, в бійці? Втечеш – будеш відчувати себе слабким». Оскільки йшов третій день роботи групи, його друг по нещастю Гриша поділився досвідом: «Я завжди в таких ситуаціях роблю піку цеглою». Ведучий запропонував Сашкові «віддзеркалити», щоб Гриша відчув, як оточуючі реагують на подібну модель поведінки. Після слів Гриші («Мені стало страшно і злість якась ... Так і хочеться першим кинутися на тебе»), Саша виявив бажання в якості протагоніста попрацювати зі своєю конкретною ситуацією. Ось його нехитра історія: «Я вийшов з магазину. Волосся майоріли на вітрі. Назустріч йшли люди, і мені стало страшно, все в мені перевернулося. А на обличчі в цей час з'явилася посмішка, легкість. Швидше б пролетіти. Чую: «Стій!» Роблю вигляд, що не чую, фізично продовжую йти, але всередині все завмерло, зупинилося. Хлопці питають: «Чого в

тебе таке довге волосся? Ось у мене – коротке». Я роблю ривок через дорогу. Ух! Врятувався! Потім лаю сам себе за те, що злякався, втік». Під час розповіді Саша різко блідніє, проявляє помітний тремор рук, у нього конвульсивно сіпається голова, час від часу він кусає нігті. Щоб забезпечити безпеку, ведучий пропонує Саші стати автором цієї історії і розповісти її ще раз, дивлячись на те, що відбувається як би з боку. Тепер в історії більш чітко визначаються рольові позиції та уточнюються почуття: «Маленький хлопчик вийшов з пункту прокату. Він туди заходив, щоб взяти відеофільм. Хотів подивитися його вдома два-три рази. У нього було дуже довге волосся, і він дуже боявся свого волосся. Він зустрів бритоголовеньких. Побачивши їх, він зробив глузливе обличчя, так як дуже злякався. А ці хлопці захотіли дізнатися, що викликало насмішку, зупинили його і запитали: «Хлопче, а чому в тебе таке довге волосся?». І т.д. Наступним кроком психолога, який підсилює і авторську позицію, і безпеку протагоніста, була пропозиція визначити жанр, у якому представлена історія. Саша: «Це розповідь». Ведучий: «Розповідь?». Саша: «Ні, це казка». Ведучий: «Добре. Нехай буде казка. Тобі залишилося зробити ще один крок: або придумати абсолютно нову казку і розповісти її, або знайти серед відомих казок таку, яка найбільше нагадує тобі твою історію». Саша (пауза): «Це казка про Червону шапочку. Серед персонажів казки Ведмідь, Лисиця, Вовк, Мама («Вона весь час боїться, що з Червоною шапочкою щось трапиться, і каже: «Обережно! Як би чого не вийшло!»), Бабуся, сама Червона шапочка, Пиріг. Інструктуючи обраного як допоміжне «Я» Гришу, протагоніст підкреслює: «Червона шапочка повинна наступати на ребро ноги, так от нестійко... А стежка, по якій вона йде, виляє») і пиріг («Головне, що пиріг має бути зі шпилькою»). Проте, перед початком дії протагоніст попросив: «Можна я подивлюся, що і як відбувається, з боку? Я боюся втратити стійкість, яку за ці дні здобув».

Шерінг в ролях. Червона шапочка: «Вирвалася, добігла! Коли ми з Пирогом зайшли до бабусі, хотілося відпочити. Але потім знову потягнуло назустріч небезпекам. Але з однією поправкою: буду йти тільки по краю лісу, не лізти в нетри». Мама: «Завжди ти шукаєш

пригод на свою голову!». Вовк: «Я не хотів нападати, а потім Пиріг почав діставати мене – ось і погнався».

Шерінг після зняття ролей. Гриша: «Мені в ролі Червоної Шапочки було дуже незатишно ховатися за Пиріжком. Пиріг заважав мені, і я хотів скоріше від нього позбутися». Глядачі – члени групи: «Мама казала, а Червона Шапочка вся стискалася. Я свою маму згадала. Вона боїться за мене, і я боюся. Це було для мене чомусь важливо»; «Так, Мама сама дала йому цей Пиріг»; «Ой, а мені здавалося, мама язик показує і каже: «Слабо?». А Червона Шапочка «заводиться»: «Це мені слабо?»; «Я зараз згадала, як несла банку з олією. Мама попередила, щоб я несла обережно і не випустила. А я випустила її і вона розбилася»; «Коли протагоніст ставив сцену, мені страшенно захотілося спати. Потім захотілося «діставати» когось, захотілося небезпеки і гострих відчуттів»; «Мене так і тягнуло туди, на сцену. Я весь наче був там. Шкода, що все відбувалося без мене». Гриша: «У ролі Червоної шапочки відчував, як ніби мама металася між деревами і сама лякала мене». Звернемо увагу, що підліток у ролі «другого Я» повністю відіграв стереотип провокуючої поведінки протагоніста. Шерінг за драмою-казкою завершився Сашиним словами: «Мені хочеться відвернутися від всіх і – робіть, що хочете. А я більше так не хочу». Оскільки і для протагоніста, і для інших членів групи було важливо не тільки винести назовні і програти стереотип непродуктивної поведінки, але і знайти внутрішні точки опори для зміцнення «Я» і формування на наступних заняттях продуктивних моделей поведінки, ведучий запропонував завершити сесію відомою вправою на стільці «Мені подобається в собі ... (Я люблю себе за ...)». Основна мета цієї вправи – допомогти кожному з учасників групи «перебрати» свої достоїнства і знайти серед них ті, які можуть стати точкою опори в собі. З їх допомогою можна зробити перші кроки з прийняття себе.

Інструкція. Ця психологічна гра полягає в тому, що в центрі кола стоїть стілець, який на певний час стає ніби чарівним. Учасник гри, який стає на стілець, має право називати тільки свої достоїнства, тільки ті якості, які йому подобаються в собі. Чарівний стілець висвічує тільки

переваги людини, її позитивні якості; називати недоліки категорично забороняється. Незавжди побачити психологічний сенс цієї вправи. Для того, хто стоїть на стільці вона стає актом самоприйняття перед обличчям групи і одночасно актом прийняття групою. Тим самим ведучий створює умови для підвищення самооцінки, створення позитивного образу себе, знаходження власних ресурсів, точки опори в собі. Група стає своєрідним «живим дзеркалом», в якому людина має можливість побачити своє позитивне відображення. Промовляючи добре слово про себе (по суті, відкриваючи свої ресурси), вона дивиться на учасників, які приймають її, а значить і підтверджують істинність її слів. Це зміцнює віру людини в себе, в те, що ці достоїнства їй насправді притаманні. Для групи така вправа теж надзвичайно корисна: вона стає хорошою школою розвитку інтересу до іншої людини, розвиває вміння з довірою поставитися до її відкритості і підтримати. В результаті виконання подібних вправ в групі виникає атмосфера довіри, настільки важлива для динаміки групового процесу. Саша: «Я люблю життя. Я – живу!».

Побудовування моделі поведінки. Найважливішою перевагою психодрами є можливість для її учасників зазирнути у своє завтра і випробувати різні моделі поведінки в майбутньому без страху бути покараним за скоєні помилки. Репертуар у дітей та підлітків, які пережили жорстоку поведінку, як правило, бідний, тому їм перш за все необхідна практика прийняття деяких ролей, які до цих пір були їм невідомі. Адам Блатнер описує застосування техніки «символічної відстані» на прикладі двох дітей з неповних і неблагополучних сімей. Діти боялися повернення в сімейну атмосферу, бо мали чимало негативних переживань, пов'язаних з сім'єю. Проте, вони охоче погодилися уявити в процесі психодрами атмосферу іншої сім'ї і спробувати в ній побути. Зрештою вони відчули себе досить впевненими, щоб визначити прийнятний для них тип сім'ї, в якій вони могли б почувати себе спокійно.

Юля вже давно покинула свою сім'ю, але до цих пір не могла пояснити матері, чому вона це зробила. Вітчим гвалтував дівчинку протягом багатьох років. За допомогою техніки «порожнього стільця»

Юля зуміла вступити з матір'ю в розмову, а потім кілька разів прогнала її роль, перш ніж відчула себе готовою зустрітися з нею обличчям до обличчя. Ця зустріч виявилася вельми вдалою, і дівчинка заспокоїлася. Інна знайшла корисним заглянути в своє майбутнє, тому що вона захотіла побачити, як можуть складатися її стосунки з чоловіками і з своїми дітьми. Тепер у неї з'явилася можливість досліджувати цю досі невідому і сторону життя, щоб прийняти її або відкинути. В якості протагоніста вона змогла уявити, як буде впливати на своє майбутнє, відчула впевненість у собі. Для Ріти агресивність була абсолютно неприйнятною, але вона цілком примирилася з її проявами у оточуючих. Вона пройшла шлях від сексуального насильства, вчиненого над нею зведеним братом, до раннього шлюбу з людиною, яка її біла. Випробовуючи моделі рішучої поведінки, дівчина поступово навчилася зупиняти агресивність свого чоловіка. Йому довелося зрозуміти, якщо він хоче, щоб Ріта залишилася з ним, то йому доведеться вести себе зовсім інакше. Стосунки з чоловіком стали значно кращими, а Ріта зізналася, що перестала боятися чоловіків.

Зазвичай під час психодраматичної дії, особливо на тій її стадії, коли сцена сексуального насильства вже відтворена і сталася деяка розрядка почуттів, постраждалі діти прагнуть зустрітися зі своїми мучителями. У такому випадку для них буде корисний рольовий тренінг, який допомагає подолати страх. Цей тренінг може бути як індивідуальний, так і в складі групи.

Участь батьків або осіб, які їх замінюють, при роботі з жертвами насильства в психодраматичному процесі можлива тільки на одному з його етапів: при вибудовуванні моделі поведінки дитини в майбутньому. Причому рідну чи прийомну матір слід запрошувати, лише заручившись згодою дитини.

Цей етап звичайно починаються тоді, коли, по-перше, психолог відчуває, що зміст факту насильства вже розкрито, по-друге, дитина здатна виражати сильні почуття по відношенню до обох батьків. Запрошення матері необхідно, якщо дитина сильно потребує материнської уваги і турботи. Потреба в контакті з матір'ю часто виражається в прихильності до психолога, а в психодраматичній

реальності – в прагненні зіграти роль матері і в демонстрації того, як його любить мама.

Тому робота з вибудовування майбутніх моделей поведінки дитини повинна, якщо це можливо, проводитися в присутності матері. *По-перше*, мати познайомиться з новою моделлю поведінки дитини і зможе надалі стати її союзником та помічником. *По-друге*, з'являється зручний випадок для відновлення стосунків між матір'ю і дитиною, які могли бути порушені після розкриття факту насильства. Наприклад, як тільки Таня після відтворення сцени насильства відчула материнське тепло, відразу ж виникла перспектива відновити стосунки між матір'ю і дитиною. Терапевтична робота з маленькими дітьми, як правило, індивідуальна, але ніколи не слід ігнорувати матір, бо саме вона буде продовжувати психотерапевтичну роботу з дитиною, після того як свою справу зробить психолог.

Техніка «Погляд у майбутнє» може виявитися особливо корисною, якщо дитину просять розіграти сцену з майбутнього сім'ї. Наведемо приклад з Е. Банністер.

Сем наклав стіл для вечірнього чаю разом зі своїм братом. Ролі «нової мами» і «нового тата» грали ляльки. Це були його опікуни. Психолог запитав хлопчика, чи можуть його рідні батько і мати прийти до нього на чай. Той задумався, потім взяв ляльок, які виступали в ролі його справжніх батьків, відніс у найдавший кутку кімнати і, посадивши їх на подушку, вимовив: «Вони у в'язниці. Так буде краще». До цього хлопчик кидав маму у вогонь і рвав тата на частини. Тепер же він побачив своє майбутнє.

У групах підлітків вибудовуванню моделей майбутньої поведінки слід присвятити кілька сесій. Після розминки про те, яка ситуація могла б виявитися найнебезпечнішою, можна запропонувати провести соціодраму, яка дозволила б розіграти різні страхи і фантазії. Ось ситуації, які найчастіше повторюються: як порозумітися зі шкільним учителем, який необгрунтовано прискіпується; як себе вести на дискотеці; що говорити в суді (куди дітей викликають як свідків); як реагувати на насмішки інших дітей.

Соціодрама в підліткових групах часто замість концентрації на особистих проблемах прояснює актуальні для групи теми. Тому в даному випадку вона може виявитися дуже доречною. Проте, ведучому слід незмінно «тримати руку на пульсі» і відчувати, що відбувається в групі. Тоді соціодрама часто переходить в центровану на протагоністові психодраму, і цей перехід виявляється досить корисним для групи в цілому.

Шерінг. Останнім етапом психодраматичного сесії є шерінг. Нагадаємо, що шерінг – це безоцінне обговорення в групі тих чи інших психодраматичних подій, переживань. Шерінг разом з завершальною сценою в максимальній мірі виконує інтегративну функцію (Блатнер). Він служить не для того, щоб давати поради. Під час шерінгу група може поділитися з протагоністом почуттями, які виникли в процесі розігрування драми. Шерінг можна проводити формально, у складі групи, проте, особливу цінність він представляє для дітей, які відчувають себе особливо самотніми та ізольованими від навколишнього світу після вчиненого над ними насильства. Крім того, шерінг може вважатися частиною індивідуальних сесій, адже психолог ділиться почуттями гніву і суму, які він сам відчував. Але при роботі з дітьми психологу слід ретельно контролювати свої емоції, щоб не налякати їх. На сесіях, присвячених рольовому тренінгу, цілком доречно висловити свої зауваження стосовно поведінки дитини в конкретній ситуації і вислухати її відповідь, бо тільки відчуття дитини є справжніми. Однак психологу не можна нав'язувати психологічно травмованій дитині ту чи іншу лінію поведінки.

Загальні коментарі. Психологу дуже важливо визначити рівень розвитку дитини. При індивідуальній роботі це має бути зроблено на першій же сесії. При груповій – перед першою сесією. Якщо під час першого інтерв'ю виникають хоча б найменші сумніви у відповідності інтелекту з віком, слід користуватися тільки найпростішими іграшками та елементарними допоміжними засобами. В іншому випадку діти розгублюються, намагаючись щось зробити з іграшками, які виявилися для них або складними, або не відповідні їх віку. Це тільки посилює у дітей відчуття неповноцінності. Варто подбати про те, щоб у групі

можна було пограти в такі ігри, в яких необхідно щось записувати. Багато дітей охоче займаються малюванням або ліпленням з пластиліну, тому всі ці можливості варто використовувати під час розминки, яка відновлює довіру, або допомагає відтворювати сцени з минулого. Яке задоволення отримує дитина, жбурнувши шматком пластиліну в прикріпленій до стіни намальований нею портрет насильника! Крім того, необхідно брати до уваги ступінь втомлюваності дитини. Більшість дітей до 11 років можуть витримати сесію, яка триває не більше години. Всі діти протягом сесії потребують перерв, інакше вони будуть робити їх самі. Хтось з них почне час від часу підходити до вікна і дивитися на вулицю, а потім повертатися до своїх кубиків. Деякі навіть можуть подрімати кілька хвилин, згорнувшись калачиком на кушетці. Інші захочуть пити чи будуть проситися в туалет до або після перерви. Проте все-таки слід ввести найпростіші правила, пов'язані з перервою на питтям води і з відвідуванням туалету. Це легко зробити при роботі з дітьми шкільного віку, які звикли до шкільних перерв між заняттями і будуть користуватися туалетом до або після сесії. Працювати з дітьми, які молодші п'яти років, складніше, адже вони можуть легко втратити контроль. Підліткам цілком достатньо можливості «помити руки» до або після сесії. Робота з групою підлітків повинна тривати більше години. Двох годин, включаючи час, відведений на перерву, цілком достатньо. Хоча тривалість психодраматичної сесії в групі дорослих зазвичай становить близько трьох годин, для більшості молодих людей така сесія дуже втомлює. Психотерапевтичний ефект від групи, яка регулярно збирається раз на тиждень або раз на два тижні, для підлітків цілком відчутний, але для маленьких дітей тиждень – дуже великий термін, тому зустрічі два рази на тиждень принесуть їм набагато більше користі. У випадках, якщо сексуальне насильство здійснилося поза сім'єю і про нього стало відомо батькам досить швидко, наймовірніше, для дитини буде достатньо однієї або двох психотерапевтичних сесій. Після цього зазвичай вистачає підтримки з боку близької людини, насамперед матері. Якщо ж і мати пережила сексуальне посягання, їй буде важко надавати підтримку дитині, бо вона сама відчуває в ній

потребу. У таких випадках дитина потребує психотерапевтичної допомоги протягом декількох тижнів або навіть місяців. Для кожного маленького пацієнта необхідно якомога точніше визначити час завершення терапії і ретельно підготуватися до цієї події. Залежно від ступеня зрілості дитини, вона щоразу в змозі «навчитися» рівно настільки, наскільки може. Якщо її стосунки з психологом виявляються нормальними (теплыми і продуктивними), тоді й дитина і психолог будуть знати, коли вони наближаються до завершення певного етапу роботи. Дитині слід розкрити все, що вона може відновити в пам'яті, і відтворити, висловити свої почуття суму, гніву, страху. Дитина повинна знайти можливість покласти відповідальність за насильство на людину, яка його вчинила. Потім потрібно знайти і «розучити» новий спосіб поведінки в майбутньому. Дитина повинна бути абсолютно упевнена в тому, що у неї є сильний союзник, якого при необхідності вона може покликати на допомогу. Проте, це зовсім не означає остаточну інтеграцію психотравматичного переживання і відсутність необхідності в подальшій роботі. Як тільки діти стикаються з іншими ситуаціями в житті, пов'язаними з гострими переживаннями (пубертат, смерть або відхід з сім'ї когось із батьків, відокремлення старшого брата або сестри), колишній біль дає про себе знати, і тоді для таких дітей знову може бути необхідна психотерапія. Навіть ставши дорослими, вони можуть відчувати чимало труднощів, особливо в шлюбі або після народження дитини. Проте первинна психотерапія є необхідною базою, на основі якої успішно вирішуються труднощі, які можуть виникнути в майбутньому. Психологу, який вирішив працювати за допомогою психодрами, було б дуже корисно познайомитися з роботами Вірджинії Екслейн, Вайолет Оклендер та ін.. Особистісна робота з «внутрішньою дитиною» допоможе йому увійти у світ дитини і подивитися на все, що відбувається навколо її очима. Психодрама, драмотерапія, гештальт-терапія та трансактний аналіз можуть допомогти майбутньому дитячому психологу розібратися зі своїми незавершеними бажаннями, а також зрозуміти величезну потребу в любові, що переповнює душу будь-якої дитини. Дитині не так-то легко усвідомити, що «любов», яка включає в себе насильство, взагалі не є любов'ю, бо служить лише

винагородою гвалтівнику. Психологу, який працює з дітьми, що стали жертвами сексуального насильства, слід підтримувати у своїй роботі необхідний баланс, періодично надаючи психотерапевтичну допомогу членам сім'ї постраждалої дитини та іноді працювати з самими насильниками. Зрозуміло, одна і та ж людина не може надавати підтримку згвалтованій дитині і її гвалтівнику: такі стосунки не можна вважати психотерапевтичними. У подібній ситуації не можна очікувати від дитини жодної довіри, за винятком тих випадків, коли вже закінчилася остання стадія індивідуальної психотерапії.

У процесі психодраматичної дії протагоніст вибирає тих чи інших людей на ролі допоміжних осіб у своїй драмі, так як вони чимось нагадують йому батьків, знайомих або когось ще з учасників події, яку він захотів зіграти на сцені. Нерідко трапляється так, що члени групи, які грають допоміжні ролі, діляться з іншими своїми переживаннями, адже ця роль торкнулася їх власних проблем. Точно так само для виконання ролі самого себе в драмі дитина може вибрати не лише людину, а й будь-яку іграшку.

Додаток Г

Вправи для розминок

Вправа 1. «Психогімнастика».

Психогімнастика – метод роботи в групі, під час якого учасники спілкуються без слів. Психогімнастика містить підготовчу, пантомімічну та підсумкову частини.

У підготовчій частині виділяють три функції: гімнастична (вправи для всіх частин тіла), релаксаційну (зменшення страху і психологічної дистанції), виразну (готує виразні елементи, наприклад, розуміння емоцій без слів). У цій частині поєднуються рух, спілкування й уява.

Психогімнастичні вправи можна розділити за складністю їх виконання учасниками на три групи:

а) розважальні вправи, які застосовуються без попередньої розминки; вони не мають особливого змістовного навантаження й

використовуються для емоційної розрядки й зняття зайвого напруження;

б) вправи для розминки, які використовуються з метою створення ігрової атмосфери, налаштовують учасників на експериментування з власною поведінкою, знімають шаблони повсякденного спілкування і зміни рухово-просторових стереотипів;

в) вправи для розвитку невербального мовлення (тактильного, візуального, мімічного та пантомімічного), які сприяють розвитку культури спілкування і підсилюють комунікативну виразність учасників.

Пантомімічна частина є найважливішою. Тут учасники своїми рухами повинні виразити тему, запропоновану ведучим. Тема може задаватися як одній людині, так і декільком членам групи або всій групі. Можна розглядати такі теми:

- щоденні життєві ситуації («Вихід з дому», «Прихід на роботу чи навчання», «Чуйне ставлення до когось» тощо);

- проблематика окремих членів групи («Який я є?», «Яким мене бачать оточуючі?», «Яким би я хотів бути?», «Що для мене найголовніше в моїй професії?»);

- типові людські конфлікти; тема формулюється як досить загальна, щоб кожен міг виразити в ній свої проблеми («Подолання перешкоди», «Заборонений плід», «Зустріч на вузькій стежці», «Втіха ображеної дитини»);

- ставлення в групі («Показати своє ставлення до інших», «Вибір членів групи», «Перебування на безлюдному острові» та інші);

- фантазії й казки («Ким із героїв казки ти би міг бути?», «Балмаскарад», «Що б я зробив, якби був добрим чарівником?» та інші);

- ставлення до групи, до самого процесу навчання («Почуття, зі яким я прийшов у групу», «Ставлення до навчання в групі», «Що робила б група, якби не було ведучого?» тощо).

Підсумкова частина має викликати почуття розслабленості й оптимізму, усвідомлення власних сил і близькість з рештою учасників групи.

Підсумком до психогімнастики в тренінгу може бути думка О.Д. Бреус, яка зазначає: «Використані у тренінгу психогімнастичні вправи виконують декілька функцій. Вони виконують функцію діагностики емоційного стану учасників групи, дозволяють орієнтуватися у розвитку процесів групової динаміки і стимулювати їх. Крім того, вони можуть застосовуватися для розширення уявлень про себе й інших під час осмислення, зворотного зв'язку, виконання вправи, для зняття накопиченого напруження, тобто як прийоми психологічного розвантаження. З їхньою допомогою можна і моделювати і демонструвати дію різних психологічних законів і закономірностей спілкування, тобто використовувати як наочний матеріал для пояснення і закріплення теоретичного матеріалу».

Вправа 2. «Розминка».

Учасниці об'єднуються у пари за якоюсь несподіваною ознакою і проводять чотирьохвилинну бесіду на наступні теми:

1. Які стереотипи, «перли народної мудрості» щодо жінок вас особливо зачіпають?

2. Коли – давно або недавно – ви відчували яскраве, виразне почуття: «Боже, як добре бути жінкою!»?

3. У яких своїх життєвих ролях ви відчуваєте себе «на місці», у згоді з самою собою, а які даються важко або просто не подобаються?

4. Хто зі знаменитих жінок всіх часів і народів викликає у вас почуття захоплення – «Яка жінка!» – і чим?

5. За що вас хвалять, лають, соромлять?

Дві хвилини говорить одна учасниця, дві хвилини інша, а потім пара розпадається, і на нову тему вже можна поговорити з новою співбесідницею.

Вправа 3 «Монолог з двійником».

Ця вправа допомагає розвинути спонтанність і дає можливість попрактикуватися в умінні бути двійником. Вона може також дати

матеріал для психодраматичної дії. Хтось викликається стати в центр групи і вимовити монолог. Ведучий дає йому інструкції: «Починайте говорити про свої думки, емоційні переживання, почуття. Викладайте вголос свої думки. Можете вільно рухатися по кімнаті. Уявіть, що ви тут один».

Через кілька хвилин інший член групи за своєю ініціативою підходить і, не перериваючи дії, встає позаду вимовляє монолог, приймаючи його позу і повторюючи його рухи.

Ведучий: “Постарайтеся уявити почуття і думки того, хто виголошував монолог. Не заважайте протіканню його промови. Ви можете почати повторювати кожен фразу безпосередньо після того, як її почуєте, а потім поступово інтуїтивно осягайте невисловлені думки і почуття. Обов’язково копіюйте невербальну поведінку того, хто виголошує монолог. Через кілька хвилин нехай вас замінить інший учасник. Кожен член групи повинен мати можливість хоча б один раз попрацювати двійником”.

Вправа 4 «Уявна соціограма».

Вправа дозволяє досліджувати взаємини між членами групи і дає зворотний зв’язок щодо сприйняття ролі кожного. Вона також демонструє взаємозв’язок між роллю і саморозкриттям людини. Отриманий тут матеріал може надалі послужити основою для психодрами. Соціограма – це наочне зображення особистого ставлення людини до групи, де відстань зазвичай показує, наскільки близьким відчуває себе людина до інших. Хоча в деяких випадках може спостерігатися згода, так що найпопулярніший член групи опиниться в центрі всіх соціограм, соціограми учасників будуть відрізнятися одна від іншої, тому що вони засновані на унікальному сприйнятті кожним учасником взаємин у групі. У психодрамі соціограму зображують на сцені через просторове розміщення членів групи. Коли учасники на сцені починають рухатися, це називають діяльною соціограмою. Уява і фантазії членів групи дозволяють отримати уявну соціограму. Один з членів групи, «режисер», добровільно викликається поставити сцену.

Ведучий дає йому наступні інструкції: «Додайте членів групи на сцені. Визначте ролі, які найточніше відповідають вашим уявленням про них. Додайте дійових осіб, як в живій картині. Для більш повної характеристики дайте кожному учаснику основну тему його висловлювань, які підходять до його ролі. Розподіл ролей і визначення тим висловлювань служить для інших членів групи зворотним зв'язком щодо сприйняття їх вами як індивідів і як членів групи. У заключній фазі вправи, як тільки сцена організована, дозвольте вашим персонажам, не виходячи зі своїх ролей, спонтанно взаємодіяти один з одним. В якості режисера ви можете в будь-який момент зупинити дію. Після того, як сцена підійшла до кінця, кожен учасник повинен розповісти, що він відчував, граючи роль або виступаючи в якості режисера, і як сприймав роль і поведінку інших учасників».

Вправа 5 «Дзеркало взаємостосунків».

Ми відображаємо одне одного і ми повинні навчитися бачити в інших себе. Давайте подумаємо над тим, чи помічаємо ми взаємозв'язок себе з іншими людьми у повсякденному житті?

Важко не давати оцінки тим людям, які нас оточують. Ми вголос чи подумки відмічаємо, що щось у них нам подобається, а щось – ні.

Ті, кого ми любимо, і ті, кого терпіти не можемо, – все це наші дзеркала. Хто нам подобається? Ті, в кого риси характеру подібні на наші. Ми хочемо бути до таких людей ближче, адже відчуваємо, що в їх товаристві ці риси проявляться ще яскравіше. А от людей, характер яких нагадує нам про ті наші властивості, які ми старанно приховуємо в собі, ми не дуже любимо. Отже, якщо хтось викликає у вас стійке неприйняття, знайте: у цієї людини є щось спільне з вами, але вам це «щось» дуже не подобається. Якби ви були готові прийняти ці якості, вони перестали б вас роздратовувати.

Коли ви спіймаєте себе на думці, що хтось вам симпатичний, визначте, що саме в цій людині вам сподобалося. Краса,

витонченість, елегантність, впливовість, сила, розум? У будь-якому випадку, знайте: названа риса властива і вам. Не відмахується від цього і, можливо, ваше життя стане повніше.

Сказане справедливо і по відношенню до тих, кому не подобається ви. Налагоджуючи контакт зі своєю справжньою суттю, ви повинні зрозуміти і прийняти не найкращі риси вашого характеру. Співіснування протилежностей – це основа Всесвіту.

Якщо десь глибоко всередині вас не ховається боягуз, вам ніколи не стати хоробрим. І щедрим вам не бути, якщо всередині вас не сидить скупий. Людина може бути доброчесна тільки в тому випадку, якщо разом з чеснотою в ній уживається її протилежність.