

# ПСИХОДРАМАТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА

**Составитель: доцент кафедры социальной и семейной психологии  
БГПУ, кандидат психологических наук Гонга Анастасия Викторовна**

## ТЕМА 1. ПСИХОДРАМА В ГУМАНИТАРНОМ ОБРАЗОВАНИИ (2 часа)

### ЛЕКЦИЯ 1. Психодрама в гуманитарном образовании (2 часа)

*Цель* – изучить историю создания и развития психодрамы, ее содержание и виды.

*Вопросы для рассмотрения:*

1. История создания и развития психодрамы. Стадии психодрамы. Концепция человека в психодраме.

2. Формы психодрамы и ее основные компоненты. Социодрама. Личность и группа в психодраме.

3. Творчество и спонтанность в психодраме.

*Основные понятия:* психодрама, социодрама, ролевая игра, время, встреча, теле, катарсис, директор, протагонист.

*Литература:*

1. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. – М., «Независимая фирма «Класс», 1995. – 224 с.

2. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом. М.: НФ «Класс», 1998.

3. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. – М., 1994. – 322 с.

4. Морено Я. Психодрама. М: ЭКСМО-Пресс, 2002.

5. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М., 1990. – 368 с.

6. Сидоренко Е.А. Психодраматический и недерективный подходы в групповой работе с людьми / Методические описания и комментарии. – СПб., 1992. – 71 с.

1 вопрос Психодрама — это метод психотерапии, в котором клиенты продолжают и завершают свои действия посредством театрализации, ролевой игры, драматического самовыражения. Используется как вербальная, так и невербальная коммуникация. Разыгрывается несколько сцен, изображающих, например, воспоминания о специфических событиях прошлого, незавершенные ситуации, внутренние драмы, фантазии, сны, подготовку к предстоящим ситуациям с возможным риском или непроизвольные проявления психических состояний “здесь и сейчас”. Эти сцены либо приближены к реальной жизненной ситуации, либо выводят наружу внутренние ментальные процессы. Если требуется, другие роли могут взять на себя члены группы или неодушевленные объекты. Используется множество техник — обмен ролями, дублирование, техника зеркала, конкретизация, максимизация и монолог. Обычно можно выделить

следующие фазы психодрамы: разогрев, действие, проработка, завершение и шеринг.

Психодрама - метод групповой психотерапии, основанный на действии. - была разработана и впоследствии развита Дж.Л.Морено (урожденный Якоб Морено Леви, родившийся в 1889 году в Бухаресте). Будучи еще ребенком, он вместе со своей семьей переехал в Вену, где в 1917 году получил диплом врача. Первое время он работал врачом-терапевтом и проявлял особый интерес к эмоциональной сфере и социальным отношениям пациентов. В 1921 году (эту дату Морено считал годом рождения психодрамы) он создал проект, который назывался "Театр Спонтанности", и положил начало применению драматического действия и социального взаимодействия в качестве психотерапевтического метода. Психодрама является методом групповой психотерапии, в котором используется сценическая форма действия и драматургическая лексика. Сам Морено считал психодраму методом, позволяющим проживать жизненные ситуации и выходящим далеко за рамки психотерапии. В этом методе он выделял пять основных элементов:

**Протагонист** - участник, находящийся в центре психодраматического действия, который в течение сессии исследует некоторые аспекты своей личности.

**Директор** - тот, кто вместе с протагонистом определяет направление процесса и создает условия для постановки любой индивидуальной драмы. Директор выступает в роли "терапевта".

**Вспомогательные (или дополнительные) "я"** - участники группы (или ко-терапевты), которые играют роли значимых в жизни протагониста людей, тем самым способствуя развитию драматического процесса.

**Зрители** - часть группы, не принимающая непосредственного участия в драме. Даже те члены группы, которые прямо не участвуют в драме, тем не менее остаются активно и позитивно вовлеченными в процесс и потому получают от психодрамы и удовольствие, и пользу.

**Сцена** - в большинстве случаев пространство в помещении достаточно просторном, чтобы там могли происходить некоторые физические перемещения, хотя в Биконе Морено построил более сложную сценическую площадку, которая была специально рассчитана на разыгрывание драмы на нескольких разных уровнях.

Классическая психодрама состоит из трех стадий: разогрева, драматического действия и шеринга. Каждая из них представляет собой полный и автономный психодраматический процесс.

В арсенале директора есть несколько технических приемов, которые помогают ему оказывать протагонисту необходимую помощь. Вот они:

1. **Обмен ролями**, во время которого протагонист играет "другого", тогда как вспомогательное "я" выступает в роли протагониста.

2. **Дублирование** - технический прием, состоящий в присоединении к протагонисту другого члена группы, который с этого момента становится активным участником драматического действия, находится в

непосредственной близости от протагониста и получает необходимые ключи к его бессознательному через телесное восприятие, точно, даже синхронно повторяя каждое его движение и каждую позу.

3. *“Сверхреальность”*. Когда она появляется в психодраматическом действии, на сцене возникают такие ситуации и события, которые, по словам Зерки Морено, “никогда не происходили, не произойдут и не могут произойти”. Одна из самых сильных сторон психодраматического процесса заключается в сценическом воплощении таких ситуаций, позволяющих испытать связанные с ними страхи, эмоции, фантазии и желания.

4. *Психодраматическое зеркало* - ситуация, когда в какой-то момент психодраматического процесса протагонист находится поодаль и со стороны наблюдает развитие действия, в котором его место занимает другой участник.

5. *Закрытие* (или *завершение*) - процесс во время которого сценическое действие с разыгрыванием жизненных ситуаций и конфликтов протагониста завершает свой полный цикл. Голдман и Моррисон (Goldman and Morrison 1984) описали структуру психодраматической сессии следующим образом: она часто начинается с проблем сегодняшнего дня и актуальных переживаний протагониста. В процессе развития драматического действия разыгрываются сцены из прошлого протагониста (вплоть до самого раннего возраста). На последней стадии драмы, перед ее завершением, процесс может вернуться к повторению начальной сцены, актуальной для настоящего времени.

2 вопрос. **Выделите следующие формы психодрамы:**

1. Психодрама, центрированная на протагонисте.
2. Психодрама, центрированная на теме.
3. Психодрама, направленная на группу.
4. Психодрама, центрированная на группе.

#### **Психодрама, центрированная на протагонисте**

Центрированная на протагонисте психодрама концентрируется на главном исполнителе, который с помощью ведущего и партнеров изображает реально или воображаемую ситуацию своей жизни.

#### **Психодрама, центрированная на теме**

Если на занятии группы нет актуального группового конфликта или мотивированного протагониста, как это бывает в новых группах, то всегда находится тема, затрагивающая всех членов группы, которая должна быть проиллюстрирована каждым через изображение соответствующих событий. Короткие сценические представления позволяют распознать важные проблемы отдельных участников группы, и они служат материалом для последующей, центрированной на протагонисте или направленной на группу психодрамы.

#### **Психодрама, направленная на группу**

Направленная на группу психодрама зачастую осуществляется в виде психодрамы, центрированной на протагонисте. Характерной особенностью направленной на группу психодрамы является работа с проблемой,

затрагивающей всех членов группы. Такой проблемой в группе супружеских пар может быть супружеская неверность, в группе алкоголиков - возвращение поздно ночью домой из бара или ресторана, в группе подростков - возможное отбывание срока в исправительной колонии, в группе родителей - проблемы с подрастающими детьми.

### **Психодрама, центрированная на группе**

Центрированная на группе психодрама занимается эмоциональными отношениями участников группы друг с другом и возникающими "здесь и теперь" общими проблемами, вытекающими из этих отношений. Такая форма психодрамы применяется при синдроме ролевого дефицита, при делинквентном поведении, различного рода фобиях, при ролевых конфликтах, для повышения креативности.

### **Социодрама**

*Социодрама обращается к глубинным социальным реальностям, не приукрашенным еще искусством и не выхолощенным еще интелектуализацией (96).*

*Я. Л. Морено*

Слово «социодрама», если обратиться к его этимологии, состоит из «socius» и «drama», то есть «окружающие» и «действия». Дословно это означает «действие с окружающими людьми» (96). По аналогии с определением психодрамы как глубинно-акционального метода, имеющего своим предметом межличностные отношения и индивидуальные системы представлений, социодрама определяется как глубинно-акциональный метод, направленный на отношения между различными группами и коллективные представления (90). Социодрама в отличие от психодрамы не ограничивается проблемами одного человека или какой-либо конкретной группы, она имеет дело с любым количеством людей, а иногда даже со всеми представителями той или иной культуры. Это становится возможным на основе предположения, что присутствующие при социодраме или общающиеся между собой через средства массовой информации люди испытывают на себе влияние множества достаточно однородных соматических, психических, социальных и этических ролей.

### **Личность и группа в психодраме**

Личность и группа подобны двум полюсам: они представляют собой противоположности и вместе с тем обуславливают и дополняют друг друга. Группа является таковой, если в ее состав входят люди, которые более или менее различаются между собой. Но стать индивидуальностью можно, только противопоставляя себя группе.

В этих двух аспектах существует скрытая причина амбивалентного отношения к группе многих людей: с одной стороны, их привлекает ощущение сплоченности и защищенности, а с другой - они испытывают жгучую потребность в том, чтобы проявить свою индивидуальность.

В психодраматической группе появляется возможность выявить этот коллективный теневой аспект человека, например, по чрезмерной приверженности к коллективно воссозданным паттернам поведения и

деятельности. Точно таким же образом в психодраме можно вплотную соприкоснуться и с другими личностными аспектами. Человек толпы должен быть извлечен из своего теневого бытия и проведен через сознательное переживание, которое как раз и означает "личностный рост".

Последующее бессознательное притяжение между отдельным человеком и группой позволяет выявить теневой аспект "атомизированной индивидуальности" (термин Нойманна). Изначально позитивный процесс освобождения эго и сознания из-под давления бессознательного (или стремление избавиться от коллективной опеки и признания авторитетов) приводит к расколу в системе группа-личность и возникновению атомизированного индивидуализма.

3 вопрос. **Ролевая игра** — широко применяемый в психодраме прием — состоит в исполнении какой-либо роли в любительском представлении. Кроме того, ролевая игра используется как терапевтический прием в различных терапевтических подходах, особенно интенсивно в гештальттерапии и поведенческой терапии для разучивания и совершенствования желательного и адаптивного поведения. Ролевая игра занимает центральное место в психодраме. Основная идея «Каждый человек — это актер».

**Социограмма** — специальная схема межличностных отношений, отражающая направленность аттракции и отвержения и безразличия в группе.

**Спонтанность.** Понятия *спонтанность* и родственное ему понятие *творчество* составляют ядро теории действия и личности Морено. Оба эти понятия основываются на его наблюдениях за ролевыми играми детей и опыте работы в "спонтанном театре". Морено обратил внимание на психотерапевтическое значение той внутренней свободы, которую демонстрировали дети, играющие в венских парках. Казалось, что они не подвержены воздействию поведенческих стереотипов и способны полностью переселяться в мир своих фантазий. Морено рассматривал спонтанное поведение в психодраме в качестве "противоядия" все возрастающей ригидности социально-ролевого поведения. Члены психодраматических групп расширяли ролевой репертуар, исследовали индивидуальные особенности и по мере разыгрывания представления находили решения специфических личностных проблем.

**Теле.** Понятие "теле" включает в себя негативные и позитивные чувства, возникающие между людьми в психодраматическом действии. Морено определил это понятие как "вчувствование людей друг в друга, цемент, который скрепляет всю группу" (Moreno, 1945, p. xi), "поток двусторонней эффективности между индивидуумами" (Moreno, 1956, p. 62). Другими словами, понятие "теле" можно определить как взаимосвязь всех эмоциональных проявлений переноса, контрпереноса и эмпатии. Результатом использования понятия "теле" в изучении групп является признание того, что мы видим других не такими, какие они есть на самом деле, а такими, какими они проявляются в отношении к нам. Групповая психодрама есть тот "полигон", который позволяет проанализировать наше восприятие других

людей. Понятие "теле" особенно значимо для социодрамы, специального вида психодрамы.

**Сценарий** — это программа поступательного развития, выработанная в раннем детстве под влиянием родителей и определяющая поведение, позволяя участникам изменить привычные поведенческие стереотипы, освободиться от тревоги, актуализировать свой человеческий потенциал, помогает им достичь иного жизненного статуса (Greenberg, 1974). По Морено (Moreno, 1953), эволюция приведет к тому, что выжить смогут лишь творческие личности. Спонтанность — это тот ключ, который приводит к пониманию идеи творчества. Как говорил Морено: "Творчество — это спящая красавица, которая для того, чтобы проснуться, нуждается в катализаторе. Таким хитрым катализатором творчества является спонтанность" (Moreno, 1974a, p. 76). Другими словами, идеи возникают во время спонтанного действия, а при удаче и достаточной настойчивости могут привести к творческому акту. Конечным продуктом творческого процесса являются "культурные консервы" (Bischof, 1964), "культурные консервы" — это то, что сохраняет культурные ценности: язык, литература, искусство, ритуалы. Терапевтические цели в психодраме часто включают в себя знакомство клиента с культурными и социальными ограничениями с одновременным облегчением процесса развития творческой спонтанности.

**Катарсис.** Понятие *катарсиса* восходит к античным трагедиям. Древнегреческие драматурги верили, что инсценированные трагедии освобождают зрителей от чрезмерно сильных эмоциональных переживаний. Возникающий групповой катарсис рассматривался ими как способ, помогающий зрителям лучше понять некоторые аспекты своих личностей.

**Инсайт.** Конечным результатом психодраматического процесса является изменение в структуре организации перцептивного поля участников, получившее название *инсайт*. Инсайт — это вид познания, который приводит к немедленному решению или новому пониманию имеющейся проблемы (Greenberg, 1974). Групповая психодрама ставит своей целью создание такого климата в группе, в котором возможны максимальные проявления катарсиса, познания и инсайта.

## ТЕМА 7. МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ В ПСИХОДРАМЕ (2 часа)

### ЛЕКЦИЯ 2. Метафорические ассоциативные карты в психодраме (2 часа)

*Цель* – изучить историю МАК, принципы и правила работы с данным проективным инструментом.

*Вопросы для рассмотрения:*

1. История создания метафорических карт (МАК).
2. Терапевтические карты как проективный инструмент.