

## 5.9. Психодраматичний підхід

Психодрама сама по собі є рольовою грою, але з імпровізованим сюжетом. **Мета психодрами** – допомогти людині вирішити актуальні для неї проблеми. Ролями може служити будь-що, починаючи від людей і тварин, і до абстрактних понять та почуттів. Та ці ролі є важливими для людини в реальному житті. В дечому психодрама подібна до аматорського театру, «акторам» психодрами необов'язково мати акторський талант. Грати ролі може бути будь-хто, без винятків. **Психодра́ма** – метод психотерапії та психологічного консультування, що був створений австро-американським психологом Якобом Морено.

**Психологічне підґрунтя психодрами** – це внутрішні переживання, що є у всіх людей. Не рідко ми навіть ведемо внутрішні діалоги і монологи, у нашій уяві розігруються сцени з минулого і ймовірні події, що могли трапитись або можуть трапитись у майбутньому. Психодрама ж має вивести ці внутрішні хвилювання назовні.

Через сценічне розігрування епізодів із власного життя (минулого, теперішнього, майбутнього) людина отримує можливість, використовуючи свою спонтанність і креативність, увійти в контакт із власним минулим і отримати навички, які стануть йому необхідними їй в майбутньому. Зерка Морено називає цей процес «засобом безкарно жити, попри вчинені помилки». У груповому процесі для вивчення внутрішнього світу людини використовується драматична імпровізація.

Головне в психодрамі – рольова гра.

Під **рольовою грою** Д. Кіппер розуміє «поведінку, яку використовує той, хто грає за своїм свідомим рішенням або на прохання оточуючих». Антропологи виявили шість **основних функцій рольових ігор**:

- полегшити почуття безнадійності й невпевненості;
- зменшити почуття страху;
- вселити надію;
- сформувати відчуття власного «Я»;
- зцілити;
- допомогти взаєморозумінню між людьми.

Фундатор психодрами Д. Морено сформулював два ключових **поняття**: **«спонтанність»** і **«момент перебігу»**, які лягли в основу його теорії спонтанності – креативності й психодрами. Джекоб Леві Морено безпосередньо пов'язував поняття спонтанності та психічного здоров'я. Він описував поведінку й самосвідомість із точки зору ролей. На його думку, не ролі народжуються із власного «Я», а власне «Я» народжується із ролей.

*Лікувальний ефект психодрами* досягається за рахунок катарсису й навчання. Під катарсисом, як правило, розуміють зняття напруженості. Джекоб Леві Морено розрізняв **два види катарсису**: **катарсис дії**, якого може досягти активний учасник психодрами, і **катарсис інтеграції**, що переживають всі учасники групового процесу завдяки ідентифікації себе з іншими дійовими особами.

*Другий лікувальний ефект психодрами* – навчання рольовим іграм, тобто навчання спонтанності й розширення наявного репертуару ролей.

Д. Кіппер виділив **п'ять основних принципів використання рольових ігор**:

1. Клінічні рольові ігри ґрунтуються на конкретному описі. Суть цього принципу полягає в тому, що клієнти представляють свої проблеми в сценічних конкретних діях, тобто не розповідають, а показують. Психотерапевт говорить клієнту: *«Покажи мені, що сталося автентично»*.

Автентичність розглядається як достовірність і справжність, що в контексті рольових ігор має два значення (відсутність спеціального обману та максимальна схожість із початковим), а не *«Розкажи мені...»*.

2. Поведінка, яка розігрується, повинна бути справжньою і випадком.

У цьому принципі Д. Кіппер виділив **підпринципи**, які забезпечують справжність опису, зробленого клієнтами:

- а) опис «тут і зараз»;*
- б) максимальне включення клієнта;*
- в) спонтанне описування (пред'явленої ситуації).*

3. Терапія за допомогою клінічних рольових ігор використовує вибіркове зусилля (фокусування). Точне відображення початкової (вихід-

ної) ситуації може мати свої переваги, бо понижує психотерапевтичну якість імітації. Вибіркове підсилення, навпаки, підвищує його.

4. Клінічні рольові ігри допомагають розширити пізнавальні можливості особистості. Використання моделювання поведінки й клінічних рольових ігор відкриває великі можливості пізнання, а зрештою дає новий шанс психологічної та соціокультурної реінтеграції.

5. Клінічні рольові ігри включають послідовність взаємопов'язаних епізодів, які розігруються.

Джекоб Леві Морено зазначає, що катарсис починається в акті тоді, коли він береться грати свою власну драму сцена за сценою і досягає вершини в момент завершення цієї драми. У цьому процесі дотримується принцип «від периферії до центру».

Сеанс класичної психодрами складається з **трьох стадій**: «розігрівання», дії та взаємодії з групою (обмін почуттями) або завершальної стадії.

Керівника психодраматичної дії називають **режисером**; останній, на думку Джекоб Леві Морено, грає три ролі: **продюсера, терапевта й аналітика**. Член групи, який є суб'єктом конкретної психодраматичної дії («протагоніст»), показує (демонструє) події зі свого життя. Учасник, який задіяний у роботі з протагоністом, виконує роль «допоміжного «Я» (дзеркального «Я»). Аудиторія складається з тих членів групи, які не грають ролі в цій психодраматичній дії. Аудиторія емоційно включається в психодраму (те, що відбувається на імпровізованій сцені), може досягти стану інсайту стосовно власних проблем.

Існує багато спеціальних прийомів, які використовуються в психодрамі. **Метод психодрами** володіє такою кількістю своєрідних технік, що його широко використовують представники різних напрямків групової роботи. Деякі психологи називають Джекоб Леві Морено основоположником групової психотерапії.

У психодрамі застосовується **п'ять основних структурних елементів**.

Залежно від того на що спрямована психодрама, виділяють такі види цього методу – **центрована на протагоністі чи центрована на групі**.

1. **Протагоніст** – так би мовити «головний герой» психодрами, йому не потрібно грати роль, варто бути лише самим собою, розповідати свою історію, яку одразу ж будуть грати. Цей вид психотерапії спрямований на одну людину, на допомогу їй, в той час, як групова психодрама спрямована на вирішення міжособистісних групових конфліктів. Тому психодрама застосовується навіть в робочих колективах.

2. **Директор** – «ведучий» психодрами. Він безпосередньо не бере участі в ній, проте він дає важливі інструкції і коригує хід постановки вже походу її проведення. Може впливати безпосередньо на протагоніста, наприклад жартами та порадами. Якщо протагоніст бере на себе активну роль і починає сам вести психодраму, директор може виконувати пасивну роль або впливати на учасників опосередковано.

3. **Допоміжні (додаткові) «Я»** – «актори» психодрами, люди, що виконують ролі з історії протагоніста. Як вже згадувалось раніше правдивість гри не потрібна, крім того, що ролі можуть бути різні, навіть символічні. Вони розігрують в реальному житті все те, що відбувається у протагоніста в його внутрішньому світі.

4. **Глядачі** – учасники групи терапії, що не беруть активної участі в психодрамі, проте теж можуть впливати на протагоніста – критикою, підтримкою, бурхливими оваціями, адже чим пригніченішим той себе відчуває, тим більше він потребує чужої підтримки. Інколи глядачі можуть самі стати «пацієнтами» цього методу, чужі проблеми сприймаються ніби власні, аналогічні.

5. **Сцена** – теж досить важлива деталь у психодрамі – будь-яке широке приміщення, в якому б допоміжні «Я» могли вільно переміщатись. Морено облаштував складний сценічний майданчик для кількох рівнів гри психодрами

Коротко зупинимося на **дев'яти базових техніках психодрами**, які виділив Д. Кіппер. Повну інформацію про техніки психодрами можна знайти в спеціальній літературі (Д. Кіппер, Г. Лейтц, К. Рудестам, О. В. Сидоренко та ін.).

1. **Подання самого себе (самопрезентація)** – серія коротких рольових дій, в яких протагоніст зображає самого себе або когось дуже важливого для себе.

2. **Виконання ролі.** Гра допоміжних осіб. Вони грають тих, із ким взаємодіє протагоніст, зображуючи тварин, предмети й поняття, які впливають на протагоніста. Це акт прийняття ролі когось іншого – роль якоїсь людини, що живе або померла, реальної або вигаданої; а також – 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, смерть.

3. **Діалог.** Зображення в рольових іграх взаємовідносин між реальними людьми (наприклад, в сімейній психотерапії). Допоміжні особи – це ті самі люди, з ким протагоніст взаємодіє в реальному житті. Ролі, що виконуються допоміжними особами в техніці діалогу, – їх власні, а не чийсь ще ролі. Кожен грає самого себе, це стосується і протагоніста, і допоміжних осіб.

4. **Монолог.** Протагоніст уголос (але при цьому інтимно) радиться із самим собою. Техніка може виглядати як коментування своїх дій у рольових іграх усередині сцени, перед її початком або в кінці.

5. **Дублювання.** Застосування цієї техніки дозволяє допоміжній особі грати, дублюючи роль протагоніста, прагнучи стати його «психологічним двійником», бути його внутрішнім голосом, свідомістю, виражати його почуття, виявляти таємні думки й судження, допомагати висловлювати їх повно і відкрито.

6. **Репліка в сторону** – протагоніст повертає голову в бік, протилежний від допоміжної особи, прикриває рот рукою з того боку, де знаходиться допоміжна особа, потім вголос говорить, що він дійсно думає, відчуває або збирається робити. При цьому допоміжна особа продовжує діяти, ніби вона не чула, що було сказано в сторону. Розглядається ситуація рольової гри, в якій протагоніст спілкується з допоміжною особою і говорить вголос, що він дійсно думає, відчуває або буде робити.

7. **Обмін ролями.** Два учасники міняються місцями – так, що А стає Б, а Б стає А. Кожний переймає пози, манери, душевний і психологічний стан іншого. Два учасники міняються місцями фізично, кожен переймає позу, манери, душевний і психологічний стан іншого. У контексті психотерапії в обміні ролями завжди бере участь головний герой. Він тимчасово стає допоміжною особою, а останній грає роль протагоніста на термін, визначений цим обміном ролей.

**8. Техніка порожнього стільця.** Протагоніст у цій техніці взаємодіє з кимось або чимось уявним, за допомогою одного або декількох порожніх стільців. Стільці замінюють відсутніх осіб, предмети або явища тощо.

**9. Техніка дзеркала** здійснюється допоміжною особою, яка виконує роль протагоніста впродовж короткого часу, а протагоніст спостерігає за нею, відійшовши з простору дій, віддалившись з простору дії. Основне завдання допоміжної особи – скопіювати поведінку протагоніста, бути «психологічним дзеркалом». Але іноді буває необхідно перебільшити окремі риси поведінки протагоніста. Тут потрібна інтуїція, розсудливість.

За класифікацією Д. Кіппера, **до базових технік загальної підгрупи входять:**

- «крок у майбутнє»,
- «повернення у часі»,
- «тест на спонтанність»,
- «техніка сновидіння»,
- «психодраматичний шок»,
- «рольова гра під гіпнозом».

Психодрама інтегрує в собі засоби когнітивного аналізу з активною участю в драматичній дії та груповому процесі. Дія, фізичний рух, на яких побудована психодрама, підвищують можливість використання сигналів невербальної поведінки як джерела пізнання самого себе та інших.

Методичні прийоми й процедури психодрами використовуються в різних групових моделях, наприклад, у групах зустрічей, транзактного аналізу, гештальттерапії та тренінгів умінь. Широкого застосування набувають психодраматичні методи моделювання поведінки в практичній психології, у роботі з розширення й розвитку самосвідомості людини та корекції навичок міжособистісного спілкування.

Психодрама з'явилася в результаті театрального експерименту, розпочатого Якобом Морено у Відні, і одержала назву «спонтанний театр». Заслуговує на увагу те, що дедалі більше таких театрів з'являється в нашій державі (про це пише періодична преса), і вони займають гідне місце на ринку психологічної допомоги людям.



### ***Жанри і напрямки психодрами:***

**Монодрама** – використання психодрами в індивідуальному консультуванні та психотерапії. Замість інших людей, що мають допомагати грати додаткові «Я», в монодрамі використовуються порожні стільці чи символічні предмети (наприклад, іграшки).

**Соціодрама і соціометрія** – робота з темами, загальними для групи. Соціодрама інколи вважається самостійним видом практики, а інколи різновидом психодрами. Соціодрама дуже зручна для допомоги врегулювання конфліктних відносин (наприклад, міжетнічних чи релігійних).

**Соціометрія** – це ефективний метод дослідження соціальних груп: їх структури, динаміки.

**Соціодрама** – метод дії, суспільно-політична гра, що полягає у драматургічному моделюванні проблемних соціальних ситуацій з метою зниження соціальної напруженості та групового протистояння, розв'язання міжгрупових конфліктів, подолання наслідків колективних травм та вирішення інших соціальних завдань.

**Аксіодрама** – вид соціодрами, заснований на роботі особистісними цінностями.

**Драматерапія** – використання літературних сюжетів, що розігруються на сцені з психотерапевтичною метою.

**Бібліодрама** – жанр психодрами, в основі якого лежить психодраматичне розігрування біблійних сюжетів, в яких закладені основні архетипічні конфлікти людини.

**Психодрама в освіті** – синтез психодрами і педагогіки, використання імпровізаційних рольових ігор у навчальному процесі. Воно підходить для всіх вікових груп, починаючи з дитячого садка і закінчуючи післявузівським навчанням.

**Театральна психодрама** – синтез театру і психодрами. Колись до цього напрямку відносили плейбек-театр, але на відміну від психодраматичних практик, він має зовсім іншу мету, умови проведення та незалежну історію.