

Психодрама как вид психотерапии



Что такое психодрама?

Психодрама – это метод групповой психотерапии, в котором используется сценическая форма действия и драматургическая лексика.

Психодрама была разработана врачом Морено, проявившим особый интерес к эмоциональной сфере и социальным отношениям своих пациентов.

1921 год считается годом рождения психодрамы: именно тогда Морено создал проект под названием «Театр Спонтанности» и стал применять драматическое действие в качестве психотерапевтического метода.

Функция театра заключена не только в развлечении. Благодаря театру зрители получают ответы на многие вопросы. В традиционном театре зрители пассивны. Они сидят в зале и наблюдают за тем, что происходит на сцене. В психодраме, разработанной Морено, театр предстаёт в форме лечебного театра, в котором участвуют все, в том числе и зрители. В психодраме применяются различные психотехники, проигрываются различные ситуации прошлого, настоящего и даже будущего. С помощью психодрамы, разыгрывать и выражать можно всё: внешний и внутренний мир личности.

Нет пожалуй вещи, которую нельзя разыграть с помощью метода психодрамы. Так например, методом психодрамы прекрасно выражаются и анализируются сны, фантазии, мечты и т. д.

Психодрама позволяет выражать то, что невыразимо словами. Ведь в жизни нашей много такого, что мы не можем передать словами. Именно в этом заключается причина наших душевных проблем. Выражение себя — один из способов душевного исцеления.

Именно поэтому главная функция искусства — психотерапевтическая.

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 «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.



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

Разогрев

Разогрев имеет несколько важных конкретных целей:

- Способствует возникновению спонтанности и творческой активности участников группы. Морено обращал особое внимание на то, чтобы психодрама создавала все условия для развития и использования личностного потенциала каждого человека (как любого члена группы, так и директора).
- Облегчает общение между участниками, увеличивая ощущение доверия и принадлежности к группе с помощью разных техник, помогающих улучшить взаимодействие и взаимопонимание между всеми членами группы

Выбор протагониста

Как правило, по окончании разогрева один или несколько участников проясняют для себя проблемы (с разной степенью уверенности и фокусировки), которые они бы хотели как-то исследовать во время этой сессии. В этот важный момент принятия решения, касающегося выбора роли протагониста (в переводе с греческого – "ведущий (или первый) актер", "прима"), участникам следует оказать поддержку. Затем следует выбор одного из претендентов на эту роль.

Драматическое действие

Теперь наступает время драматического действия, когда протагонист (при поддержке директора) занимается исследованием проблем, прояснившихся для него в процессе разогрева.

Для постановки драмы не существует никакого заранее написанного сценария; в каждый момент драматического действия проявляется спонтанное творчество протагониста, вспомогательных лиц и директора.

Как правило, эта стадия психодраматического процесса начинается с того, что протагонист вместе с директором проясняют и уточняют тему, которую собираются исследовать. Внешне эта беседа между ними напоминает заключение контракта. Первые слова протагониста следует выслушать очень внимательно

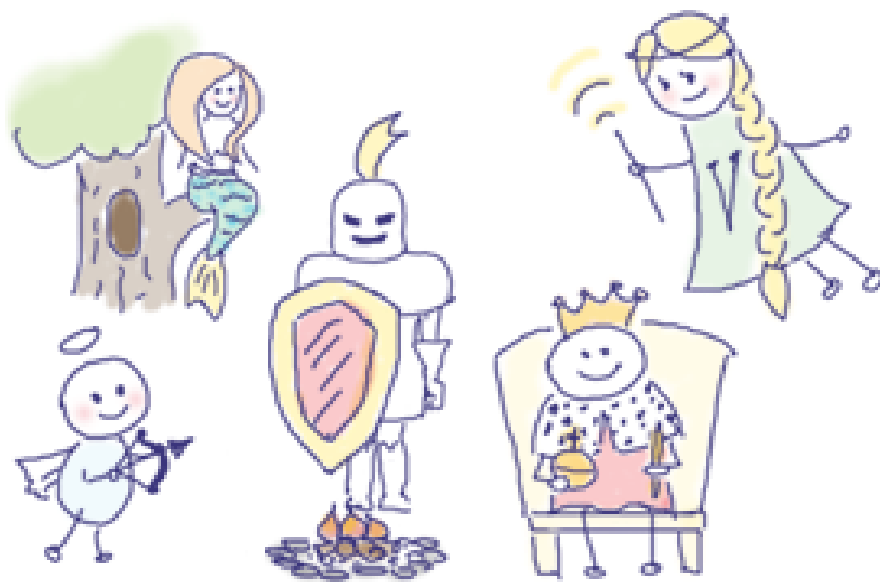
Шеринг

Шеринг является последней стадией психодраматического группового процесса, во время которого всем участникам группы предлагается поделиться своими чувствами, а также замеченным ими сходством своих переживаний и жизненных ситуаций с переживаниями и жизненным опытом протагониста.

Очень важно, чтобы в процессе шеринга участники не "интерпретировали" проблемы, открывшиеся в поведении и эмоциональном состоянии протагониста, который, разумеется, в этот момент может оказаться очень ранимым.

«Техника Мидаса»

Группа пытается по поведению участника, отличающегося сдержанностью, определить его тайные желания. Затем с согласия участника дублиеры в преувеличенном виде отображают соответствующие его проявления.



«На троне»

Протагонист садится
на стол, как на трон
перед своими
подданными, они
выражают
восхищение его
достоинствами.



«Театр сновидения»

Участники разыгрывают части сна под управлением сновидца, который распределяет роли и задает нужное ему направление или предоставляет участникам свободу импровизации.



«Зеркало»



Показ протагонисту,
сидящему в это
время в зале,
определенных
особенностей его
поведения –
возможно, в
преувеличенном
виде.

Психодрама направлена на проживание нового и важного для человека опыта непосредственно в психодраматической группе. Это может быть новый опыт взаимодействия с другими людьми, а может быть новый опыт устройства своего внутреннего мира, т.е. взаимодействия с самим собой.

Реалистичность психодрамы заключается в следующем. Когда человек проигрывает в психодраме ситуацию своей жизни или своего внутреннего мира, он погружается в реальные чувства, характерные для этой ситуации. И когда в психодраме он эту ситуацию разрешает, это разрешение становится его новым опытом действия в такой ситуации.

Пример. С помощью психодрамы можно сыграть роль своих волос, своего сердца, своих частей тела и т.д. Это могут быть роли не только мамы, папы и своего друга. Это может быть все. Психодрама выражает все! Благодаря ей можно организовать любой диалог с кем и с чем угодно. С тем, кого нет, с тем, кто неодушевлен.

Пример. Метод психодрамы как бы позволяет развивать наше ограниченное, близорукое, заблуждающее себя сознание. Развивать настолько, чтобы в нем произошли какие-то открытия, катарсисы, инсайты, изменения и т.д. Именно на принципах психодрамы основаны многие хорошие сценарии театра и кино.

И действительно есть множество хороших сценариев, в которых ведут диалог герои и вещи, которые по природе своей не умеют разговаривать. Так например, можно разговаривать со своим внутренним голосом.

Практика показывает, что большинство режиссеров, в конце концов, работают в жанре психодрамы. Более того, среди них есть такие, которые становятся психологами и начинают вести тренинговые психодраматические занятия. Режиссёр, который знает психодраму, с большим успехом будет ставить спектакли на сцене.

Благодаря элементам психоанализа, который имеет место в психодраме, режиссёр совершенно по-другому будет делать театральные постановки. Более того, психодрама позволит найти чувственный язык общения в театральной труппе.



Спасибо за внимание!

