

Понятие и сущность психодраматического метода Якоба Морено.

1. Определение психодрамы.

Психодрама - это групповой метод, который использует инсценирование опыта через проигрывание ролей на сцене определенным образом имитирующих условия, направленных на активизацию психических процессов участников.

Психодрама - это спонтанная игра.

Психодрама - это встреча.

Психодрама - это отображение жизни в сценическом представлении и, таким образом, - театр.

2. Историческая справка. Якоб Морено.

Происхождение психодрамы тесно связано с историей и практикой театра как одного из древнейших видов искусства. Еще в мистериях первобытных народов, в греческом театре и средневековом итальянском «комедия дель арте» наблюдалась тенденция к использованию театра не только в эстетических целях, но и в плане глубокого эмоционально-психологического воздействия на состояние как исполнителей, так и зрителей. Уже в первом веке до нашей эры Аристотель указывал на очищающее действие театра (катарсис) на души людей. В драматических представлениях актеры вместе со зрителями мобилизовались таким образом, чтобы каждый присутствующий в театре был вовлечен в совместное действо.



История психодрамы в первую очередь связана с жизнью ее создателя и своеобразием личности и жизненного пути Морено. Необычность же его личности во многом связана с тем, что, подобно Андерсену, говорившему о сказке своей жизни, Морено мог бы сказать: игра моей жизни (игра в самом широком понимании этого слова).

Якоб Морено Леви (впоследствии Джекоб Леви Морено) родился 19 мая или 1889, или 1890, или 1892 года либо в Бухаресте, либо на судне, переправлявшемся через Средиземное море. Столь необычное начало биографии объясняется пристрастием Морено к розыгрышам и мистификациям; в разных источниках фигурируют различные даты, а легенда о рождении на судне, документально ничем не подтвержденная, также

исходит от него.

Большинство последователей Якоба Леви Морено предпочитают именно эту версию его рождения. Однако, если строго следовать фактам, то Морено родился 18 мая 1889 года в Бухаресте (Королевство Румыния) в семье сефардских евреев из Османской империи. Отец Морено, Морено Ниссим Леви из Плевны (также Морену Ниссим Леви, 1856—1925), был купцом, чьи родители в свою очередь перебрались в Плевну из Константинополя.

Когда Морено исполнилось пять лет, семья переехала в Вену. В играх собственного детства Морено впоследствии видел источник будущей психодрамы. Знаменитый эпизод этих игр можно считать символическим. Однажды Морено вместе с соседскими детьми играл «в Бога». Сам Морено играл роль Бога и, восседая на горе из стульев, наблюдал «летающих и певших» вокруг него «ангелов» - приятелей, бежавших возле сложенного из стульев «рая». «Бог» попробовал взлететь вместе с «ангелами» и, упав, сломал руку. Однако вера в возможность стать Богом впоследствии не покидала Морено

- В 1895 году семья переезжает в Вену (Австрия), После того, как родители в 1905 году переезжают в Берлин, 14-летний Якоб Леви остаётся в Вене, и больше никогда не живёт вместе с родителями. Примерно в это время Морено переживает некий мистический опыт, во многом определивший его судьбу. Морено описывает, как он стоит перед статуей Христа в небольшом немецком городке, и чувствует, что должен принять решение:

«Стоя перед статуей, я начал понимать, что мне предстоит принять решение, которое определит остальную судьбу. Я думаю, все люди в юности принимают подобное решение. И тогда наступил мой момент. Передо мной стоял вопрос, что я должен выбрать как своё: всю вселенную или мою семью, род, из которого я произошёл? И я выбрал вселенную не потому, что моя семья была хуже других семей, но потому, что я хотел жить для чего-то большего, для того мира, к которому принадлежал каждый член моей семьи и куда я желал бы их вернуть. Моё решение означало, что все люди это мои братья и сестры, что все матери и отцы это мои матери и отцы, что все дети, кем бы ни были их родители, это мои дети, а все женщины мои жёны, что всё имущество этого мира моё имущество, и, напротив, всё, что есть у меня, принадлежит всему миру.

Следствием этого озарения стало стойкое убеждение Морено, что «истинная психотерапия может быть только психотерапией всего человечества». Это высказывание Морено часто воспринимают как броскую фразу. В действительности же это — фундамент философии, методологии, теории и практики **групповой психотерапии**.

В 1909 году Морено поступает в Венский университет, где изучает философию и медицину. На первых курсах Морено готовил себя к карьере общепрактикующего врача, его обращение к психиатрии относится примерно к 1913-14 году. Со студенческими годами связана ещё одна легенда, касающаяся встречи Морено и Фрейда. После одной из лекций Фрейда студенты столпились вокруг мэтра, и Фрейд спросил Морено, чем он занимается. Ответ был таким:

«Доктор Фрейд, ответил я, я начал там, где вы закончили. Вы работаете с людьми в искусственной обстановке вашего кабинета, я встречаю их на улицах и у них дома, в их естественном окружении. Вы анализируете их сновидения и мечты, я пытаюсь сделать их смелыми, чтобы они могли мечтать снова. Я учу людей играть Бога»... Фрейд посмотрел на меня озадаченно и улыбнулся...

В ответе самоуверенного молодого человека можно увидеть зачатки философии

встречи, лежащей в основе психодрамы. Односторонней полемикой с теорией Фрейда пропитаны работы Морено. Начиная с 1909 года Морено, занимавшийся в то время философией, заинтересовался детскими играми уже в ином плане. Наблюдая за детскими играми в садах и парках Вены, Морено поразился тому, насколько полно дети отдаются процессу воплощения своих фантазий. С другой стороны, его внимание привлекло то, что в ходе развития игр, сюжеты и роли начинают повторяться, "консервироваться"¹ (будущая идея "культурных консервов"¹) Интерес к детским играм был не пассивен - Морено начал сочинять и разыгрывать с детьми в жанре спонтанной драмы сказки на темы их жизни. Впоследствии в этой работе Морено видел истоки практики **ролевой игры**, прообраз театра импровизации.

В 1910-е годы Морено завершил высшее образование - сначала философское, затем медицинское. Как медик, он, перед первой мировой войной, работал с малолетними проститутками, организовав для них группы самопомощи. В этом видится начало **групповой психотерапии** (термин появился в 1932 году, приоритет в его создании обычно признается за Морено). В 1916 году Морено работал в лагере беженцев в Миттендорфе. Там он обратил внимание на то, что физическое здоровье обитателей того или иного барака зависит от специфики сложившихся между ними межличностных отношений. Тогда родилась **социометрия**, признанная впоследствии теоретической и отчасти методической основой психодрамы, В связи с созданием социометрии Морено получил впоследствии признание как один из основателей микросоциологии, психологии малых групп, социальной психиатрии. С 1919 года, получив докторскую степень. Морено практиковал в Бад-Беслау.

Большую роль в жизни Морено занимало увлечение литературой. В возрасте около двадцати пяти лет он издал два поэтических сборника - "Завещание отца" и "Приглашение к встрече", причем издал анонимно по аналогии с Библией, у которой нет автора В это же время, судя по наброскам его автобиографии, он чувствовал желание встать на путь религии, думая уйти в монастырь либо организовать секту. В монастырь он не ушел, так как видел в себе не отшельника, но борца. Секту¹ организовал, но просуществовала она недолго. В 1920-е годы Морено занимался литературно-философским журналом "Даймон", где сотрудничали Ф. Кафка, М. Шелер, М. Бубер.

В 1921 году Морено начинает систематически использовать психодраму, ещё не называя так свой метод и не считая себя психотерапевтом. Первый опыт связан, по-видимому, со случаем мужчины, решившего покончить с жизнью. Морено со своей подругой, Марианной Лорницо, предотвратил самоубийство, разыграв фантазии пациента. Но окончательное оформление психодрамы как метода психотерапии связывают со «случаем Барбары» (1922 год). К Морено обратился Георг, муж молодой актрисы по имени Барбара, игравшей в театре невинных девушек и прекрасных женщин. По его словам, дома, наедине с ним, она становилась настоящей фурией: грязно ругалась и бросалась на него с кулаками. Морено предложил Барбаре на публике, в экспериментальном театре, симпровизировать роль проститутки, разговаривающей со своим сутенёром, Барбара ругалась как матрос, потом убегала от разъярённого сутенера, пока не была им «убита». Публика была шокирована, но Барбара чувствовала себя счастливой. После этого она стала играть роли проституток, преданных жён, озлобленных любовниц. Постепенно менялось её поведение и в быту: скандалы теперь, если и происходили, то были кратковременными и не были столь страстными, как раньше. Через некоторое время они начали играть на сцене вместе с Георгом, сначала отыгрывая то, что происходило у них дома, а затем проигрывая воспоминания детства, фантазии и планы на будущее.

Через некоторое время мы с Барбарой и Георгом сидели втроём в театре. Они снова

открыли самих себя и друг друга или, точнее, они открыли себя и друг друга впервые. Я анализировал ход их психодрамы, сессию за сессией, и объяснял им, как произошло их исцеление.

В этой работе присутствуют наиболее значимые элементы психодрамы: сцена, зрители; директор, протагонист, вспомогательные Я; самопрезентация, обмен ролями; инсайт-в-действии.

В том же, 1921 году, в венском Театре Комедии, состоялась первая социодрама. Это произошло 1 апреля, в День Дураков. Морено попытался вовлечь зрителей в разыгрывание сцены о политической ситуации в Австрии. Представление с треском провалилось, но этот день празднуется всеми психодраматистами мира как день рождения психодрамы. Морено же сделал из этого опыта вывод о необходимости разогрева зрителей, которых он хотел вовлечь в действие,

В 1922 году Морено организовал “театр импровизации”, функции которого постепенно становились психотерапевтическими. Театр этот явился прообразом психодрамы.

В 1924 году выходит книга Морено, названная автором «Театр спонтанности» В ней Морено выделяет 4 типа театра:

- театр конфликта (аксиодрама)
- непосредственный театр (театр импровизации), раскрывающий творческие способности с помощью воображения
- терапевтический театр, в котором люди играют самих себя
- театр творения, основанный на самоактуализации каждого человека.

Разнообразие интересов Морено подчёркивает тот факт, что в это же время он, совместно с братом своей возлюбленной, работает над проектом звукозаписывающего устройства, названного ими «Радиофильм». Это устройство явилось прообразом магнитофона — принцип магнитной записи позволял стирать и вновь записывать голос Патент на «Радиофильм» был получен в Австрии и позже продан в Штатах.

В 1925 году перед Морено встаёт вопрос об эмиграции из Австрии. Морено рассматривал два варианта: США, где к тому времени уже жил его брат, и Советский Союз. Морено выбрал первый вариант.

В 1925 году после смерти отца и по прибытии в США, Якоб Морено Леви возьмёт имя отца в качестве фамилии, и станет Якоб Леви Морено («Морену» по-еврейски означает «Учитель»), Мать Морено, Паулина Янку Вольф (1873—1933), происходила из Калараша. Морено был старшим из шести братьев и сестер. Разговорным языком в семье был ладино.

Первые пять лет в Америке не ознаменовались заметными свершениями Морено, он обустроивается в новой для него стране. Заключив в 1928 году фиктивный брак с Бетрис Бичер, Морено получает американское гражданство.

1931 год — очень насыщенный год в жизни Морено. 5 апреля в театре «Гильдия» состоялось официальное открытие «Театра импровизации».

В это же время ему поручают провести исследование в тюрьме Синг-Синг. Используя в качестве основного метода социометрию, Морено на заседании Американской психиатрической ассоциации представляет результаты исследования и предложения по классификации заключённых, с помощью которой в тюрьме можно было бы создать более здоровое сообщество. На этом заседании впервые в истории психиатрии Морено употребляет термин «групповая психотерапия».

После доклада Морено приглашён провести исследование в Нью-Йоркской государственной школе для девушек, располагающейся в городе Хадсон. В 1932 году Морено приступает к работе. Хадсоновский (его иногда ошибочно называют «гудзоновским»). Проект Морено длился два года и позволил осуществить основные идеи Морено. В Хадсоне использовались социометрия, психодрама, социодрама и групповая психотерапия.

Морено был не только творцом, но и популяризатором своих идей. Ещё в 1931 году он основывает журнал «Imprromptu», посвящённый спонтанному театру, однако вышло всего 2 номера журнала. С 1937 года Морено начинает издавать журнал «Социометрия: журнал межличностных отношений», в котором публиковались такие известные учёные, как Маргарет Мид и Гордон Олпорт.

В 1934 Морено публикует основополагающую монографию «Кто выживет⁹», ставшую «Библией» социометрии (на русский язык ещё не переведена).

В 1936 году в Биконе он открыл оздоровительный центр с театром. Тогда же началось издание журналов и проведение семинаров, где обсуждалась не только психодрама, но и другие психотерапевтические подходы. В конце 1940-х годов организована Американская ассоциация групповой психотерапии и психодрамы. Международные конгрессы по психодраме и социодраме проводятся с 1964 года.

В 1936 году в г. Биконе Морено открывает собственную психиатрическую лечебницу «Бикон-Хилл», которая становится одновременно лабораторией и учебным центром. Здесь собирались друзья и единомышленники, отсюда психодрама начала распространяться по всему миру.

В это же время Морено женится на Зерке Той мен (с той поры она известна как Зерка Морено), внесшей огромный вклад в развитие психодрамы .

В это же время ему поручают провести исследование в тюрьме Синг-Синг. Используя, в качестве основного метода, социометрию. Морено на заседании Американской психиатрической ассоциации представляет результаты исследования и предложения по классификации заключённых, с помощью которой в тюрьме можно было бы создать более здоровое сообщество. На этом заседании впервые в истории психиатрии Морено употребляет термин «групповая психотерапия».

В 1941 году в государственном учреждении — госпитале «Сент-Элизабет» официально открывается психодраматический театр и появляется официальная должность специалиста по психодраме. Со временем психодраматическая сцена становится частью психиатрических отделений многих госпиталей и психологических факультетов. Так, в 1949 году, усилиями Генри Мюррея, театр психодрамы появляется при Гарвардском Университете. В 1942 году Морено создаёт в Нью-Йорке Институт социометрии и Театр психодрамы. В том же году, Морено вместе со своей будущей женой Зеркой, основывает общество психодрамы и групповой психотерапии, которое издаёт журнал «Социатрия», а с 1947 года — «Социатрия, журнал групповой и межгрупповой терапии» (ныне — «Журнал групповой психотерапии, психодрамы и социометрии»). Кроме того, с 1943 года Общество проводит ежегодные конференции и разрабатывает стандарты обучения психодраме. Формальное обучение проводилось на базе психодраматических институтов.

В 1946 году Морено выпускает книгу «Психодрама. Том 1».

С 1950 года Морено начинает путешествовать по всему миру. Он посещает Францию,

Великобританию, Германию, Австрию, Испанию, Италию; также Морено рассылает по миру своих учеников в качестве преподавателей психодрамы. В течение 10 лет психодрама выходит на мировой уровень, и в 1957 году Морено становится первым президентом Международного совета по групповой психотерапии, а затем — Международной ассоциации групповой психотерапии. В 1961 году Морено создаёт Всемирную академию психодрамы и групповой психотерапии. Первый международный конгресс по психодраме состоялся в Париже в 1964 году.



Мемориальная доска в городе Плевна, Болгария

В 1959 году Морено приезжает в СССР, где посещает Институт психологии и Академию Медицинских наук в Москве, и Институт имени Бехтерева и Институт имени Павлова в Ленинграде. К этому времени его книга «Социометрия: экспериментальный метод и наука об обществе» была переведена на русский язык (в 2001 заново переведена). Однако посещение Советского Союза в то время не послужило толчком к развитию психодрамы в нашей стране.

Последним монументальным трудом Морено стала его автобиография, над которой он начал работать в 1971 году.

В 1974 году Морено перенёс серию инсультов. Поняв, что он не сможет вернуться к творчеству, Морено отказался от приёма пищи и пил только воду. 14 мая 1974 года Якоб Леви Морено умер. Эпитафия на его могиле, придуманная самим Морено, гласит: «Здесь лежит человек, который принёс в психотерапию шутку и смех».

Основные виды психодрамы

Различают психодраму, центрированную на протагонисте, и психодраму, центрированную на группе. Психодрама, центрированная на протагонисте, предполагает, что групповая работа ориентирована на его проблемы, с помощью ведущего и партнеров он, выступая как главное действующее лицо, исследует свой внутренний мир или отношения за пределами группы.

Психодрама, центрированная на группе, ориентирована на проработку межличностных отношений в группе, то есть на работу с групповой динамикой. Базой для такой работы является социометрия. Психодрама такого рода может определяться актуальным состоянием группы «здесь и теперь», то есть спонтанными конфликтными проявлениями или запросами на прояснение внутри групповых отношений

Основные элементы психодрамы

Морено выделял пять основных элементов психодрамы. К ним относятся протагонист, ведущий, вспомогательные (дополнительные) «я», зрители и сцена

Протагонист

Протагонист - это тот член группы, который на данном групповом занятии оказывается центральным субъектом психодраматического действия, выступая, по словам Морено, как драматург, режиссер и актер в одном лице. На протяжении всего занятия он исследует

собственную личность и взаимоотношения. С помощью ведущего и других членов группы, он на основе особых техник, осуществляет импровизационную постановку сцен собственного опыта, разнообразно проживая “здесь и теперь” сцены своей социальной и внутренней жизни, реальные или воображаемые, относящиеся к прошлому, настоящему или будущему; он получает возможность изменить свое понимание и отношение к себе, событиям и людям. Протагонист выступает в качестве клиента; терапевтом выступает ведущий. В психодраме, где в ряду основных ценностей называют спонтанность и творчество, протагонист обладает большой свободой: он вправе избирать тот психодраматический путь, который сочтет нужным, отказываться от предложений ведущего, назначать исполнителей на любые роли и менять назначаемых на роли членов группы. Его свобода ограничивается лишь некоторыми очевидными требованиями, например, при физическом взаимодействии с партнерами не причинять им боли.

Ведущий

Руководитель психодраматической группы называется ведущим. Он организует деятельность группы, управляя занятием, побуждая участников к исследованию своих психологических проблем, к игре, “определяя вместе с протагонистом направление процесса и создавая условия для постановки любой индивидуальной драмы”, помогая перевести чувства и мысли на язык сценического действия. На нем лежит ответственность за то, как протекает данное занятие и весь цикл занятий, он отвечает за всех членов группы. К личности ведущего предъявляется ряд требований. Сам Морено говорил о методической компетентности, искренности, открытости и мужестве, достаточном, чтобы справляться с непредвиденными ситуациями, о творческой фантазии и гибкости. По его словам, ведущий должен быть самым спонтанным человеком в группе, иметь твердый и оптимистичный взгляд на потенциал группы;

- быть уверенным в себе и создавать ощущение, что в группе происходят какие-то позитивные изменения,
- творить моменты, когда все становится возможным.
- создавать атмосферу, в которой неизвестное, непроговоренное, неслучившееся оказывается столь же важным, как и все, что в жизни произошло;
- обладать подлинным ощущением игры, удовольствия, свежести и уметь воплощать и юмор, и пафос;
- знать изначальные идеи, мечты и фантазии Морено и быть способным воплотить их в действие;
- иметь склонность к риску; уметь оказывать поддержку, стимулировать, а иногда и провоцировать клиента на терапевтическую работу;
- уметь индуцировать в других ощущение спонтанности и творческого полета,

Иногда ведущих двое - ведущий и соведущий (ассистент). Они заключают между собой контракт относительно распределения ролей и в зависимости от него по очереди работают с группой или с различными частями группы либо, прервав действие, совещаются относительно дальнейшего.

Вспомогательное “я”

Вспомогательное “я” (партнер, вспомогательное лицо) - член группы, избранный протагонистом для исполнения тон или иной роли (в том числе, быть может, роли самого протагониста) в его драме. 3. Морено говорит о пяти основных функциях вспомогательных “я”:

- войти в роль, нужную протагонисту, будь то иллюзия, галлюцинация, животное,

предмет, идея или ценность, голос, часть тела, дублирование частей личности протагониста;

- следовать восприятию протагониста;
- понимать природу взаимодействия между протагонистом и своей ролью;
- понимать взаимодействия и отношения и, по возможности, выносить их на сцену;
- вести пациента к более удовлетворительным отношениям и взаимодействиям

Вспомогательные “я” в своих действиях спонтанны, однако, как уже указывалось, первоначально следуют тому, чем наделил их протагонист; в дальнейшем же их спонтанность может либо поощряться протагонистом и ведущим, либо ограничиваться тем или другим; первым, если это противоречит его видению ситуации и он не готов к ее включению в свою драму, вторым, если он усматривает в ее проявлениях в конкретном случае опасность для терапевтического процесса; драма всегда строится в интересах протагониста.

Желательно, чтобы каждое вспомогательное “я” играло в драме только одну роль; на практике, однако, возможно исполнение и нескольких ролей; новая роль может возникнуть при переходе к новой сцене или просто в связи с недостатком исполнителей.

Зрители

Зрители - те члены группы, которые на данном занятии не принимают непосредственного участия в драме в качестве исполнителей ролей. Они находятся за пределами пространства сценического действия и выступают в качестве аудитории, реагируя на происходящее на сцене, однако иногда с разрешения или по инициативе ведущего могут участвовать в дублировании.

Сцена

Сцена - пространство, на котором разворачивается сценическое действие. В простых вариантах это пространство обозначается внутри круга (этот вариант используется нечасто, так как возникает смешение группового и сценического пространства) или образуется размыканием первоначального группового круга в полукруг, благодаря чему очерчивается условная граница развертывания психодраматического действия.

В целом речь идет о некоем пространстве, достаточно просторном для осуществления перемещений и взаимодействий и свободном от предметов, которые могут им помешать. Предметы могут вводиться на сцену по ходу действия по инициативе протагониста или по предложению ведущего, выступая как в своем непосредственном качестве, так и символически. В качестве простейшего реквизита используются стулья, верхняя одежда участников, любой доступный материал.

Основные компоненты психодрамы

Основными компонентами психодрамы являются: ролевая игра, спонтанность, «теле», катарсис и и н сайт. Ролевая игра -- это одно из основных понятий психо драмы. И отличие от театра в психодраме участник исполняет роль в импровизированном представлении и активно экспериментирует с теми значимыми для него ролями, которые он играет в реальной жизни.

Второе понятие — спонтанность — было выделено Морено на основе наблюдений за игрой детей. Он считал, что спонтанность — это тот ключ, который поможет открыть дверь в область, творчества.

Понятие «теле» описывает двусторонний поток эмоций между всеми участниками

психодрамы

. Катарсис, или эмоциональное освобождение, возникающее у актера в психодраме, представляет собой важную ступень в достижении конечного результата — инсайта, нового понимания имеющейся проблемы.

Основные роли в психодраме — это режиссер, который является продюсером, терапевтом и аналитиком, протагонист, «вспомогательное Я» и аудитория. Психодрама начинается с разминки, переходит к фазе действия, во время которого протагонист организует представление, и заканчивается фазой последующего обсуждения, во время которого психодраматические действие и возникшие в ходе его переживания обсуждаются всей группой

Основные фазы психодрамы

В классической психодраме описываются три стадии: разогрев (разминка), собственно действие (игра) и обмен чувствами или шеринг (от английского to share - делиться). Морено говорил также о четвертой стадии - анализе, который предполагался как ориентированное на познание дополнение к стадии обмена чувствами, включающее рассмотрение точности ролевой игры, интерпретацию и т. и. Кроме того, говорят об особой процедуре деролинга, то есть снятия ролей со вспомогательных “я.

Разогрев

Разогрев может быть определен как процесс активизации членов группы для участия в предстоящем действии. Как уже говорилось, Морено полагал такие процессы необходимыми для совершения любого действия и вне терапевтической работы (начиная с интеракций младенца с матерью).

Выделяют следующие основные функции разогрева в психодраматической группе:

- он способствует возникновению спонтанности и творческой активности участников группы;
- он облегчает общение между участниками, усиливая чувство доверия и групповую сплоченность.
- он помогает членам группы сконцентрировать свое внимание на личностных проблемах, с которыми они хотели бы поработать на предстоящем занятии.

Длительность, темп и интенсивность разогрева зависят от многих факторов: оттого, насколько знакомы между собой участники группы, от особенностей групповой динамики в целом и состояния взаимоотношений на данный момент, от физического и психического состояния участников группы, зрелости группы, силы сопротивления и др.

По Морено, процесс разогрева приводится в действие физическими или душевными стартерами. К физическим стартерам относят движения различного типа (ходьба, бег, танцы, дыхание, пение и т п), к душевным - различные переживания, образы, побуждения, интеракции и т. п. Стартеры того и другого типа могут побуждать как физические, так и душевные явления. В психодраме разогрев предполагает некоторые организуемые ведущим события, служащие “запуску” активности его самого и членов группы.

Разогрев ведущего. Ведущий должен быть достаточно разогрет, чтобы выстраивать свои действия, адекватно и гибко реагируя на происходящее. Разогрев группы. Начальные моменты разогрева группы заключены уже в первых моментах занятия, когда участники группы сидят в кругу и ведущий обращается с просьбой к каждому рассказать (или сообщить в иной, предложенной ведущим форме) о своем состоянии и ожиданиях от

занятия. Уже на этом этапе могут выявиться потенциальные протагонисты, либо непосредственно заявляющие о своем желании выступить в этой роли, либо отмечаемые про себя ведущим по косвенным признакам. Затем включается разогрев на основе избранных ведущим техник. Техники разогрева разнообразны; здесь открывается широкое поле для творчества ведущего..

Психодраматическое действие

Стадия психодраматического действия обычно начинается с того, что ведущий просит протагониста определить сценическое пространство и приглашает его на сцену. Далее, уже в этом пространстве, он еще раз уточняет с протагонистом тему и ожидания протагониста от работы, то есть заключается контракт. По ходу работы контракт может открыто или неявно меняться.

Вслед за фокусировкой проблемы протагонисту предлагают вспомнить ситуацию из собственного опыта, с ней соотносимую. Чаще всего это оказывается реальная ситуация из недавнего прошлого, но это может быть сон, фантазия, литературная ассоциация или что-то еще. После краткого обозначения ситуации или по ходу рассказа о ней протагониста просят приступить к ее постановке. Для этого он при помощи условного реквизита организует пространство, воссоздавая значимые элементы ситуации и вводит действующих лиц (которыми могут быть не только люди, но и животные, вещи, чувства, фантастические персонажи и вообще что угодно в зависимости от содержания сцены), назначая по мере возникновения ролей их исполнителей из числа членов группы, находящихся вне сценического пространства (вспомогательные Протагонист при помощи ведущего и вспомогательных “я” осуществляет постановку сцены, наделяя персонажи словами и действиями).

Уже при постановке первой сцены у хорошо разогретого протагониста может возникнуть инсайт; в этом случае по согласию между протагонистом и ведущим драматическое действие может завершиться, и процесс переходит на заключительную стадию шеринга.

В странствии по своему прошлому возможно обнаружение базовой сцены, где произошла психическая травма, связанная с заявленной проблемой. На этом этапе вероятен катарсис и инсайт, то есть действие достигает своего пика. После этого возможно возвращение к исходной сцене; изменившееся отношение к ситуации позволяет осуществить психодраматическое изменение настоящего и опробовать возможные до того не видевшиеся способы поведения и стили отношений в будущем (так называемый “ролевой тренинг”). Построение психодраматического действия во многом определяется спонтанностью протагониста, ведущего и вспомогательных “я”.

Шеринг

Термин “шеринг” используется для обозначения всей завершающей стадии психодраматической процедуры. После завершения действия члены психодраматической группы садятся в круг. На этой стадии присутствующие делятся друг с другом переживаниями и ассоциациями, возникшими по ходу драмы, шеринг преследует несколько целей. Во-первых, протагонист, вернувшись в пространство групповых отношений, должен выйти из роли, сыгранной на сцене (равно как и вспомогательные “я”). Во-вторых, он должен, включаясь в процесс обмена чувствами и ассоциациями, ощутить, что его проблема эмоционально разделяется другими. В-третьих, групповая поддержка позволяет ему войти в состояние эмоциональной стабильности. В-четвертых, полученные протагонистом обратные связи помогают ему увидеть проблему глубже и объемней, соотнося ее с чужим опытом переживаний. Наконец, шеринг способствует углублению

видения и чувствования членами группы друг друга, их групповой сплоченности. Шеринг из ролей целесообразно завершать деролингом, то есть символическим снятием ролей со вспомогательных “я”. Деролинг осуществляет протагонист, поочередно подходя к вспомогательным “я” и произнося примерно следующее: “Ты больше не... (называется роль), ты... (называется реальное имя члена группы)”. Считается, что эта процедура важна, так как позволяет членам группы “освободиться” от ролей

Основные компоненты психодрамы

Основными компонентами психодрамы являются: ролевая игра, спонтанность, «теле», катарсис и инсайт. Ролевая игра — это одно из основных понятий психодрамы. И отличие от театра в психодраме участник исполняет роль в импровизированном представлении и активно экспериментирует с теми значимыми для него ролями, которые он играет в реальной жизни.

Второе понятие — спонтанность — было выделено Морено на основе наблюдений за игрой детей. Он считал, что спонтанность — это тот ключ, который поможет открыть дверь в область, творчества.

Понятие «теле» описывает двусторонний поток эмоций между всеми участниками психодрамы. Катарсис, или эмоциональное освобождение, возникающее у актера в психодраме, представляет собой важную ступень в достижении конечного результата — инсайта, нового понимания имеющейся проблемы. Основные роли в психодраме — это режиссер, который является продюсером, терапевтом и аналитиком, протагонист, «вспомогательное Л» и аудитория. Психодрама начинается с разминки, переходит к фазе действия, во время которого протагонист организует представление, и заканчивается фазой последующего обсуждения, во время которого психодраматические действия и возникшие в ходе его переживания обсуждаются всей группой.

Для того чтобы описать реальные взаимоотношения Морено предложили использовать греческое слово «теле» означающее «вдали», «на расстоянии». Буквально «теле» обозначает, что люди контактируют и общаются на некоторой дистанции, передавая друг другу эмоциональные сообщения издалека.

Основные техники психодрамы

Девять специфических техник психодрамы: представление самого себя, исполнение роли, диалог, монолог, дублирование и множественное дублирование, обмен ролями, реплики в сторону, пустой стул, зеркало.

Техники психодрамы разнообразны, и существует множество подходов к их классификации. Три техники являются классическими, их рассматривал как основные Морено. Это техника “дублирования”, техника “зеркала” и техника “обмена ролями”. Техники, о которых пойдет речь, в основном относятся к стадии психодраматического действия. Дублирование предполагает временное присоединение к протагонисту другого члена группы, выступающего как его alter ego.

Техника зеркала предполагает, что протагонист со стороны наблюдает за разыгрыванием поставленной им сцены, а его роль исполняет другой участник группы. В целом задача этого вспомогательного “я”, выступающего в качестве живого зеркала, состоит в том, чтобы по возможности более точно копировать поведение протагониста; но иногда оказывается важным акцентирование некоторых элементов его поведения, что осуществляется с позволения или по инициативе ведущего. Основное предназначение техники - позволить протагонисту более объективно отнестись к своей позиции в

отношениях с окружающими или увидеть свою внутреннюю ситуацию.

Техника пустого стула. Протагонист в данном случае взаимодействует с какими-то воображаемыми персонажами, не вводя вспомогательных "я", а используя вместо каждого из них пустой стул. Это целесообразно, например, если протагонист не готов встретить ситуацию в собственно драматической форме в силу ее субъективно угрожающего характера.

Каждая из техник имеет особенности применения и свои противопоказания; кроме того, возможны (но не всегда) комбинации техник.

фазой последующего обсуждения, во время которого психодраматические действие и возникшие в ходе его переживания обсуждаются всей группой.

Заключение

Морено основал психодраму, попробовал помочь взрослым людям выйти из жизненного кризиса тем способом, который он подсмотрел в детских играх. Он основал театр спонтанности, который позже вырос в метод групповой психотерапии, получивший широчайшее распространение и признание во всем мире.

В настоящее время, психодрама, широко используется в целях личностного развития, психокоррекции, в педагогике и медицине. Психодрама уникальный в своем роде метод психотерапии, который подходит для решения большого спектра проблем.

Список использованной литературы

Марино Р Ф.. История доктора. Я.Л.Морено - создатель психодрамы, социометрии и групповой психотерапии. Перевод с англ. М.И. Завалова. Москва. Класс. 2001г.

Морено Я.Л. Психодрама. Перевод с англ. Г.Пимочкиной, Е.Рачковой. Москва. Апрель Пресс: ЭКСМО - Пресс, 2001г.

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

Морено Дж. Театр спонтанности. Пер. с англ., авт. вст. ст. Б.И.Хасан. Красноярск, Фонд ментального здоровья, 1993г.

Морено Я. (1993) Театр импровизации. Красноярск: Фонд ментального здоровья

Психотерапевтическая энциклопедия (1998). Под ред. Д. В. Карвасарского. - СПб.

Руководство по психодраме под ред. М.Карп, Л. Холмса, К.Б. Таувон. Пер. с англ. Киев. Изд. П.Горностай. 2013г.