



Урок 11

Психодрама

Психодрама – это метод групповой психотерапии и особый вид групповой драматической импровизации. Сутью психодрамы является разыгрывание различных сцен и ситуаций. Этот метод применяется для решения личностных проблем клиента и как средство самопознания и саморазвития; обмена, исследования и освоения культурных ценностей (творчества, переживания и отношения). Во время психодрамы клиент получает возможность расширить своё представление о других людях и взаимодействии с ними.

Автором метода психодрамы является Якоб Леви Морено. По мнению Морено главной целью психодрамы является эмпирическое исследование отношений человека с другими людьми и окружающим миром. В ней исследуются не только реальные события и жизненные кризисы, но и различные аспекты внутренних психологических событий. Во время сеанса психодрамы воссоздается субъективная реальность клиента, на первый план выходят скрытые смыслы, которые в повседневной жизни осознать сложно.

Морено писал: «Психодрама – это метод, в котором истина души познается в действии». Для него психодрама была ещё и концепцией, предполагающей глубокие философско-теоретические основания, дающие представления об антропологии творческого человека и роли креативных процессов в его развитии. Морено придавал большое значение спонтанности и творческому потенциалу человека. Проявления спонтанности по его мнению могут быть как конструктивными, так и деструктивными. Конструктивное проявление спонтанности – это креативность. А конечный продукт креативности – это «культурные консервы» (например книга, музыкальное произведение, картина и т. п.) Однако культурные консервы по мнению Морено являются даже препятствием для творчества, спонтанное поведение гораздо более ценно. И всё же культурные консервы имеют место

быть, так как характеризуют культуру и являются стимулом для креативности последующих поколений. Последовательница Морено Грета Лейтц писала: «В качестве конечного продукта творческого процесса сами по себе культурные консервы не содержат уже ни спонтанности, ни креативности. Оживленные новыми поколениями, они тем не менее способны всколыхнуть новых людей и побудить к собственной творческой деятельности».

Возможно именно поэтому в США психодрама рассматривалась как педагогическая технология. Способность проявить креативность, создать нечто новое очень благотворно влияет на развитие ребенка. Автор метода также отмечал, что учащимся в лучшем случае позволено воспроизводить сохраняемые в культуре роли. Психодрама может позволить и детям, и взрослым исследовать эти роли, образцы поведения и мышления, вербальные и невербальные знаки, а также примерить на себя самые различные роли.

Г. Лейтц, основываясь на высказываниях Морено, отмечала, что практический психотерапевтический подход в психодраме основывается на заключенной в методе возможности многоуровневого общения:

1. На возможности встречи с самим собой.
2. На возможности встречи с «Ты» в рамках реального жизненного сообщества или «полуреальности» психодрамы.
3. На возможности встречи членами малой группы или иных, возможно, более крупных групп, например этнических, в их социометрическом переплетении с естественными жизненными группами или изображенных на сцене; а также на возможности встречи с членами психодраматической группы в ситуации «здесь и теперь».
4. На возможности встречи с миром как в социальном, так и в космическом значении.

Помимо психодрамы Морено разработал также метод социодрамы. Социодрама предназначена для решения социальных проблем индивида, общества.

Социодрама – действенный метод борьбы с дискриминацией по расовому, гендерному и др. признакам. Её целью является понимание глубинных смыслов обстоятельств, в которых действует группа, осознание внутрigrупповых конфликтов.

Между социодрамой и психодрамой существуют ряд отличий (хотя они достаточно условны, это не обособленные методы терапии):

1. Отсутствие протагониста в социодраме.
2. Вся группа участвует в моделировании проблемной ситуации.
3. Роли участников группы не закреплены.
4. Социодрама стремится расширить социальный контекст проблемы, психодрама – причины возникновения.
5. Главный вопрос в социодраме это «Какой ещё человек может быть вовлечен в эту ситуацию?», в психодраме – «Когда данное событие уже происходило с тобой?».

Психодраматическая группа состоит участников численностью от восьми до шестнадцати и психолога (в психодраме его называют ещё Директором или ведущим). Существовать такая группа может как несколько часов или дней, так и несколько лет. Более длительные группы являются закрытыми и не принимают новых участников, для того, чтобы избежать дисбаланса в опыте игры и ощущений у новичка, что он не вписывается и ему некому доверится.

В ходе работы один из участников группы определяется с какой проблемой/конкретной ситуацией/сценой он хочет поработать и выбирает из других участников действующих лиц, которые примут на себя роли участников сцены. Клиент, который предлагает ситуацию для разыгрывания, называется Протагонистом. Соответственно, участников группы, которые выходят на «сцену» называют актерами, а остальных – зрителями.

Для психодрамы опыт серьезной актерской игры скорее помеха, поэтому не следует собирать смешанные группы, в которых есть люди с профессией актера. Желательно предложить таким людям другие методы психотерапии. Однако если вы и клиент уверены, что ему необходима именно психодрама, следует предварительно помочь клиенту научиться отбрасывать его опыт актерской игры на время психодрамы. Для этого вы можете поработать с клиентом один на один.

Хотя изначально психодрама это групповой метод, её можно применять и в индивидуальной работе. Индивидуальный вариант психодрамы называют монодрама. Во время монодрамы других участников группы заменяют стулья, мягкие игрушки или иные предметы. В случае, если клиент сам играет все роли, то терапевт должен порекомендовать ему менять место, на котором он сидит, всякий раз, когда он меняет роль. Это помогает не запутаться и быстрее войти в роль. Можно также написать карточки с именами (или названиями) действующих лиц и приклеить их на стулья.

Во время сеанса психодрамы терапевт не оценивает и не интерпретирует ни действия и слова протагониста, ни других клиентов, а также не дает советов. Терапевту отводится роль наблюдателя и организатора. В случае, если клиенты задают вопросы, просят вас объяснить что-то, следует сперва оперировать к мнению протагониста, актеров и зрителей, задавать ответные наводящие вопросы.

У некоторых людей может существовать идея, что поскольку он на сеансе психолога, то необходимо обсуждать тяжелые темы, он будет обязательно плакать и т. п. Перед началом работы уверьте таких клиентов, что игра может быть и забавной, и трогательной.

В независимости от того, кем является тот или иной клиент в сцене (протагонистом, актером или зрителем) в ходе разыгрывания он переживает уникальный опыт. Значение имеют его собственные мысли и чувства, а не интерпретация терапевта (и других ваших клиентов). Старайтесь мотивировать клиентов обращать внимание и верить именно своим переживаниям и интерпретации разыгранных сцен.

Во время разыгрывания сцены, терапевт должен обращать внимание и на зрителей тоже. Те зрители, которые особенно ярко реагируют на происходящее (плачут, вертятся от возбуждения и т. п.), скорее всего имеют проблему схожего характера. В следующий раз вы можете предложить им стать протагонистами. Разыгрывание схожих сцен помогает клиентам понять, что их проблемы:

- не уникальны (а значит, не так страшны);
- имеют несколько способов решения;
- не всегда так серьезны, как может показаться на первый взгляд (или напротив – не так просты).

Разные «актеры» также могут вести себя по-разному в схожих сценах, что поможет клиентам увидеть разные способы реагирования и поведения.

Иногда клиенты могут настойчиво описывать ситуацию, которую хотят разыграть на сеансе психодрамы, метафорично: «сел перед ней в лужу», «снова наступил на работе те же грабли» и т. п. Поскольку психодрама – это игра, терапевт может это использовать. Предложите клиенту ввести в сцену таких действующих лиц как грабли или лужа. Так, протагонист получит возможность поговорить с собственной ошибкой, в лице актера, исполняющего роль неодушевленного предмета.

Более символичная игра полезна для ситуаций, которые кажутся клиенту стыдными или слишком тяжелыми эмоционально. В таком случае можно предложить роли сказочных персонажей, которые оказались в похожей ситуации (скорее всего протагонист сам направит сцену в нужное русло).

Если проблемой клиента является внутренний конфликт, неспособность принять важное решение, то можно разыграть подобную сцену: правое и левое полушарие спорят (одна сторона «за», другая «против»). В зависимости от характера клиента это могут быть «чёртик и ангелочек над левым и правым плечом», «левая и правая сторона весов» и т. п. В такой сцене протагонист, как правило, не вмешивается в спор, все роли играют другие участники терапевтической группы.

Считается, что метод психодрамы лучше всего осваивать на практике. Терапевтам рекомендуется посетить несколько тренингов или сеансов коллег, чтобы понаблюдать и испытать на себе все роли зрителя и протагониста.

Упражнения

В этот месяц постарайтесь разыграть все предложенные ниже техники психодрамы. Поскольку новичков психодрама может вымотать, рекомендуется выполнять одну игру в каждые пять дней. Среди списка вариантов завершения сеанса выберите те, которые больше подходят вам и вашей группе (или те, которые по вашему мнению больше подходят к этим упражнениям) и выполните их.

«Презентация внутреннего мира»

Автор: П. Хомс

Протагониста просят описать свой внутренний мир и проблемы, которые он там встречает, потом выбрать кого-то для их представления, по одному вспомогательному «Я» на проблему. Затем его просят поменяться с ними ролями. Это способ позволяет очень быстро выявить в себе своего отца или мать, или Сверх-Я. Можно, например, представить свои проблемы и свои заботы, завершить работу, колебаться между несколькими ситуациями, выйти за ограничения болезни и т. д. Обменявшись ролями, благодаря этой технике люди смогут сказать то, что их беспокоит, и подойти к сути вещей.

«Круг субличностей»

Автор: И. Малкина-Пых

Это упражнение можно применять в групповой психологической работе, но проводить его следует в достаточно «продвинутой» группе и с большой долей осторожности. По своей сути – это психотерапевтическое упражнение, поэтому протагонистом (тем членом группы, который в настоящий момент работает над своими проблемами) в нем становится человек, психологически готовый к встрече с противоречивыми тенденциями своего внутреннего мира.

Вступление

Ведущий. Ежедневно каждый человек оказывается в ситуациях, в которых ему необходимо сделать выбор. Порой этот выбор мучителен. Иногда наши противоречивые мотивы буквально раздирают нас на части. Создается впечатление, что во внутреннем мире звучат голоса разных людей, вступающих в споры и пререкания друг с другом. Мы с вами можем попробовать разобраться с теми субличностями, которые живут в нас, и помочь им найти контакт друг с другом. Может быть, нам удастся отвести

каждой субличности подобающее место в нашем внутреннем мире.

Первый этап

Ведущий. Приготовьте, пожалуйста, листы бумаги и ручки. Вам нужно написать на этих листах все свои желания, которые сегодня, сейчас, в эту минуту будут приходить вам в голову. Подчеркиваю – абсолютно все, любые желания! Это может быть желание пойти в туалет или желание стать министром образования, желание изучить английский язык или приобрести трехкомнатную квартиру. Не ограничивайте себя. После завершения работы можете никому не показывать свои записи. Нумеруйте каждое желание, начиная его запись с новой строчки. Каждый пункт можно начинать со слов «Я хочу...». Слева на листе оставьте небольшие поля – достаточно двух-трех сантиметров.

Работа будет продолжаться в течение 15—20 минут. Если вам покажется, что вроде бы все желания иссякли, не останавливайтесь. Если вам все понятно, то можете начинать работу.

Второй этап

Ведущий. Давайте назовем количество зафиксированных вами желаний. (Отвечает каждый участник.)

Перечитайте про себя записанные вами желания. Наверное, они оказались довольно разноплановыми: одни связаны с материальными потребностями, другие – с романтическими мечтами, третьи – с нацеленностью на личностное развитие. Впрочем, у каждого они особенные. Выберите какие-либо критерии, по которым вы можете разбить ваши желания на отдельные группы. Обозначьте желания, относящиеся к одной группе, каким-нибудь символом – для этого мы и оставляли на листах слева поля. Символами могут быть галочки, квадратики, кружки и любые другие значки по вашему выбору. Не стремитесь к слишком подробной классификации. Хорошо, если у вас получится от трех до шести групп. Не надо стараться, чтобы группы были равными по объему. Количество желаний в группах может быть разным.

Третий этап

Ведущий. Каждая группа желаний связана с какой-то стороной вашей личности, с какими-то главными мотивами, действующими в вашей жизни. Пользуясь терминами психосинтеза, можно сказать, что каждая группа

отражает определенную субличность, проявившуюся здесь и сейчас. Представьте, что за каждой совокупностью желаний стоит некий человек, имеющий собственный склад личности. Как можно было бы назвать такого человека?

Попробуйте придумать названия получившимся сублиčnostям. Так, скажем, группу желаний, связанных с материальными приобретениями, можно было бы назвать «Руки загребущие», а группу романтических желаний о дальних путешествиях можно объединить названием «Синдбад-мореход». Чем ярче и остроумнее окажутся названия – тем лучше. Запишите эти названия под списком желаний, снабдив их соответствующими значками.

Дождавшись момента, когда большинство участников справятся с заданием, ведущий предлагает каждому изобразить свою «диаграмму субличности», распределив названия субличности по секторам и приведя размеры секторов в соответствии с количеством желаний каждой субличности.

После этого ведущий предлагает желающим сообщить группе названия своих субличности и количество желаний, попавших в соответствующую группу. Ведущему надо обратить внимание на тех участников, кто вызвался озвучить получившиеся у него результаты. Как правило, именно кто-то из них на следующих этапах проявляет желание стать протагонистом. Ведущему следует поощрять участников рассказывать о собственной «диаграмме субличности», но не надо настаивать на этом. Иногда придуманные названия бывают очень остроумными и емкими – «Собака на сене», «Курица-наседка», «Луч света», «Наташка с крылышками» и другие.

Четвертый этап

Здесь важнейшим действующим лицом становится протагонист и разворачивается психодраматическая процедура с привлечением вспомогательных лиц.

Ведущий. Итак, нам удалось вычленить некоторые из наших субличности, которые проявились здесь и сейчас. Кто из вас желает поближе с ними познакомиться и попытаться выяснить, какая из ваших субличности наиболее значима для вас? Предупреждаю, что этому человеку придется открыть другим список своих желаний.

(Выбирается протагонист)

Ведущий (обращается к протагонисту). Теперь вам необходимо выбрать из участников группы тех, кто, по вашему мнению, смог бы исполнить роль каждой из ваших субличностей.

(Протагонист указывает выбранных им «актеров» и называет их «роли».)

Ведущий. Вы становитесь в середину круга. Ваши субличности занимают места вокруг вас – на одинаковом расстоянии. Ваша задача – просто слушать, а задача каждой субличности – убедить протагониста в том, что именно она самая важная, самая главная в его личности. Чтобы знать, что говорить и как убеждать, вы должны хорошо понять, что представляет собой каждая субличность, какие желания сконцентрированы в ней. Поэтому я прошу протагониста объяснить сублиčnostям содержание желаний.

Несколько минут уделяется подготовке актеров-субличностей к исполнению ролей.

Ведущий. Сложность предстоящей процедуры будет состоять в том, что все субличности должны будут говорить... одновременно! У протагониста будет возможность регулировать этот процесс одновременного говорения следующим образом: поднятие руки означает просьбу к какой-то субличности говорить громче; опускание руки – говорить тише; хлопанье в ладоши в направлении какой-то субличности – замолчать; отстраняющее движение руки – чуть отойти; движение руки к себе – приблизиться; руки, скрещенные над головой, – замолчать всем.

Обсуждение.

Обсуждение начинается с традиционного вопроса к протагонисту: «Что вы сейчас чувствуете?» Интересно, что в процессе одновременной речи субличностей, часто воспринимаемой внешними наблюдателями как какофония, протагонист обычно слышит всех и улавливает смысл произносимого. Однако это очень непросто. Ощущения, возникающие у протагониста, порой оказываются довольно неожиданными и обычно очень яркие. Они нередко ведут к настоящим открытиям себя. Затем своими впечатлениями делятся вспомогательные лица. Во время одного занятия возможно проведение разговора субличностей с двумя или даже тремя протагонистами. Сравнение их ощущений и переживаний дает группе интересный опыт.

«Создание скульптур»

Автор: Р. Винер, Ф. Баттон (В. Сатир).

Может быть выполнена как в психодраматическом (с протагонистом), так и в социодраматическом (без протагониста) ключе.

Протагонист выстраивает из участников группы скульптуру. Тема может варьироваться в зависимости от целей группы – семья, корабль, автомобиль, человеческое тело и прочее. Затем протагонист (если он есть) занимает место каждого персонажа (члены семьи, органа тела, детали автомобиля) и оценивает, насколько ему здесь комфортно. При необходимости – ищет более комфортное место до тех пор, пока все персонажи не будут удовлетворены.

В социодраматическом исполнении директор спрашивает участников о группе об их чувствах из роли. Здесь же участники группы могут оценить жизнеспособность фигуры и что-то изменить.

Применяется в психотерапевтических целях, и при работе с внутригрупповыми конфликтами (например, в организационном консультировании).

«Битва с Драконом»

Автор: Т. Василец

Действующие лица: Василиса, Иван (то ли царевич, то ли дурак – смотря по обстоятельствам), три головы Дракона.

Сценарий: Василиса насильно удерживается Драконом, Ивану надо ее освободить.

Процедура. Протагонист идет на роль каждой из трех голов Дракона и задает текст – почему Дракон не отпустит Василису. Затем занимает место Василисы и смотрит, что будет. **Гендер протагониста не важен.**

Задача Вани – отрубить Дракону головы. **Физический контакт исключен. Когда одна из голов чувствует, что аргументы исчерпаны – значит, ее отрубили.**

Заметка ведущему: нужно внимательно следить, чтобы драконьи головы не выходили за рамки заданной роли.

«Мусорная корзина»

Автор: А. А. Шутценбергер

Когда у людей есть стесняющие их проблемы, одна из техник состоит в том, чтобы предложить им избавиться от проблем, выбросив их в мусорную корзину. Люди делают движение, чтобы вытащить проблему из своего тела – иногда они снимают её со своих плеч или с середины спины, или вынимают из живота, из солнечного сплетения, – и делают жест, чтобы её выбросить.

Мусорная корзина может быть место представлена чем-либо символическим на полу. Это может место посреди ковра, где можно посадить в кружок четыре или пять человек из группы, держащих друг друга за руки, оставив в середине пространство, которое назовём «урной». **Однако подобная «живая урна» не всегда уместна, важно оценить состояние всей группы и тех, кто решает стать урной прежде чем использовать этот вариант.**

Когда люди освобождаются от горечи, несправедливости, зла, которое им сделали, от того, что с ними поссорились, от сгоревшего дома, от потерянной работы, потерянных возможностей, жениха, который ушёл до брака, или от всего того, что им досаждают, они «бросают» это в урну. Затем люди, которые играли урну встают, протагонист ведёт их к окну и выбрасывает содержимое урны наружу. После чего люди, которые играли урну, энергично освобождаются от роли и возвращаются в группу. Затем все высказываются, и проводится эхо группы.

«Шаг в будущее»

Автор: Д. Киппер

«Шаг в будущее» — техника, предназначенная для описания ожидаемых явлений. Она предполагает, что протагонист разыгрывает какую-то ситуацию, в которую, как он считает, он попадет в будущем. Например, протагонисту предстоит пройти собеседование по поводу приема на работу: он ждет этого события в тревоге, в состоянии неуверенности в себе. Техника «шаг в будущее» перенесет протагониста в предполагаемую ситуацию и даст возможность изучить ожидаемое поведение протагониста и отрепетировать с ним ход собеседования. Или, предположим, протагонист собирается что-то рассказать родителям, но откладывает это из опасения «катастрофических последствий». Техника «шаг в будущее» даст возможность протагонисту проиграть в ролевой игре разные сценарии с разными людьми и решать, какой из них лучше.

Ведущий: Давайте переведем часы вперед на (установить дату, год и, если нужно, месяц, время года или день). Теперь мы в году... Сколько тебе лет? Чем ты зарабатываешь себе на жизнь? Где проходит встреча, интервью, дискуссия и т. д.? Который теперь час? Кроме тебя, кто еще участвует? Пожалуйста, организуй пространство действия и давай начинать.

После каждого вопроса терапевт ждет ответа протагониста. Важно задавать эти и другие вопросы, чтобы помочь протагонисту войти в роль. Если протагонист состоит в браке, можно спросить, есть ли дети, и как их зовут (в воображении).

«Техники завершения психодрамы»

Автор: Е. Лопухина

1. Завершение действием. Поощряем завершить свои фантазии (переделать сцену, реализовать нереализованное).
2. Аналитик из аудитории. (Суммировать от лица группы реакции на драму).
3. Опыт награды (вручаются психодраматические подарки, просьба высказать благодарственное слово группе).
4. Конкретизация (конструктивное завершение сцены так, чтобы собрать все нити драмы вместе). Сложная картинка вдруг становится простой. Возможно либо в исследовательской драме, либо после катарсиса.
5. Разрешение конфликта. Разыгрывается сцена, где находят баланс между внутренними тенденциями, которые противоречат друг другу.
6. Техника коррекции (исправления). Разыгрываются сцены, где несправедливость или преступление признается и прощается.
7. Эпилог. Ретроспективный анализ прошлого в свете того, что обнаружилось в драме.
8. Финальный диалог со значимым лицом.
9. Работа с будущим как техника завершения. Предлагается спланировать будущие сессии (например, с помощью стульев, обозначающих проблемы).

10. Проекция в будущее. Предвосхищение продолжения жизни. Разыгрывается сцена из будущего (например, через 10 лет).
11. Постановка цели. Протагониста поощряют высказать планы на будущее. (В жизни, а не в терапии, как в п.9). Контракт на использование определенных навыков, полученных в драме.
12. Гранд-финал. Ясное сообщение протагониста, обращенное к группе значимых людей (заявление, прощение, решение...)
13. Групповой выбор («не знаешь, как закончить, спроси у группы»).
14. Хэппи энд. Реализация желаний как завершение драмы.
15. Ритуал «покидая, бери». Осуществляется сепарация от значимого лица (написать письмо и сжечь).
16. Открытое окончание. Драма оставляется незавершенной, чтобы спровоцировать будущее действие и продолжить работу после сессии.
17. Комната отдыха (восстановления). После «глубокой хирургии», протагонисту предлагается войти в комнату отдыха, где он получит положительные эмоции (безопасное место).
18. Переразыгрывание. Переигрываются важные сцены психодрамы новым способом (с учетом ресурса).