***План***

Введение

История возникновения

Теория

Психодраматическая сессия

Формы и виды психодрамы

Основные фазы психодрамы

Методики психодрамы

Практические упражнения

Заключение

Список литературы

# ***Введение***

Психодрама - метод психотерапии и психологического консультирования, созданный Якобом Морено. Классическая психодрама - это терапевтический групповой процесс, в котором используется инструмент драматической импровизации для изучения внутреннего мира человека. Это делается для развития творческого потенциала человека и расширения возможностей адекватного поведения и взаимодействия с людьми. Современная психодрама - это не только метод групповой психотерапии. Психодрама используется в индивидуальной работе с клиентами (монодрама), а элементы психодрамы широко распространены во многих областях индивидуальной и групповой работы с людьми.

# ***История возникновения***

Психодрама ведет свою историю с начала 1920-хх годов.1 апреля 1921 года в венском театре врач Якоб Леви Морено представил публике экспериментальную постановку "на злобу дня". В процессе игры актеры импровизировали и вовлекали в действие зрителей. Постановка с треском провалилась, тем не менее этот день, день смеха, считается днем рождения психодрамы.

После переезда в США Морено основал в г. Биконе Морено-институт, ставший центром развития психодрамы. Открытие центра в Биконе связано с историей, характеризующей Морено не только как философа, врача, психолога и социолога, но и как инженера. Морено вместе со своим другом разработал аппарат, являющийся прототипом магнитофона, и записывал на него свои группы. После переезда в США, Морено получил патент на свое изобретение, и на эти деньги открыл центр в Биконе.

В издаваемом Морено журнале "Имаго", посвященном психодраме, социометрии и групповой психотерапии, публиковались такие известные психотерапевты как Ф. Перлз, Э. Берн, и другие.

Психодрама - это первый в мире метод групповой психотерапии (собственно, сам термин "групповая психотерапия" введен в психологию Морено). Морено исходил из того, что, поскольку любой человек - существо социальное, то группа может более эффективно решать его проблемы, чем один человек. В 20-х годах прошлого века самым популярным методом психотерапии был психоанализ, где пациент, лежа на кушетке и не видя психотерапевта, рассказывал ему о своих сновидениях и вызванных ими ассоциациях их жизни. Морено развивал свои идеи в полемике с Фрейдом, ему не нравилась пассивная роль пациента и то, что психотерапевтический процесс происходил "один на один". Молодой Морено заявил Фрейду: "Я пойду дальше того места, где вы остановились. Вы разрешили пациенту говорить, я разрешу ему действовать. Вы проводите свои сеансы в условиях вашего кабинета, я приведу его туда, где он живет - в его семью и коллектив".

# ***Теория***

Группа, согласно Морено, представляет собой открытую систему, то есть живой, постоянно изменяющийся организм. Чтобы понять, что в данный момент происходит в группе, Морено придумал измерительный инструмент - социометрию. В простейшем виде социометрия представляет собой следующее: каждого человека в группе просят задуматься над заданным вопросом (критерием), например, "с кем бы я хотел провести выходные на море", затем подойти и положить руку на плечо тому человеку, который соответствует этому критерию. В результате исследователь получает "рисунок" группы, по которому видно, кто какое место занимает по этому критерию в группе. Видны "звезды притяжения" - люди, с которыми очень многие хотели бы провести время, "звезды отвержения" - те, с кем никто не хочет знаться, взаимные положительные и отрицательные выборы, разбиение группы на подгруппы и т.д. Умело подбирая критерий, можно влиять на ситуацию в группе. Морено попросили проконсультировать интернат для девочек-подростков. Несмотря на хорошее финансирование и благоприятные условия существования, в этом интернате было много конфликтов и побегов из него. Морено попросил провести его в обеденный зал и увидел следующую картину: девочки сидели за столами по четыре человека, к каждому столу было приставлено по воспитателю. Морено предложил воспитанницам рассесться так, как им хочется, чтобы сидеть вместе с тем, с кем хочется. Получился совершеннейший бардак, возмутивший воспитателей: за одним столом сидели по семь девочек, притянутые "звездой притяжения", за другими столами осталось по 2-3 человека, а за некоторыми не осталось никого. Тогда Морено попросил девочек повторить их выбор, но не выбирать того человека, которого они выбирали раньше. Получилась новая картинка. Морено в третий раз провел процедуру, а потом проанализировал выборы. В результате девочек рассадили по 4, но так, чтобы были максимально учтены выборы первого, второго и третьего порядков. Каждая девочка оказалась за столом с той, кто ей была более или менее приятна. Уровень агрессивности уменьшился, уровень конфликтности снизился.

Социометрия - это одна из теоретических основ психодраматической терапевтической работы. Двумя другими основами являются теория спонтанности и теория ролей. Морено применял социометрию и для очень больших групп.

Морено определял спонтанность как "новую реакцию на старую ситуацию, либо адекватную реакцию на новую ситуацию", но такое поведенческое определение спонтанности не лишено противоречий в контексте общей теории Морено. Для нас важнее, что под спонтанностью Морено понимал некую космическую энергию, посредством которой когда-то был создан этот мир и благодаря проявлениям которой он продолжает существовать. В развитии личности эта энергия играет равноправную роль наряду с генетической предопределенностью и социальным влиянием. Морено доказывает, что ребенок не мог бы развиваться, не обладай он энергией спонтанности.

В отличие от других "энергий", бытовавших в психологии 20-30-хх годов прошлого века спонтанность не может накапливаться, она существует только "здесь-и-теперь".

В поведенческом акте спонтанность может находить свой выход или подавляться. Подавление спонтанности - причина возникновения невроза (нет "новой реакции на старую ситуацию", реакции стереотипны). В то же время, не блокируемая спонтанность может быть как конструктивной, так и деструктивной ("неадекватная реакция на новую ситуацию"). Конструктивность реакции определяется креативностью, то есть способностью к творчеству, созданию нового материального или идеального продукта (в контексте психотерапии это может быть новое поведение или восприятие, то есть новая роль в терминологии Морено). Продукт творческого процесса имеет свойство превращаться в "культурный консерв", примером которого может служить стихотворение или нотная запись музыкального произведения. Морено резко отрицательно относился к культурным консервам, видя в них проявление косности, уничтожающей спонтанность.

Спонтанность, креативность и консервирование образуют три стадии творческого процесса. Спонтанность можно понимать как изначальный импульс, необходимую для творчества энергию; креативность придает ей форму, направление; культурный консерв сохраняет его во времени.

Теория ролей была создана Морено и позднее подробно разработана австралийской психодраматической школой.

С присущей ему туманностью, Морено определял роль как "актуальную на данный момент и осязаемую форму, которую принимает наша самость"; как "некоторый обобщенный характер или некоторую функцию, существующей в социальной реальности"; и как "окончательную кристаллизацию жизненных ситуаций человека, то есть специфическую область оперирования, которую человек в свое время освоил".

Сущность роли становится немного понятнее, если рассмотреть мореновскую классификацию ролей. Он выделял психосоматические роли (например, "едок"), роли (например, "обиженный ребенок", "спаситель", "проигравший") и социальные роли (например, "полицейский", "мать", "поставщик").

Анализ внутренних ролей производится с помощью схемы, разработанной австралийской школой. Выделяются три типа ролей: функциональные, дисфункциональные и коупинговые. Функциональные роли делятся на устойчивые и рождающиеся; дисфункциональные - на устойчивые и уходящие. Коупинговые роли, в зависимости от способа взаимодействия с объектом, делятся на "движение от", "движение к" и "движение против".

Все психологические роли разделены на три большие категории: функциональные, дисфункциональные и коупинговые. Функциональные роли - это те роли, которые помогают человеку успешно разрешать конфликтные ситуации, сотрудничать с другими людьми, способствуют личностному росту. Они делятся на устойчивые и рождающиеся. Устойчивые роли давно обретены к моменту анализа, легко актуализируются при необходимости, они всегда "в доступе". Рождающиеся функциональные роли не столь устойчивы, в одной ситуации они могут сработать, в другой - нет.

Дисфункциональные роли мешают разрешению конфликтных ситуаций, сами могут порождать внешние и внутренние конфликты, ведут к разрушению личности. Они делятся на стабильные и проявляющиеся периодически (или уходящие). Стабильные дисфункциональные роли, как правило, выработаны давно, они проявляются постоянно в определенном типе ситуаций (например, уход от реальности при любой опасности или намеке на нее). Проявляющиеся периодически роли более специфицированы под ситуацию. Они называются также уходящими, потому что в процессе психотерапии часто достигается тот эффект, что дисфункциональная роль перестает проявляться всегда, становится менее генерализованой, она постепенно "уходит" из арсенала ролей.

Отдельное место занимают коупинговые роли, роли "совладания". Они не позволяют конструктивно разрешить ситуацию, они не столь креативны, как функциональные роли, но и не столь патологичны, как дисфункциональные. Коупинговые роли позволяют совладать с ситуацией, отчасти снять напряженность и отсрочить ее разрешение. Коупинговые роли делятся на три группы: "Движение к", "Движение от" и "Движение против". Имеется в виду отношение к ситуации, направление внутреннего движения в ситуации. Например, в ситуации агрессии можно попробовать "пристроиться" к агрессору, и такую роль мы отнесем к группе "Движение к"; можно выйти из ситуации, например убежать или попробовать игнорировать агрессивные действия - такие роли мы отнесем к группе "Движение от"; третий способ реагирования (неважно, внутреннего или внешнего), относящийся к группе "Движение против" - это проявить ответную агрессию.

Ролевой анализ используется главным образом как инструмент анализа терапевтического процесса. С его помощью можно увидеть взаимодействие ролей (их конфликт, склейки, переходы друг в друга) и результат, получаемый в конце работы. При благополучном протекании сеанса дисфункциональные и коупинговые роли преобразуются в функциональные.

# ***Психодраматическая сессия***

Психодраматическая сессия начинается с разогрева, это может быть двигательное или медитативное упражнение, призванное поднять уровень энергии в группе и настроить участников на определенные групповые темы. Затем происходит социометрический выбор протагониста, то есть того участника, на которого в течение данной сессии будет работать вся группа. Выбор происходит так: ведущий и участники, желающие разобраться со своей темой, выдвигают свои стулья вперед, образуя "внутренний круг". Затем каждый из участников рассказывает, с чем он хотел бы поработать, а люди, сидящие во внешнем круге, внимательно слушают. Когда темы понятны всем, представители внешнего круга делают свой выбор по критерию "какая тема для меня сейчас наиболее актуальна". Очень важно, чтобы выбиралась именно тема, а не человек, который ее представляет, поскольку только в этом случае выбранная для работы тема будет групповой.

После того, как выбор сделан, начинается этап действия. Сцену за сценой протагонист, с помощью участников группы, драматически проигрывает волнующую его ситуацию. Сначала протагонист выбирает из участников группы того, кто будет играть его самого в тех случаях, когда он сам будет в другой роли. Затем - выбираются участники на роли важных для его жизненной ситуации персонажей (это могут быть как реальные люди, так и его фантазии, мысли и чувства). Формы разыгрывания варьируются от буквального воспроизведения реальных событий до постановки символических сцен, никогда не имевших места в реальности. Этап действия заканчивается, когда контракт, заключенный с протагонистом, выполнен, то есть найдено решение проблемной ситуации или протагонист чувствует, что получил достаточно информации о ситуации. Формы завершения этого этапа зависят от контракта, заключенного между ведущим и протагонистом.

После этапа действия проходит шеринг - обмен чувствами между участниками действия и зрителями. Сначала участники, игравшие роли, делятся своими переживаниями "из роли", то есть рассказывают о том, как им было быть, например, мамой протагониста. Затем уже вся группа делится чувствами "из жизни", то есть участники рассказывают о похожих ситуациях, происходивших в их жизни, о чувствах, которые у них были во время действия или наблюдения за ним. Шеринг - очень важная часть групповой работы, выполняющая множество функций, важнейшей из которых является возможность для группы вернуть протагонисту ту душевную энергию, которую он вложил, а для протагониста - возможность почувствовать, что он не одинок в своих переживаниях. На шеринге категорически запрещено все, что может ранить протагониста или участников группы - мысли, оценки, советы по поводу ситуаций. Говорить можно только о своих чувствах и о событиях своей жизни.

# ***Формы и виды психодрамы***

Выделяют следующие формы психодрамы:

. Психодрама, центрированная на протагонисте.

Центрированная на протагонисте психодрама концентрируется на главном исполнителе, который с помощью ведущего и партнеров изображает реальную или воображаемую ситуацию своей жизни. В результате разыгрывания психодраматической ситуации многие скрытые или вытесненные из сознания юбытия достигают уровня переживания и осознания.

. 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. Например, один из участников группы заводит разговор о том, что испытывает волнение, оказавшись среди незнакомых людей. Другой выражает свое понимание и говорит, что ему знакомо тягостное чувство, возникающее у него по любому поводу. Третий утверждает, что тоже испытывает страх в тех ситуациях, когда ведет себя неумело.

Таким образом, центральной темой групповой беседы становится страх. Члены группы вкратце изображают ситуации, в которых страх угнетал бы каждого члена группы. Небольшие эпизоды проигрываются на импровизационной основе. 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. Почти все участники группы получают возможность для идентификагции, которая детально прорабатывается в фазе обсуждения.

. 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.

Размер группы в психодраме составляет от 6 до 9 человек. Если группа меньше 6 человек, то получается слишком мало зрителей. Если группа слишком велика - даже опытному режиссеру нелегко управляться с запросами протагониста, улавливать реакции отдельных членов группы и следить за динамикой всей группы. Для целенаправленной психодрамы имеет значение состав группы.

Психодрама в группе требует гетерогенного состава группы. Участники группы (различные по своему полу, структуре личности, способностям, опыту) способны изобразить неожиданные ситуации более полно, чем гомогенные группы.

Психодрама для группы чаще всего осуществляется в гомогенных по составу группах (например, группах супружеских пар, родителей, подростков, алкоголиков и т.д.). Изображение какой-нибудь проблемы протагониста и работа с ней в гомогенной группе влияют не только на протагониста, но и на всех участников группы. Это - пример изображения их собственных проблем и работы с ними.

Длительность психодрамы. Обычно сеанс представляется как встреча продолжительностью 50 мин. В реальности встречи могут быть короче или длиннее, и протяженность сеансов зависит от остроты, сложности проблем клиента, от его реакции. Примерные рамки сеанса: от 15-20 мин до 4 ч.

В отличие от театра психодрама поощряет импровизацию - разыгрывание ролей и ситуаций, актуальных для группы, поэтому и "сценарий", и "постановка" являются результатом работы не профессионалов, а самих участников группы.

# ***Основные фазы психодрамы***

1. Разогрев и разминка.

Во время 1-й фазы происходят вывод протагониста получение материала для дискуссии, предварительное обсуждение проблемы и самой ситуации с протагонистом, подготовка протагониста и других участников, организация пространства для психодраматического действия.

Первая фаза состоит из трех стадий:

. Постепенное раскрепощение двигательной активности участников.

. Стимуляция спонтанных поведенческих реакций:

. Фокусировка членов группы на конкретной проблеме.

Различают направленный и ненаправленный разогрев. Направленный разогрев используется в ситуации, когда протагонист вступает в сеанс, не будучи готовым к ролевой игре. Здесь задача режиссера - максимально реализовать стадию разогрева для достижения обычных для нее целей. Используются вербальные и невербальные приемы.

Ненаправленный разогрев может быть сфокусированным и специфическим. В этом случае протагонист входит в сеанс, будучи готовым иметь дело с определенной темой. Нет необходимости тщательно проходить стадию разогрева, но следует провести короткий разогрев, так как такие протагонисты часто перевозбуждены и требуется некоторый период для их "остывания".

Во время разминки члены группы выполняют ряд несложных упражнений, облегчающих в дальнейшем исполнение определенных ролей в психодраме. Разминка может проводиться в виде словесных или телесных упражнений или в форме комбинации тех и других. Ее задачи: стимулирование спонтанности участников, ослабление страха, тревоги и беспокойства, снятие защиты, создание соответствующей эмоциональной атмосферы.

Для решения этих задач используются различные вспомогательные приемы: дискуссии, живые скульптуры, импровизации, разыгрывание сказок, фантастических ситуаций и т.д.

Разминка особенно полезна в тех случаях, когда члены группы сопротивляются исследованию предложенной им темы и стесняются первыми брать на себя роль протагониста. Она помогает участникам настроиться на занятие, познакомиться друг с другом, снижает уровень их тревожности. Разминка может быть вербальной или невербальной.

Невербальные разминки косвенно помогают участникам преодолевать свое сопротивление открытому разговору о чувствах и проблемах. Для того чтобы помочь им вспомнить детские впечатления, которые могут иметь отношения к воспроизведенным в психодраме конфликтам, предлагается такое упражнение: членам группы раздают карандаши и бумагу и просят, чтобы каждый своей, обязательно "нерабочей" рукой написал о своих впечатлениях, относящихся к тому времени, когда он только учился писать. Каракули, выходящие из-под непривычной к письму руки, могут расслабить действие взрослой психологической защиты.

После разминки начинается подготовка психодраматического действия. Кто-либо из членов группы рассказывает о своей жизненной проблеме, касающейся сферы человеческих отношений, такой, какую он хотел бы решить в группе "здесь и теперь".

Эта проблема становится основной темой или сюжетом психодрамы. Затем между членами группы, согласившимися стать участниками психодрамы, распределяются роли тех людей, которые в жизни участвуют в проблемной ситуации и между которыми складываются непростые взаимоотношения. В распределении ролей участвует сам автор проблемы. Для исполнения каждой роли он подбирает тех, кто более всего подходит по своим внешним данным и поведению.

Иногда тема выбирается исходя из предварительного знакомства с членами группы или обстоятельств, которые выявились в ходе разминки. Когда специфика ситуации становится ясной, протагониста просят, чтобы он рассказал ситуацию достаточно подробно, а потом разыграл ее.

Протагонист обставляет сцену с помощью подручных средств так, чтобы она максимально соответствовала воспроизводимому событию. Для этого в помещении, где разыгрывается психодрама, должен быть богатый выбор возможностей.

. Собственно драматическое действие.

-я фаза психодрамы представляет собой собственно психодраматическое действие, когда импровизированно воссоздаются и проигрываются в ролях реальные проблемные жизненные ситуации.

Чаще всего автор проблемы играет роль самого себя. Проблемная ситуация проигрывается с разных сторон и различными способами для того, чтобы лучше понять и осознать суть самой проблемы, найти наиболее разумный способ ее решения. В ходе психодраматического действия клиент может достичь катарсиса и осознать свои истинные чувства отношения, установки, проблемы и конфликты. Облегчить процессы помогает целый ряд приемов: "зеркало", "двойники", другие "Я", "монолог", "диалог", "построение будущего", "проба реальности" и др.

. Обсуждение (предоставление обратной связи и эмоциональный обмен).

-я фаза - обсуждение, или интерпретация, - является завершающей. Когда действие закончено, протагонист и остальные члены группы приступают к его анализу. Начинается он обычно с высказываний клиентов, не принимавших непосредственного участия в психодраматическом действии. Здесь также предоставляется обратная связь протагонисту, происходят анализ и интерпретация психодраматического действия, затем высказываются вспомогательные "Я", которые говорят о своих чувствах, о своем видении ситуации, о тех переживаниях, которые возникли у них во время разворачивания психодраматического действия. Затем слово предоставляется протагонисту, и завершает обсуждение психолог со своим видением проблем клиента. Сначала участникам предлагается рассказать о чувствах, которые вызвала у них психодрама, о том, какое отношение, на их взгляд, она может иметь к каждому из них. После обсуждения эмоциональных реакций члены группы переходят к более конкретному обсуждению психодраматического действия, чтобы помочь протагонисту извлечь из него пользу.

Фаза обсуждения обычно состоит из двух частей: ролевой обратной связи; идентификационной обратной связи.

В ролевой обратной связи партнеры по очереди описывают протагонисту чувства, которые появлялись у них при исполнении отведенных им ролей, а также при изображении протагониста при обмене ролями.

В идентификационной обратной связи участвуют зрители и ведущий психодрамы, поскольку во время игры они идентифицировались с протагонистом или с одним из изображенных людей, имеющих к нему отношение.

Например, обычно молчаливый участник группы просит слова и сообщает, сколь сильна была его идентификация с протагонистом в детской сцене. В его детстве случилось нечто подобное, только ревновал он не к своему младшему брату, а к старшей сестре, которую выделял среди них двоих отец. Однажды он не смог больше смотреть, как ее балуют, и тоже убежал из дома. После того как этот участник группы закончил описание своей идентификации с протагонистом, другой участник группы рассказывает о своем сильном переживании в детской сцене.

Отчет об идентификационном переживании может облегчить зажатому человеку выход его собственной проблематики.

На этой стадии решаются следующие задачи:

психодрама психотерапия консультирование морено

деролинг - выход из роли, которую протагонист играл во время действия, происходит в форме короткой дискуссии, процесса выражения чувств и обмена ими со стороны протагониста и получения обратной связи;

эмоциональная стабильность - как часть процесса выхода из роли рассматривается восстановление эмоциональной стабильности после окончания действия;

комфортное состояние - этому ощущению способствует понимание того, что кто-то старается разделить с тобой твои сложности. Режиссер должен помочь протагонисту понять, что его трудности не так уж необычны, что многие люди сталкиваются с подобными или еще более сложными проблемами;

способность понимать себя - увеличение в клиенте способности понимать себя, свое поведение, свое воздействие на окружающих - обычно это проходит в ходе интерпретации, даваемой режиссером.

# ***Методики психодрамы***

При проведении психодрамы используются следующие методики:

. Представление самого себя (самопрезентация).

Это одна из самых простых техник. Она состоит из серии коротких ролевых действий, в которых протагонист изображает самого себя или кого-то очень важного для себя. В этих действиях протагонист является единственным участником и представление получается абсолютно субъективным.

. Монолог.

Монолог. Эта техника выглядит как комментирование своих действий в середине сцены, перед ее началом или в конце.

Монолог представляет собой реплику автора проблемы. В нем он выражает суть проблемы, высказывает свои мысли и чувства. Представляемый актером персонаж обращается не к другим действующим лицам, а к самому себе. Это полезный прием позволяет протагонисту взглянуть на свои эмоции как бы со стороны и таким образом проанализировать свои реакции на текущую ситуацию.

Монолог особенно эффективен при выявлении расхождений между скрываемыми и показными чувствами и мыслями. Этот прием предоставляет аудитории информацию о скрытых мыслях протагониста и тенденциях их дальнейшего развития.

Протагонист представляется "здесь и сейчас".

Например, клиент разыгрывает сцену возвращения домой с работы. Он идет от станции метро к своему дому. В реальной жизни он обычно не вербализует свои мысли, будучи наедине с самим собой, но думает он о себе. Режиссер предлагает ему воспользоваться техникой монолога: говорить вслух во время ходьбы все, что он думает и чувствует в момент "здесь и сейчас". Клиент долго ходит по сцене, покачивая головой, постепенно настраиваясь на ситуацию, которая изо дня в ichi, повторяется в жизни. Лицо его хмурится, голова уходит в плечи, безвольно свешивается на грудь, он в унынии. Тихим голосом, почти шепотом он начинает говорить: "Мне надоела моя жизнь. Правда, у меня хорошая работа, но если бы кто-нибудь мог знать, как мне не хочется по вечерам возвращаться домой. Я заранее знаю, что меня там ждет: моя мать, с ее жалобами на бесконечные боли, которые не может вылечить ни один врач, и моя сестра - угрюмая, несчастная старая дева, вынужденная посвятить свою жизнь матери и испытывающая от этого обиду и негодование. Она чувствует что жизнь проходит мимо нее, но у нее не хватает мужества сделать какую-нибудь попытку изменить положение вещей, начать новую жизнь. И я - точная копия моей сестры: злящийся на них обеих за то, что вынужден содержать их".

3. Дублирование (множественное дублирование).

Дублирование в психодраме осуществляется двойником, который берет на себя роль автора проблемы, дополняя ее и подчеркивая те или иные моменты в психологии и поведении автора. Двойник может выступать в роли "внутреннего голоса" автора. В таком случае он выражает и высказывает его скрытые мысли и чувства. Двойник может усиливать те или иные моменты поведения автора в проблемной ситуации, изображать их комически, действовать совершенно противоположным образом и т.д.

Иногда психодраматическое действие строится так, что двойник высказывает тайные чувства и помыслы протагониста, выполняя роль его внутреннего голоса. В некоторых группах участники поочередно вступают в действие, становясь то протагонистом, то двойником. Пытаясь выдать скрытые мысли протагониста, двойник обогащает его выступление. Он может быть нейтральным (бесцветным), ироничным, страстным, оппозиционером.

Нейтральный двойник подтверждает или только несколько усиливает чувства протагониста.

Иронический двойник выполняет роль протагониста в ироническом, юмористическом ключе, подталкивая его на более глубокое изучение проблемы.

Страстный двойник усиливает чувства протагониста, делает их более яркими и понятными.

Двойник-оппозиционер старается занять позицию, противоположную позиции протагониста, чтобы вызвать его на спор и привлечь его внимание к альтернативным вариантам поведения.

Важно, чтобы двойник во всех случаях выражал чувства протагониста, а не свои собственные.

. Обмен ролями. При обмене ролями протагонист играет в психодраме роль какой-нибудь другой ключевой фигуры, вспомогательное "Я" берет на себя роль протагониста. Цель обмена ролями состоит в том, чтобы человек, выступающий как вспомогательное "Я", лучше уяснил свою собственную роль, глядя на ее исполнение протагонистом.

Эта методика позволяет, более точно выразить замысел, а с другой - дает возможность вспомогательному "Я" показать свое понимание ситуации, выразить свое отношение к ней.

Например, при разыгрывании сцены ссоры между супругами, где роль протагониста исполняет жена, а вспомогательного "Я" - муж, их просят поменяться ролями. В таком случае, психодраматическое действие может принять совсем другое направление: помочь разрешить конфликт или найти адекватную форму поведения в той или иной ситуации.

При этой технике клиент в межличностной ситуации принимает на себя роль другого ее участника. Таким образом, искажение восприятия другого во взаимодействии может быть обнаружено, понято и проработано в действии, в контексте данной группы.

Обмен ролями эффективно используется в работе с детьми младшего и среднего возраста как техника социализации и самоинтеграции. Дети охотно берут на себя роли родителе и или взрослых и таким образом осваивают новый социальный опыт.

. "Пустой" стул и "высокий" стул. При использовании техники "пустого" стула клиент может отреагировать через действие свои проблемы, воображая своего антагониста сидящим на пустом стуле на сцене. Клиент взаимодействует с этим фантомом и даже обменивается с ним ролями, и в роли фантома взаимодействует с воображаемым самим собой.

При использовании техники "высокого" стула обычный стул помещают на подставке так, чтобы клиент, сидящий на нем, возвышался над остальными сидящими (он может встать на стул, чтобы быть выше всех на сцене). Это делается для того, чтобы придать клиенту-протагонисту силу или ощущение силы, которая ему необходима, чтобы успешно справиться со своими врагами в психодраматическом действии или с другими людьми, важными для него, но которые обычно подавляют его в реальной жизни.

Опыт "высокого" стула может помочь клиенту научиться более успешно справляться с угрожающей реальностью.

. "Зеркало". Упражнение "Зеркало" по смыслу близко к упражнению "Обмен ролями". "Зеркало" позволяет протагонисту понять, как его воспринимают другие. Когда режиссер чувствует, что пора применить именно этот прием, он предлагает протагонисту отойти в сторону и понаблюдать затем, как его изображают вспомогательные "Я". Часто протагонисты бывают весьма удивлены тем, какое впечатление они производят. "Зеркало" позволяет им взглянуть со стороны на свои действия, а также обрести новый взгляд на свое собственное поведение.

Этот метод используется в группах, где основное внимание уделяется выработке умения вести себя в соответствии с ситуацией. "Зеркало" создает визуальную и вербальную обратную связь между протагонистом и его вспомогательными "Я", которые могут утрированно изображать привычки протагониста и показывать ему некоторые возможные альтернативы в его манере поведения.

Зеркальное изображение себя другим человеком позволяет увидеть самого себя в совершенно новом свете, что оказывается очень эффективным при работе с регрессивными или аутентичными клиентами,

. Проигрывание возможных будущих жизненных ситуаций. Участники должны представить себе, что произошло бы, если реально драматизируемая ими проблемная ситуация оказалась иной, чем она есть на самом деле, или разрешилась каким-нибудь другим способом, Импровизированно воссоздаются и проигрываются возможные ситуации, которые могут сложиться в будущем. Метод применяется для того, чтобы подготовить протагониста к ситуациям, возникновение которых можно предвидеть в будущем. Проигрывая эти ситуации заранее протагонист готовится к ним и привносит соответствующие коррективы в свое поведение.

. "За спиной". Техника "За спиной" заключается в том, что клиент садится на сцене на стул спиной к зрителям, а режиссер призывает зрителей к обсуждению клиента, давая тем самым ему возможность понять, как видят его другие.

. Идеальный другой. Использование техники "идеальный другой" помогает снизить напряженность клиента в конце психодраматического действия, а также дает ему возможность испытать отношение к себе, которого он так жаждет, но которое может и не быть возможным в реальной жизни. "Другой", изображаемый в психодраме, может являться одним из супругов, родителей, друзей, в то время как "идеальный другой" - это тот же самый, изображаемый вспомогательным "Я", который в психодраме становится тем идеальным образом этого человека, т.е. таким, каким его хотел бы видеть клиент в реальной жизни.

Эта техника часто описывалась теми, кто испытал ее на как дающая очень ценный эмоциональный опыт.

. Волшебный магазин. Одной из наиболее широко принимаемых в психодраме разминок является игра под названием "волшебный магазин". Эта техника помогает клиенту осознать свои истинные цели и желания в жизни: клиент взаимодействует с владельцем "волшебного магазина", которого часто изображает вспомогательное "Я" или режиссер.

Режиссер просит участников представить себе, что на сцене открыта лавочка, где продаются всякие чудесные вещи: любовь, мужество, мудрость, талант и т.д. Владелец магазина предлагает клиенту на выбор все, что он только может пожелать: богатство, успех, счастье, интеллект гения.

Добровольцев просят выйти вперед и попробовать выменять какой-нибудь товар. Например, кто-нибудь должен попросить "уважение". Режиссер, играющий роль хозяина лавки, уточняет: "Сколько нужно уважения", "От кого", "В связи с чем" и т.д.

В то же самое время владелец магазина требует в уплату от клиента что-нибудь из того, что пациенту тоже дорого, например здоровье, любовь, честь, независимость. Это ставит клиента перед дилеммой и обычно заставляет его немедленно обратиться внутрь самого себя, чтобы осознать, что он на самом деле ценит и чего хочет в жизни. Результатом взаимодействия клиента и продавца является либо принятие сделки, либо отказ от нее, либо, что случается очень часто, неспособность покупателя принять какое-то решение. Разработка этой темы приводит к тому, что добровольные покупатели начинают лучше понимать цель своей покупки и осознавать последствия своих действий. Кроме того, в процессе торга может быть найдена тема, подходящая для разыгрывания в психодраме. Но каким бы ни было окончательное решение клиента, важно то, что он в результате непременно узнает что-то новое о самом себе.

Выбор приемов определяется составом группы и готовностью ее членов к спонтанным действиям, направленным на достижение общегрупповой цели. Психодрама помогает человеку понять и реализовать себя, создавая для него условия, допускающие совершение ошибок без риска расплаты за них и получения негативного подкрепления. Однако в силу именно своей действенности психодрама требует высокой компетентности от режиссера. Опытный режиссер выборочно применяет различные методики, управляет с их помощью развитием психодраматического действия, усиливая и углубляя катарсис и инсайт.

Несомненным достоинством психодрамы является то, что в активную работу вовлекаются все члены группы, особенно те, кто выбран на роль вспомогательных "Я".

# ***Практические упражнения***

*Ролевая игра*

Цель: Это упражнение используется для отработки умений ролевой игры. Им хорошо начинать групповое изучение психодрамы.

Необходимое время: 30 минут.

Материалы: Нет.

Подготовка: Специальной подготовки не требуется.

Процедура: Разделите группу пополам, образуя два круга один внутри другого. По сигналу руководителя группы участники внешнего круга движутся по часовой стрелке, а внутреннего - против часовой стрелки. По сигналу руководителя участники останавливаются и поворачиваются лицом к соответствующему партнеру в другом круге. Находящиеся во внешнем круге играют роли полицейских, дающих указания по движению своим партнерам во внутреннем круге, которые играют роли автомобилистов. Участники спонтанно продолжают ролевую игру в течение трех минут, затем в течение двух минут делятся с партнерами мыслями и чувствами относительно своего опыта.

По сигналу руководителя группа опять начинает движение, затем по сигналу останавливается и повторяет процедуру выбора партнеров. На этот раз участники во внутреннем круге играют роли продавцов, старающихся продать что-то предполагаемым покупателям из внешнего круга. Через три минуты участники прекращают игру и делятся впечатлениями.

В этом упражнении могут быть выбраны также роли:

родственников, которые долгое время не видели друг друга;

мужчины (женщины), рассказывающего (ей) ничего не знающему другу о недавней смерти своей (своего) супруги (супруга);

детей, получивших новую игрушку;

молодых людей, признающихся одному из родителей в своих гомосексуальных наклонностях. В конце упражнения оставьте время, чтобы группа обсудила свои впечатления, поделилась чувствами и реакциями на разные роли. Некоторые роли имеют большое эмоциональное значение для участников.

*Монолог с двойником*

Цель: Это упражнение помогает членам группы развить спонтанность и предоставляет возможность попрактиковаться в умении быть двойником.

Упражнение может также дать материал для психодраматического представления.

Необходимое время: 30 минут. Материалы: Нет.

Подготовка: Руководитель должен обладать опытом в психодраматических методах.

Процедура: Кто-то вызывается первым встать в центр группы и произнести монолог. Начинайте говорить о своих мыслях, эмоциональных переживаниях, чувствах. Не произносите речь, а просто излагайте вслух свои мысли. Можете свободно двигаться по комнате. Представьте, что вы один в комнате.

Через несколько минут другой член группы по своей инициативе подходит и встает позади произносящего монолог, принимая его позу и повторяя его движения, не прерывая действия. Постарайтесь представить чувства и мысли произносящего монолог. Не мешайте течению его речи. Вы можете начать повторять каждую фразу непосредственно после того, как ее услышите, а затем постепенно интуитивно постигайте невысказанные мысли и чувства. Обязательно копируйте невербальное поведение произносящего монолог. Через несколько минут пусть вас заменит на сцене другой участник. (Каждый член группы должен иметь возможность хотя бы один раз поработать двойником).

*Воображаемая социограмма*

Цель: Это упражнение исследует взаимоотношения между членами группы, предоставляет им обратную связь относительно восприятия в группе их роли. Оно также дает практику психодраматических представлений и демонстрирует взаимосвязь между ролью и раскрываемыми сторонами самого себя. Информация, получаемая из воображаемой социограммы, может в дальнейшем послужить основой для психодрам. Необходимое время: 1 час.

Материалы: Нет.

Подготовка: Члены группы должны быть знакомы друг с другом.

Процедура: В психодраме социограмма - это наглядное изображение личного отношения человека к группе, где расстояние обычно показывает, насколько близким ощущает себя человек с другими членами группы. Хотя относительно некоторых взаимоотношений может наблюдаться согласие и наиболее популярный член группы окажется в центре всех социограмм, социограмма одного участника будет отличаться от социограммы другого, потому что она основывается на уникальном восприятии участником взаимоотношений в группе. В психодраме социограмма осуществляется на сцене путем размещения членов группы тем способом, который соответствует силе и значению взаимоотношений. Когда размещенные на сцене участники начинают двигаться, социограмма называется деятельной социограммой. Использование воображения и фантазии членов группы позволяет получить воображаемую социограмму.

Один из членов группы добровольно вызывается ставить сцену. Если вы являетесь этим человеком, вы - режиссер. Разместите членов группы на сцене. Определите роли, которые наиболее соответствуют вашим представлениям о них. Разместите действующих лиц, как в живой картине. Для более полной характеристики определите каждому участнику основную тему его высказываний, которые подходят как ему лично, так и его роли. Распределение ролей и определение тем высказываний служит для других членов группы обратной связью относительно восприятия их вами как индивидуумов и как членов группы.

В заключительной фазе упражнения, как только сцена организована, позвольте вашим персонажам, не выходя из своих ролей, спонтанно взаимодействовать друг с другом. В качестве режиссера вы можете в любой момент остановить действие. После того, как сцена подошла к концу, каждый участник должен рассказать, что он чувствовал, играя роль или выступая в качестве режиссеpa, и как воспринимал роль и поведение других участников.

*Создание скульптуры семьи*

Цель: Упражнение используется как в семейной терапии, так и в психодраматических группах для исследования семейных взаимоотношений. Терапевтически метод может применяться для исследования сложностей в отношениях между членами семьи. Упражнение дает также полезный материал для дальнейших психодраматических занятий.

Необходимое время: от 30 минут до 3 часов. Материал: Нет.

Подготовка: Руководитель должен иметь опыт в проведении психодрам, в семейной терапии или близких методах.

Процедура: Один из участников добровольно вызывается создать скульптуру, или живую картину своей семьи.

Если вы доброволец, выберите участников, которые имеют сходство с членами вашей семьи. Включите в свою семью всех, кто жил с вами, пока вы росли. Расположите членов семьи в характерных для них положениях. Создайте сцену, которая изображает фрагмент взаимоотношений в вашей семье. Например, вы можете расположить свою семью вокруг обеденного стола или, вспомнив случай из жизни семьи, имеющий для вас особое значение, соответственно разместить членов семьи. Информируйте участников, занятых в создании скульптуры, о каждом члене семьи. Используйте дистанцию, чтобы отразить взаимоотношения членов семьи друг с другом. Обязательно включите в сцену себя как члена семьи. Вы можете попросить кого-нибудь из членов группы изображать вас, пока вы ставите сцену.

Когда сцена поставлена, сообщите каждому участнику фразу, характеризующую данного члена семьи. Затем попросите участников поделиться с группой своими чувствами. Обязательно поделитесь чувствами, вызванными опытом, который вы приобрели в этом упражнении.

# ***Заключение***

Как и руководители большинства групповых подходов, руководитель психодраматической группы должен выстраивать с участниками теплые, человеческие взаимоотношения. Так же как и гештальттерапевт, режиссер психодрамы является одним из наиболее активных руководителей психокоррекционных групп. Однако в отличие от гештальттерапевта режиссер психодрамы выступает в роли катализатора, статус которого в большей или меньшей степени аналогичен статусу члена группы. Более того, он, как правило, не работает с участником один на один, а старается использовать потенциальные возможности всей группы. Одной из положительных сторон психодрамы является то, что члены группы активно вовлекаются в работу внутри группы, особенно если они выступают во время представлений как "вспомогательные "Я"". Такие особенности групповой динамики, как групповые нормы, темы и борьба влияний, имеют в психодраме большое значение. Так же как в группах встреч, обратная связь, которую дают члены группы, расценивается в психодраме не как проекция, которая мешает терапевтическому процессу, а как существующая реальность.

Методические приемы и процедуры психодрамы используются в различных групповых моделях: например, группы встреч, трансакционного анализа, гештальттера-пии и тренинга умений используют методы ролевой игры. В плане терапевтических целей психодрама применяется при лечении алкоголиков, наркоманов, работе с делинквентами, стационарными больными и детьми. Кроме того, психодрама используется как средство расширения самосознания человека и коррекции навыков межличностного общения.

Исследований по психодраме явно недостаточно. Официальным органом Американского общества групповой психотерапии и психодрамы является журнал "Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry". Он информирует о последних достижениях психодраматического метода, описывает различные методические приемы этого направления, дает примеры конкретных случаев. Необходимо отметить, что, хотя в журнале и публикуются сообщения о влиянии стилей проведения психодрамы на ее результаты, именно разнообразие стилей является одной из причин трудностей оценки этого метода.

Между различными практическими способами ведения групп в рамках одного группового подхода существуют столь же сильные различия, что и между групповыми подходами, которые считаются уникальными и сильно отличающимися друг от друга. Возникают трудности при определении типа руководителя конкретной группы, и вряд ли можно быть уверенным, что выявленный тип позволит предположить характеристики того опыта, который

# ***Список литературы***

1. Лейтц, Г. Психодрама. Теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено / Пер. с нем.А.М. Боковикова; общ. ред. и предисл. Е.В. Лопухиной, А.Б. Холмогоровой. - М.: Прогресс; Универс, 1994.

2. Морено, Дж. Театр спонтанности / Пер. с англ., авт. вступ. ст. Б.И. Хасан. - Красноярск: Фонд ментального здоровья, 1993.

. Морено, Я.Л. Психодрама / Пер. с англ.Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. - М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001.

. Рудестам К. Групповая психотерапия. - СПб.: Питер. 1998.