**Реферат на тему:**

**«Сон в психодрамі»**

**Вступ**

Отримавши для роботи над рефератом тему «Сон в психодрамі» ми (а саме мої Я-когнітивне, Я-амбіційне та Я-аффективне) дуже зраділи. Проте ейфорія швидко минула, бо проаналізувавши певний перелік літератури нам (усім) так і не вдалось знайти достатню кількість інформаційного підґрунтя у російськомовному, а тим більш україномовному середовищі. Робота над темою почалась із аналізу літератури [1], що рекомендована на сайті [2] Київської Асоціації психодрами, який включає перелік із більш як 20 книжок різних авторів, перекладених на російську мову. Розчарування наступило досить швидко, бо на перший погляд доволі широкий інформаційний спектр книг відомих психодраматистів світу не дозволив зробити якісний аналіз та яскраво наповнити тему. Так у Г.А. Блатнера [3], Е. Барца [4], П.Ф. Келлермана [5], А.А. Шутценбергер,[6] Е.В. Лопухіної, Е.Л. Михайлової [7] та багатьох інших є багато вказівок на те що психодрама успішно працює із сновидіннями, проте чітка схема як саме це робиться відсутня.

Приємна новина! Із задоволенням ділимось, нажаль, єдиною знахідкою, якою виявилась найбільш інформаційно наповнена книга Г. Лейтс, яка розкриває не тільки теоретичні основи подібної психодраматичної роботи, а й дає практичні приклади.[8] Порадившись (із внутрішніми «Я») ми вирішили проаналізувати як працюють із снами в психодрамі наші колеги психодрамапрактики, проте вивчення інтернетсторінок [9] показав, що їх інформаційне наповнення тією чи іншою мірою є певним «субліматом» розділів книги Г. Лейтс. Ми (усі Я) не претендуємо на безапеляційну тезу, що в російсьмовних книжках схема роботи зі снами відсутня взагалі, позаяк залишається ймовірність що ми її так і не знайшли, тож будемо вдячні всім за більш успішні пошуки.

Маючи обмежені знання англійської, яка б дозволила розширити межі інформаційного пошуку, ми (Я-хитрозроблене та Я- когнітивне) вирішили піти наступним шляхом: по-перше розширити знання що стосуються тлумачення сновидінь в рамках інших шкіл і по-друге - детально вивчити Г. Лейтс з її практичними прикладами, а також зробити власну спробу роботи із сновидіннями у психодрамі в рамках студентської П-групи.

Щодо інших психологічних шкіл, то беззаперечними переможцями стали З. Фройд та К. Юнг, саме на цих метрів нами зафіксовано найбільша кількість посилань в емпіричних роботах. Ще одна школа, яку не можна було оминути, позаяк вона виявилась найближчою за технікою до психодрами - гештальт-терапія. Тож перші пункти нашої роботи присвячені саме вищезгаданим напрямам, а от друга частина реферату включає детальний аналіз роботи із сновидіннями в психодрамі за Г. Лейтс ну і нашу першу спробу, а скоріш цнотливий дотик до роботи зі сном методом психодрами, яка вилилась у протокол П-группи.

**1. Робота із сновидіннями в рамках інших психологічних шкіл. Порівняльна характеристика відносно психодрами**

Ще в давнину сновидінням надавали особливого значення, що відбилося в численних історіях, міфах і казках. Вивчення сновидінь з наукової точки зору почалося лише в XX в. До З. Фройда великі дослідження проблеми сновидінь проводили В.М. Лейбін, Дж. Шуберт і Р. Шернер. У фізіологічних концепціях зазначалося, що всі особливості сновидінь випливають із хаотичної діяльності мозку, зануреного в сон і реакції в цьому нейродинамічному стані на різні зовнішні і внутрішні подразники. Психологічні теорії пояснювали сновидіння як продовження денної психічної діяльності під час сну аж до трактування сновидінь як звільнення душі від пут чуттєвого світу, з-під гніту зовнішньої природи.[10]

**1.1 Тлумачення сновидінь за З. Фройдом**

Особливе значення у вивченні сновидінь має відома книга З. Фройда «Тлумачення сновидінь»,[11] в якій він вперше виклав цілісну наукову теорію виникнення сновидінь, їх біологічну, психологічну та соціальну сутність. З. Фройд розкрив адаптивний сенс біологічної функції сну для людини як способу відновлення психічної рівноваги через катарсичну дію сновидіння, що сприяють розрядці нереалізованих і афективно заряджених бажань, які заміняють дію. Психоаналіз, на відміну від мистецтва тлумачення сновидінь в стародавності, не зосереджений на передбаченні майбутнього, а прагне розкрити минуле з метою більш глибокого розуміння проблем людини в сьогоденні. На основі онтогенетичного підходу З. Фройд спочатку зосередив увагу на аналізі сновидінь дитини як більш доступних і простих. В результаті їх вивчення він прийшов до висновку про те, що «сновидіння - це начеб-то нездійснене бажання». [10]

При спробі зрозуміти сенс сновидіння, пояснити його З. Фройд застосував розроблений ним метод вільних асоціацій. При аналізі необхідно розкласти сновидіння на елементи, з тим щоб пацієнт міг віддатися вільним асоціаціям по кожному елементу сновидіння. Під час аналізу збираються разом думки, які виникають при вільному асоціюванні щодо кожного з елементів сновидіння при дотриманні певних правил: а) не звертати уваги на явний зміст - він не є перешкодою для аналізу; б) аналізувати кожен елемент сновидіння, не зв'язуючи його відразу з іншими або з усім сновидінням; чекати, поки приховане не виникне у свідомості. З. Фройд відносить саме сновидіння до явного змісту, а матеріал в результаті аналізу - до змісту прихованого. Процес переробки прихованого змісту в явне він назвав роботою сновидіння.

Робота сновидіння по перетворенню думок у образні ситуації проводиться за допомогою драматизації, а по перетворенню зв'язкових, явних думок і образів у безладні здійснюється за допомогою механізму згущення.

Як від кожного елемента сновидіння йдуть нитки до багатьох прихованих думок, так і кожна прихована думка сновидіння виражається звичайно не одним, а декількома елементами сновидіння. Поряд з драматизацією і згущенням третім суттєвим механізмом роботи сновидіння З. Фройд називав зміщення, або переоцінку, психічних цінностей. В результаті роботи зміщення хвилюючий матеріал перетворюється на нейтральний, цікавий - в байдужий. При зміщенні акценту з головного на другорядне найважливіший прихований елемент представляється в явному змісті сновидіння досить віддаленими і незначними натяками. Наступним механізмом роботи сновидіння є вторинна обробка, що виявляється в перегрупуванні та зв'язуванні елементів явного сновидіння в більш-менш гармонійне ціле. Значно рідше наголошується так звана тлумачна переробка, яка робить сновидіння зрозумілим, якби добре складеним. Логічні відносини між прихованими думками в сновидінні виражаються різними засобами. Сновидіння з'єднує всі частини прихованих думок в загальну ситуацію, воно виражає логічний зв'язок зближенням в часі і просторі. Пряме перетворення уві сні одного предмета в інший вказує, на думку З.Фройда, на відношення причини до слідства. Суперечать один одному, виражаються у сні переважно одним і тим же елементом. Протилежність двох думок і інверсія проявляються в сновидінні через послідовне перетворення однієї частини сновидіння в свою протилежність. Переживання в сновидінні утрудненого руху висловлює протиріччя між імпульсами. В роботі сновидіння використовуються відносини подібності і спільності як опорні пункти для згущення сну і зв'язку в нову єдність всього, що виявляє таке узгодження. Безглуздість в сновидінні означає суперечність, насмішку, глузування в прихованих думках. Повторювані сновидіння часто відображають певну фрустровану подію. Зв'язок змісту сновидіння з реальними подіями витісняється зі свідомості.

**1.2 Тлумачення сновидінь за К. Юнгом**

Значний вклад у вивчення сновидінь і у справу їх використання в психотерапії вніс К.Г. Юнг [12]. Він відкинув теорію сновидінь З. Фройда як виконання бажань, виділяючи натомість функцію компенсації в несвідомих процесах і теологічний характер останніх. Каузальна точка зору З. Фрейда на сновидіння, на думку Юнга, веде до одноманітності сенсу та інтерпретації, фіксованого значення символу, тоді як теологічна точка зору «осягає в образі сновидіння вираз зміненої психологічної ситуації і не визнає фіксованого значення символу». У широкому сенсі Юнг визначає сновидіння як «спонтанну самозамальовку дійсної ситуації в несвідомому, представлену в символічній формі»[12].

К.Г. Юнг підкреслював, що сновидіння є своєрідним творінням несвідомого і їх не можна тлумачити тільки в якості симптому витіснення. Він вважав, що сни є каналами зв'язку з несвідомою стороною психіки, вони передаються символічною мовою, але зовсім не обов'язково обумовлені бажаннями або представляють той чи інший спосіб приховати неприйнятне. Найчастіше сновидіння доповнюють свідоме денне життя, компенсуючи ущербні прояви індивіда. У ситуації невротичного розладу сновидіння можуть попереджати про «зійдення» з правильного шляху. К. Юнг вважав за краще аналізувати непоодинокі сновидіння, а серії їх, так як це дозволяє виділити стійкі інформативні ознаки. Зазвичай він питав пацієнта про кожен елемент сновидіння: «Яким чином ця річ могла виникнути в полі вашої свідомості?» Або «А які ваші асоціації з ... (наприклад, з цим будинком)?». Юнг часто пропонував хворим намалювати те, що було у сні або в фантазії, вважаючи, що матеріальне оформлення образу змушує до тривалого розгляду його у всіх деталях, завдяки чому він може повністю проявити свій вплив.

Таким чином, інтерпретація сновидінь за Юнгом включає такі положення: 1) інтерпретація повинна привнести щось нове у свідомість, але не повторюватися і не моралізувати; вона може вловити компенсаторно-психологічний намір процесу сновидіння; 2) інтерпретатор повинен брати до уваги особистий контекст життя індивіда і його психобіографічний досвід; ці чинники разом з впливом його соціального оточення (яке іноді називають колективним свідомістю) виявляються шляхом асоціації; 3) символічний зміст сну - незалежно від його сюжету - стає більш цінним, якщо порівнюється з типовими культурними, історичними, міфологічними мотивами; вони збагачують особистий контекст сновидіння і пов'язують його з «колективним несвідомим»; подібні порівняння передбачають трудомістку роботу по ампліфікації; 4) інтерпретаторам слід «залишатися вірними образу сну», триматися якомога ближче до змісту сновидіння; асоціація та ампліфікація розглядаються як способи додання споконвічного образу більшої жвавості, значення та доступності; проте образ сну належить самому сновидцу і його слід співвідносити з його власним психічним життям; 5) основний критерій «плідності» інтерпретації - чи робить вона можливим зрушення в позиціях свідомості сновидца. Крім того, Юнг вважав, що більшість снів може інтерпретуватися на суб'єктивному рівні (мається на увазі «глибиний», або рівень, інтрапсихічної зміни особистості) або на об'єктивному рівні (передбачається вихід на поверхневий рівень, у світ реальних життєвих подій).[13]

**.3 Сон в гештальт-терапії**

На відміну від психоаналізу, в гештальт-терапії сновидіння не інтерпретуються - вони «програються» і використовуються для інтеграції особистості. Ф. Перлс вважав, що різні частини сну є фрагментами особистості. Для того щоб досягти інтеграції, необхідно їх поєднати, знову визнати своїми ці спроектовані, відчужені частини особистості і приховані тенденції, які проявляються в сновидінні. За допомогою програвання об'єктів сну, окремих його фрагментів може бути виявлено вміст сновидіння через його переживання, а не за допомогою аналізу. Кожен елемент сновидіння розглядається як потенційне джерело змісту, пов'язаного з певним аспектом реального існування пацієнта. Сутність роботи над сновидінням полягає в оцінці його як актуального, а не минулого, явища і як форми дії, а не основи для інтерпретації. Оскільки ідентифікація являє собою протилежність відчуженню, ототожнення з окремими елементами сновидіння сприяє найбільш повному контакту з тими, хто відокремився фрагментами власної особистості, сприяє їх асиміляції і, таким чином, призводить до зростання інтеграції особистості.

У ситуації, коли сновидіння хворого бідні, його можна навчити бачити сни в гіпнотичному трансі або - за допомогою постгипнотического навіювання - під час нормального сну. За допомогою навіювання зміст сну можна пов'язати з тими чи іншими загальними або приватними проблемами. Якщо бажаного вдається домогтися хоча б одного разу, зазвичай виявляється, що пацієнт отримує здатність бачити сни і поза гіпнозу. Гіпноз можна використовувати також для відтворення забутих елементів сну, з'ясування деформацій, мета яких полягає в приховуванні значення сну («вторинна обробка»), і для того, щоб полегшити пацієнту осягнення (через значення снів) його ставлення до інших людей і компонентам його повсякденного буття .[13]Психодраматичний підхід до сновидінь багато в чому перекликається з гештальт-підходом. Гештальт-терапія також використовує експериментальне розігрування сюжету сновидіння, що особливо ефективно в групі. Проте від психодрами відрізняється більш частим апелюванням до усвідомлення, використанням специфічних технік гештальт-терапії (робота з полярностями, робота на кордоні контакту і т.п.).

**2. Аналіз сновидінь за допомогою психодрами**

Якщо психоаналіз розрізняє дві категорії сну, явний і прихований зміст сновидіння по З.Фрейду, або значення сновидіння на об'єктивному і суб'єктивному рівнях за К. Юнгом, то в психодрамі приймається до уваги третя категорія - екзистенційний зміст сновидіння, або зміст дії по Я. Морено.[8] У ньому прихований і явний зміст сновидіння збігаються.

При психодраматичній переробці сновидіння воно не тлумачиться на рівні раціонального, а прояснюється в процесі гри завдяки мореніському синтезу дії й мови, передсвідомого і свідомого близького до сну, але все ж свідомого психічного стану пацієнта. Всі тлумачення виходять від самого протагоніста, але до нього він підводиться не через роздум, а безпосередньо шляхом спонтанної дії та емоційного переживання образів сновидіння. Г. Лейтц[8] пише, що, спираючись на свій величезний досвід психодраматичної роботи з сновидіннями, Я. Морено стверджував наступні постулати: 1) людина найглибше здатна відчути щось на рівні психодраматичної дії, потім на рівні реальності і тільки потім - на вербальному рівні непсиходраматичної психотерапії; 2) «виклик» і усвідомлення в процесі психодрамотерапіі важливих подій з минулого і сьогодення, сновидінь і фантазій знаходиться в прямо пропорційному відношенні з глибиною переживань, яких пацієнт досягає в психотерапії; 3) психотерапевтичної зміни особистості і стійкого зцілення можна досягти тільки на рівні дії.

Перевага психодраматичної роботи зі сновидіннями в порівнянні з психоаналізом полягає в можливості символічної драматизації продовження сновидіння, яке зазвичай переривається в кульмінаційній точці конфлікту або скрутного становища. Для протагоніста це психодраматичне продовження являє собою полеміку з прихованим змістом сновидіння, яка майже завжди призводить до вирішення конфлікту, пережитому в емоційній дії. Психодрама використовує сцену для розігрування внутрішньо психічних процесів пацієнта. «Пацієнта просять бути самим собою а не актором, бо актор примушений пожертвувати своїм власним приватним Я заради ролі, яка покладається на нього драматургом»[9]. В контексті роботи з сновидіннями можуть програватися як різні аспекти самого сну, або це може бути фантазія на тему сновидіння. Робота ведеться з групою. Учасники групи можуть бути як суб'єктами, так і об'єктами сновидіння. Директор є постановником шоу, він використовує терапевтичні інтервенції («перетворює кожен натяк, пропонований суб'єктом, в драматичну дію, об'єднує лінію постановки з життєвою лінією суб'єкта, і ніколи не дозволяє постановці втрачати контакт із публікою. Як терапевту йому дозволяється час від часу вступати в конфронтацію з суб'єктом і шокувати його, так само як і сміятися і жартувати, іноді він може усунутися від безпосереднього втручання і бути пасивним»). В якості аналітика він інтерпретує дію, використовуючи інформацію, що надходить від суб'єктів \ об'єктів психодрами.

Психодраматична робота зі сновидіннями складається з наступних частин:

) відтворення самого сну;

) зворотній зв'язок з патернами;

) продовження сну;

) спонтанна актуалізація латентного бажання.

Як правило сновидіння, досягаючи найвищої кульмінаційної точки, має звичай перериватися, т.я., очевидно, спрацьовують механізми захисту свідомості від загрозливого змісту травмуючої інформації. Психодрама в ситуації терапевтичної безпеки дозволяє протагоністу пережити конфлікт, подолати проблемну ситуацію, і це продовження майже завжди веде до вирішення конфлікту, що переживається в емоційній дійсності.

При психодраматичній роботі зі сновидіннями клієнт до гри нічого або майже нічого не повинен розповідати психодрамотерапевту. Інакше вербальне передбачення може знизити спонтанність і глибину впливу психодраматичного зображення. Замість цього ведучий психодрами просить протагоніста представити на сцені реальну спальню. Там, де стоїть його ліжко, протагоніст лягає на підлогу. Сцена трохи затемнена. Протагоніст закриває очі. Він зосереджується на образі що приснився. Як тільки він починає діяти у відбудованому сновидінні або як тільки в ньому з'являються нові персонажі, «сновидца» просять зобразити події що приснилися на сцені. Як і в будь-якому іншому виді психодрами, він вибирає з групи тих учасників, які будуть зображувати дійових осіб свого сновидіння, потім розставляє на сцені уявні декорації і приступає до відтворення сну в психодрамі. Воно закінчується на тому ж самому місці, що й саме сновидіння. Іноді буває, що з сновидіння воно непомітно перетворюється на сон наяву. Сон або його продовження можуть вийти на рівень реального або залишитися в символічному. І в тому, і в іншому випадках можуть виникнути непередбачені вражаючі сцени. При таких обставинах обладнана перед грою на сцені спальня виявляється важливим допомогаючим механізмом для повернення протагоніста в денну свідомість. Він знову лягає в своє ліжко, з закритими очима разом з дублем подумки споглядає образи які наснились, відкриває очі та штори і повертається в реальність дня.

На цьому зображення сновидіння закінчується. Починається рольовий зворотній зв'язок протагоніста і партнерів. Тепер вони описують почуття, пережиті ними в процесі гри при зображенні персонажів з сновидіння.[8]

**2.1 Схема психодраматичного програвання сновидіння (приклад Г. Лейтс)**

В ході багатоденного навчального семінару по психодрамі одна учасниця групи говорить, що буквально з початку занять її постійно переслідує - навіть в стані неспання - тай самий жахливий сон. Тільки на психодраматних заняттях з іншими учасниками групи їй вдається сконцентруватися на грі і на якийсь час звільнитися від образу що сниться. На питання псіходрамотерапевта, чи не хотіла б вона зобразити сновидіння на сцені, учасниця групи відповідає позитивно. Без будь-якої подальшої інформації псіходрамотерапевт просить її лягти на кушетку і зосередитися на образі, що переслідує. (Оскільки останнім часом образ сновидіння переслідував протагоністку тільки вдень, спальна кімната не обладнується.) Закривши очі, протагоністка описує, як іде по мосту в тумані, більше в її сновидінні не відбувається ніяких подій. Тоді ведучий психодрами просить протагоністку зійти на цей міст на сцені, пройти по ньому, як у сні, і проговорити вголос все, що їй буде приходити в голову. Протагоністка йде. Вона йде все далі і далі, але єдине, що вона може сказати, - це те, що міст нескінченний. Це бідне дією сновидіння приводить ведучого психодрами в замішання. Він сам вступає в гру в ролі дубля, сподіваючись, що за допомогою дублювання допоможе протагоністці згадати переживання, виражене в образі, який сниться.

П - протагоністка, Д - дубль. (Прим. авт.)

Д: «Я йду все далі і далі, поки нарешті не доходжу до кінця моста ...»

П: «Але міст не має кінця!»

Д: «Він веде все далі й далі, він приводить мене до ...»

П: «Він нікуди не веде, це так жахливо ...» (Протагоністка бореться зі сльозами.) Ведучий психодрами розмірковує, чи можна продовжувати роботу з цим сном на сцені. Роблячи останню спробу дублювання, він кладе руку на плече протагоністки, плавно повертає її і каже:

Д: «Коли я повертаюся на цьому мості, я бачу його початок, я бачу ...»

Немов уражена блискавкою, протагоністка, ридаючи, закінчує речення:

П: «Я бачу свою матір, що стоїть на березі, і знаю, що завтра вона помре в Освенцімі».

Бачачи мати, що стоїть на березі, і не в силах більше стримувати сльози, протагоністка вибухає повним відчаю плачем. Єдина підтримка їй в цей момент рука ведучого психодрами, що як і раніше лежить на її плечі. Всі учасники групи відчувають сильне потрясіння. Всіма своїми думками і почуттями вони разом з протагоністкою. Перервати психодраму в такий момент було б серйозною помилкою. Взявши під контроль свої емоції, ведучий запитує протагоністку, що ж сталося до розставання з матір'ю. У наступних сценах протагоністка у спільній грі з іншими учасниками групи показує, як, перебуваючи в єврейському гетто, мати веде переговори про порятунок своїх доньок з польськими колабораціоністами. За день до відправлення матері і молодшого брата в Освенцим колабораціоністи відводять дочок за міст! Незабаром після цього сестру протагоністки - про це вона розповідає словами - розстрілюють, тоді як вона сама опинилася в безпеці. При зображенні підготовки до втечі на сцені у протагоністкі відбувається помітна емоційна розрядка. Однак в монолозі, що відбувся одразу після сцени афект захоплює її з ще більшою силою.

П: «Вони всі загинули, тільки я жива, це жахливо, я теж повинна була померти».

Д: «Але я жива. Мати врятувала моє життя, і я знайшла в житті справжні цілі».

П: «Вони для мене абсолютно нічого не означають. Я не маю права жити ».

Д: «Але тепер навколо мене інші, нові люди ...»

П: «Ах, мій чоловік теж помер, моя донька, друзі живі, але ні, всі вони - не моє життя, мені слід було померти з іншими... Якби я тільки знала, що відчули мати і брат в останні години свого життя!» (Протагоністку охоплюють бурхливі ридання.)

Ведучий в ролі дубля міцно тримає її за руку. В цей же момент на сцені з'являється ко-терапевт разом з учасником групи, які мають великий досвід психодраматних занять. Обидва чоловіки мовчки всідаються на стілець в деякому віддаленні від протагоністки, один з них в ролі матері, інший в ролі брата. Після декількох хвилин, проведених в мовчанні, брат, злегка притуливши голову до плеча матері, тихо каже: «Добре, що сестри врятовані». А мати з повним спокоєм відповідає: «Це наша найбільша розрада у смерті». Ще якийсь час чоловіки мовчки сидять в цьому положенні - щось схоже на образ діви Марії з Христом, - потім потихеньку йдуть зі сцени. Протагоністка так само байдуже дивиться незрячими очима на тепер вже порожній стілець, поки нарешті ведучий психодрами знову не підводить її до кушетки, укладає на неї і просить зосередитися на образі з сновидіння.

П: «Я знову йду по мосту, що веде в нескінченність, як завжди, йду крізь білий туман, що огорнув цей міст».

Д (цитує Гессе): «Самотньо бродити в тумані - значить в житті одиноким бути ...».

П (несподівано перериває дубля): «Жодна людина не знає іншого, кожен сам по собі».

В ту ж мить протагоністка раптово підхоплюється, починає плакати, сміятися:

П: «Але ж це не так, я не самотня, у мене є донька, мої друзі, все життя»

Після цієї психодрами протагоністка і схвильовані учасники групи продовжують мовчки сидіти в колі. Хоча ніхто нічого не говорить, все співпереживають протагоністці.

На наступний день вона повідомляє, як добре їй спалося цієї ночі. Вона все ще не може усвідомити того, що сталося в психодрамі. Свої почуття вона висловлює такими словами: «Хіба таке можливо, щоб я побачила матір, брата, взагалі все це?! Насправді виконавці зовсім не схожі на них! «І, звернувшись до групи, додає: «Ви єдині люди, які пережили разом зі мною цей жах! Раніше я розповіла про це своїм близьким. Вони начебто розуміли моє горе, але не співпереживали йому. Між нами ніколи не було містка ... Я не могла підступитися зі своїми почуттями навіть до найближчих людей! Такого співпереживання, як у вас, я не бачила ніколи ».

Коментар

Психодраматична переробка сновидіння на сцені складалась з трьох частин:

). з відтворення образу сновидіння - безцільного ходіння по нескінченному мосту - без додаткового розширення образу;

). з репродукції важкої, травматичної події, кульмінацією якої стало розставання з матір'ю на мосту, що трапилось за двадцять шість років до психодраматичної переробки сновидіння на сцені;

). із зображення раціональної переробки що зробила протагоністка, вона набула емоційну переконливість завдяки спонтанної гри двох учасників групи.

В результаті кошмар, що постійно повторювався протягом багатьох років, став зрозумілим відносно подій, що стоять за ним, і, крім того, для протагоністки був прокладений місток до свого частково витісненено минулого, до свого теперішнього життєвого оточення, і перш за все до учасників групи .

Те, що протагоністка завжди знала на раціональному рівні, а саме що, незважаючи на долю своїх близьких, вона має право жити і що це життя до того ж було бажанням її матері, стало для неї в психодраматичному катарсисі емоційним переконанням.

сновидіння психодрама лейтс юнг

**2.2 Перша спроба роботи зі сном в психодрамі: результат роботи П-групи**

З огляду на те, що практичного матеріалу, а саме занотованих ігор що стосуються роботи зі снами досить мало, принаймні нам не вдалось їх знайти, наша П-группа вирішила зробити першу спробу подібної роботи. Далі пропонуємо ознайомитись із протоколом, який у нас вийшов за результатами цієї роботи.

Протокол П-группы

Евменова Т.М.

Дата:

присутствуют: Т., Танюша, Оля, Ольчик

ведущая Оля

Вступне коло: на п-групу Т. приїхала нагріта на роботу зі сновидіннями, її вже близько року переслідують кошмарні сновидіння, які інтуїтивно я пов'язую з таємницею. Вона була налаштована на неглибоку роботу, мета якої зняття емоційної напруги та роз'яснення прихованих патернів подібних снів.

Вибір теми: пропозиція отримала відгук у групи із запитом попереднього роз'яснення теоретичної інформації про роботу зі сновидіннями в психодрамі. Подібна схема передбачає 4 кроки:

відтворення самого сну;

зворотній зв'язок з патернами;

продовження сну;

спонтанна актуалізація латентного бажання.

Гра: протагоністка - Т.; директор - Оля.

Променад: директор уточнює в денний або нічний час сняться подібні сни, для вибудовування сцени.

Сцена 1. Створюється простір спальні, приглушується світло, директор просить протагоністку лягти на диван і зосередитись на важливих структурних моментах сну. Закривши очі, Т. розповідає, що знаходиться в незнайомому місці, типу театру. Поруч з нею її діти О. і С., несподівано Т. розуміє що вони втрьох на значній висоті щодо сцени, і ложе не має захисних бортів, тобто необережне перевертання може закінчитися падінням вниз. Т. бачить, що є сходи, по яких можна спуститися вниз, але вона боїться це робити, при цьому вона розуміє що на сцені відбуваються яскраві цікаві події. Поруч з Т. і дітьми лежать заготовки тортів. На піку страха, від того що можна впасти і ігноруючи можливість спуститися, Т. відсувається максимально від краю, захищаючи дітей та прокидається.

Сцена 2. Директор просить протагоністку «послухати» частини сну, через обмін ролями.

Драбина (Ольчик): Не бійся я надійна по мені можна спуститися вниз. Все буде в порядку, вір мені. Протагоністка емоційно реагує, так як впізнає в сходах голос свого чоловіка К.

Театральна сцена + вистава (Танюша): у нас яскраве повноцінне життя, йди до нас, досить ховатися і боятися, через тебе діти не можуть нормально жити.

Незахищене ложе (стілець): я втомилося тебе тримати, зверни увагу на сходи. Перестань від них відвертатися.

Торти (листи із зошита): ми ресурси твоєї родини, ми вам допоможемо пережити таємницю.

Діти: мама вистачить нас ховати від світу і від тата

Сцена 3. Директор пропонує протагоністці спробувати спуститися по сходах. Т. намагається зробити перший крок, але їй дуже заважає страх що діти залишаються незахищеними.

Сцена 4. Директор пропонує поговорити з драбиною. Через обмін ролями вона каже: не бійся, я витримаю, ми разом всі зможемо пережити. Протагоністка каже, що сьогодні вона більше зробити не може…

Сцена 5. Директор пропонує лягти на диван, ще раз відчути сон і «прокинутися».

Інсайти:

. Своїм страхом Т. заважає дітям повноцінно бачити фарби життя. Не помічає сходи - чоловіка, тобто не вірить в його надійність і готовність прийняти ситуацію.

. В сім'ї багато ресурсів, але вони досить «сирі». Коржі торта спечені, але не перемазані кремом. Висновок: потрібно працювати над внутрішньосімейними проблемами, розвитком відносин чоловік-дружина; авторитет папи; відносини сиблінгів.

Коментар. Піходраматична переробка сновидіння на сцені почалася відтворенням образу сновидіння, поєднання воєдино його структурних патернів, кульмінацією якого стало усвідомлення протагоністки що є сходи-вихід (чоловік) і накопичені, але ще «сирі» ресурси.

В результаті сон став зрозумілим відносно прихованих бажань, і для протагоністки був прокладений місток до можливого вирішення проблеми і зникненню таємниці. Те чого протагоністка боїться на раціональному рівні, завдяки катарсису стало емоційною підтримкою.

**Використана література**

1. Блатнер Г.А. Психодрама, ролевая игра, методы действия: в2-х ч.- Пер

2. Ч. 1.- 88 с.; Ч. 2.- 107 с.

. Барца Э Игра в глубокое: Введение в юнгианскую психодраму/ Пер. с нем Класс, 1997.- 144 с.

. Келлерман П. Ф. Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов/ Пер. с англ. - М.: Класс, 1998. - 240 с.

. Шутценбергер А.А. Психодрама/ Пер. с франц. - М.: Психотерапия, 200 448 с.

. "Играть по-русски". Психодрама в России: истории, смыслы, символы/ Е.В. Лопухина, Е.Л. Михайлова. - М.: Класс, 2003. - 320 с.

. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л.Морено Пер с нем. - М.: Прогресс; Универс, 1994. - 352 с. (2-е издание: М.: «Когит» 2007. - 380 с.

. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтична энцыклопедия. - Санкт-Петербург. Питер, 2000 - 721 с.

. Фрейд З. «Толкование сновидений»: монографія /вид. підготував Б.Г. Херсонський. - К.: «Здоров’я». - 1991.

. Юнг К.Г. Воспоминания, сновидения, размышления, Киев, Air Land, 1994.

. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтична енциклопедія. - Санкт-Петербург. Пітер, 2000 - 721 с.