

"Выгнать собственных демонов из укрытий"



ПСИХОДРАМА



Я учу людей играть Бога !

«экспериментальная теология»



Действовать целебнее, чем говорить.
Я. Л. Морено

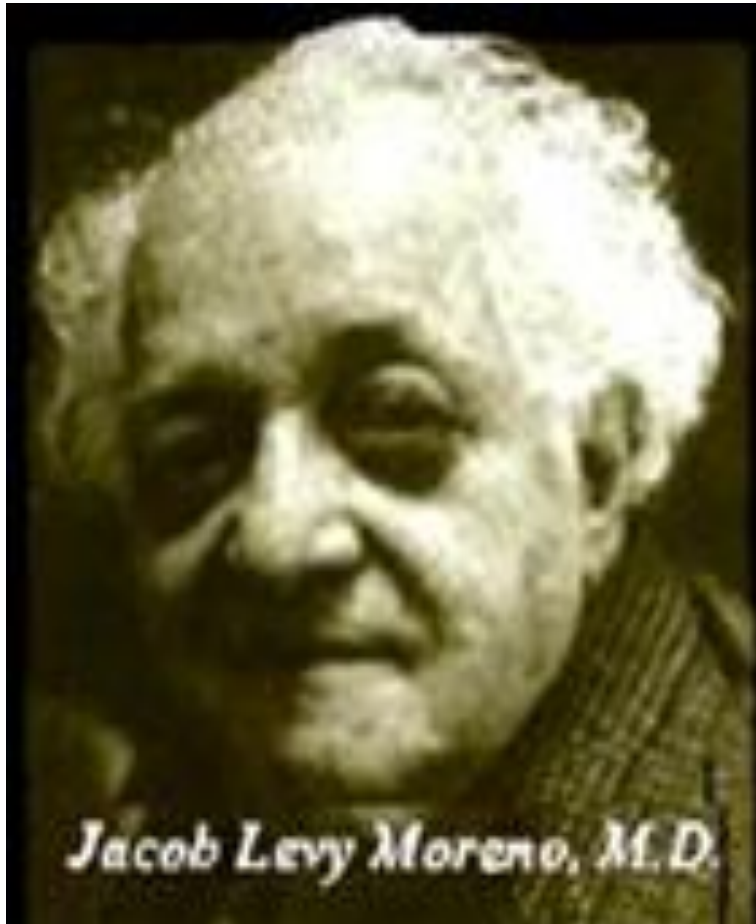
*В нем женщины, мужчины — все актеры.
У них свои есть выходы, уходы,
И каждый не одну играет роль.
Семь действий в пьесе той.
Сперва младенец, Ревущий горько на руках
у мамки...
Потом плаксивый школьник с книжной
сумкой,
С лицом румяным, нехотя, улиткой
Ползущий в школу. А затем любовник,
Вздыхающий, как печь, с балладой
грустной в честь брови милой.*

*Шестой же возраст —
Уж это будет тощий Панталоне,
В очках, в туфлях, у пояса — кошель,
В штанах, что с юности берег,
широких для ног иссохших;
мужественный голос
Сменяется опять дискантом детским:
пищит, как флейта...
А последний акт,
Конец всей этой странной, сложной пьесы
Второе детство, полузабытье:
Без глаз, без чувств, без вкуса, без всего».*



У. Шекспир

*Автор: Якоб Леви Морено
(1889-1974)*



австро-американский
психолог, психиатр,
психотерапевт,
философ

Психодрама

- Психо – от греч. псюхе – ДУША
- Драма – действие

с использованием сценической формы действия и драматургической лексики

1.04.1921 г. – рождение психодрамы
как проекта «Театр Спонтанности» в венском Театре Комедии

- метод групповой психотерапии,
- инсценирование переживаемой человеком реальности,
- поиск и апробирование более конструктивных моделей решения проблемы,
- становления межчеловеческих жизненных отношений, в которых человек связан с другими людьми и с космосом.

Основа психодрамы:

ролевая теория

- *Суть теории:*

в пространстве разворачивается не сама ситуация, а то, как человек ее представляет и люди, действующие в ней – фантомы, представляемые человеком

Цель психодрамы

- сделать личность максимально спонтанной и творческой
- исследовать и скорректировать индивидуальный субъективный опыт с помощью драматизации актуальных переживаний
- развитие Выбирающего "Я" в интересах личностного роста, конструктивного социального участия, достижения человеком более полной интегрированности и цельности

Психодрама

применяется при лечении

- Алкоголизма
- Наркомании
- Неврозах
- Психопатиях
- Коррекции различных видов девиантного поведения



Торможение спонтанности



Недостаток реальных возможностей



Неадекватное ролевое поведение



Недостаточная ролевая дистанция



Невроз креативности



Паралич влечений

Отыграй вовне драму внутреннего мира!
Овладей своим прошлым и «попрощайся с ним»!

Терапевтические функции психодрамы

- **Акциональное исцеление** — приходит естественно с действием и в действии: снижается влияние привычных вербальных защитных реакций (*психодрама буквально может означать - "действие психики на жизнь"*)
- **Развитие, высвобождение и интеграция спонтанности человека.** Блокированная спонтанность вызывает невроты креативности, что приводит к пассивности. Такой человек, несмотря на высокий интеллект и особые способности, которыми он может обладать, не способен ни проявить, ни задействовать их.
- **Развитие креативности**

Принципы психодрамы

- КОНКРЕТИЗАЦИЯ
- АУТЕНТИЧНОСТЬ
- Полное **ВОВЛЕЧЕНИЕ**

Модификации психодрамы

- Социодрама
- Поведенческая драма
- Дидактический театр

Типы театров

театр конфликта (аксиодрама)

непосредственный театр (театр импровизации)

терапевтический театр, (люди играют самих себя)

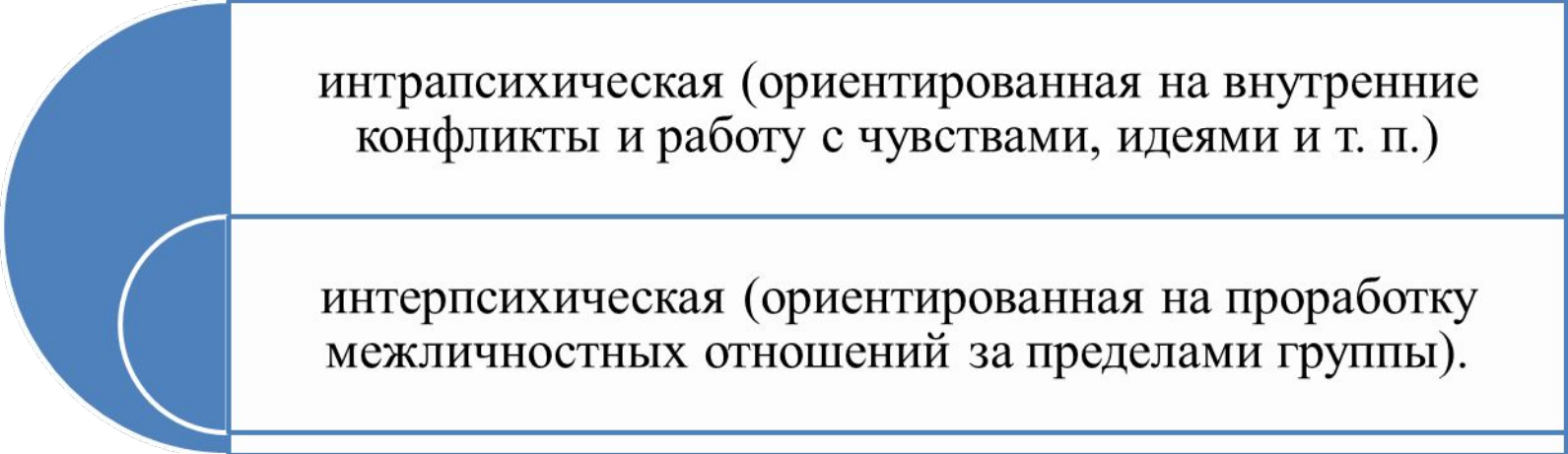
театр творения, основанный на самоактуализации каждого человека.

Формы психодрамотерапии

- **Психодрама, центрированная на протагонисте или на индивиде**
- **Психодрама, центрированная на группе**
- **Психодрама, центрированная на теме**
- **Психодрама, направленная на группу**

Психодрама, центрированная на протагонисте или на индивиде

- групповая работа ориентирована на проблемы индивида
- с помощью ведущих и партнеров человек исследует свой внутренний мир или отношения за пределами группы



интрапсихическая (ориентированная на внутренние конфликты и работу с чувствами, идеями и т. п.)

интерпсихическая (ориентированная на проработку межличностных отношений за пределами группы).

психодрама, центрированная на группе

- проработка межличностных отношений в группе = работа с групповой динамикой.
- База – социометрия, социометрическое тестирование
- определяться актуальным состоянием группы «здесь и теперь»

спонтанные конфликтные проявления или запросы
на прояснение внутригрупповых отношений

планируется ведущим

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ



Ролевая игра



- исполнение какой-либо роли
- прием разучивания и совершенствования адаптивного поведения
- не подготовленное, не отрепетированное и не искусственное действие

- прячется за фальшивые фасады роли, которые предлагают окружающие
- осуществляет ролевое поведение по сценарию
- отсутствует спонтанность

Пример: люди одинаково вежливо улыбаются и в радости, и в горе, не желают обсуждать при других свои действительные эмоциональные переживания.



Роль

актуальная и осязаемая форма Самости;
обобщенный характер или функция, существующая в
социальной реальности;

кристаллизация жизненных ситуаций;

Специфическая освоенная область оперирования

- Здоровый ребенок рождается с
потребностью играть роли
- Невозможность играть роль =
акциональный голод

Шиллер: «Он бывает вполне человеком тогда, когда играет»

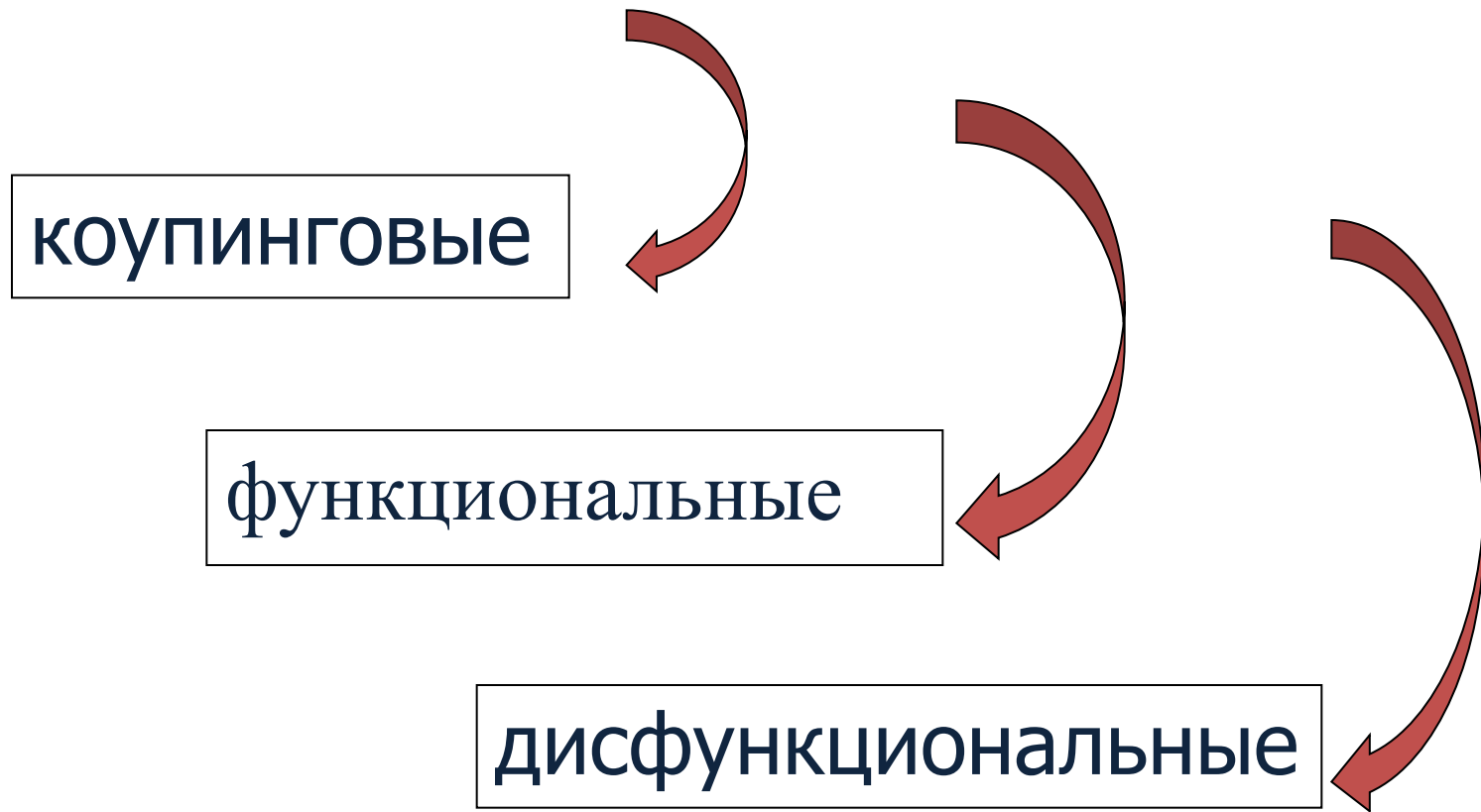
Виды ролей

Тип роли	Связано с	В быту
Соматическая	Поддержанием жизнедеятельности организма «едок», «писающий мальчик», «сексуальный партнер»	половая
Социальная	Способом взаимодействия с социальной реальностью, статусом «полицейский», «мать», «поставщик»	Муж, жених
Психологическая	Способ переживания действительности «обиженный ребенок», «спаситель», «проигравший»	отец, влюбленный
Трансцендентальная	Взаимодействие с надындивидуальным. Самая «верхняя» роль	Любящий

Роли и ролевые игры

<i>Театр</i>	<i>Психодрама</i>
Сюжет	
Строго регламентирован и задан	Нет никакого заданного сценария
Роли	
Роли и поведение расписаны автором	Роли участники тоже выбирают и распределяют сами

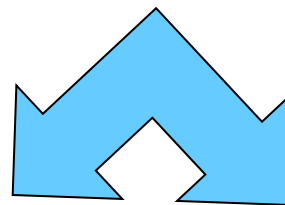
Категории психологических ролей



Функциональные роли

- роли, которые помогают человеку успешно разрешать конфликтные ситуации, сотрудничать с другими, способствуют личностному росту.

устойчивые



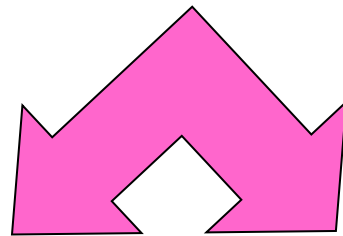
рождающиеся



- Устойчивые роли легко актуализируются при необходимости
- Рождающиеся функциональные роли не очень устойчивы: в одной ситуации они могут сработать, в другой – нет

Дисфункциональные роли

- мешают разрешению конфликтных ситуаций, сами могут породить внешние и внутренние конфликты, ведут к разрушению личности.



стабильные

проявляющиеся периодически
(или уходящие)

- Стабильные дисфункциональные роли проявляются постоянно в определенном типе ситуаций (н-р, уход от реальности при любой опасности или намеке на нее)
- Проявляющиеся периодически роли (уходящие) - специфицированы под ситуацию, перестает проявляться, если становится менее генерализованной, «уходит» из арсенала ролей.



popsy

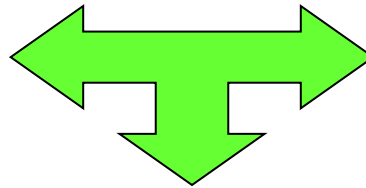


Велиева С. В.

Коупинговые роли

- роли «совладания» - позволяют снять напряженность
- не позволяют конструктивно разрешить ситуацию – отсрочка ее разрешения
- Менее креативны, как функциональные роли, не столь патологичны, как дисфункциональные

«Движение к»



«Движение против»

В ситуации агрессии
«пристройка» к
агрессору

Ответная агрессия

«Движение от»

Выход из ситуации (убежать, игнорировать)

Спонтанность –

- естественность (неумышленность) восприятия и реагирования, проявления чувств и мыслей
- снятие психологических защитных механизмов и шаблонов поведения
- творческая атмосфера

Это новая адекватная реакция на старую ситуацию



Теле (трансфер (перенос))

- перенос и контрперенос кл на психотерапевта значимых для него эмоциональных черт и отношений
- процесс эмпатийного сопереживания психотерапевтом и между всеми участниками психодрамы чувств и состояний кл

Катарсис

- очищение
- просвещение через страдание
- совместное активное сопереживание и финальное облегчение-просветление актеров и зрителей.

Катарсис – задача участников психодрамы (первичный эффект) и у активных зрителей (вторичный эффект).

Инсайт

- «неожиданное озарение»
- понимание пациентом своей проблемы
- изменение взгляда на себя
- расширение возможности решения проблемы

Примеры заболеваний при нарушении ролей

- **Невроз навязчивых состояний** — регрессия с трансцендентального до социального уровня, действие и реакция оказываются на разных уровнях: блокирование действий на социальном уровне порождает ощущение бессилия на психологическом
- **Шизофрения** — переход от психологических к трансцендентальным ролям без освоения социальных ролей

Ролевая дистанция

- Слияние с ролью (выполняет ее требования и следует ожиданиям других) → препятствие удовлетворению собственных потребностей
- Слияние с ролью → порождает невроз, утрачивается способность к творчеству, спонтанности, действия становятся стереотипными и жестко регламентированными

Фазы развития психодрамы:

Фазы различаются по назначению, содержанию, групповым процессам и степени эмоциональной напряженности.

1.

Разминка

2. Фаза

игры

3. Фаза

обсуждения

4. Фаза

анализа



Стадии психодрамы

- **Разогрев** – разминка (35-45 минут)
- Цели: «разморозка», аналитические и диагностические
- **Драматическое действие** – игровая фаза (50-90 минут)
- Цели: психокатартические, получение эмоционального опыта
- **Шеринг** – фаза интеграции (35-40 минут)
- Цели: аналитико-коммуникативные



В фазе размораживания
руководитель создает
атмосферу доверия:



- Защищенность
- Подлинная безопасность
- Открытость в отношении
окружения и группы

Разогрев

- **Приспособление** к конкретному участнику темпа-ритма процесса обучения
- **Тестирование** уровня готовности к игре
Внутренний настрой участников: на исследование мира клиента, раскрепощенность, рефлексия, полный контроль над существенными аспектами действия, временем, пространством, действием и последствиями

Психодраматическое исследование

- Интервьюирование протагониста в кругу (уточняющие вопросы для обозначения основной трудности) - получение сведений о вытесненном посредством реальных действий
- Настройка группы: пристройка и внутренняя настройка
- Первичная инсценировка: конкретизация, постепенное уточнение деталей обстановки, уточнение переживаемых чувств и реакций

Стадия эксперимента

- Выбор протагониста
- Распределение ролей
- Драматическое действие



Типы участников

- ПСИХОДРАМАТИСТ (ведущий группы, режиссер, терапевт, аналитик или директор)
 - Протагонист
- Вспомогательные (или дополнительные) «Я» (или ко-терапевты)
 - Зрители
 - ДУБЛЕР
 - ЗЕРКАЛО

Характеристика ролей

- **ПСИХОДРАМАТИСТ – тот, кто вместе с протагонистом определяет направление процесса и создает условия для постановки индивидуальной драмы.**
- **Протагонист - участник, находящийся в центре психодраматического действия, который в течение сессии исследует некоторые аспекты своей личности.**

Задача протагониста – раскрыть свой внутренний мир на сцене без внутренней критики и ограничений, дать возможность внутренним переживаниям воплотиться в конкретные образы. Даже сон или галлюцинация на сцене превращаются в реальность.

Характеристика ролей

- **Вспомогательные «Я» — участники группы, которые играют роли значимых в жизни протагониста людей, способствуют развитию драматического процесса.**
- **Зрители — часть группы, не принимающая непосредственного участия в драме, но остаются активно и позитивно вовлеченными в процесс.**

Их главная роль – участие в обсуждении и обмене чувствами по окончании психодраматического эпизода. По желанию они могут включаться в действие.

- **ДУБЛЕР и ЗЕРКАЛО (отображение) – отражает невербальное поведение протагониста, ускользающее от его осознания**

Важно!

- поддерживать инициативу протагониста в экспериментировании
- поддерживать инициативу вспомогательных лиц



Стадия завершения – шеринг

- Прояснение
- Выражение чувств
- Проявление сопричастности
- Воплощение мечты и ожидания
- Обострение остроты восприятия

Ролевая обратная связь

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. Протагонист равным образом выражает свои собственные чувства, пережитые им в различных ролях.

Идентификационная обратная связь

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

Психодраматические процедуры или техники

- Цель техник – выявление неосознаваемых аспектов экзистенциальной реальности протагониста

дают возможность проявить аспекты реальности человека,

способствуют осознанию переживаемого и его собственного поведения как источника затруднений в отношениях или в разрешении

трудностей

Методики психодрамы

ДУБЛИРОВАНИЕ – присоединение к протагонисту члена группы, который находится в непосредственной близости от протагониста и через телесное восприятие, точно, синхронно повторяет каждое его движение и каждую позу.

ОБМЕН РОЛЯМИ – присоединение к позиции значимого человека, с которым возможно имеется скрытый или осознаваемый конфликт.

ЗЕРКАЛО – отражает невербальное поведение протагониста, ускользающее от его осознания.

Техники психодраматического действия

Представления себя

В коротких сценах представление реального себя или значимых лиц в виде монолога или интервью

Исполнения роли

исполняет Вспомогательное Я

Диалог

проигрывание отношений между людьми. Участники играют себя. Опасность: закрепление сложившихся неадекватных отношений.

Реплики в сторону

Прояснение непроявленных переживаний. Протагонист отворачивается от Вспомогательного Я и произносит то, что он хотел бы сказать своему партнеру, но не может

Игра секундантов

контрагенты выбирают одного или нескольких членов группы, которые будут совместно с ними вести переговоры

Техники и методики, используемые в процессе психодраматического действия

Проекция в будущее

Представление возможного варианта развития событий, разыгрывание сцены будущего

Моделирование

Демонстрация альтернативных способов действия, обучение новым поведенческим стратегиям

Монолог

Высказывание протагониста или вспомогательного Я в монологе на выбранную тему, обращаясь к себе

Двойник, или второе "Я"

Двойник принимает телесные позы и привычки протагониста. Члены группы поочередно становятся двойником протагониста

Обмен ролями

Протагонист играет другие ключевые роли, а "вспомогательное Я" воспроизводит поведение и высказывания самого протагониста

Специфика терапии с детьми дошкольного возраста

Время проведения сеанса — до 50 минут
численность 4-5 человек (в зависимости от
возраста)

Терапия с 3-5 лет

Физиологические параметры: перерывы на
еду и туалет

Говорить — на языке ребенка.

Приемы и техники в работе с детьми дошкольного возраста

Приемы по типу разминки

Проекция – ребенок включает людей, так или иначе связанных с его проблемой, в придуманный им самим сюжет

Используются:

Сюжеты известных сказок – акцент на ключевые фигуры, которые символизируют причину его переживаний

Символические сюжеты

Зоо сюжеты

Техника символической дистанции: применяется, когда у ребенка имеется неудовлетворенная потребность в авторитете, в случаях агрессии по отношению к родителям и другим взрослым

"Group Psychotherapy, Psychodrama, and Sociometry"



Журнал о психодраме

информирует о последних достижениях психодраматического метода,

описывает различные методические приемы этого направления, дает примеры конкретных случаев

сообщает о влиянии стилей проведения психодрамы на ее результаты

говорится о положительных результатах

Это Официальный орган Американского общества групповой психотерапии и психодрамы

Литература

- Грегор Ото. Жить не старея. М., 1992.
- Гройсман А.Л. Проблемы ролевой психотерапии // Психологические механизмы регуляции социального поведения. М.: Наука, 1979, с.177-184.
- Гущо Ю. Введение в энциклопедию здоровья и долголетия. М.МН., 1993.
- Дьяченко М.И, Кандыбович Л.А. Краткий психологический словарь: Личность, образование, самообразование, профессия. Мн.: "Хелтон". 1998.
- Зинченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся. Очерки российской психологии. М., 1994.
- Карц Э. Игра в глубокое: Введение в юнгианскую психодраму. - М.: Класс, 1997.
- Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов. М.: Прогресс-Универс, 1998.
- Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. – М., 1973.
- Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. – Класс, 1994.
- Психодрама: Вдохновение и техника. – М., 1997
- Психотерапевтическая энциклопедия/Под ред. Б.Д. Карвасарского. Спб, М, Харьков Минск, 1999.
- Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров. 4-е изд. М, 1989.