Психодрама

Позднышева, Псоз-131

Психодрама - это метод групповой работы, представляющий ролевую игру, в ходе которой используется драматическая импровизация как способ изучения внутреннего мира участников группы и создаются условия для спонтанного выражения чувств, связанных с наиболее важными для клиента проблемами. Психодрама основана на игровом принципе.

Цель психодрамы - диагностика и коррекция неадекватных состояний и эмоциональных реакций, их устранение, отработка социальной перцепции, углубление самопознания. Психодрама помогает клиенту раскрыть глубинные эмоции в гораздо более яркой и действенной форме, чем это позволяют сделать другие методы, основанные на словесном описании переживания. Во время психодрамы происходит поиск эффективных путей решения психологических проблем разных уровней: от обыденного, бытового до экзистенциального. Клиент с помощью ведущего и группы воспроизводит в драматическом действии значимые события своей жизни, разыгрывает сцены, имеющие отношения к его проблемам. Сцены разыгрываются таким образом, как если бы они происходили в данный момент. Действие структурируется так, чтобы способствовать прояснению и конкретизации проблемы. Анализируются новые роли, альтернативные, аффективные и поведенческие стили, осуществляются поиск и апробирование более конструктивных моделей решения проблемы. Действия, физические движения, на которых построена психодрама, повышают возможность использования такого важного источника познания себя и других, как сигналы невербального поведения. Работа группы психодрамы проводится в форме сюжетно-ролевой игры на избираемую самими клиентами тему, которая представляет собой реальную проблему кого-либо из участников. Роли в психодраме задаются и исполняются таким образом, чтобы способствовать глубокому пониманию и решению возникшей проблемы.

Задачи психодрамы:

1. Творческое переосмысление собственных проблем и конфликтов.

2. Выработка более глубокого и адекватного самопонимания клиентом.

3. Преодоление неконструктивных поведенческих стереотипов и способов эмоционального реагирования.

4. Формирование нового адекватного поведения и новых способов эмоционального реагирования.

Психодрама способствует преодолению защитных позиций у клиента, усиливает эмоциональную вовлеченность, помогает изучению собственных проблем, достижению катарсиса и инсайта.

Классическая процедура психодрамы включает в себя 5 основных элементов:

1. Протагонист.
2. Режиссер (фасилитатор).
3. Вспомогательные "Я".
4. Зрители.
5. Сцена.

Протагонист - первый игрок (от греческих слов "protos" - первый и "agon" - борьба, игра), изображает в психодраме героя, главного исполнителя психодраматической сцены, который представляет свои проблемы. Протагонист создает образ собственной жизни. Он является главным персонажем, и на него обращены взгляды всей группы. С помощью режиссера, аудитории и специальных постановочных приемов протагонист воссоздает свою актуальную психологическую реальность, чтобы достичь инсайта и улучшить способность функционирования в реальной жизни.

Режиссер - тот, кто помогает клиенту исследовать свои проблемы. Как правило, это психолог. Его функции заключаются в организации психодраматического действия, пространства, создании атмосферы доверия, стимулировании участников к спонтанности, подготовки протагониста и всей группы к ролевой игре, выявлении проблем, переживаний клиента, комментировании, включении вспомогательных персонажей, организации обсуждения, эмоционального обмена и анализа, интерпретации происходящего. Режиссер создает в группе определенную атмосферу, распределяет роли (запускает представления, дает им определенные направления),предоставляя тем самым всем членам группы возможность перевести свои мысли и чувства на язык драматического действия. От хорошего режиссера требуются такие качества, как гибкость, способность привлечь к участию в психодраме всю группу. Режиссер в психодраме выполняет функции постановщика, аналитика, терапевта.

В роли постановщика режиссер организует работу в группе, побуждает участников к выражению их мыслей в сценических действиях. Постановщик должен быть чрезвычайно чувствительным ко всем вербальным и невербальным проявлениям психических состояний актеров психодрамы и настроения ее зрителей. Главными качествами хорошего постановщика считают творческий подход к работе, гибкость, способность вовлекать в психодраматическое действие всех без исключения членов группы.
В роли аналитика режиссер обсуждает действия всех участников психодрамы, интерпретирует их поведение, мысли и чувства. В роли аналитика руководитель группы интерпретирует и комментирует поведение каждого члена группы во время представления. Кроме того, он выделяет и анализирует общие реакции участников на отдельные эпизоды.

В роли терапевта руководитель психодраматического действия направляет его в нужное психокорректирующее русло. В роли терапевта режиссер психодрамы старается помочь участникам изменить нежелательные формы поведения. Терапевт может позволить себе сидеть в кресле, разрешая участникам вести спектакль самостоятельно, или может быть в высшей степени активным, подталкивая членов группы к действиям. Как любой руководитель режиссер может оказаться мишенью для критики со стороны группы, но, будучи в то же время членом группы, должен быть открытым для критики и не защищаться от нападок.

Вспомогательные "Я" - это клиенты, исполняющие вспомогательные роли и усиливающие функции психолога. Вспомогательные "Я" могут олицетворять значимых для протагониста людей или части его собственного "Я".

Основные функции вспомогательных "Я": сыграть роль, которая необходима протагонисту для реализации замысла; помочь понять, как протагонист воспринимает взаимоотношения с другими персонажами; сделать видимым неосознаваемые протагонистом отношения; направлять протагониста в решении проблем и конфликтов; помочь протагонисту перейти от драматического действия к реальной жизни.

Вспомогательные "Я" решают в психодраме следующие задачи:

- Изображают отсутствующих реальных или воображаемых лиц, имеющих отношение к протагонисту, и становятся носителями его переносов и проекций в психодраме.
- Являются посредниками между ведущим психодрамы и протагонистом и, как таковые, должны концентрироваться как на протагонисте и его игре, так и на ведущем психодрамы и его указаниях.
- Выполняют социотерапевтическую функцию, помогая протагонисту изображать и исследовать собственные межчеловеческие отношения, а также проводить диалог со своими жизненными партнерами. Благодаря интенсивному сопереживанию в разыгрываемой ситуации ролевая обратная связь предоставляет возможность протагонисту еще больше прояснить себе и понять изображенные в драме межчеловеческие отношения. Вспомогательное "Я" олицетворяет тех людей, которые имели особенное значение в жизни протагониста. Этих персонажей изображают в психодраме члены группы с целью усиления впечатления от межличностных отношений протагониста. Это могут быть роли властной матери, деспотичного отца, пылкого любовника, несправедливого начальника, заботливого друга и др. Хороший исполнитель роли вспомогательного "Я" должен уметь быстро в эту роль войти, точно ее исполнить. Играть он должен так, как представил роль протагонист или как подсказывает интуиция, но не так, как он сам вел бы себя в аналогичных реальных обстоятельствах.

Таким образом, вспомогательные "Я" - это участники группы, представляющие отсутствующих людей такими, какими они предстают во внутреннем мире клиента. Вспомогательные "Я" выступают в двойном качестве: являясь, с одной стороны, как бы продолжением режиссера в его взаимодействиях с клиентом, с другой - продолжением клиента, так как они помогают ему изображать его внутренние отношения к значимым другим в его жизни. Клиент-протагонист обычно сам выбирает вспомогательные "Я". Они могут быть либо другими клиентами, либо режиссером, либо зрителями.

Задача зрителей, с одной стороны, помочь протагонисту, реагируя критически или сочувственно на то, что происходит на сцене, с другой - помочь самим себе, переживая происходящее на сцене и таким образом достигая инсайта в отношении своих собственных мотивов и конфликтов. Когда сценическое действие заканчивается, зрители могут помочь протагонисту осознать его собственные проблемы, не анализируя их по стереотипу психолога, диагностирующего клинический случай, а рассказывая различные случаи из своего личного опыта, похожие на то, что происходило с протагонистом.