

# Психодрама



## Наталья Николаевна Осипова.

Психолог-практик,  
Магистр психологии,  
Действительный член ППЛ (Профессиональной  
Психотерапевтической лиги),  
Личный терапевт ППЛ (для психологов и людей помогающих  
профессий) с правом выдачи сертификатов.  
Работаю в полимодальной технике и технике юнгианского  
анализа.

### Контакты:

N.Osipova@sredaobuchenia.ru

@psy.onn инстаграм

# Преподаватель курса

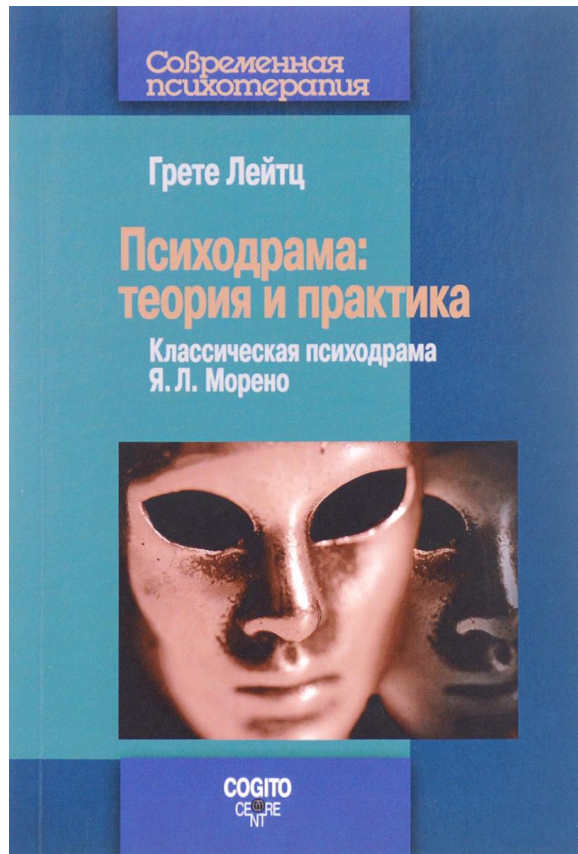


Осипова Наталья Николаевна

## КНИГИ

- “Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено” Грете Лейц
- А.А. Семенов, С.Н. Бесчетная “Психодрама - действие души”
- “Психодрама на двоих” практическое руководство под ред. А. Чеснер
- М.М. Сергиенко “Фантомы души”
- Е. Рассказова “Гештальт - подход и психодрама”
- Клод Лорен “Терапевтический театр” Экзистенциальная психодрама
- ”Психодрама крупным планом. Анализ терапевтических механизмов” Келлерман Питер
- “Игра в глубокое. Введение в юнгианскую психодраму” Барц Эллинор
- “Лечение психозов методом психодрамы” Морено Якоб Леви
- “Театр спонтанности” Автор: Морено Якоб Леви

## Материалы



## Статьи

- <https://vasileva-psy.ru/psihodrama/>

-

<https://psychologist.tips/3510-psihodrama-eto-metod-psihorapii-kak-i-zachem-on-ispolzuetsya.html>

- <https://psihodrama.ru/a181.html>



## Материалы

## Видео

1)

[https://yandex.ru/video/preview/?text=психодрама&path=wizard&parent-reqid=1632835740594644-5717360232346489976-vla1-3598-vla-l7-balancer-8080-BAL-6636&wiz\\_type=v4thumbs&filmId=10740644074159814754](https://yandex.ru/video/preview/?text=психодрама&path=wizard&parent-reqid=1632835740594644-5717360232346489976-vla1-3598-vla-l7-balancer-8080-BAL-6636&wiz_type=v4thumbs&filmId=10740644074159814754)

4

2)

<https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B0>

3) Клод Лорен

<https://www.youtube.com/watch?v=A6mluqh3vqg>



## Материалы

## Зачет

- Провести консультацию коллеги по технике психодрамы в контексте описанной коллегой трудности
- Описать суть процесса и выводы с применением психодраматических терминов:  
*протагонист, дубль, дублирование, действие, шеринг*
- объем работы без титульника 1-2 листа А4
- оформить работу (титульный лист), прикрепить в итоговое задание



## Зачет

## Метод психодрамы

- это театрализованное проигрывание проблемных ситуаций, помогающее людям лучше понимать свой внутренний мир, особенности других людей. Вместе с тем это отличный способ раскрытия творческого потенциала.

Психодрама помогает человеку изменить восприятие, самовосприятие, отношение, самоотношение, поведение.

В результате повышается продуктивность жизни личности и ее взаимоотношений.



## Суть

**Основатель метода** – американский психиатр, психолог, социолог Якоб Леви Морено.

1921 год считается годом рождения психодрамы: именно тогда Морено создал проект под названием «Театр Спонтанности» и стал применять драматическое действие в качестве психотерапевтического метода.

Сам ученый воспринимал психодраму не только как метод психотерапии и творчества, но и как отдельную форму искусства, философию жизни.

Теория психодрамы – одна из самых неопределенных в психологии.

Основатель не оставил четких инструкций, описаний, тезисов, положений, правил. Не существует даже общего определения для термина «психодрама». Попытки изучить метод, структурировать теорию продолжаются до сих пор.



Якоб Леви Морено





## Структура психодрамы

Основатель метода выделял три главных компонента успешной социодрамы:

- теория ролей,
- теория спонтанности,
- социометрия.

# ЗАГОЛОВОК

## В теории психодрамы роль – это:

- привычное поведение человека;
- опыт, состоящий из личных, общественных и культурных элементов;
- форма поведения, функционирования, которую человек принимает в конкретный момент времени в ответ на определенную ситуацию.

## Теория ролей





Люди и в реальной жизни играют множество ролей.  
Морено разделил их на категории:

- **Психосоматические:** все, что связано с телом. Например, роль человека, поедающего пищу.
- **Психические:** все, что определяет эмоции и состояния. Например, роль страдальца.
- **Социальные** роли. Характеризуют поведение человека в отношениях с другими людьми
- **Интегративные** роли. Подразумевают все, что находится на духовном, надындивидуальном уровне. Например, роль любящего человека, верующего, создающего.

# Теория ролей

В норме ***человек играет каждую из названных ролей.***  
 Меняется только соотношение и выраженность ролей.

Но развиваются они постепенно, вместе с развитием человека.

Скачки с одного уровня на другой вызывают личностные деформации, патологии.

**Некоторые роли консервируются и становятся стереотипным для личности поведением.**

# Теория ролей



Креативность, реакция на новые условия или новая реакция на старые ситуации.

Это энергетический порыв, который или выходит, или подавляется.

Психодрама учит конструктивному выражению спонтанности и контролю над ней.

Речь идет о творчестве во всех его проявлениях, в том числе творческом подходе к жизни.



# Теория спонтанности



Метод определения характера взаимоотношений в группе, симпатий и антипатий. Результат обследования – социограмма, или психологический портрет группы.

# Социометрия

Название  
презентации



**ОБУЧЕНИЕ**

Урок №1



**ПАПА**

**МАЧЕХА**



**ДРУГ.**

**Я**



**МУЖ**



**ПОДРУГА  
Н.**

**ПОДРУГА К..**

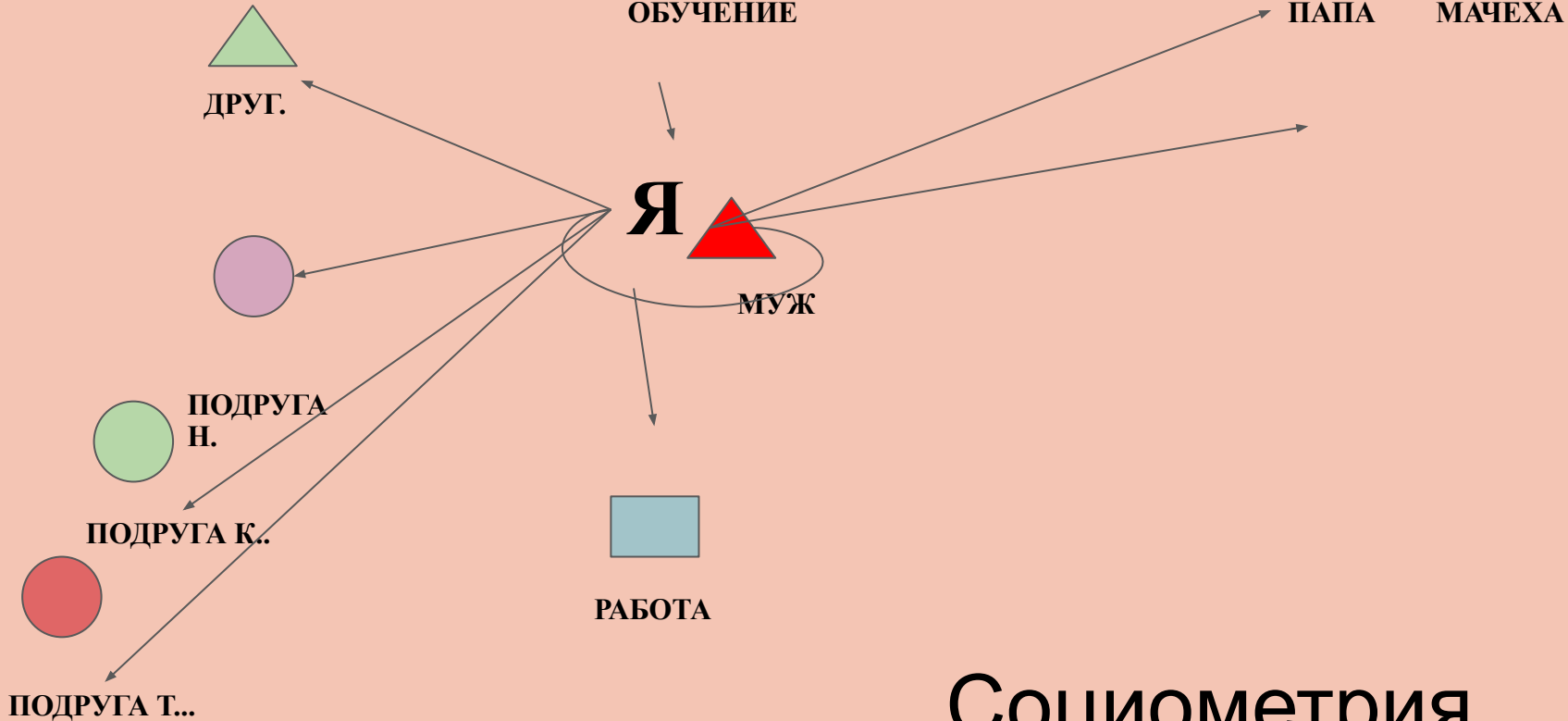


**ПОДРУГА Т...**



**РАБОТА**

**Социометрия**



# Типы взаимоотношений с позиции психодрамы



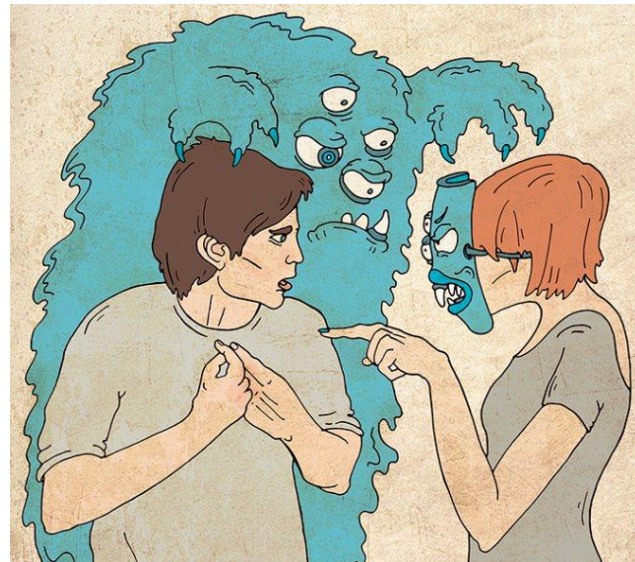
**Теория психодрамы рассматривает три типа взаимоотношений: перенос, эмпатия, теле:**

**Перенос** подразумевает наделение другого человека своими негативными, нежелательными качествами. Восприятие другого человека в этом случае неадекватно.

**Эмпатия** (вчувствование) подразумевает умение вообразить себя в роли другого человека. Задействован когнитивный и эмоциональный компонент. Достигается эмпатия путем проигрывания роли другого. Это помогает увидеть ситуацию глазами другого человека.

**Теле** – адекватное восприятие участниками друг друга, взаимопонимание, взаимное чувствование. Понимание тяги или отторжения друг от друга.

Признак психического здоровья – адекватное самовосприятие, восприятие других и их отношения к человеку, взаимодействие с другими, основанное на эмпатии и теле.



Перенос



**Психодраму можно проводить как индивидуальную терапию, но лучше использовать этот метод для групповой работы.**



Практика психодрамы

Подпись к картинке



## ***Условия проведения***

**Оптимальная численность группы – 6-9 человек. Однако известны случаи успешной практики в залах численностью до 100 человек.**

**Состав группы лучше делать «разношерстным». Вместе с тем нужно быть внимательным к мелочам, предотвращать возможные проблемы, вызванные большой разницей в возрасте, социальном статусе или психическом состоянии.**

**Однородность состава оправдана только в группах узкой направленности, например, для анонимных наркоманов. В остальных случаях гетерогенность помогает максимально реально воссоздавать ситуации общества.**

**Продолжительность одного занятия и курса устанавливается индивидуально, но в любом случае важна регулярность, системность.**

**Выбирая временные рамки, нужно помнить о сохранении чувства групповой сплоченности, актуальности переживаний от предыдущего сеанса, возможности решить все групповые и частные проблемы.**

**Усредненный вариант терапии: встречи один раз в неделю, длина сеанса – 1,5-2 часа.**





***Индивидуально определяется тип группы:***

**полностью открытая,  
полностью закрытая,  
с возможностью выхода,  
с возможностью входа,  
с невозможностью выхода,  
с невозможностью входа.**



**Важно общение на «ты», употребление настоящих имен.**



Кроме того, обязательно соблюдение двух главных принципов занятий:  
**конфиденциальность и  
безоценочность суждений.**



**Нельзя выносить информацию за пределы группы, нельзя оценивать слова и действия участников.**

**В процессе занятий случайные участники должны стать единым социальным организмом, коллективом.**

**Задача организатора – создать атмосферу доверия, открытости, взаимопомощи.**

**В связи с этим важна регулярная проработка групповых проблем, рефлексия, социометрия, анализ социограммы.**

# Должности и элементы



Классическая психодрама выделяет 5 компонентов:  
**протагонист,**  
**ведущий,**  
**вспомогательные «я»,**  
**зрители,**  
**сцена.**



# Должности и элементы



**Протагонист** – главный субъект занятия.

Проблемы этого участника разбираются в первую очередь.

Сам член группы, удостоившийся роли протагониста, является одновременно актером, режиссером, драматургом.

С помощью других участников он воспроизводит личный опыт, разбирается в себе и своем окружении.

Ограничение только одно: не оказывать физического влияния на других участников.

В остальном – полная свобода творчества.



# Должности и элементы

**Руководитель**, (директор) организатор группы.

Побуждает к активности, направляет, помогает.

Он терапевт, режиссер, катализатор одновременно.

Руководитель наблюдает, оценивает, планирует, организует игры и сцены.



# Должности и элементы

**Вспомогательные «я»** – участники, которых протагонист выбрал для воплощения ролей в своем сценарии.

Вспомогательные «я» выступают в роли психотерапевтов, посредников между ведущим и протагонистом, реальных или воображаемых людей, в том числе проекций и переносов протагониста.

Они импровизируют, но направление движения диктует протагонист и ведущий.



## Должности и элементы

**Зрители** – участники, которые не задействованы в играх.

Они просто наблюдают со стороны.

**Сцена** – место, на котором разворачивается действие.

Правил опять же нет: нарисованный мелом круг, полукруг из людей или стульев, реальная сцена в театре.



# Должности и элементы

# Личность ведущего

**Ведущий** – постоянное лицо.

В отдельных случаях выбираются два ведущих, которые договариваются между собой о распределении работы. Не каждый человек подходит для этой роли.

Спонтанность и творчество приводят к личностным изменениям. Ведущий должен сам обладать этими качествами и побуждать к спонтанности и творчеству других участников.





## Требования к личности ведущего:

знание и понимание теории психодрамы, ее методов;  
искренность;  
открытость;  
мужественность, решительность;  
креативность;  
богатая фантазия;  
способность быстро и адекватно реагировать на  
непредвиденные ситуации;  
видение потенциала группы, позитивное отношение, стойкость  
убеждений;  
уверенность в себе и успехе группы;  
умение воодушевить, вдохновить;  
лидерские качества;  
умение располагать к себе, побудить рассказать что-то тайное;  
чувство юмора;  
способность поддерживать, стимулировать, провоцировать;  
склонность к риску.





# Фазы психодрамы





*Каждый сеанс имеет 3 составляющие:*

**разогрев  
действие  
шеринг**



**Разогрев** подразумевает создание доверительной атмосферы, упражнения на сплочение группы, настрой участников на обсуждение личных проблем.

На этом этапе члены группы определяют, о чем сегодня хотят поговорить.



**Действие.** Основная часть подразумевает определение сцены и темы, выход протагониста на сцену, подбор конкретной ситуации из недавно случившихся, обсуждение ожиданий от работы, саму игру.



**Шеринг** – обсуждение, рефлексия, обмен эмоциями, чувствами, переживаниями, ассоциациями.

Важно избегать суждений, интерпретаций всего происходящего.

На этом этапе протагонист выходит из роли, приобретает эмоциональное равновесие, понимает, что он не одинок в проблеме.

Другие участники также понимают распространенность своих трудностей.

Шеринг обязательно проводится в кругу.

Последний этап способствует дополнительному сплочению группы.



# Техники психодрамы

## Дублирование.

Участники из числа зрителей иногда включаются в игру, изображают альтер эго главного героя.

Озвучивают подавляемые мысли, чувства, эмоции, желания.

Протагонист подтверждает или отрицает сказанное.

Если подтверждает, то самостоятельно повторяет слова дублера.





## Зеркало.

Протагонист становится наблюдателем, а на его роль выбирается другой участник из второстепенных «я».

Он копирует поведение, речь, мимику, жесты, позы протагониста.

С позволения или по инициативе ведущего заостряет внимание на некоторых особенностях протагониста. Тот, в свою очередь, имеет возможность посмотреть на себя со стороны, самостоятельно разобраться в проблемах, ошибках.



## Обмен ролями.

На некоторое время протагонист меняется ролями с кем-то из вспомогательных «я».

Меняться можно неоднократно.

Это помогает протагонисту прочувствовать другого человека, увидеть мир его глазами и понять свое отношение.





**Это лишь базовые техники.**

В современной практике их намного больше,  
допускается комбинирование методов.

Каждая техника обладает своими особенностями  
проведения и противопоказаниями.

Использовать психодраму вправе человек, имеющий  
соответствующее образование, хорошо разбирающийся  
в теории и практике.



# Похожие направления

**PlayBack** театр – театр, где зрители рассказывают свои истории, а актеры тут же спонтанно проигрывают их на сцене.



Такое новое направление арт-терапии, как **драматерапия** сейчас набирает обороты и очень широко используется в повседневной жизни.

