

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

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..

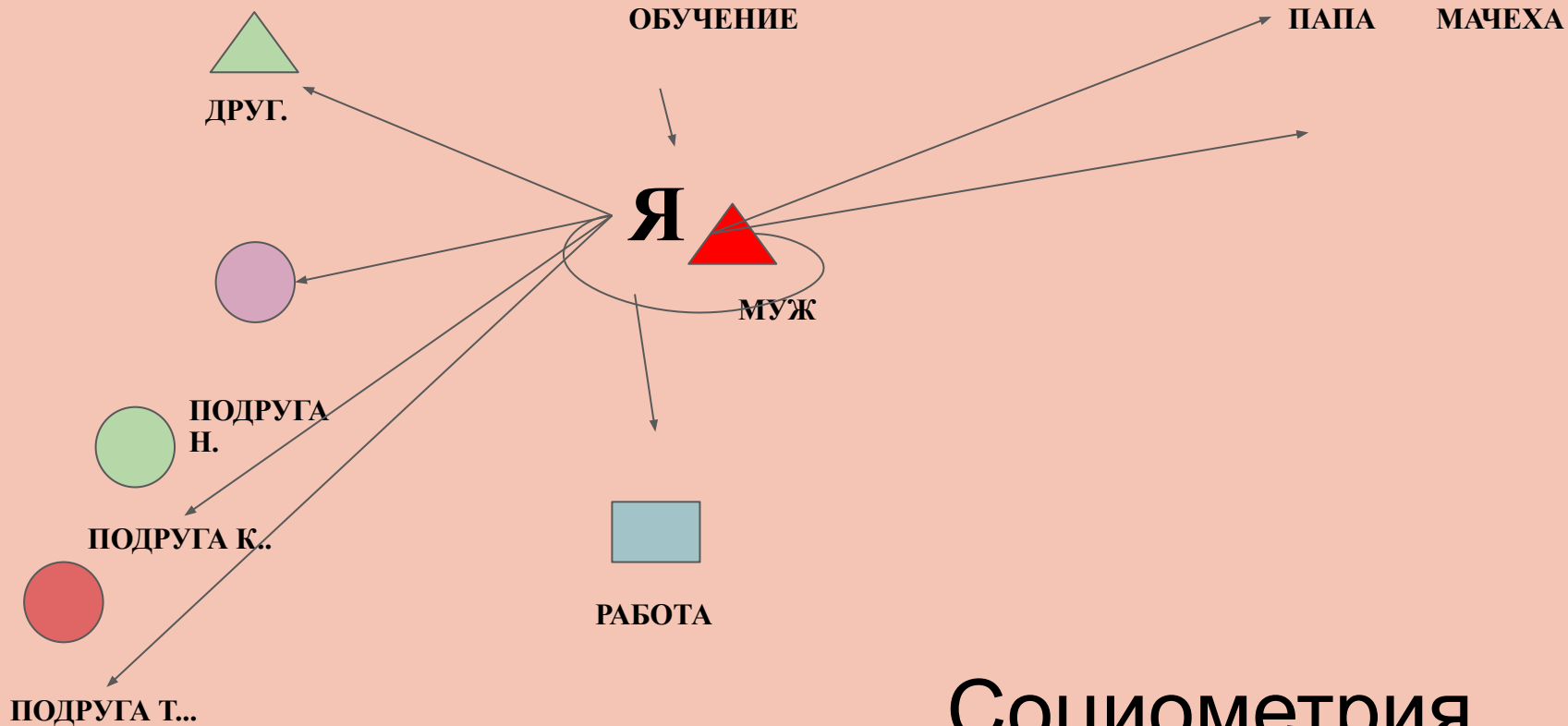


ПОДРУГА Т...



РАБОТА

Социометрия



Типы взаимоотношений с позиции психодрамы

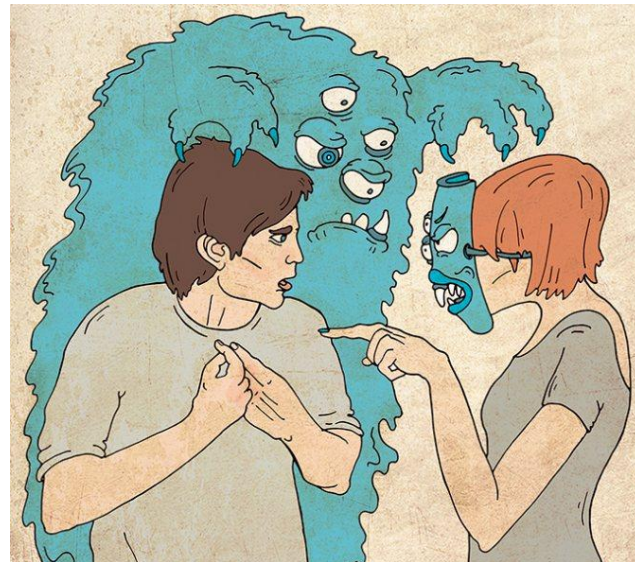
Теория психодрамы рассматривает три типа взаимоотношений: перенос, эмпатия, теле:

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.

