

# ДРАМАТЕРАПИИ

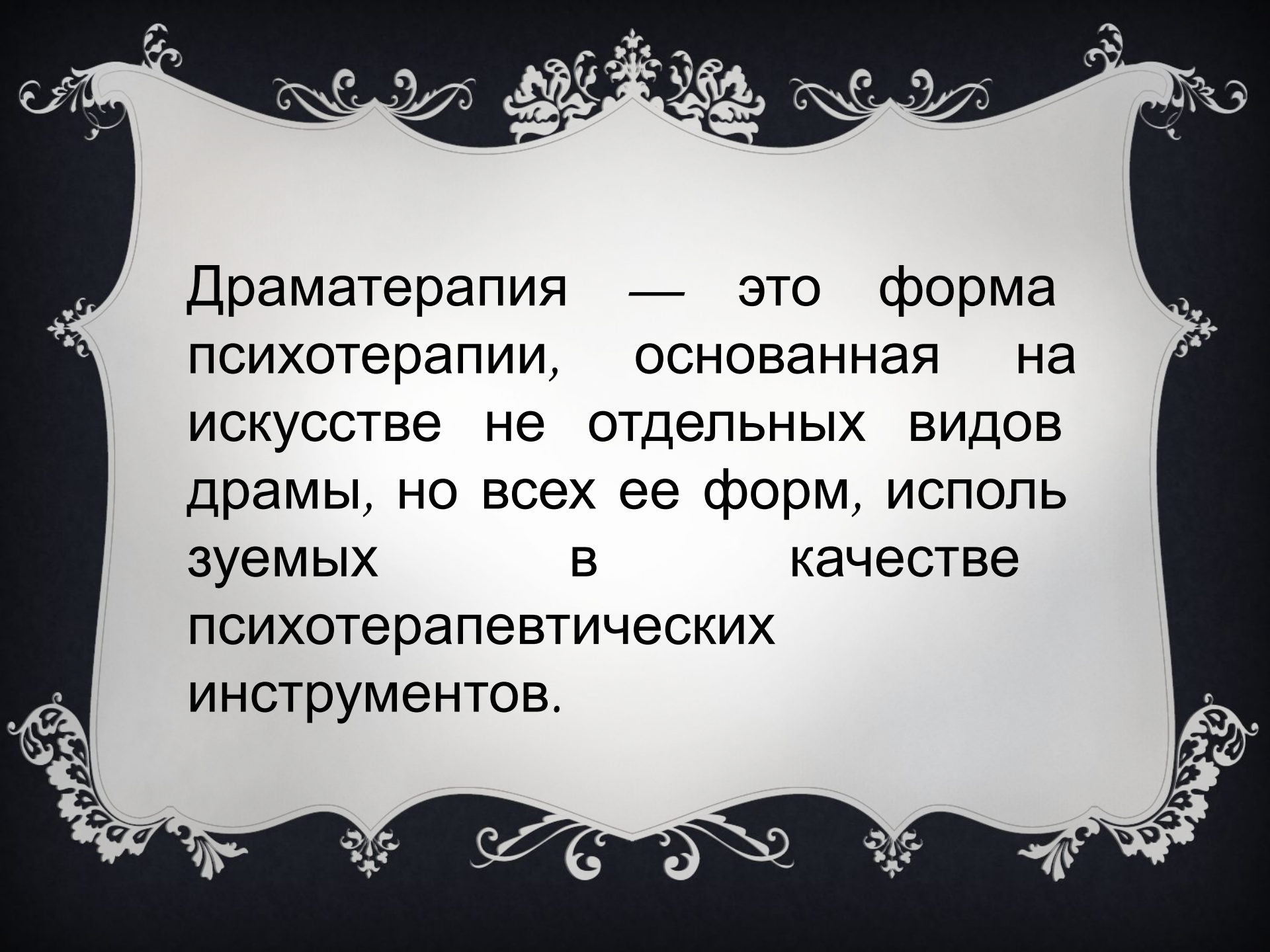
Я



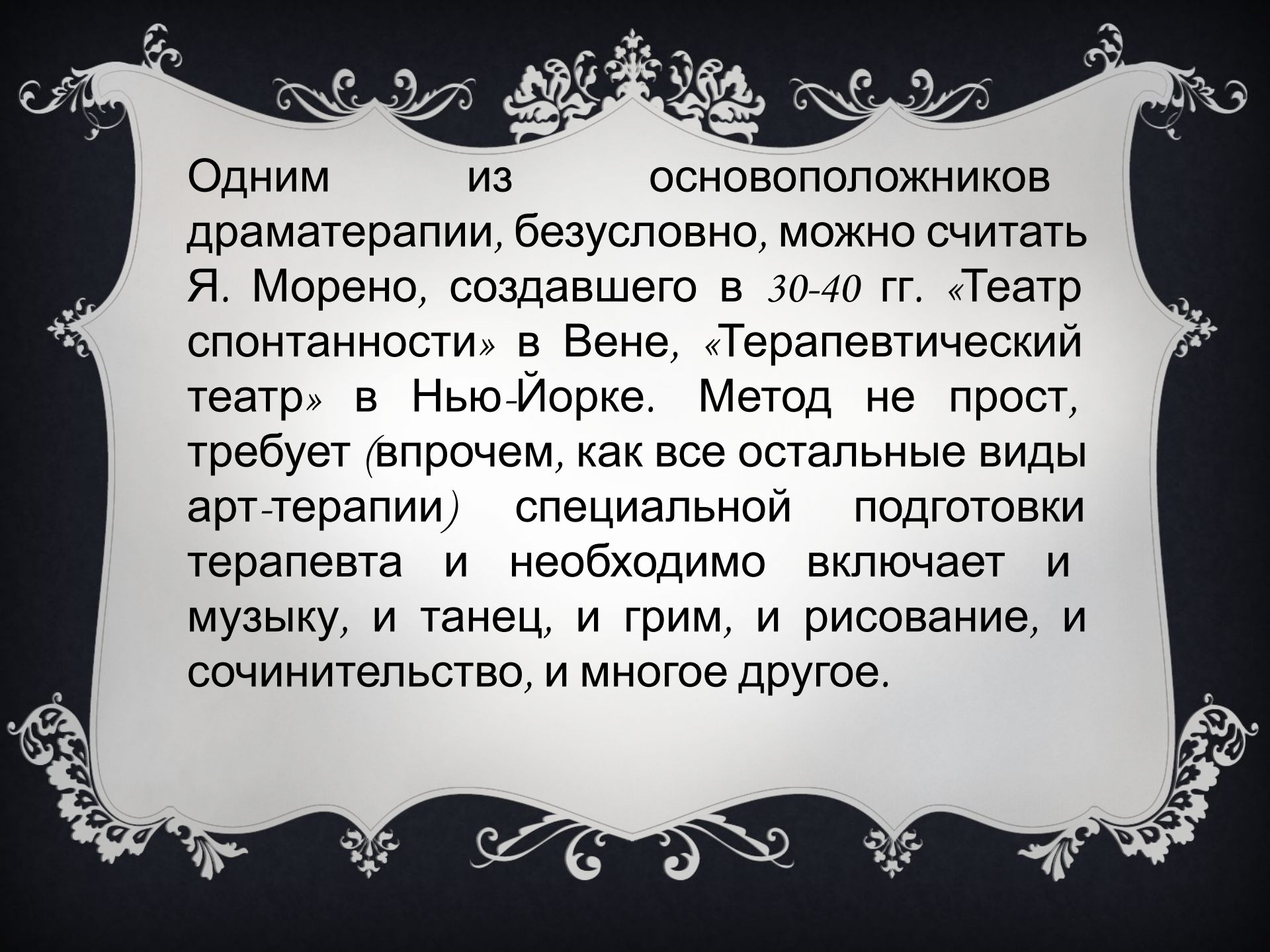
Весь мир – театр,  
А люди в нем актеры



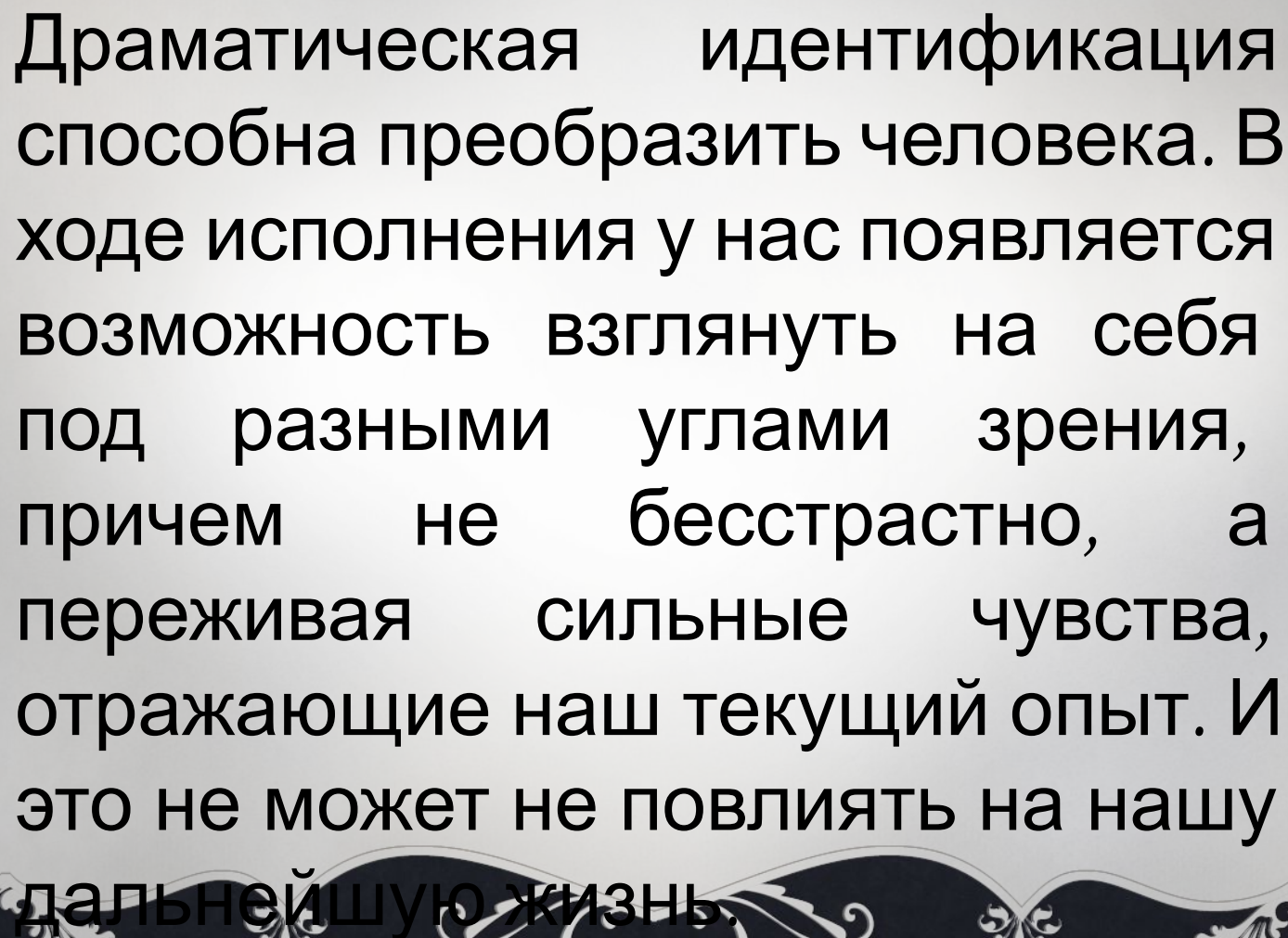
Драма (греч. *drama*) — "действие" совершающееся. Она изображает, как правило, частную жизнь человека и его конфликт с обществом. При этом акцент часто делается на общечеловеческих противоречиях, воплощённых в поведении и поступках конкретных персонажей.



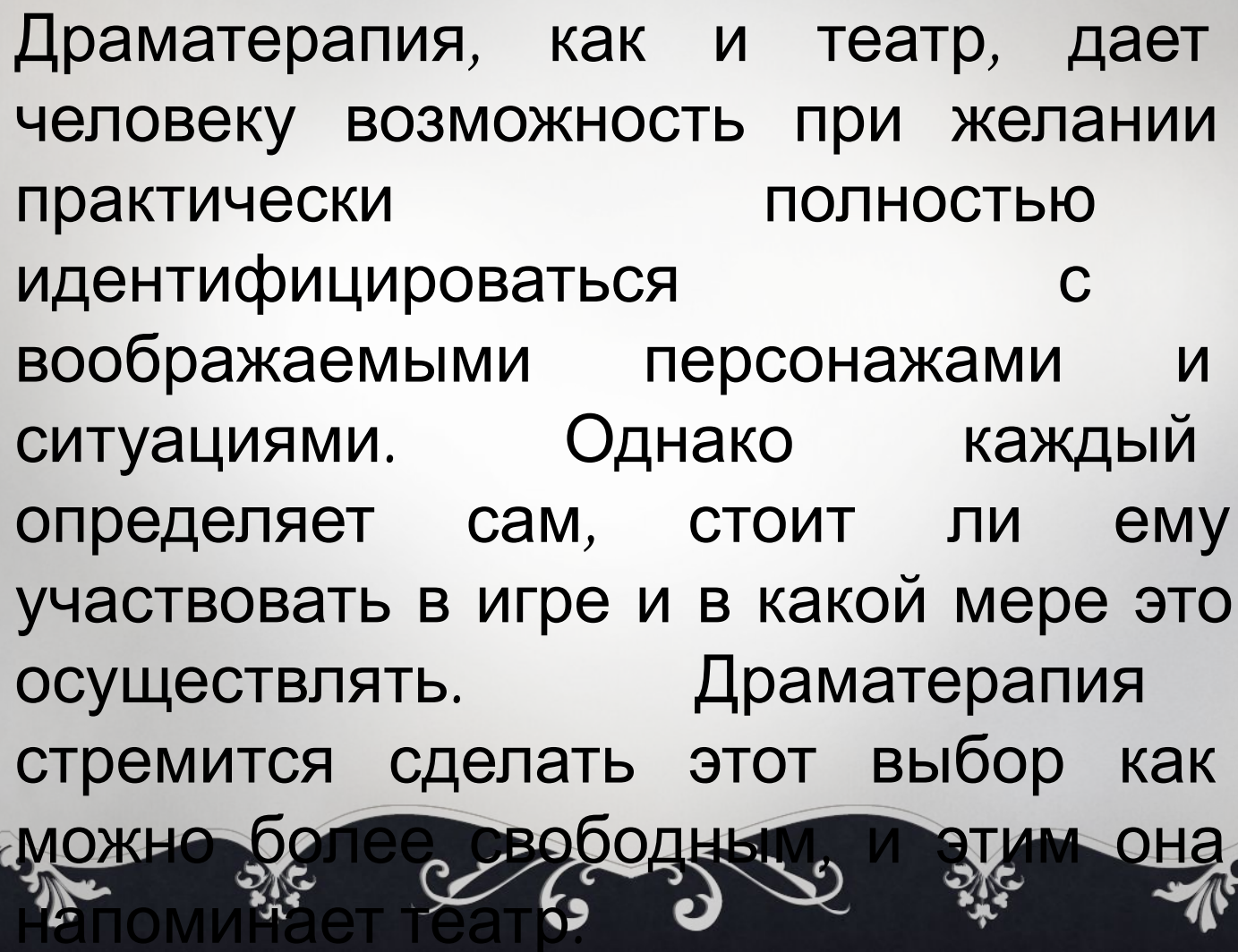
Драматерапия — это форма психотерапии, основанная на искусстве не отдельных видов драмы, но всех ее форм, используемых в качестве психотерапевтических инструментов.



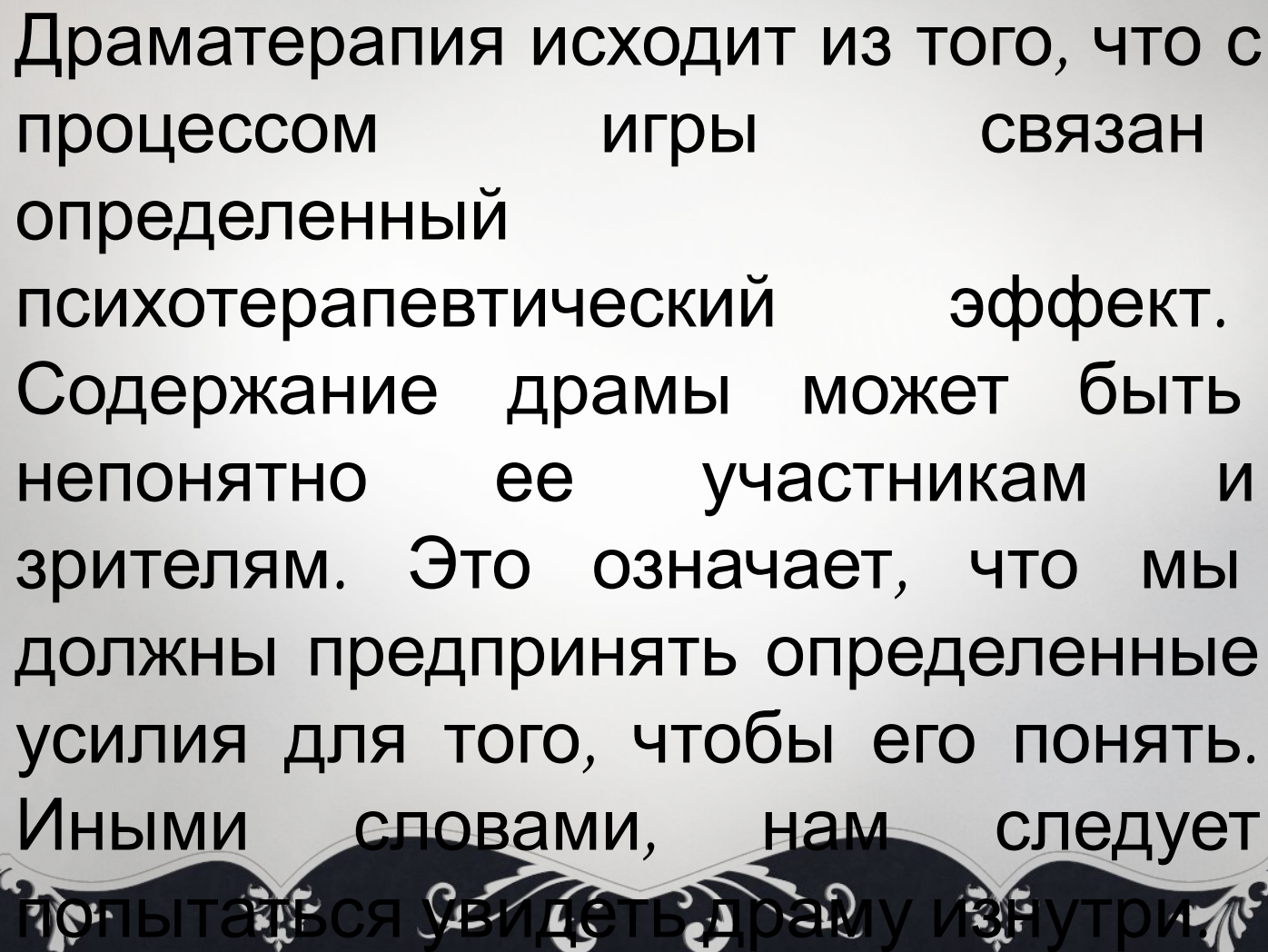
Одним из основоположников драматерапии, безусловно, можно считать Я. Морено, создавшего в 30-40 гг. «Театр спонтанности» в Вене, «Терапевтический театр» в Нью-Йорке. Метод не прост, требует (впрочем, как все остальные виды арт-терапии) специальной подготовки терапевта и необходимо включает и музыку, и танец, и грим, и рисование, и сочинительство, и многое другое.



Драматическая идентификация способна преобразить человека. В ходе исполнения у нас появляется возможность взглянуть на себя под разными углами зрения, причем не бесстрастно, а переживая сильные чувства, отражающие наш текущий опыт. И это не может не повлиять на нашу дальнейшую жизнь.

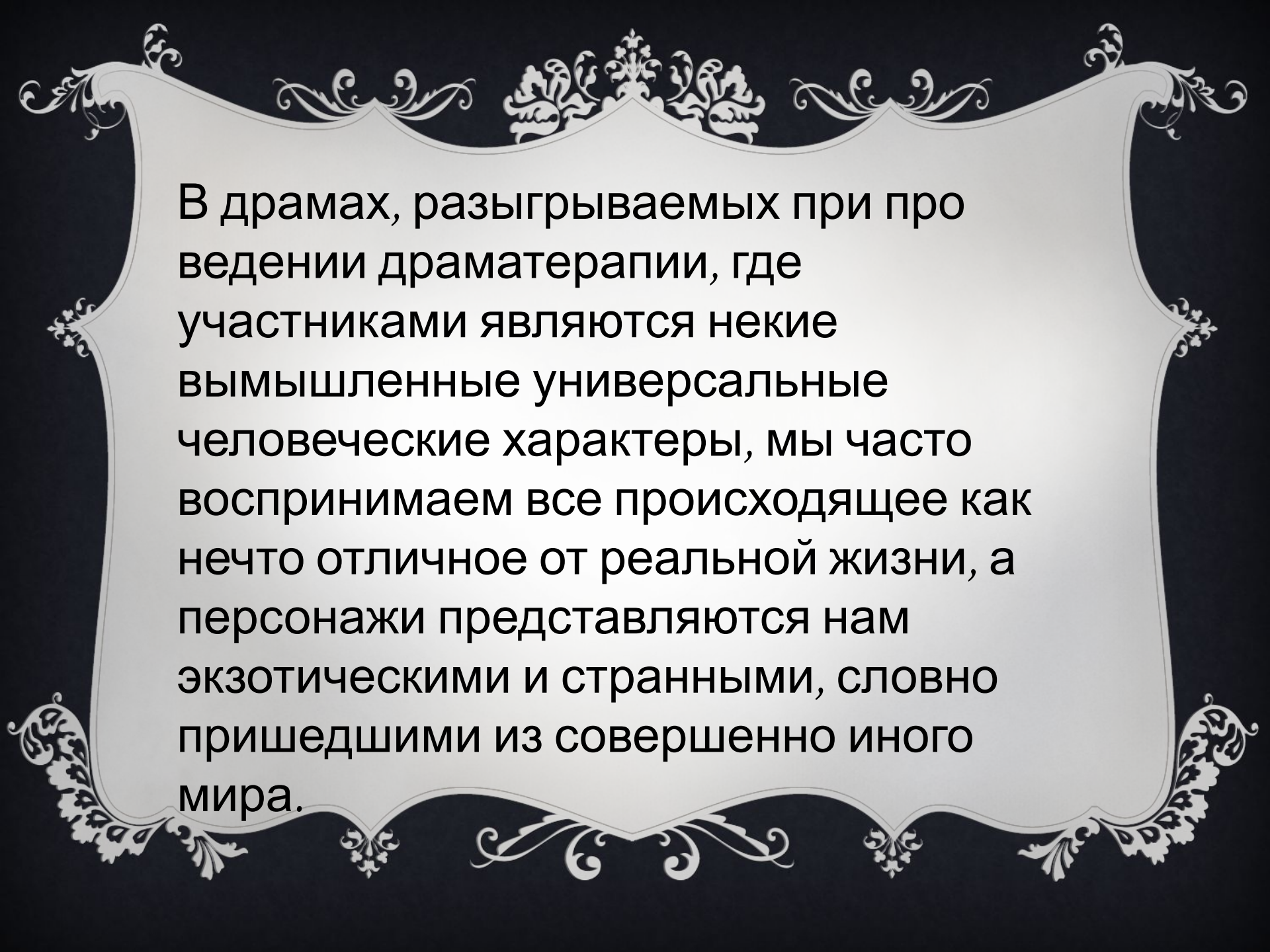


Драматерапия, как и театр, дает человеку возможность при желании практически полностью идентифицироваться с воображаемыми персонажами и ситуациями. Однако каждый определяет сам, стоит ли ему участвовать в игре и в какой мере это осуществлять. Драматерапия стремится сделать этот выбор как можно более свободным, и этим она напоминает театр.




Драматерапия исходит из того, что с процессом игры связан определенный психотерапевтический эффект. Содержание драмы может быть непонятно ее участникам и зрителям. Это означает, что мы должны предпринять определенные усилия для того, чтобы его понять. Иными словами, нам следует попытаться увидеть драму изнутри.





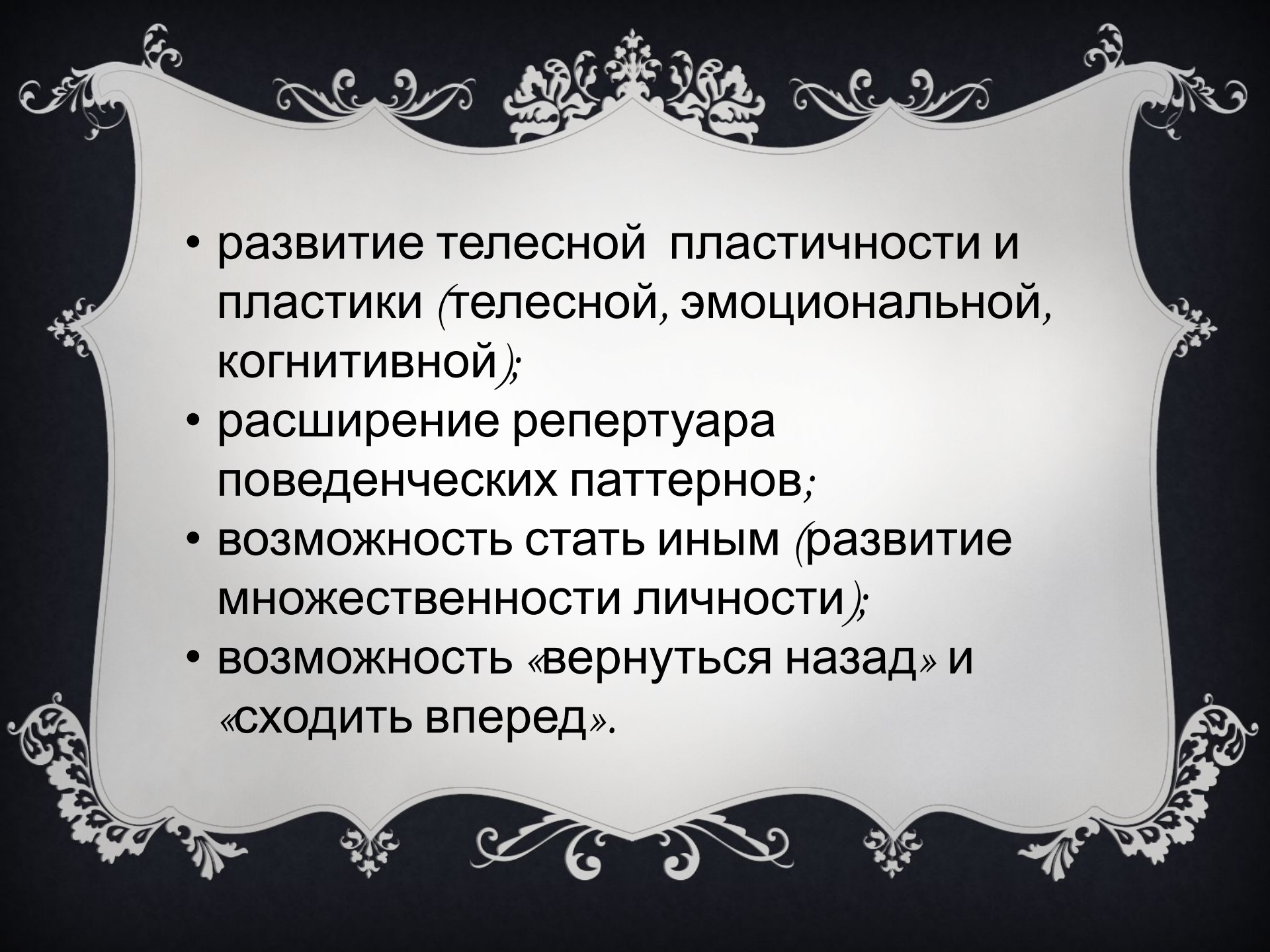
В драмах, разыгрываемых при проведении драматерапии, где участниками являются некие вымышленные универсальные человеческие характеры, мы часто воспринимаем все происходящее как нечто отличное от реальной жизни, а персонажи представляются нам экзотическими и странными, словно пришедшими из совершенно иного мира.



**Сила драматерапии  
заключается в том, что  
драма представляет собой  
концентрацию  
фундаментального  
человеческого опыта.**

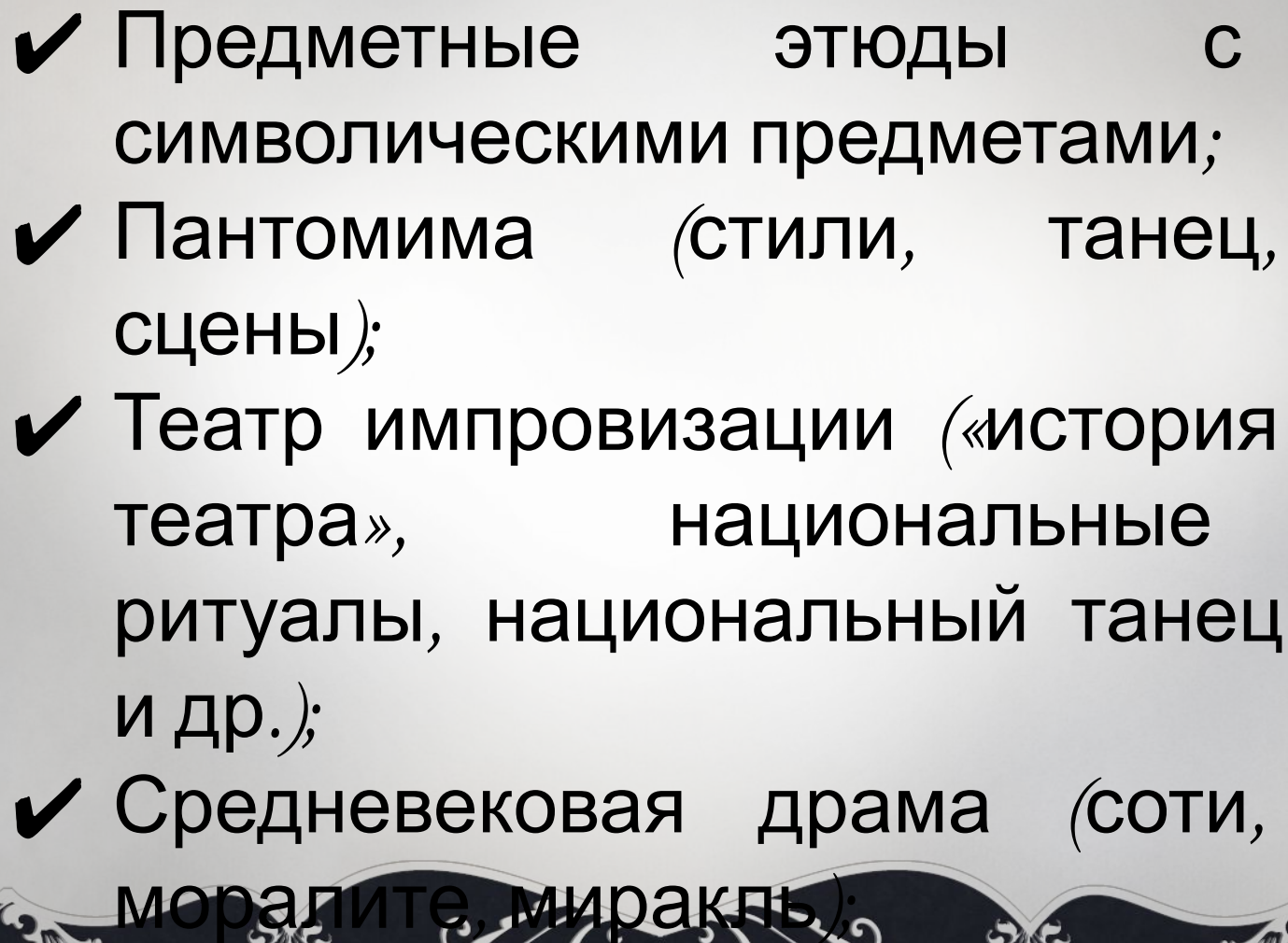
## Психотерапевтические задачи драмотерапии:

- осознание своих телесных и поведенческих паттернов;
- развитие спонтанности и импровизационности;
- развитие и совершенствование способности к «режиссуре» собственной жизни;
- возможность «переиграть» жизненные сценарии и паттерны.

- 
- развитие телесной пластичности и пластики (телесной, эмоциональной, когнитивной);
  - расширение репертуара поведенческих паттернов;
  - возможность стать иным (развитие множественности личности);
  - возможность «вернуться назад» и «сходить вперед».

## **Основные техники драматерапии:**

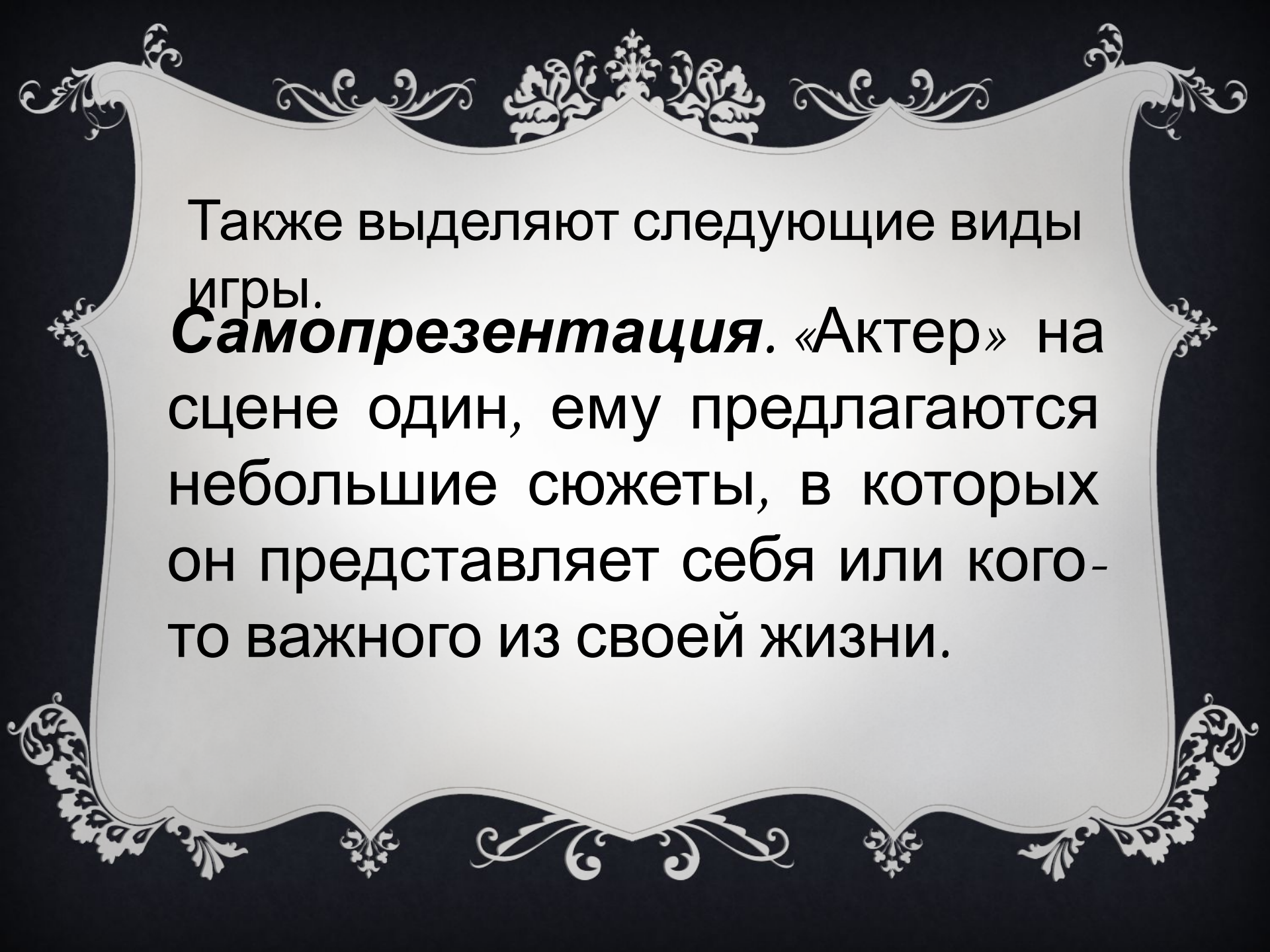
- ✓ Сценическая пластика (поклоны, перформансы, пластические этюды, характерные пластические этюды, «стоп-кадр», минипантомимы «руки – ноги» и пр.);
- ✓ Работа с оружием (сценическое фехтование);
- ✓ Работа с голосом (озвучки и т.п.);
- ✓ Сценический танец (менуэт, фламенко, ирландские танцы и т.п.);
- ✓ Беспредметные этюды;

- 
- ✓ Предметные этюды с символическими предметами;
  - ✓ Пантомима (стили, танец, сцены);
  - ✓ Театр импровизации («история театра», национальные ритуалы, национальный танец и др.);
  - ✓ Средневековая драма (соти, моралите, миракль);

- ✓ Драматизация сказки, мифа, легенды;
- ✓ Драматизации снов, фантазий, страхов;
- ✓ Сценическая пластика и ее использование в психотерапии.

Варианты сценической пластики:

сценическое фехтование (работа с оружием), пантомимика, сценическое движение, варианты актерских этюдов, «стоп-кадр», пластические импровизации, сценический танец, «поклоны».

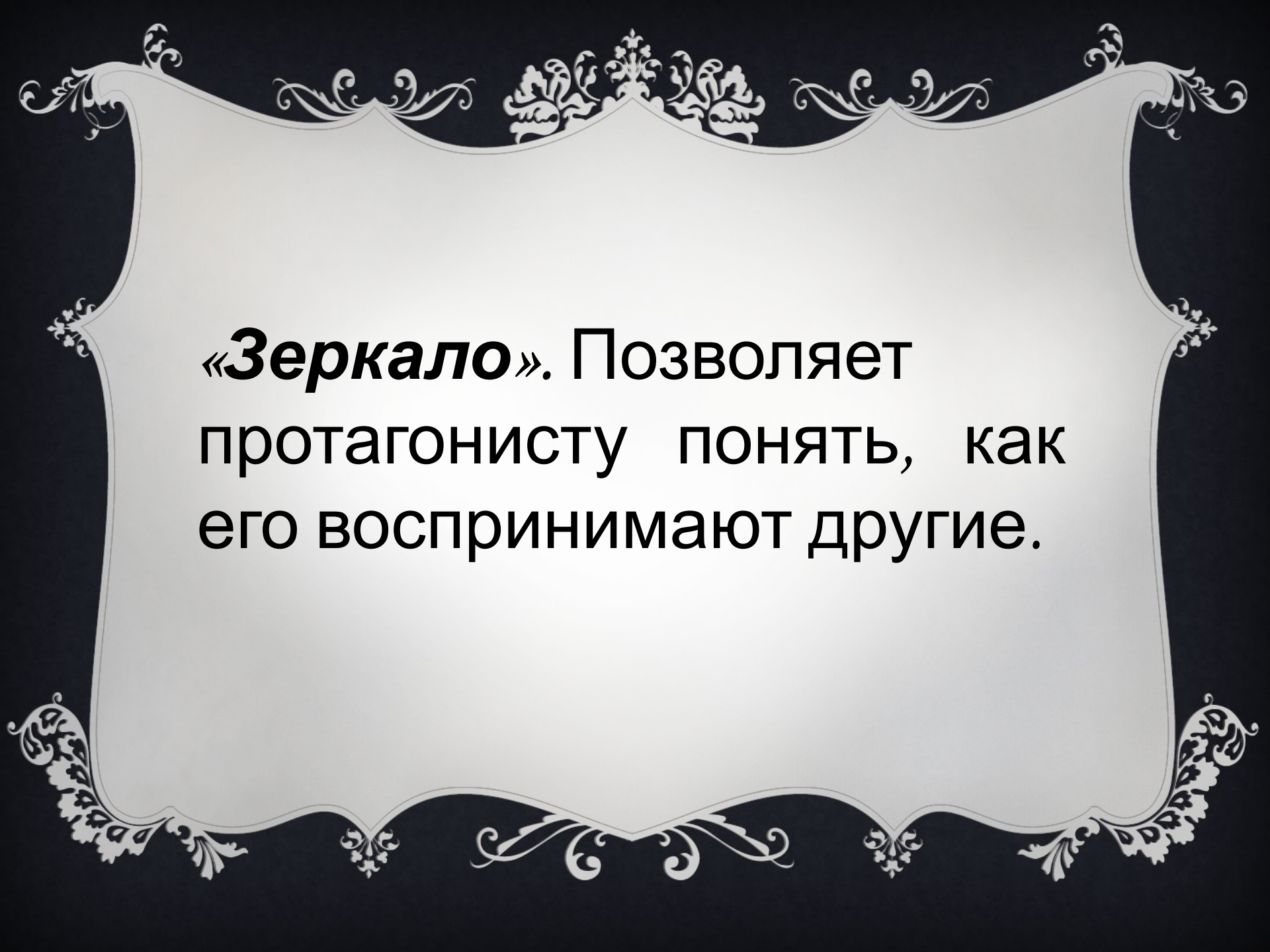


Также выделяют следующие виды  
игры.

**Самопрезентация.** «Актер» на сцене один, ему предлагаются небольшие сюжеты, в которых он представляет себя или кого-то важного из своей жизни.

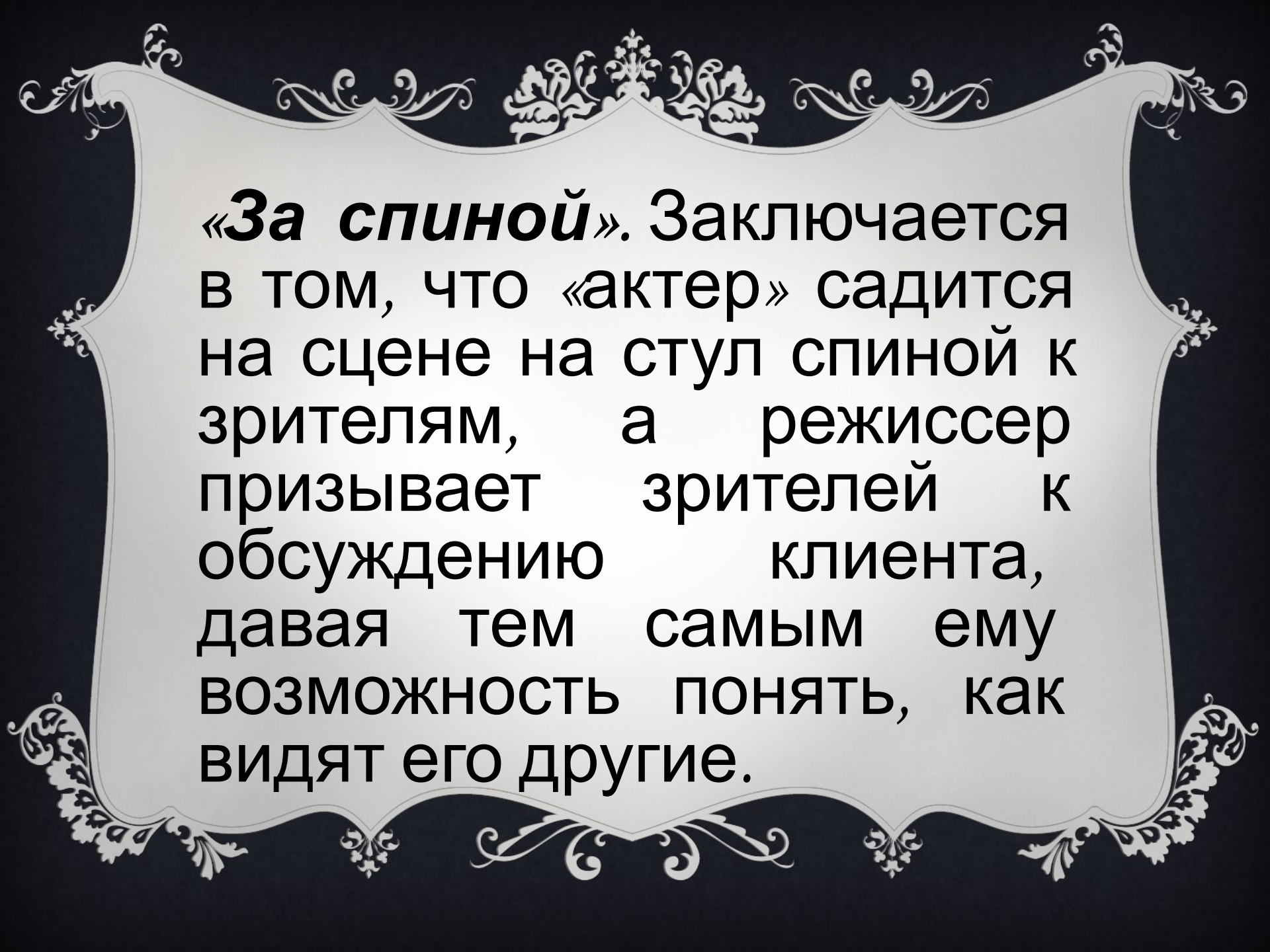


**Обмен ролями.** «Актеру» предлагается сыграть роль какой-нибудь другой ключевой в его жизни фигуры, а другой актер (или сам психолог) играет «актера».

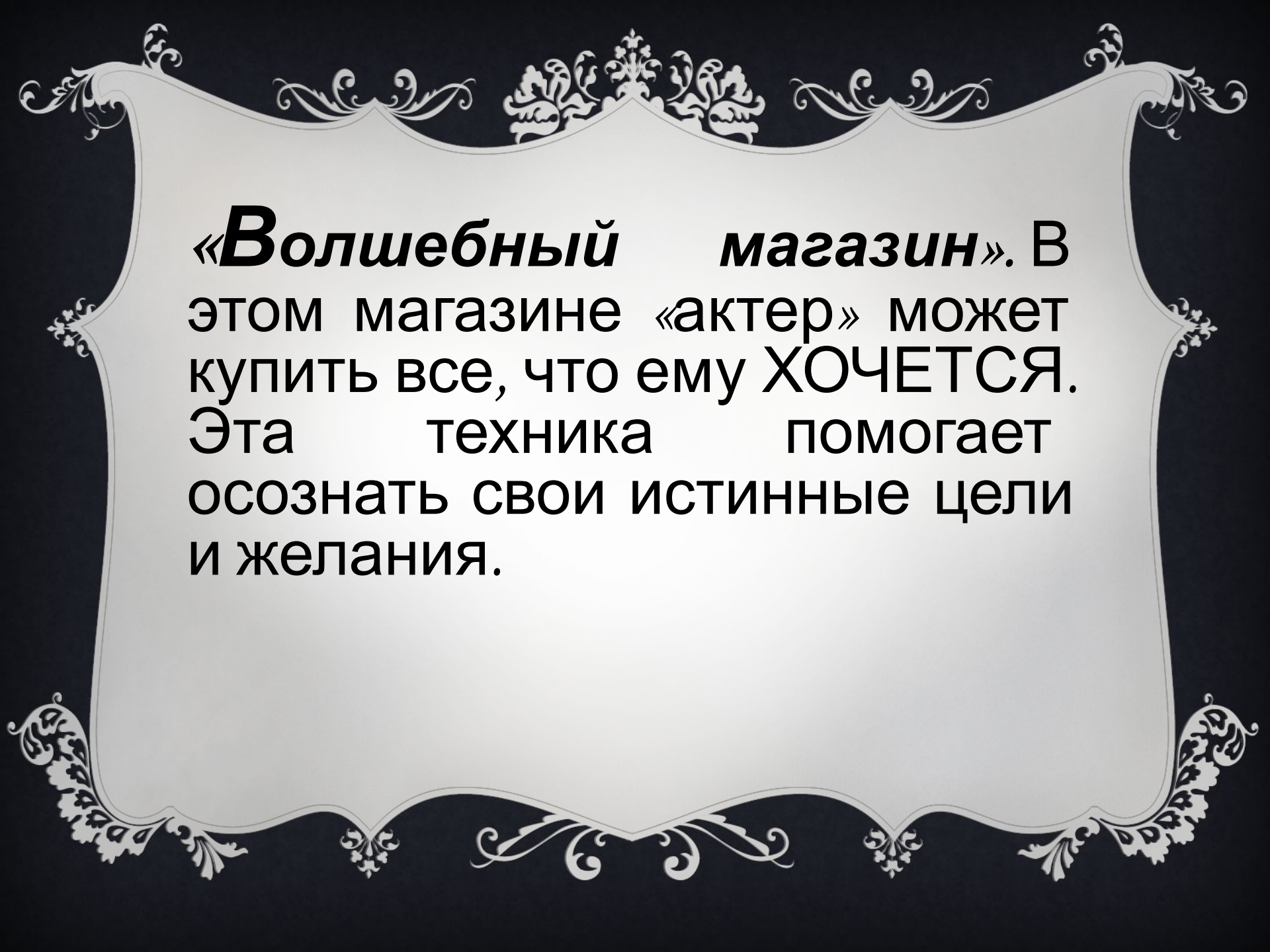


**«Зеркало».** Позволяет  
протагонисту понять, как  
его воспринимают другие.

**Проигрывание.** Разыгрываются возможные в будущем жизненные ситуации. Участники должны представить себе, что произошло бы, если реально драматизируемая ими проблемная ситуация оказалась иной, чем она есть на самом деле, или разрешилась каким-нибудь другим способом.



**«За спиной».** Заключается в том, что «актер» садится на сцене на стул спиной к зрителям, а режиссер призывает зрителей к обсуждению клиента, давая тем самым ему возможность понять, как видят его другие.

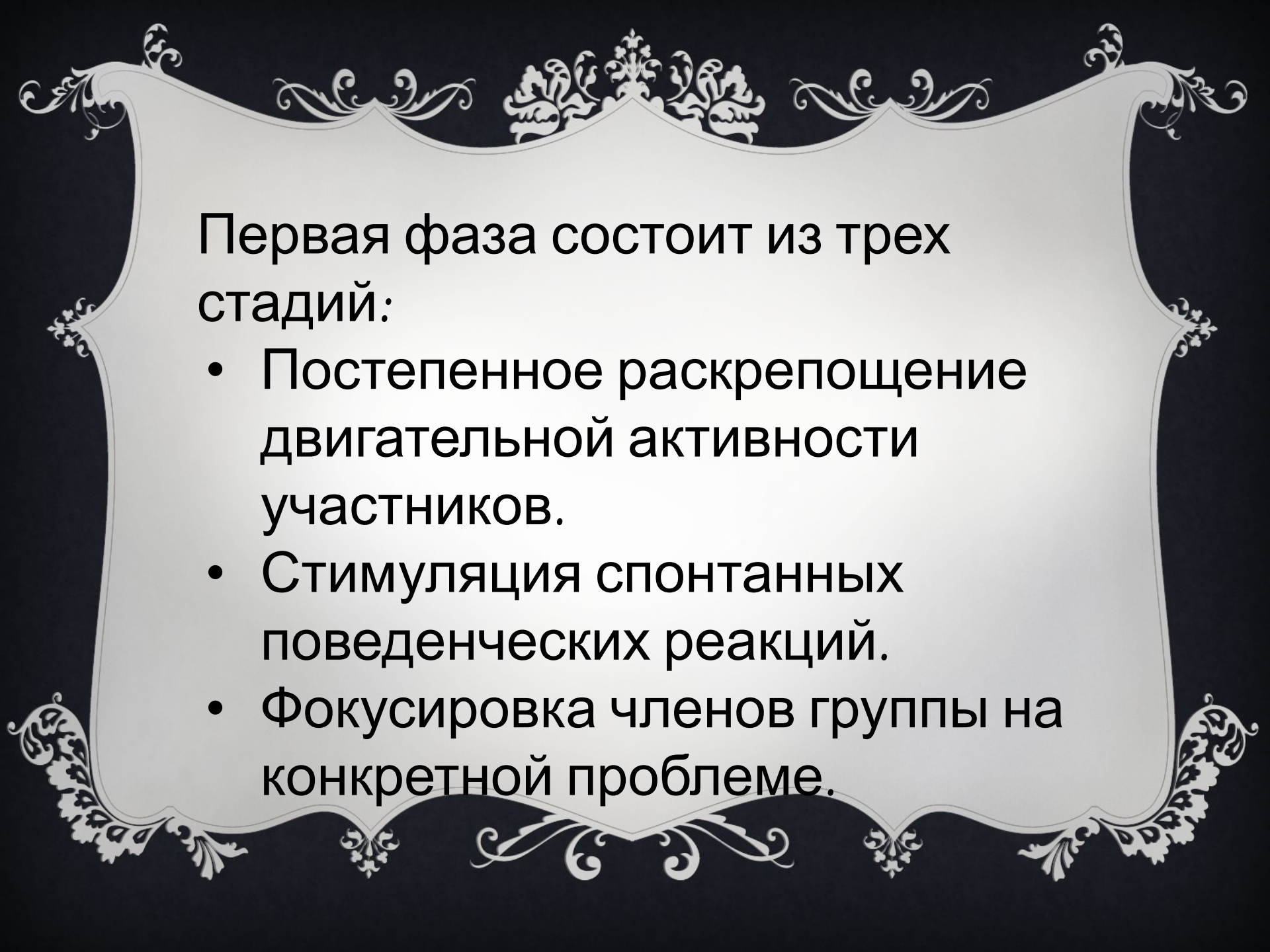


**«Волшебный магазин».** В этом магазине «актер» может купить все, что ему **ХОЧЕТСЯ**. Эта техника помогает осознать свои истинные цели и желания.

Оптимальная продолжительность сеанса психодрамы — 45–50 минут. В реальности встречи могут быть короче или длиннее, и протяженность сеансов зависит от остроты, сложности проблем клиента, от его реакции. Примерные рамки сеанса: от 15–20 минут до 4 часов.

Отечественные исследователи в основном используют деление действия психодрамы, предложенной Осиповой:

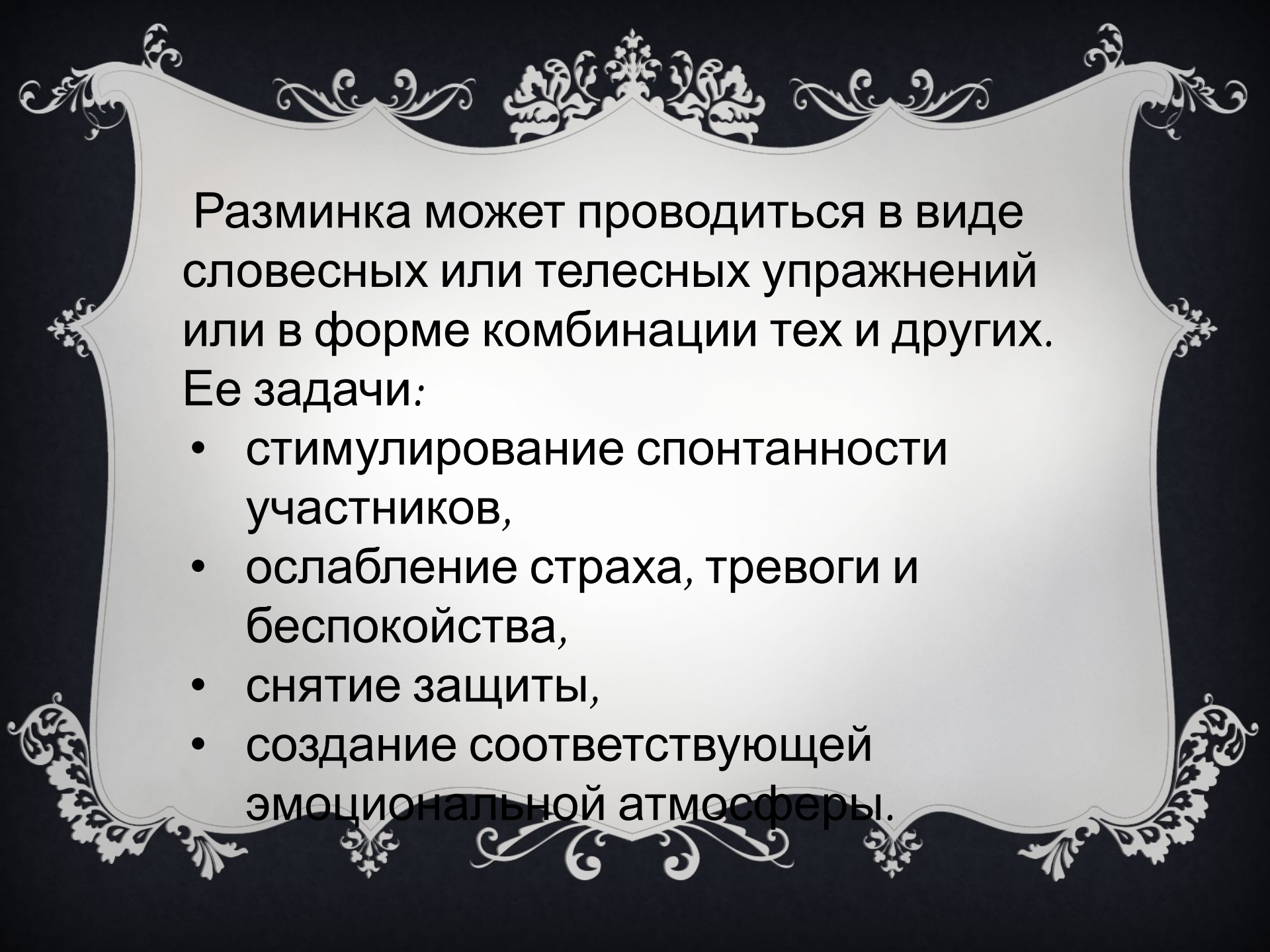
1. Разогрев и разминка.
2. Драматическое действие.
3. Обсуждение (предоставление обратной связи и эмоциональный обмен). Во время 1-й фазы происходят вывод протагониста, получение материала для дискуссии, предварительное обсуждение проблемы и самой ситуации с протагонистом, подготовка протагониста и других участников, организация пространства для психодраматического действия.



Первая фаза состоит из трех стадий:

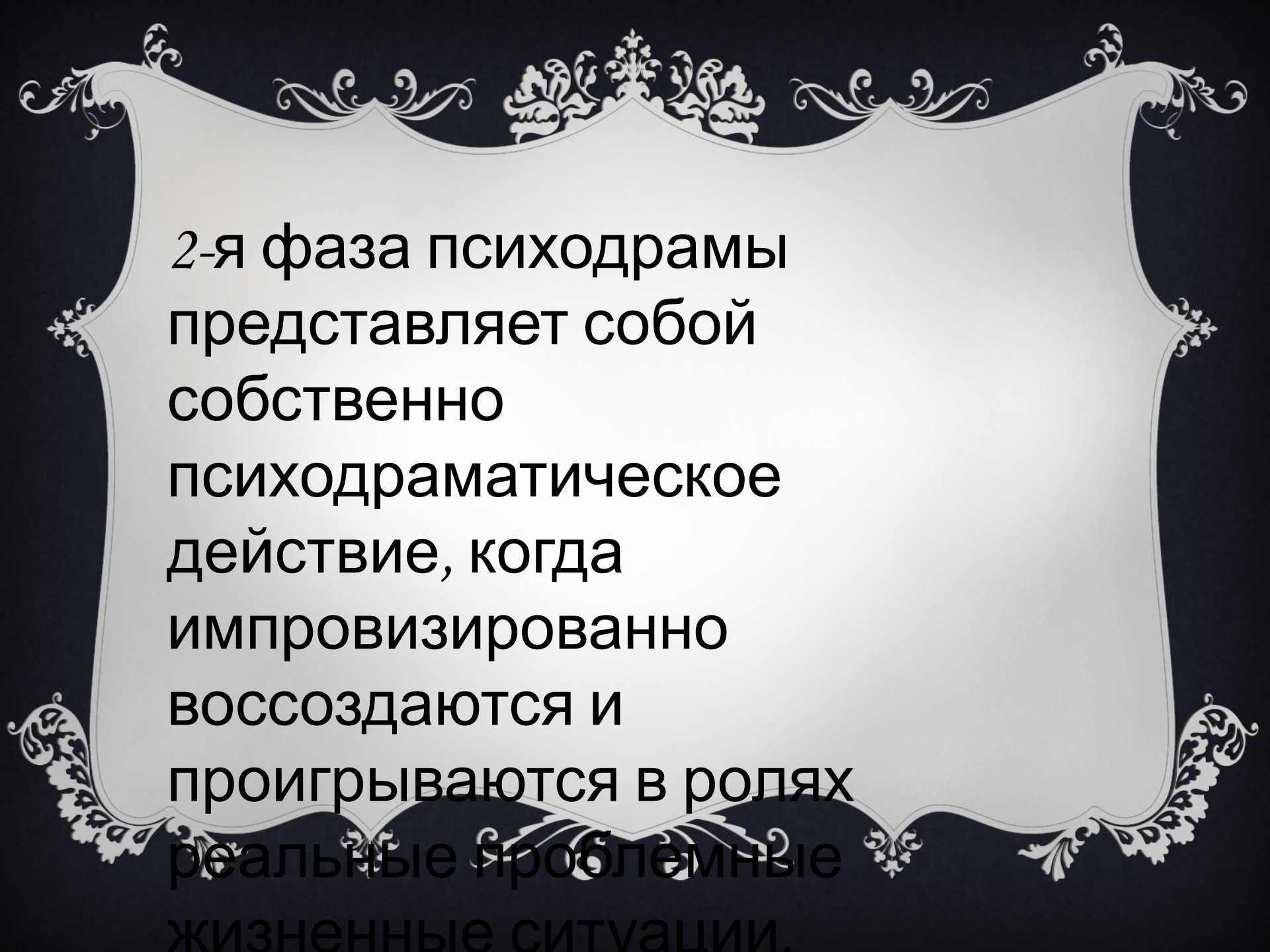
- Постепенное раскрепощение двигательной активности участников.
- Стимуляция спонтанных поведенческих реакций.
- Фокусировка членов группы на конкретной проблеме.



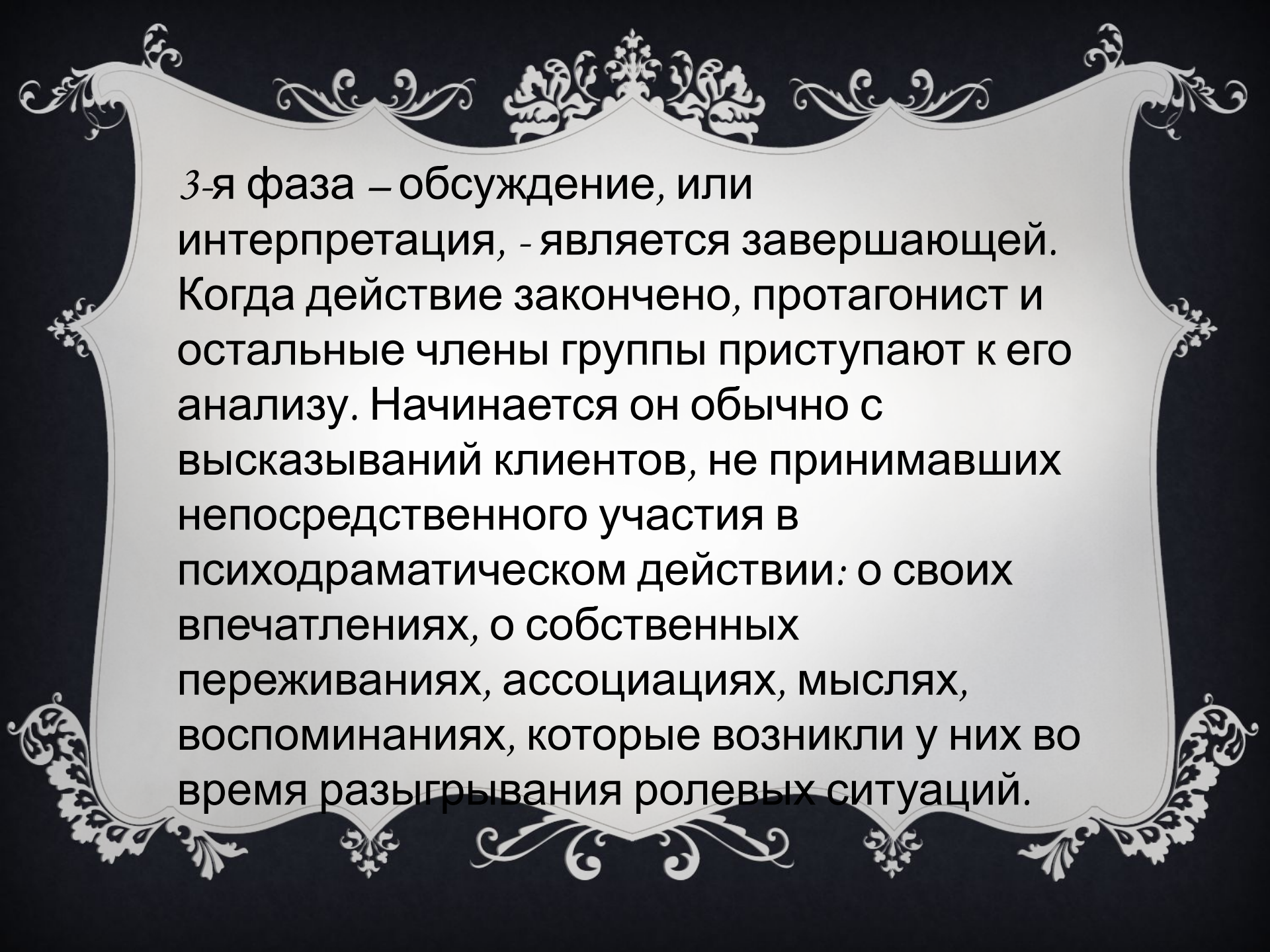


Разминка может проводиться в виде словесных или телесных упражнений или в форме комбинации тех и других. Ее задачи:

- стимулирование спонтанности участников,
- ослабление страха, тревоги и беспокойства,
- снятие защиты,
- создание соответствующей эмоциональной атмосферы.



2-я фаза психодрамы  
представляет собой  
собственно  
психодраматическое  
действие, когда  
импровизированно  
воссоздаются и  
проигрываются в ролях  
реальные проблемные  
жизненные ситуации.



3-я фаза – обсуждение, или интерпретация, - является завершающей. Когда действие закончено, протагонист и остальные члены группы приступают к его анализу. Начинается он обычно с высказываний клиентов, не принимавших непосредственного участия в психодраматическом действии: о своих впечатлениях, о собственных переживаниях, ассоциациях, мыслях, воспоминаниях, которые возникли у них во время разыгрывания ролевых ситуаций.

Фаза обсуждения обычно состоит из двух частей:

- 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);
- идентификационной обратной связи (участвуют зрители и ведущий психодрамы, поскольку во время игры они идентифицировались с протагонистом или с одним из изображенных людей, имеющих к нему отношение).











A background of red theater curtains with a scalloped top edge and vertical pleats.

**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ**