

Психодрама



Содержание:

1. История и развитие;
2. Понятие;
3. Описание;
4. Фаза разминки;
5. Игровая фаза;
6. Психодраматические техники;
7. Фаза интеграции;
8. Занятия в группе;
9. Содержательные моменты психодрамы;
10. Противопоказания и ограничения.



История и развитие

Создание и развитие психодрамы связано с исследованиями Якоба Леви Морено (1892-1974), основателя социометрии и, как считают некоторые психологи, движения групповой психотерапии в целом. Морено родился в Бухаресте (Anderson, 1974), затем ребенком вместе с семьей переехал в Австрию, где изучал философию и медицину в Венском университете. В период учебы им был разработан проект организации групп самопомощи для одиноких проституток Вены, который, как считал сам Морено, положил начало движению групповой психотерапии. Морено сосредоточил внимание на динамических внутригрупповых факторах как средствах оказания помощи женщинам в осознании ими своих личностных целей. Он (Могено, 1947) отмечал, что эти групповые занятия высветили четыре основных элемента, которые затем стали краеугольным камнем групповой психотерапии: автономность группы, наличие определенной групповой структуры, проблема коллективности и анонимности.

В 1916 г. Морено начал работать над вторым проектом организации групп самопомощи для итальянских крестьян, которые вынуждены были поменять место жительства, с целью помочь им адаптироваться к новым условиям. На основе данных, полученных благодаря осуществлению этих проектов, он разработал методики групповой социометрии, составившие фундамент его системы психодрамы и групповой психотерапии. Понятие о драме как терапевтическом методе возникло в результате театрального эксперимента, начатого Морено в Вене после первой мировой войны и получившего название "спонтанный театр". Морено впервые задумался об игровых методиках, когда наблюдал, как дети в играх воплощают свои фантазии. Таким образом, психодрама базируется на игровом принципе. Морено замысливал свой "спонтанный театр" как еще один вид развлечения и первоначально не ориентировался на практику личностных изменений и гармонизацию психического развития. Его основная идея носила духовный характер: реализация творческого "Я" в "театре жизни", который предоставляет безграничные возможности для свободного выражения эмоций. Свой театр он считал видом драматического религиозного опыта, получаемого в "храме театра".

Понятие:

Психодрама — групповой метод, поэтому ее часто путают с тренингами. Действительно, и тот, и другой методы способствуют обучению новым схемам поведения. Но психодрама, по сравнению с тренингом, ретроспективна. Она обращается к прошлому, тогда как тренинг — к будущему. В ходе психодраматической терапии раскрываются внутриличностные особенности и переживания, комплексы и фобии, скрытые влечения личности.

Как метод арт-терапии, психодрама призвана переводить бессознательные элементы личности в область сознательных. Помимо этого механизма, в психодраме активно воздействуют на личность. Проигрывание роли других людей, находящихся в группе, предметов одежды и обстановки, их окружающих; проигрывание ситуаций из их жизни.



Описание:

Типичное заседание в группе психодрамы протекает в трех фазах. Разминка (35-45 минут) имеет аналитические и диагностические цели; здесь необходимо выявить и собрать любой материал о конфликтах и переживаниях, и это образует основу для психодраматической работы в игровой фазе. Игровая фаза (50-90 минут) имеет психокатартические цели; повторением ролевой игры должен быть получен эмоциональный опыт. Заключительная фаза интеграции (35-40 минут) имеет аналитико-коммуникативные цели, анализ с рациональной точки зрения.

Фаза разминки:

После открытия группового заседания на этой фазе психодрамы члены группы приходят к активизации и открытию себя. Страх ожидания должен быть преодолен и групповой процесс "встречи" друг с другом должен помочь получить от отдельных участников или от группы в целом материал о конфликтах или переживаниях, который потом будет разрабатываться в игровой фазе. Этот процесс "разогрева" в разных психотерапевтических группах протекает с разной скоростью, для разогрева тяжелобольных и страдающих членов группы требуется больше времени.



Задача руководителя психодрамы состоит в том, чтобы определить, что происходит в группе. Некоторые техники фазы разминки:

Вспышка: После короткого обдумывания каждый участник группы говорит, что он воспринимает в данный момент, чувствует или хочет сделать.

Идентификация с частью: От членов группы требуют поставить себя на место какого-либо предмета, одежды или части тела и говорить от его имени в Я-форме.

Диалог на ходу: Разговор между руководителем и членом группы, причем внешнее совместное движение должно дать ход также и психическим процессам.

Косвенное представление: После того, как участники разобьются по парам и поделятся информацией друг о друге, каждый член группы представляет другим своего партнера.

В качестве заданий для разогрева полностью подходят также любые из множества невербальных упражнений.

Игровая фаза:

После того, как в ходе разминки выкристаллизовывается тема для игровой фазы, например, материал о конфликтах и переживаниях кого-либо из членов группы или же общая групповая тема, в игровой фазе этот материал будет перенесен на сцену и разыгран на сцене, причем будут применяться различные техники психодрамы. Содержанием этой игровой фазы будет игра протагониста, в которой один из участников будет представлять свои актуальные проблемы или психические ситуации из прошлого. Это будет поддерживаться руководителем психодрамы, а также членами группы, которые будут исполнять специфические роли. Может быть разыграна общая групповая тема. Материалом для игровой фазы могут быть также сны, сказки или планы на будущее.



Фаза интеграции:

По окончании игровой фазы в фазе интеграции должно быть достигнуто рациональное осмысление полученного опыта. Здесь члены группы демонстрируют чувственное участие в играх (в том числе и играх протагонистов). Они, например, вкратце сообщают о похожих событиях из своей собственной биографии, воспоминания о которых были актуализированы игрой (*sharing*). Чувственные реакции в группе возникают в *sharing* тогда, когда протагонист что-либо делает совместно с группой.

Занятия в группе:

Количество и подбор участников. Вообще группа психодрамы включает от 8 до 12 человек; помимо этого, участвует еще руководитель, ко-терапевт, возможно также стажеры, повышающие свою квалификацию, медицинская сестра или социальный работник соответствующего учреждения. Желательно соотношение 50% мужчин: 50% женщин, а также участие клиентов разных возрастов.

Продолжительность: Отдельное заседание длится обычно 1,5 - 2,5 часа (3 часа и более длятся заседания лишь в учебных группах повышения квалификации психологов). Заседания могут происходить один раз в конце недели или же один раз в месяц 4 заседания разом. Общая продолжительность психодрамы составляет 25-100 часов и меняется в зависимости от цели группы и проблематики отдельных участников.

Участники психодрамы: клиенты консультаций, пациенты в клинике, ученики и педагогические работники (педагогические ролевые игры).

Области применения: работа с молодежью, образование взрослых, предпринимательское консультирование, консультирование организаций, а также супервизирование.

Содержательные моменты психодрамы:

а) долгосрочно вскрыть и переработать историю жизни. Здесь проявляются те же феномены, что и в психоанализе: регрессия, перенос, сопротивление; б) центровка на конфликте и на настоящем в смысле локальной терапии: здесь можно увидеть связь с тренировкой в рамках терапии поведения; в) имеет отношение и к будущему, причем реальное разыгрывание проблемной ситуации при помощи членов группы оказывается действеннее, чем ее обдумывание;

г) психодрама способствует пробуждению креативности, спонтанности и ролевой подвижности. Психодрама доставляет радость и удовольствие руководителю и группе в отличие от многих прочих "серьезных" занятий в нашей жизни.

Модификации психодрамы: социодрама, поведенческая психодрама, дидактический театр.

Противопоказания и ограничения:

Как и для любой групповой психотерапии, для психодрамы необходимы навыки жизни в группе, то есть каждый отдельный член группы должен быть в состоянии 1,5 - 2,5 часа активно участвовать в групповом процессе. Хотя пациенты в состоянии острого психоза (шизофрения, маниакально-депрессивный психоз) часто не способны работать в группе, пациенты с психозом в состоянии ремиссии или с затухшей симптоматикой не имеют противопоказаний к психодраме, если только руководитель психодрамы имеет психиатрический опыт. Как и для других групп, в группе психодрамы пациентам с зависимостями (например, алкоголикам) лучше работать совместно с пациентами с той же симптоматикой. Клиенты с сильными страхами должны готовиться к групповой работе в индивидуальном консультировании или психотерапии.